



HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DENGAN TINGKAT *INSECURE* PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 KUNINGAN TAHUN 2023

Abdal Rohim¹, Cahya Galuh Rahmadyani², Nur Wulan³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

ABSTRAK

Rasa *insecure* yang berlebihan membuat semakin tinggi rasa cemas yang dirasakan. *Insecure* adalah perasaan ketidaknyamanan didalam hati yang dirasakan oleh individu ketika seseorang merasa khawatir dan kurang percaya diri terhadap sesuatu. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental yang ditunjukkan dengan gejala kecemasan dan depresi pada anak usia 15 tahun ke atas mencapai 6,1% atausetara dengan 11 juta penduduk Indonesia, sedangkan pada remaja usia 15-24 tahun memiliki presentase depresi sebesar 6,2%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dan tingkat *insecure* pada remaja di SMANegeri 1 Kuningan tahun 2023.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 1 Kuningan kelas X, pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling* didapatkan sampel 80 orang. Pengumpulan data diambil dengan menggunakan kuisioner, analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan *Rank-Spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki rasa syukur sedang sebanyak 55 responden (68,7%), tingkat *insecure* sedang sebanyak 56 responden (70%). Analisis bivariat hubungan antara rasa syukur dengan tingkat *insecure* pada remaja di SMA Negeri 1 Kuningan tahun 2023 menunjukkan nilai $p = 0,000$.

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan tingkat *insecure* pada remaja di SMA Negeri 1 Kuningan tahun 2023. Diharapkan kepada remaja untuk selalu bersyukur atas segala nikmat yang telah diperoleh, menerima segala kekurangan dan kelebihan yang ada dalam diri sendiri sehingga dapat terhindar dari rasa *insecure*.

Kata kunci : Depresi, *Insecure*, Kecemasan, Rasa Syukur, Remaja

Pendahuluan

Remaja sebagai populasi yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental disebabkan karena pada fase ini remaja akan menghadapi berbagai perubahan baik secara fisik, psikologis dan sosial (Yusnita, 2017). Perubahan-perubahan yang terjadi

kerap menimbulkan permasalahan pada diri remaja salah satunya yaitu *insecure* (Mardiana et al., 2021). Belakangan ini, kata *insecure* banyak digunakan dikalangan anak muda dalam jejaring sosial seperti *Instagram*, *Twitter*, *Facebook* hingga *TikTok*. Istilah *insecure* digunakan untuk



mengungkapkan perasaan tidak mampu, tidak cukup baik dan terlalu cemas saat menghadapi sesuatu. Perasaan ini membuat seseorang merasa gelisah, takut, malu hingga tidak percaya diri. *Insecure* sering kali dipicu oleh kondisi kesehatan mental, seperti kecemasan, narsisme dan skizofrenia. Jika tidak ditangani dengan baik, *insecure* akan menyebabkan gangguan kesehatan mental yang lebih berat diantaranya adalah depresi (Sari, 2021).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Pancarani (2022) pada remaja di Indonesia dengan rentang umur 17-20 tahun, didapatkan hampir lebih dari 50% remaja dari 110 responden merasakan perasaan *insecure*. Penyebabnya antara lain *insecure* terhadap diri sendiri karena membandingkan kekurangan yang ada pada fisiknya dengan orang lain dan penyebab lainnya yaitu pengaruh media sosial. Menurut survey *Body Peace Resolution* yang dilakukan oleh Yahoo ditemukan bahwa 94% remaja putri mengalami tindakan *body shaming*, sementara remaja putra hanya 6%. Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa remaja putricenderung memiliki perasaan *insecure* yang tinggi dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih mudah menghayati

penilaian subyektif dibandingkan laki-laki.

Memiliki kesehatan mental yang baik sangat penting karena dapat berpengaruh pada kesejahteraan diri remaja itu sendiri. Orang yang sehat mental akan senantiasa merasa aman, nyaman dan bahagia dalam menjalani kehidupan dan akan terus beintrospeksi diri atas segala hal yang dilakukannya. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental yang menyebabkan timbulnya perasaan *insecure*, salah satunya adalah rasa kurang bersyukur atas apa yang dimiliki oleh remaja. Rasa syukur merupakan ciri orang yang mempunyai kepribadian positif, hal ini dikarenakan rasa syukur mampu menciptakan suatu pandangan positif terhadap apa yang dimiliki atau terhadap kejadian yang dialaminya. Menurut penelitian Hardianti et al., (2021), hasil analisis hubungan rasa syukur dengan kesehatan mental pada remaja didapatkan hasil bahwa dari 81 responden yang diteliti, sebanyak 27 orang (33%) memiliki rasa syukur yang tinggi dan kesehatan mental yang positif. Hasil uji chi square idapatkan $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa orang yang memiliki tingkat rasa syukur yang tinggi cenderung berpeluang memiliki kesehatan mental



yang positif dibandingkan dengan orang yang tingkat rasa syukurnya rendah. Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian terkait “Hubungan Antara Rasa Syukur dengan Tingkat *Insecure* pada Remaja di SMA Negeri 1 Kuningan Tahun 2023”.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Studi *Cross-sectional* digunakan karena pengumpulan data dilakukan bersamaan dalam satu waktu, artinya semua variabel baik variabel independen maupun variabel dependen diobservasi pada waktu yang sama (Syapitri et al., 2021).

Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu remaja kelas X di SMA Negeri 1 Kuningan yang berjumlah 396 siswa dan sampel sebanyak 80 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode pengambilan sampel acak terstratifikasi (*stratified random sampling*) dimana pada suatu populasi yang terbagi atas beberapa strata, sub-kelompok atau susunan berjenjang dan dari

masing-masing sub-kelompok diambil sampel secara terpisah (Badriah, 2019).

Instrumen yang digunakan yaitu lembar kuisioner yang terdapat beberapa pernyataan untuk mengetahui rasa syukur serta tingkat *insecure* pada remaja. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat yang digunakan yaitu distribusi frekuensi untuk mendeskripsikan masing-masing variabel. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik terdiri dari jenis kelamin, umur dan agama. Sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *rank-spearman* yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dan tingkat *insecure*. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 21-22 Maret 2023.

Hasil

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	34	42,5
Perempuan	46	57,5
Total	80	100
Usia		
15 tahun	31	38,7
16 tahun	48	60
17 tahun	1	1,3
Total	80	100
Agama		
Islam	75	93,7
Khatolik	4	5
Kristen	1	1,3
Total	80	100

Sumber : Olah Data Penelitian (2023).

Berdasarkan Tabel 1.1 dapat diketahui bahwa jika dikategorikan menurut jenis kelamin, dari 80 responden sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 46 responden (57,5%). Kategori menurut usia diketahui

bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 48 responden (60%). Sedangkan kategori menurut agama diketahui bahwa sebagian besar responden beragama Islam yaitu sebanyak 75 responden (93,7%).

Tabel 1.2 Analisa Univariat Rasa Syukur dan Tingkat *Insecure*

No	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1	Rasa Syukur		
	Rendah	12	15
	Sedang	55	68,7
	Tinggi	13	16,3
	Total	80	100
2	Tingkat <i>Insecure</i>		
	Rendah	11	13,7
	Sedang	56	70
	Tinggi	13	16,3
	Total	80	100

Sumber : Olah Data Penelitian (2023).

Berdasarkan tabel 1.2 diketahui bahwa dari 80 responden yang diteliti sebagian besar remaja memiliki tingkat rasa syukur sedang yaitu sebanyak 55 responden

(68,7%). Sedangkan pada variabel tingkat insecure diketahui bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat insecure sedang yaitu sebanyak 56 responden (70%).

Tabel 1.3 Analisis Bivariat Hubungan Antara Rasa Syukur dengan Tingkat *Insecure* pada Remaja di SMA Negeri 1 Kuningan Tahun 2023

Rasa Syukur	Tingkat <i>Insecure</i>						Total		P Value	R
	Rendah		Sedang		Tinggi		N	%		
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Rendah	0	0,0	5	41,7	7	58,3	12	100	0,000	-0,552
Sedang	4	7,3	45	81,8	6	10,9	55	100		
Tinggi	7	53,8	6	46,2	0	0,0	13	100		
Total	11	13,8	56	70	13	16,3	80	100		

Sumber : Olah Data Penelitian (2023).

Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan bahwa siswa yang memiliki rasa syukur rendah sebanyak 12 siswa, 5 orang (41,7%) memiliki tingkat *insecure* sedang dan 7 orang memiliki tingkat *insecure* tinggi (58,3%). Siswa yang memiliki rasa syukur sedang yaitu sebanyak 55 siswa, 4 orang (7,3%) memiliki tingkat *insecure* rendah,

45 orang (81,8%) memiliki tingkat *insecure* sedang dan 6 orang memiliki tingkat *insecure* tinggi (10,9%). Siswa yang memiliki rasa syukur tinggi yaitu sebanyak 13 siswa, 7 orang (53,8%) memiliki tingkat *insecure* rendah, 6 orang (46,2%) memiliki tingkat *insecure* sedang.

Pembahasan

Gambaran Rasa Syukur Pada Remaja di SMA Negeri 1 Kuningan Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran rasa syukur pada remaja di SMA Negeri 1 Kuningan menunjukkan bahwa dari 80 responden sebagian besar remaja memiliki rasa syukur sedang yaitu sebanyak 55 siswa (68,7%). Hal ini menunjukkan bahwa individu menyadari dirinya telah banyak menerima kebaikan, penghargaan dan pemberian baik dari Tuhan, orang lain maupun lingkungan sehingga mereka terdorong untuk

membalas, menghargai dan berterimakasih atas segala yang diterimanya baik itu melalui perasaan di hati, diungkapkan secara lisan maupun dibuktikan dengan tindakan (Firdaus, 2019).

Penelitian sebelumnya tentang rasa syukur yang telah dilakukan oleh Hardianti et al., (2021) menunjukkan bahwa dari 81 responden diperoleh hasil mayoritas responden memiliki rasa syukur tinggi berjumlah 41 orang (50,6%) sehingga dapat dikatakan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku yang cukup baik dalam memperhatikan kepositifan dalam hidup.



Rasa syukur mampu membuat individu merasa tenang, sabar dan damai sehingga merasa lebih baik dalam menjalani kehidupan. Individu yang senantiasa bersyukur akan selalu merasa cukup atas nikmat yang telah diperoleh. Rasa syukur juga dapat ditunjukkan melalui sikap individu dalam menghadapi segala cobaan atau situasi sulit sekalipun (Prabowo & Laksmiwati, 2020).

Peneliti berpendapat bahwa rasa syukur yang dimiliki oleh setiap orang akan berbeda satu sama lain, baik berdasarkan besar kecilnya rasa syukur yang dimiliki maupun bentuk syukur yang dilakukan oleh individu. Rasa syukur dapat dipengaruhi oleh kesadaran akal manusia sekaligus hati dan perasaannya yang akan berdampak pada kehidupannya. Ketika manusia menyadari bahwa dirinya merasa cukup dengan apa yang dimiliki, maka ia akan bersyukur dan lebih memfokuskan diri untuk berbagi terhadap sesama.

Gambaran Tingkat *Insecure* Pada Remaja di SMA Negeri 1 Kuningan Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran tingkat *insecure* pada remaja di SMA Negeri 1 Kuningan menunjukkan bahwa dari 80 responden

sebagian besar remaja memiliki tingkat *insecure* sedang yaitu sebanyak 56 siswa (70%). Hasil penelitian yang dilakukan Qatrunnada et al., (2022) terhadap 96 responden diperoleh rata-rata 3,24 dengan tingkat pencapaian 64,8% yaitu pada kategori baik yang artinya remaja merasa percaya diri dan tidak terlalu *insecure* terhadap dirinya sendiri.

Insecure merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak aman yang bisa terjadi ketika kita merasa khawatir, malu dan tidak percaya diri. Remaja menjadi kelompok rentan untuk mengalami perasaan *insecure* ini, karena remaja sedang berada pada proses mencari jati diri, dimana remaja akan berkumpul dan membentuk kelompok dengan teman sebaya. Dalam proses ini remaja akan mulai menunjukkan keberadaan diri mereka, serta berusaha untuk mendapat pengakuan di lingkungannya. Remaja cenderung merasakan tekanan, khawatir dan tidak percaya diri yang berlebihan karena harapan mereka yang tinggi (Sabil, 2022).

Menurut Sabil (2022) pergaulan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pribadi remaja. Pergaulan yang sehat akan menjadikan remaja memiliki kepribadian yang baik. Sebaliknya, jika berada pada pergaulan



yang negatif maka akan menimbulkan efek yang kurang baik juga terhadap remaja itu sendiri. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara di lapangan ditemukan bahwa rasa *insecure* dapat dipengaruhi juga oleh penggunaan media sosial seperti *Instagram* dan *TikTok*.

Media sosial memiliki manfaat positif dan negatif tergantung bagaimana individu memanfaatkan hal tersebut. Dalam hal positif, media sosial dapat dijadikan sebagai tempat menemukan jati diri, memperluas pertemanan dan jaringan, mengembangkan keterampilan, sebagai media dalam promosi, mencari informasi serta bertukar pendapat dan ide. Dampak negatif dari media sosial diantaranya adalah penggunaan media sosial yang berlebihan akan menimbulkan ketergantungan bagi penggunanya serta dapat mengurangi rasa percaya diri (Rupa, 2022).

Hal ini yang menjadi asumsi peneliti bahwa penggunaan media sosial menjadi penyebab terbesar seseorang memiliki rasa *insecure*. Intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan sangat mempengaruhi kurangnya rasa percaya diri remaja.

Hubungan Antara Rasa Syukur dengan Tingkat *Insecure* pada Remaja di SMA Negeri 1 Kuningan Tahun 2023

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *rank-spearman* diperoleh nilai *p-value* = 0,000 (<0,05) hasil ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan tingkat *insecure* pada remaja di SMA Negeri 1 Kuningan. Didapatkan nilai *r* tabel -0,552 artinya korelasi berkekuatan cukup kuat dengan nilai negatif. Menurut peneliti, rasa syukur akan mempengaruhi tingkat *insecure* seseorang. Semakin tinggi rasa syukur maka semakin rendah tingkat *insecure*, sebaliknya semakin rendah rasa syukur yang dimiliki maka tingkat *insecure*nya akan semakin tinggi.

Belum terdapat penelitian yang secara khusus membahas hubungan antara rasa syukur dengan tingkat *insecure*, terutama pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Hardianti et al., (2021) dengan judul hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru dengan total responden sebanyak 81 orang menunjukkan nilai *p value* = 0,011 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan positif rasa syukur dengan kesehatan mental



remaja di SMA Negeri 8 Pekanbaru.

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, dimana dalam proses menuju dewasa ini akan banyak sekali ditemukan hambatan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka, salah satunya adalah perasaan insecure. Rasa insecure yang berlebihan pada remaja akan menyebabkan terganggunya mental mereka sehingga mengakibatkan kefatalan yang serius (Makarim, 2023). Pentingnya menjaga kesehatan mental dapat berimbas pada kesejahteraan diri remaja itu sendiri. Orang yang mempunyai mental yang sehat akan senantiasa merasa aman dan bahagia dalam kondisi apapun serta dapat melakukan introspeksi atas segala hal yang dilakukannya sehingga akan mampu mengontrol dan mengendalikan dirinya sendiri (Hardianti et al., 2021).

Kurangnya rasa syukur terhadap diri sendiri mengakibatkan perasaan insecure semakin meningkat. Rasa insecure menjadi wajar jika dapat disikapi dengan baik. Salah satu cara untuk mengatasinya adalah dengan bersyukur. Bersyukur merupakan salah satu bentuk terima kasih kepada Tuhan atas segala hal yang telah diberikan oleh-Nya. Dengan adanya rasa syukur akan menjadikan individu memiliki

pandangan yang positif termasuk menerima dengan lapang dada apa yang ada dalam dirinya. Seseorang yang memiliki rasa syukur tinggi akan selalu memandang sesuatu menjadi hal yang positif. Rasa syukur inilah yang dapat menurunkan rasa insecure pada diri seseorang.

Menurut peneliti, bukan suatu hal yang mudah untuk mengurangi rasa insecure dalam diri individu, karena ini berkaitan dengan perasaan. Setiap orang memiliki perasaan yang berbeda-beda tergantung bagaimana individu tersebut memandang sesuatu hal. Dengan cara kita bersyukur apa yang telah diberikan oleh Tuhan maupun orang lain, melihat kelebihan-kelebihan yang ada pada diri kita serta tidak membandingkan kehidupan kita dengan orang lain maka kita akan bisa mengatasi rasa insecure yang ada (Rahmah, 2020).

Kesimpulan

1. Gambaran rasa syukur pada remaja di SMA Negeri 1 Kuningan tahun 2023 adalah memiliki tingkat rasa syukur sedang yaitu sebanyak 55 siswa (68,7%).
2. Gambaran tingkat *insecure* pada remaja di SMA Negeri 1 Kuningan tahun 2023 adalah memiliki tingkat *insecure*



sedang yaitu sebanyak 56 siswa (70%).

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara rasa syukur dengan tingkat *insecure* pada remaja di SMA Negeri 1 Kuningan Tahun 2023 ($\rho = 0,000$).

Saran

Hendaknya bisa lebih meningkatkan lagi rasa syukurnya, dengan cara selalu mengucapkan kalimat pujian seperti *Alhamdulillah* dan Puji Tuhan mengapresiasi hal-hal sederhana dengan cara menuliskannya dalam buku jurnal rasa syukur.

Daftar Pustaka

- Badriah, D. . (2019). Metodologi Penelitian Ilmu-Ilmu Kesehatan. *Bandung: Multazam*.
- Firdaus, F. (2019). Syukur dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 5(1), 60–72. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v5i1.378>
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di sma negeri 8 pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215–227.
- Makarim, F. . (2023). *Perlu Tahu, Ini 4 Gangguan Mental yang Bisa Memicu Insecure*. Retrived from Halodoc.Com: <https://www.halodoc.com>.
- Mardiana, N., Yosep, I., & Widiyanti, E. (2021). Fenomena Insecure Pada Remaja Di Era Pandemic Covid-19: Studi Literature. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 21–29.
- Moonti, Mutia Agustiani. (2023). Pengaruh Efektivitas Support System Keluarga Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif di Ruang Bedah RSUD Gunung Jati Cirebon. *Journal of Nursing Practice and Education* 3(02):112-118. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v3i2.656>.
- Pancarani, I. . (2022). *Pengaruh Media Sosial terhadap Rasa Insecure dan Kepercayaan Diri Pada Remaja*. Retrived from Kumparan : <https://m.kumparan.com>.
- Prabowo, R. B., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan mahasiswa jurusan psikologi universitas negeri surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–7.
- Qatrunnada, J. I., Firdaus, S., Karnila, S. D., & Romli, U. (2022). Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman



- Aqidah Islam. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(02), 139–152.
- Rahmah, R. A. (2020). *Perasaan Insecure Pada Masa Covid-19 Mengakibatkan Maraknya Orang Menjual Produk Kecantikan*.
- Rupa, J. . (2022). *Komunikasi Visual Untuk Edukasi Insecurity Pada Remaja Perempuan Yang Diakibatkan Oleh Penggunaan Media Sosial*. 5(2), 237–245.
- Sabil, R., & Karnita, R. (2022). Perancangan Buku Jurnal Interaktif Untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure Pada Remaja. *FAD*, 15.
- Sari, N. (2021). *Apa Itu Insecure? Istilah Viral Yang Dipakai di TikTok dan Twitter: Arti, Penyebab, dan Cara Mengatasinya*. Retrived from beritadiy.com:
<https://beritadiy.pikiran-rakyat.com>
- Syapitri, H., Amalia, & Aritonang, J. (2021). *Metodologi penelitian Kesehatan*.
- Yusnita, H. (2017). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Resiko Terjadinya Depresi Pada Remaja Di SMK Kosgoro 2 Kota Payakumbuh. *Auditing*, 53(9), 1689–1699.