

PENGARUH KEBERSYUKURAN (*GRATITUDE*) TERHADAP RASA RENDAH DIRI (*INFERIORITY COMPLEX*) PADA REMAJA

Nurul Ashari

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Humaniora Universitas Teknologi Sumbawa

helmiagusliani841@gmail.com

ABSTRAK

Kebersyukuran adalah suatu bentuk emosi positif dan ungkapan terima kasih atas kebaikan hati dari pihak lain yang diterima dalam hidup yang kemudian membentuk suatu kebiasaan dan sifat kepribadian yang baik pada diri seseorang penerima kebaikan. Rendah diri adalah perasaan yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang di dasari kekurangan fisik ataupun perasaan jasmani yang kurang sempurna. Remaja merupakan masa dimana peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang telah meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Kebersyukuran (*gratitude*) terhadap rasa rendah diri (*inferiority complex*) pada remaja.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa Kebersyukuran (*gratitude*) berpengaruh terhadap rendah diri (*inferiority complex*) dengan nilai signifikansi 0,000 (Sig. <0,05) dan R Square sebesar 0,125 yang berarti kebersyukuran (*gratitude*) memberikan pengaruh 12,5% dan 87,5% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti. Kebersyukuran pada kategori sangat tinggi adalah aspek kebersyukuran sebagai density dengan rerata aspek 3,30. Sedangkan, rendah diri (*inferiority Complex*) yang berada pada kategori sangat tinggi adalah aspek rendah diri sebagai physical appearance dan physical abilities dengan rerata aspek sama-sama 3,39.

Kata kunci: Kebersyukuran, Rendah Diri, Remaja

ABSTRACT

Gratitude is a form of positive emotion and expression of gratitude for the kindness received from other parties in life which then forms good habits and personality traits in the person who receives the kindness. Low self-esteem is a feeling that arises due to psychological or social inadequacy based on physical deficiencies or feelings of physical imperfection. Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood, which includes all the development experienced in preparation for entering adulthood. The aim of this research is to determine the influence of gratitude on feelings of inferiority complex in adolescents.

The research results show that gratitude has an effect on inferiority complex with a significance value of 0.000 (Sig. <0.05) and an R Square of 0.125, which means that gratitude has an effect of 12.5% and 87.5%. influences other variables not studied. Gratitude in the very high category is the aspect of gratitude as density with a mean aspect of 3.30. Meanwhile, inferiority complex which is in the very high category is the aspect of inferiority complex as physical appearance and physical ability with an average aspect of both 3.39.

Keywords: Gratitude, Inferiority, Teenagers

PENDAHULUAN

Istilah yang digunakan untuk mengungkapkan rasa syukur dalam bahasa Inggris adalah “gratitude”. Istilah syukur berasal dari bahasa Latin *gratia*, yang berarti kebajikan, kasih sayang, atau penghargaan. Syukur adalah tindakan mengakui dan menghargai kehadiran individu atau badan lain yang telah berkontribusi atas pemberian yang diterimanya. Konsekuensinya, rasa syukur dapat memotivasi individu untuk mengungkapkan kekaguman atau memberikan penghargaan kepada mereka yang telah melakukan tindakan kebaikan. Rasa syukur dapat diungkapkan dengan tindakan mengapresiasi entitas dari mana asalnya atau sekadar mengucapkan terima kasih

Seseorang mengalami rasa rendah diri ketika ia yakin dirinya tidak sebaik orang lain. Emosi seperti ini bisa berasal dari pengalaman nyata atau murni khayalan. Ketika orang memiliki harga diri yang rendah, mereka mungkin mencoba untuk menebusnya dengan bertindak sangat

antisosial atau mencapai prestasi luar biasa, namun mereka mungkin tidak menyadari bahwa mereka sedang melakukannya

Rendah Diri (*Inferiority complex*) pada remaja akan memicu banyak gangguan seperti stres dan frustrasi yang akan mengganggu kegiatan dan Pendidikan bahkan tidak dapat meningkatkan kemampuan diri remaja untuk berkreasi dan berinovasi mengembangkan diri. Kebersyukuran (*Gratitude*) menjadi salah satu psikologi positif yang menggambarkan rasa syukur terhadap semua yang dialami dan ungkapan terima kasih yang dapat memberikan dampak positif kepada diri sendiri. Orang-orang yang bersyukur akan cenderung menjadi orang sabar, murah hati, selalu merasa cukup, berfikir positif bahkan dapat meningkatkan rasa percaya diri untuk tetap melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kemampuan diri (Junaidin, Hartono & Atmasari, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif, yaitu memanfaatkan analisis statistik melalui penelitian survei untuk mengumpulkan data menggunakan skala dan kuesioner. Penelitian yang mengandalkan data numerik secara keseluruhan, mulai dari pengumpulan data hingga menganalisisnya dan menghasilkan kesimpulan, dikenal sebagai penelitian kuantitatif (Machiali, 2017) Sugiyono (2011) menyatakan bahwa dalam penelitian, populasi diartikan sebagai sekumpulan hal atau subjek umum yang dipilih berdasarkan atribut bersama, yang darinya diambil kesimpulan. Jumlah remaja dalam penelitian ini tidak diketahui, namun mereka berada pada tahun-tahun terakhir masa pubertas, antara usia 18 dan 21 tahun. Oleh karena itu, populasi yang dituju dalam penelitian ini tidak dapat dipastikan. Jumlah dan karakteristik populasi tercermin dalam sampel. Sugiyono menerbitkannya pada tahun 2013. Namun karena peneliti tidak tahu berapa banyak orang yang akan berpartisipasi dalam penelitian ini, dia harus mengandalkan rekomendasi Roscoe (1975) bahwa ukuran sampel yang baik adalah antara tiga puluh hingga lima ratus. Maka dari pernyataan tersebut ukuran sampel penelitian sebanyak seratus (100) sampel.

Skala adalah komponen penting dari setiap instrumen penelitian yang mengukur data kuantitatif secara akurat. Menurut Sugiyono (2010), skala ukur merupakan suatu kesepakatan yang digunakan untuk memastikan panjang dan sempitnya interval pada alat ukur. Skala Likert digunakan untuk mengukur semua variabel dalam penelitian ini. Alasan dibalik hal ini adalah skala Likert umumnya digunakan untuk mengukur bagaimana individu atau kelompok memandang dan bereaksi terhadap fenomena sosial. Tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan subjek terhadap pernyataan diukur dengan menggunakan skala *Likert*, yaitu skala 4 poin.

Tabel 1 Skoring Skala Kebersyukuran dan Rendah diri

No.	Keterangan	Favorable	Unfavorable
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Kuesioner rasa syukur (GQ-25) merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh MCCullough, Emmons, dan Tsang (2002) untuk mengukur rasa syukur. Peserta penelitian menggunakan kuesioner *Gratitude Questionnaire* (GQ-25), menggunakan skala *Likert* untuk tanggapan mereka. Alat ini terdiri dari 25 item yang menilai rasa syukur dengan mengevaluasi empat komponen spesifik rasa syukur, yaitu, *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*

Skala "*inferiority Feeling*", salah satu komponen alat ukur "*Feeling of inadequacy scale*", digunakan untuk menilai harga diri rendah. Skala ini mengukur perasaan tidak mampu dalam lima domain: "*Social Confidence*" (kepercayaan dalam interaksi sosial), "*School Abilities*" (kompetensi dalam pengetahuan), *SelfRegard* (harga diri), *Physical Appearance* (persepsi terhadap atribut fisik seseorang), dan *Physical Abilities* (penilaian kemampuan fisik).

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan analisis data dengan cara mengevaluasi alat penelitian berupa skala, yang dinilai validitas dan reliabilitasnya melalui pengujian.

1. Hasil Uji Validitas Skala Kebersyukuran (*Gratitude*)

Uji validitas dilakukan terhadap sampel sebanyak 40 partisipan penelitian ini. Proses pengambilan keputusan bergantung pada kondisi bahwa *anti-image correlation* (r hitung) lebih besar atau sama dengan nilai ambang batas (r tabel) sebesar 196. Melalui analisis dua prosedur data, ditentukan bahwa dari 25 item yang dinilai dengan skala Syukur, 22 item dianggap sah dan 3 item dianggap tidak valid karena skor korelasi anti-gambar kurang dari 196.

Item yang valid antara lain nomor 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 23, 24, dan 25. Terdapat juga 3 item yang tidak valid dengan nomor 2, 18, dan 21. Pada analisis awal, nilai *anti-image correlation* meningkat dari 0,106 menjadi 0,701 karena dimasukkannya item tertentu, terutama item 2, 18, dan 21. Pada studi kedua, dua *anti-image correlation* meningkat dari 0,262 menjadi 0,700 tanpa ada item yang mengalami gugur.

2. Hasil Uji Validitas Skala Rendah Diri (*inferiority*)

Empat puluh peserta berpartisipasi dalam uji validitas yang dilakukan untuk penelitian ini. R hitung (*anti-image correlation*) > 196 merupakan kriteria pengambilan keputusan. Dari 25 item pada skala Kebersyukuran (*gratitude*), 22 dianggap sah dan 3 dianggap tidak valid karena nilai *anti-image correlation* di bawah 196, menurut dua metode data.

Dari 1 sampai 25, terdapat total 25 item valid dan 3 item tidak valid dengan nomor 9, 13, dan 15. Dengan dikeluarkannya item 9, 13, dan 15 dari analisis awal, nilai korelasi anti-gambar meningkat dari - 0,037 hingga 0,699. Tidak ada eliminasi item yang gugur pada analisis kedua, dan *anti-image correlation* meningkat dari 0,246 menjadi 0,701.

3. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kebersyukuran (*Gratitude*)

Penelitian ekstensif telah menunjukkan bahwa skor *Cronbach's Alpha* instrumen lebih besar dari 0,70, yang menunjukkan keandalan yang tinggi baik untuk soal maupun tes.

Tabel 2 Reliabilitas Kebersyukuran (*gratitude*)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,797	22

4. Hasil Uji Reliabilitas Skala Rendah Diri (*Inferiority*)

Hasilnya menunjukkan bahwa instrumen mempunyai nilai *Cronbach Alpha* lebih dari 0,70 yang berarti reliabilitas seluruh butir soal tinggi dan ketergantungan seluruh tes kuat secara konsisten.

Tabel 3 Reliabilitas Rendah Diri (*Inferiority Complex*)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,857	22

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis

1. Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan secara langsung menggunakan kusioner yang disebar ke remaja yang ada di Sumbawa dan penelitian juga dilakukan secara daring menggunakan media google form yang disebar melalui WhatsApp kepada remaja yang ada di Sumbawa. Penelitian ini menggunakan instrument berupa skala. Skala yang terdiri dari 44 item soal berupa pertanyaan dengan 4 (empat) pilihan jawaban. Dengan rincian jumlah soal untuk variabel kebersyukuran (*gratitude*) berjumlah 22 item dan rendah diri (*inferiority complex*) berjumlah 22 item serta skala ini telah melalui tahap uji coba dan telah dinyatakan valid. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11 – 15 Juni 2024 dengan jumlah subyek 100 orang.

2. Distribusi Data Penelitian Kebersyukuran (*Gratitude*)

Dari analisis data menggunakan aplikasi SPSS versi 25 didapatkan data hasil kebersyukuran (*gratitude*) sebagai berikut :

Tabel 4 Deskripsi Kategori Keversyukuran (*gratitude*)

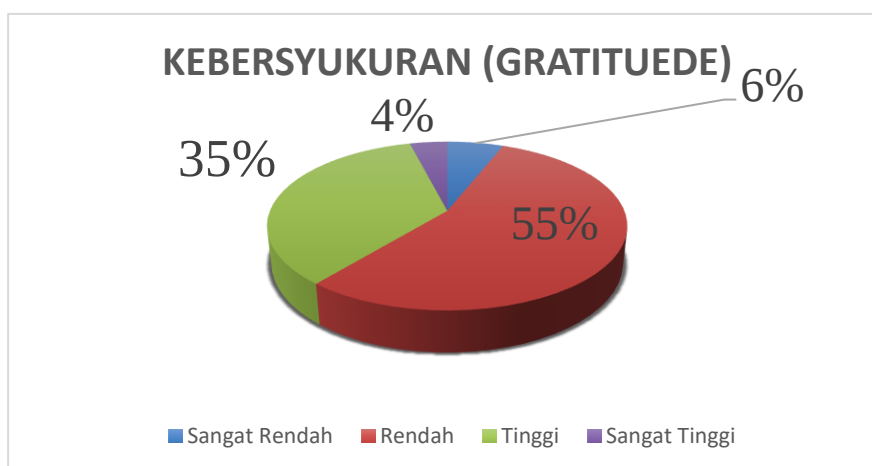
	Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Kebersyukuran	100	15	65	80	7247	72.47	0.277	2.772	7.686
Valid N (listwise)	100								

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa skala kebersyukuran (*gratitude*) dengan 100 subjek memiliki nilai minimal sebesar 65 dan nilai maksimum sebesar 80. Rentang (*range*) nilai antara nilai minimal dengan nilai maksimal pada kebersyukuran (*gratitude*) sebesar 15. nilai rata-rata (mean) adalah 72,47. nilai keberagaman data (*variance*) sebesar 2,772.

Frekuensi Kebersyukuran (*Gratitude*)

Frekuensi kebersyukuran (*gratitude*) dikategorikan ke dalam empat tingkatan berbeda: sangat rendah, rendah, tinggi, dan sangat tinggi. Analisis dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25 for Windows untuk menentukan frekuensi kategori yang diperoleh. Temuan berikut diperoleh:

Berdasarkan data yang diperoleh, terlihat bahwa dari total 100 responden, 6 subjek (6%) menjawab dengan kategori sangat rendah, 55 subjek (55%) dengan kategori rendah, 35 subjek (35%) dengan kategori sangat rendah. kategori tinggi, dan 5 subjek (5%) dengan kategori sangat tinggi. Frekuensi tertinggi dari skala kebersyukuran (*gratitude*) secara umum berada di kategori rendah sebanyak 55 subjek (50%).



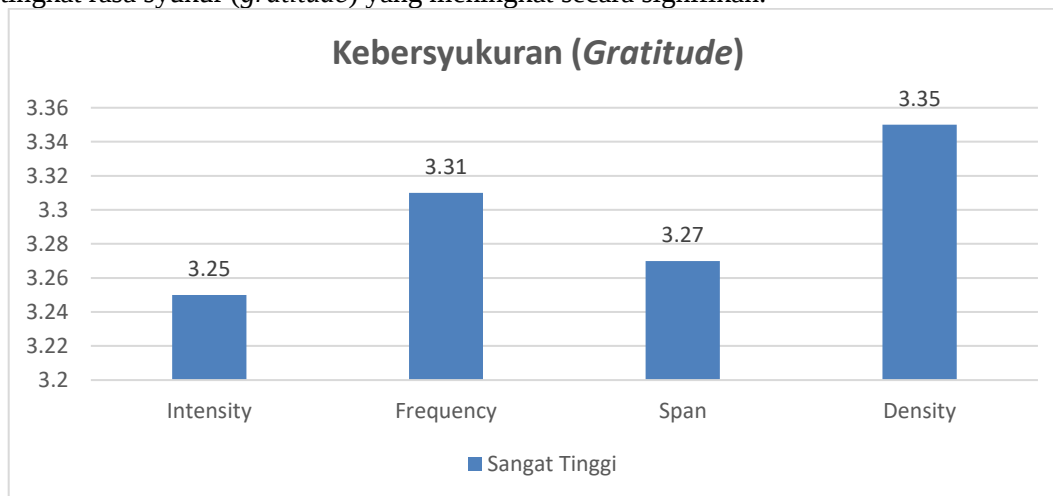
Gambar 1 Diagram Frekuensi Kebersyukuran (*gratitude*)

Rerata Aspek Kebersyukuran (*Gratitude*)

Ada empat aspek kebersyukuran (*gratitude*) dalam penelitian ini. Rasa syukur dapat digambarkan dengan berbagai cara dengan menggunakan elemen-elemen pada skala yang sesuai dengan setiap aspeknya.

Berdasarkan temuan penghitungan, terbukti bahwa ciri-ciri rasa syukur, termasuk *intensity*, *requency*, *span*, *density*, semuanya termasuk dalam kelompok sangat tinggi.

Hasil data menunjukkan bahwa rata-rata aspek secara keseluruhan berada pada kategori sangat tinggi dengan perolehan skor sebesar 3,30. Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki tingkat rasa syukur (*gratitude*) yang meningkat secara signifikan.



Gambar 2 Rerata Aspek Kebersyukuran (*gratitude*)

3. Rendah Diri (*Inferiority Complex*)

Deskripsi Kategori Rendah Diri (*Inferiority Complex*)

Dari analisis data menggunakan aplikasi SPSS versi 25 for windows didapatkan hasil rendah diri (*inferiority complex*) sebagai berikut:

Tabel 5 Deskripsi Kategori Rendah Diri (*Inferiority Complex*)

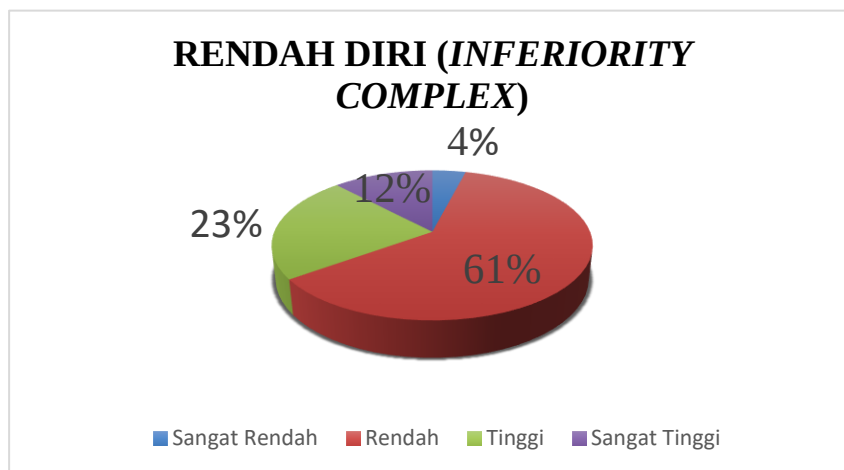
Descriptive Statistics									
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Rendah diri	100	19	62	81	7374	73.74	0.317	3.171	10.053
Valid N (listwise)	100								

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa skala rendah diri (*Inferiority*) dengan 100 subjek memiliki nilai minimal sebesar 62 dan nilai maksimum sebesar 81. Rentang (*range*) nilai antara nilai minimal dengan nilai maksimal pada kebersyukuran (*gratitude*) sebesar 19. nilai rata-rata (mean) adalah 73,74. nilai keberagaman data (*variance*) sebesar 3,171.

Frekuensi Rendah Diri (*Inferiority Complex*)

Frekuensi rendah diri, yang sering disebut dengan *inferiorty complex*, diklasifikasikan menjadi empat kategori: sangat rendah, rendah, tinggi, dan sangat tinggi. Analisis dilakukan dengan menggunakan *SPSS versi 25 for Windows* untuk menentukan frekuensi kategori yang diperoleh. Temuan berikut diperoleh:

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa dari 100 subjek, terdapat sebanyak 4 subjek (4%) yang menjawab pada kategori sangat rendah, 61 subjek (61%) pada kategori rendah, sedangkan 23 (23%) pada kategori tinggi dan 12 (12%) yang menjawab untuk kategori yang sangat tinggi. Frekuensi tertinggi dari skala rendah diri (*inferiority complex*) secara umum berada di kategori rendah sebanyak 61 subjek (61%).



Gambar 3 Diagram Frekuensi Rendah diri (*Inferiority Complex*)

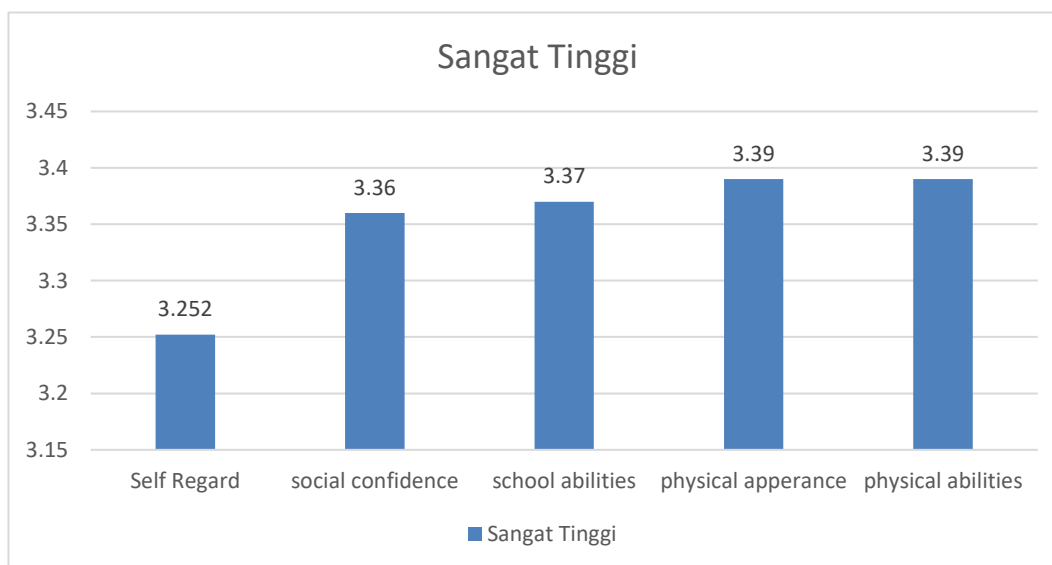
Rerata Aspek Rendah Diri (*Inferiority Complex*)

Penelitian ini mengidentifikasi lima aspek berbeda dari kebersyukuran. Setiap elemen mencakup item pada skala yang dapat digunakan untuk mengkarakterisasi *Inferiority Complex* dalam berbagai kategori.

Tabel 6 Rerata Aspek Rendah Diri (*Inferiority Complex*)

ASPEK	NOMOR ITEM	RERATA ASPEK	KATEGORI
<i>Self regard</i>	1,2,3,4,5	3,252	Sangat Tinggi
<i>Social confidence</i>	6,7,8,9	3,36	Sangat Tinggi
<i>School abilities</i>	10,11,12	3,37	Sangat Tinggi
<i>Physical apperance</i>	13,14,15,16,17,18	3,39	Sangat Tinggi
<i>Physical abilities</i>	19,20,21,22	3,39	Sangat Tinggi
Total	22	3,35	Sangat Tinggi

Berdasarkan hasil perhitungan, diketahui bahwa aspek-aspek rendah diri yang terdiri dari *self regard*, *social comfidence*, *school abilities*, *physical apperance*, *physical abilities* seluruhnya berada pada kategori sangat tinggi.



Gambar 4 Rerata Aspek Rendah Diri (*Inferiority Complex*)

4. UJI NORMALITAS

Untuk memutuskan apakah data penelitian layak untuk diuji hipotesis dan dapat dilanjutkan atau tidak, analisis data memerlukan pengujian seperti uji normalitas. Untuk mengetahui apakah nilai residu dan perbedaan penelitian mengikuti distribusi normal atau tidak normal maka dilakukan pengujian (Machali, 2017). Dengan menggunakan nilai signifikansi (Sig) sebagai titik awal, seseorang dapat mengambil keputusan tentang uji normalitas. Berikut hasil analisis IBM SPSS versi 25:

- Jika nilai probality sig 2 tailed > 0,05, maka ditribusi data normal.
- Jika nilai probality sig 2 tailed < 0,05, maka ditribusi data tidak normal.

Tabel 7 Uji Normalitas		
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0.0000000
	Std. Deviation	3.15078696
Most Extreme Differences	Absolute	0.073
	Positive	0.073
	Negative	-0.053
Test Statistic		0.073
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Uji Normalitas penelitian ini mengambil nilai sisa faktor harga diri rendah dan harga diri rendah. Uji normalitas menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,200 (Sig. > 0,05), seperti terlihat pada tabel di atas; Hal ini menunjukkan bahwa data rasa syukur dan harga diri yang rendah berdistribusi normal.

5. HASIL UJI HIPOTESIS

Dengan hanya satu variabel independen dan satu variabel dependen, teknik analisis regresi linier dasar digunakan untuk menguji hipotesis bahwa rasa bersyukur mempunyai pengaruh terhadap *inferiority complex*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 25. Keputusan dalam regresi didasarkan pada pemeriksaan nilai signifikan (Sig) dari keluaran IBM SPSS versi 25 berikut ini:

- Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05 dapat di artikan bahwa Ha diterima.
- Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05 dapat di artikan bahwa Ho diterima

Tabel 8 Output IBM SPSS (ANOVA)					
ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	124.028	1	124.028	13.952	.000 ^b
1 Residual	871.212	98	8.890		
Total	995.240	99			

a. Dependent Variable: Rendah Diri

b. Predictors: (Constant), Kebersyukuran

Dari data pada tabel tersebut dapat kita simpulkan bahwa “Terdapat pengaruh rasa syukur terhadap rendahnya harga diri (*inferiority complex*) pada remaja”. Karena tingkat signifikansi (Sig.) kurang dari 0,05 maka kita dapat menerima Ha dan menolak Ho.

Tabel 9 Output IBM SPSS (Coefficien)

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	99.789	6.980		14.296	0.000
Kebersyukuran	-0.359	0.096	-0.353	-3.735	0.000

a. Dependent Variable: Rendah Diri

Berdasarkan tabel yang tersedia, nilai variabel 'a' adalah 99,789. Hal ini menunjukkan bahwa dengan tidak adanya rasa syukur (X), nilai harga diri rendah yang konsisten (*inferiority complex*) adalah sebesar 99,789. Koefisien variabel “tingkat rasa syukur” (X) sebesar -0,359 menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan tingkat penghargaan maka nilai *inferiority complex* akan menurun sebesar 0,359 satuan. Nilai p-value pada tabel di atas sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara rasa syukur (*gratitude*) terhadap rasa rendah diri pada remaja.

Tabel 10 Output IBM SPSS (Model Summary)

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.353 ^a	0.125	0.116	2.982

a. Predictors: (Constant), Kebersyukuran

b. Dependent Variable: Rendah Diri

Berdasarkan data yang diberikan, nilai R Square adalah 0,125. Hal ini menunjukkan bahwa rasa syukur (*gratitude*) menyumbang 12,5% pengaruh terhadap *inferiority complex* pada remaja, sedangkan sisanya sebesar 87,5% disebabkan oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data keberyukuran (*gratitude*), dapat diketahui bahwa dari 100 subjek, terdapat sebanyak 6 subjek (6%) yang menjawab pada kategori sangat rendah, 55 subjek (55%) pada kategori rendah, sedangkan 35 (35%) pada kategori tinggi dan 5 (5%) yang menjawab untuk kategori yang sangat tinggi. Frekuensi tertinggi dari skala keberyukuran (*gratitude*) secara umum berada di kategori rendah sebanyak 55 subjek (50%). Kebeyukuran (*gratitude*) memiliki 4 aspek. Setiap elemen dikaitkan dengan serangkaian item yang dapat digunakan untuk menilai kebeyukuran (*gratitude*) di berbagai kategori. Berdasarkan temuan penghitungan, terbukti bahwa ciri-ciri rasa syukur, termasuk *intensity*, *requency*, *span*, *density*, semuanya termasuk dalam kelompok sangat tinggi. Rata-rata aspek total termasuk dalam kelompok tertinggi, dengan skor 3,30. Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki rasa kebeyukuran (*gratitude*) sangat tinggi.

Berdasarkan hasil analisis data rendah diri (*inferiority complex*), dapat diketahui bahwa dari 100 subjek, terdapat sebanyak 4 subjek (4%) yang menjawab pada kategori sangat rendah, 61 subjek (61%) pada kategori rendah, sedangkan 23 (23%) pada kategori tinggi dan 12 (12%) yang menjawab untuk kategori yang sangat tinggi. Mayoritas peserta, khususnya 61% di antaranya, mendapat nilai pada kelompok rendah pada skala kompleks inferioritas. Rendah diri (*inferiority complex*), kadang-kadang dikenal sebagai kompleks inferioritas, terdiri dari lima komponen berbeda. Setiap aspek mencakup karakteristik pada spektrum yang dapat mengkarakterisasi *inferiority complex* di berbagai kategori. Berdasarkan temuan perhitungan, terlihat bahwa komponen harga diri yang buruk, antara lain *self regard*, *social confidence*, *school anilities*, *physical appereance*, *physical abilities*, semuanya berada pada kisaran yang sangat tinggi. Rata-rata aspek keseluruhan berada dalam kisaran tertinggi, dengan skor 3,35.

Uji Normalitas penelitian ini mengambil nilai sisa dua variabel—satu untuk rasa syukur dan satu lagi untuk harga diri rendah. Berdasarkan hasil penelitian, data rasa syukur dan harga diri yang buruk berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi uji normalitas sebesar 0,200 (Sig. > 0,05).

Berdasarkan hasil anlisis yang telah dilakukan dengan Aplikasi SPSS 25 for windows, didapatkan nilai a sebesar 99,789, yang berarti jika tidak ada kebeyukuran (*gratitude*) (X) maka

nilai konsisten rendah diri (*inferiority complex*) adalah 99,789. Adapun nilai B sebesar -0,359 yang berarti setiap penambahan nilai tingkat kebersyukuran (*gratitude*) (X), maka nilai rendah diri (*inferiority complex*) akan meningkat sebesar -0,359. Nilai signifikansi sebesar 0,000 (Sig. < 0,05) yang memiliki makna bahwa ada pengaruh kebersyukuran (*gratitude*) terhadap rendah diri (*inferiority complex*) pada remaja.

Nilai R Square sebesar 0,125 seperti terlihat pada tabel di atas menunjukkan bahwa kebersyukuran (*gratitude*) mempengaruhi *inferiority complex* remaja sebesar 12,5%, sedangkan variabel lain yang menyumbang 87,5% pengaruhnya masih belum diketahui.

Remaja atau partisipan yang ikut didalam penelitian ini memiliki memiliki rerata aspek kebersyukuran (*gratitude*) sangat tinggi yang di tunjukkan oleh hasil rerata aspek kebersyukuran yang menunjukkan nilai dengan kategori yang sangat tinggi. Rasa syukur dapat meningkatkan emosi yang menyenangkan, mengurangi emosi negatif, dan meningkatkan kepuasan hidup, menurut Emmons dan McCullough (2003). Selain membantu mengatasi rasa rendah diri, mempraktikkan rasa syukur dapat mengubah perilaku sosial seseorang, membawa mereka selangkah lebih dekat ke keadaan tidak merasa sendirian atau rendah diri; singkatnya dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Hati yang bersyukur adalah hati yang bahagia, dan anak-anak harus berusaha untuk lebih bersyukur setiap saat jika ingin hidup sukses.

Kebersyukuran (*gratitude*) memberikan pengaruh yang positif terhadap rasa rendah diri (*inferiority complex*). Dengan adanya kebersyukuran, hidup yang dijalani oleh remaja akan dapat mengurangi rasa rendah diri (*inferiority complex*), orang yang bersyukur setiap hari akan diberikan kenikmatan sehingga akan mengurangi rasa rendah diri (*inferiority complex*). Kebersyukuran akan memperoleh banyak manfaat dalam diri yang dinyatakan oleh Emmons dan McCullough bahwa syukur dapat berdampak positif pada kesehatan psikis karena akan meningkatkan perasaan positif serta meningkatkan kepuasan hidup. Pernyataan tersebut memberikan makna karena banyaknya yang mempengaruhi kebersyukuran menyebabkan rendahnya nilai pengaruh kebersyukuran terhadap rasa rendah diri dan dapat dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Kebersyukuran dapat berpengaruh terhadap tinggi rendahnya rasa rendah diri seseorang. Seiring dengan banyaknya hal positif yang dapat dilakukan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik lagi, maka lebih baik setiap individu meningkatkan rasa syukur. Semakin bersyukur seseorang, semakin bahagia mereka secara umum. Bersyukur dapat menimbulkan perasaan yang menggembirakan, yang pada gilirannya akan membantu orang mengatasi berbagai kesulitan contohnya dapat mengurangi rasa rendah diri serta rasa syukur akan menyebabkan individu lebih percaya diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, dari 100 subjek, sebanyak 55% berada pada kategori rendah dalam hal kebersyukuran (*gratitude*), sementara mayoritas subjek juga berada pada kategori rendah untuk rendah diri (*inferiority complex*) sebesar 61%. Hasil analisis menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh negatif terhadap rendah diri dengan nilai B sebesar -0,359 dan nilai signifikansi 0,000, yang berarti kebersyukuran dapat mengurangi rendah diri. Kebersyukuran mempengaruhi rendah diri sebesar 12,5%, sedangkan 87,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diketahui.

Rasa syukur memiliki banyak manfaat positif, termasuk meningkatkan emosi positif, kepuasan hidup, dan kesehatan psikis. Oleh karena itu, meningkatkan kebersyukuran dapat membantu remaja mengurangi rasa rendah diri dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Emmons dan McCullough (2003) menyatakan bahwa rasa syukur dapat membawa kebahagiaan dan membantu individu mengatasi kesulitan. Remaja yang bersyukur cenderung lebih bahagia dan percaya diri.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, R. M. (2018). Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis pada Pasien yang Mengidap Penyakit Diabetes Melitus Tipe 2 (Skripsi). Universitas Islam Indonesia

- April Yanti, Widia Nitami. 2020. Pengaruh Kecemasan Terhadap Keputusan Pembelian Pada Perempuan Melalui *Marketplace* Shopee Selama Pandemi Covid-19. Skripsi. Program Studi Psikologi. Sumbawa: Universitas Teknologi Sumbawa
- Ayudahya, R., & Kusumaningrum, F. A. (2019). Kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah luar biasa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 13-26.
- Cahyaningtyas Kania, dkk. “*Inferiority Complex* Pada Mahasiswa”. *Journal of education and counseling*, vol. 1, no.1, (2020). Hal 1-7
- Dewanto, W., & Retnowati, S. (2015). Intervensi kebersyukuran dan kesejahteraan penyandang disabilitas fisik. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(1), 33-47.
- Diah. I (2019). Pengaruh Rasa Syukur, Konsep Diri, Dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Narapidana Remaja Di Lembaga Permayarakatan. 1-22
- Endelweiss, A. P. (2020). Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Psychological Well Being yang Dimediasi oleh Kebahagiaan (Tesis). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Fadilla, Iwan. 2022. Pengaruh Rendah diri (inferiority complex) Terhadap Optimisme Pada Remaja Yang Tinggal dipanti Asuhan Kecamatan Sumbawa. Skripsi. Program Studi Psikologi. Sumbawa: Universitas Teknologi Sumbawa
- Fatmala, D, Sari, Citra. 2022. Pengaruh Rasa Syukur terhadap kesejahteraan Psikologis Pada Mahasuswa S1 UIN Tulungagung Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology* Vol 2 No 1. Hal 15-25
- Junaidin, Hartono, R., & Atmasari, A. (2023). Gambaran Gratitude (Kebersyukuran) Pada Remaja Di Sumbawa (Perspektif Psikologi Positif)
- Moningka, C., & Midori, L. (2019). Inferiority Feeling. Artikel, Universitas Pembangunan Jaya, Fakultas Psikologi.
- Nadya, R., Syahniar, D., Listiyandini, R. A., Sonia, L., & Nathania, A. (2017). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473
- Nurarini, Fadilah. “Pengaruh Rasa Syukur dan Kepribadian Terhadap Psychological Well Being Orang Tua Yang Memilii Anak Berkebutuhan Khusus” Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidaytullah Jakarta. 2016
- Padmi. Alya. 2023. Hubungan antara Kebersyukuran dan Kepercayaan Diri dengan Kecenderungan Body Sysmorphic Disorder pada Siswa Kelas X di SMK Tirta Sari Surya. *Jurnak Psikologi Keratif Inovatif* Vol 3 No 2. Hal 34-42
- Purba Novia, Sahrani Riana, Mularsih Heni. “Intervensi Rasa Syukur Untuk Meningkatkan Hatga Diri Remaja Di SMP X”. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan seni* Vol. 4 No. 1 (2020). Hal 186-195
- Rahayu Ida, Setiawati Farida. “Pengaruh Rasa Syukur dan memaafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja”. *Jurnal Ecopsy* Vol. 6, no. 1 (2019).
- Sugiyono. (2017) *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Wiguna, D. O., & Yunita, M. M. (2019). Inferiority complex & Perfeksionisme. Artikel, Universitas Bunda Mulia, Program Studi Psikologi.