

Pentingnya *Insecurity* untuk Mengatasi serta Menyadarkan Kesadaran Diri Agar Tampil Lebih Percaya Diri

Djenap Zamilummi Polhaupessy^{1*}, Edy Soesanto², Muhammad Dzaky Fadli²

¹⁻³Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Email: 202410255013@mhs.ubharajaya.ac.id¹, edy.soesanto@dsn.ubharajaya.ac.id²,
202410255019@mhs.ubharajaya.ac.id³

Alamat: Jl. Raya Perjuangan No. 81 Marga Mulya, Bekasi Utara, Jawa Barat, 17142

Korespondensi penulis: 202410255013@mhs.ubharajaya.ac.id *

Abstract. *Insecure in Indonesian means unsafe. Meanwhile, according to the APA Dictionary of Psychology, insecurity or insecurity is a feeling of inadequacy and lack of self-confidence. While self-awareness is the ability to understand and recognize one's own emotions, strengths, weaknesses, values, and motivations, the implementation of self-awareness in social and emotional learning (SEL) is very important to help students develop emotionally and socially. Meanwhile, self-confidence is confidence and belief in one's abilities, being optimistic, objective, responsible, rational and realistic to solve and overcome a problem with an upside down situation so that it can provide something and be accepted by other people and the environment. Insecurity is sometimes necessary in everyday life to increase self-awareness and grow self-confidence. Many cases often occur among teenagers throughout the world, factors also come from the surrounding environment, whether it be friends or sometimes even family.*

Keywords: *Insecure, self-awareness, self-confidence.*

Abstrak. *Insecure dalam bahasa Indonesia berarti tidak aman. Sementara itu, menurut APA Dictionary of Psychology (Aurellia, 2022), insecure atau insecurity adalah perasaan tidak mampu dan kurang percaya diri. Sementara kesadaran diri adalah kemampuan untuk memahami dan mengenali emosi, kekuatan, kelemahan, nilai, dan motivasi diri sendiri, implementasi kesadaran diri dalam pembelajaran sosial dan emosional (Social and Emotional Learning atau SEL) sangat penting untuk membantu murid berkembang secara emosional dan sosial. Sedangkan percaya diri (Self Confidence) adalah kepercayaan dan keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis untuk menyelesaikan serta menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbalik sehingga dapat memberikan sesuatu dan diterima oleh orang lain maupun lingkungannya. Insecurity terkadang perlu dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesadaran diri serta menumbuhkan kepercayaan diri. Banyak kasus yang sering terjadi dikalangan anak-anak remaja diseluruh dunia, faktornya juga dari lingkungan sekitar entah itu teman bahkan terkadang keluarga.*

Kata kunci: *Insecure, kesadaran diri, kepercayaan diri.*

1. LATAR BELAKANG

Apa artinya insecure? Perasaan tidak aman yang datang bersamaan dengan cemas dikenal sebagai insecure. Saat Anda tidak yakin dengan tantangan hidup, Anda mungkin mengalami perasaan seperti takut, khawatir, dan ragu pada diri sendiri. Perasaan ini disertai dengan ketidakpastian dan kecemasan tentang tujuan hidup, kemampuan, dan hubungan dengan orang lain. Selain itu, ketidakpastian atau *insecure* dapat menyebabkan seseorang tidak memenuhi tugas dengan baik karena terlalu sibuk dengan perasaan tidak mampu dan tidak cakap.

Rasa cemas dapat menyebabkan perasaan tidak aman. Saat Anda tidak yakin dengan tantangan hidup, Anda dapat mengalami perasaan seperti takut, khawatir, dan ragu pada diri sendiri. Memori masa kecil, trauma, kecemasan sosial, dan pengalaman kegagalan atau penolakan adalah beberapa sumber kecemasan. Selain itu, orang tua atau pasangan yang sangat teliti dan perfeksionis, serta pandangan negatif tentang diri sendiri juga dapat menyebabkan perasaan ini.

Perasaan ini bisa muncul akibat berbagai faktor, seperti pengalaman masa lalu, tekanan sosial, atau bahkan ekspektasi terhadap diri sendiri yang terlalu tinggi. Ketika seseorang merasa insecure, mereka cenderung merasa tidak cukup baik, takut gagal, atau khawatir dengan pandangan orang lain terhadap dirinya. Hal ini dapat memengaruhi cara seseorang bersikap dan merespons situasi di lingkungan sekitar.

2. KAJIAN TEORITIS

Perasaan Insecure tidak akan pernah membuat seseorang menjadi bahagia, karena seseorang itu terlalu sibuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Kebahagiaan itu perlu diraih oleh seseorang, jangan apapun yang kalian sukai selagi itu memberikan pengaruh positif pada diri sendiri.

Insecurity memang perlu diterapkan dalam kehidupan, karena dengan adanya perasaan itu dapat membantu seseorang menilai diri sendiri atau menyadari akan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, seseorang yang tidak sadar akan hal itu, berarti tidak mengenal dirinya.

Semua orang memiliki potensi dan keahlian dalam diri mereka, tetapi beberapa orang tidak menyadarinya karena terfokus pada kekurangan mereka. Oleh karena itu, seseorang harus mengenali diri mereka sendiri agar mereka dapat mengetahui kelebihan mereka. Karena kenyamanan adalah hal yang paling penting dalam kehidupan, saya percaya bahwa setiap orang memiliki kebebasan untuk memilih bagaimana mereka akan menjalani hidupnya..

3. METODE PENELITIAN

Metode menggunakan studi literatur dengan identifikasi matrik persamaan dan perbedaan, Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur untuk menyadarkan kesadaran diri untuk lebih percaya diri dan untuk mendorong tekad dalam mewujudkan kepercayaan diri sebagai pribadi yang berkarakter kuat. Metodologi ini berfokus pada pengumpulan dan analisis data dari jurnal-jurnal ilmiah yang relevan dalam lima tahun terakhir.

Tabel 1

NO	JUDUL	PENULIS	PERSAMAAN	PERBEDAAN
1.	Brain Dance Sebagai Alternatif Stimuli Untuk Menumbuhkan Rasa Percaya Diri (Sari et al., 2020)	Sari, D. I. P., Prayogo, M. M., & Saraswati, A. R. (2020).	Mengatasi hambatan mental yang menghambat rasa percaya diri dan meningkatkan kesadaran diri	Berfokus pada aspek postif dan stimulasi otak.
2.	Perancangan Visual Book Tentang Insecurity Terhadap Penampilan sebagai Upaya Membantu Perempuan Meningkatkan Kepercayaan Diri (Putri, 2024)	Ade Putri, A. (2024).	Meningkatkan rasa percaya diri dan pemahaman diri	Memfokuskan pada kesadaran dan penampilan
3.	“Self Love” Sebagai Ide Dasar Penciptaan Seni Lukis (<i>SKRIPSI Oleh : NURSALMA YOLA ANGGITA PROGRAM STUDI SENI RUPA MURNI</i> , 2021)	Anggita, N. Y. (2021).	Mengutamakan kepercayaan diri dan penerimaan diri	<i>Self-love</i> bertujuan meningkatkan kepercayaan diri melalui ekspresi seni
4.	Konseling Dengan Pendekatan Teknik Strength Bombardment Dan Syukur Untuk Mengatasi Insecure Pada Remaja. (Nurjannah, 2024)	Utami, M. P. M. P. (2024).	Meningkatkan rasa kepercayaan diri dan mengatasi rasa insecure	Berfokus mengatasi rasa insecure atau tidak percaya diri
5.	Love Yourself Better	Samanta Elsener. 2023	Mengutamakan kebaikan dan kasih sayang terhadap diri	Menganggap insecurity sebagai hambatan
6.	Membangun Rasa Percaya Diri Individu Dalam Komunikasi Interpersonal. (Lombu & Lase, 2023)	Lombu, Daniel, and Famahato Lase (2023).	Bertujuan meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional	Membangun kepercayaan diri menggunakan komunikasi Interpersonal
7.	Eksperimentasi Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i> Berbantuan Kahoot Terhadap Kepercayaan Diri Dan Prestasi Belajar. (Safitri et al., 2023)	Safitri, E., Setiawan, A., & Darmayanti, R. (2023).	Meningkatkan kepercayaan diri dan prestasi belajar	<i>PBL</i> berfokus pada pembelajaran berbasis masalah
8.	Pengaruh Pola Asuh dan Kekerasan Verbal terhadap Kepercayaan Diri (<i>Self-Confidence</i>) (Vega et al., 2019)	Asla De Vega, Hapidin Hapidin, Karnadi Karnadi. 2019	Mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri	Pola asuh dan kekerasan verbal berfokus pada faktor eksternal
9.	Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying (Sestiani & Muhid, 2022)	Rida Ayu, Abdul Muhid. 2022	Mengutamakan kesejahteraan mental dan emosional	Dukungan sosial menggunakan pendekatan empiris dan intervensi
10.	Pengaruh kepercayaan diri, motivasi belajar terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani (Mulya & Lengkana, 2020)	Gumilar Mulya, Anggi Setia Lengkana. 202	Menggunakan pendekatan psikologis untuk memahami dinamika kepercayaan diri	Pengaruh kepercayaan diri fokus pada Pendidikan jasmani

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Rasa tidak percaya diri atau dikenal dengan *insecure* harus diterima, karena kondisi seperti ini merupakan proses dari pembentukan karakter manusia. Banyak orang yang sulit untuk menerima kondisi seperti ini, karena pengaruh dari masa lalu mereka dan tekanan dari lingkungan juga.

Tabel 2.

NO	Hasil Perbedaan (X)	Analisa (Y)	Hipotesa
1.	Berfokus pada aspek positif dan stimulasi otak	Memperhatikan hal-hal yang membawa manfaat baik dan meningkatkan aktivitas mental, tanpa mengacu pada cara penyampaian yang terlalu teknis atau terstruktur. Intinya adalah memberikan perhatian pada hal-hal yang bermanfaat bagi perkembangan pikiran dan jiwa.	X1 dan Y1 saling berhubungan
2.	Memfokuskan pada kesadaran dan penampilan	Kesadaran diri merupakan salah satu dampak positif dari rasa insecure, karena adanya insecure kita mengetahui kekurangan yang ada pada diri kita dan menjadikannya kelebihan	X2 dan Y2 saling berhubungan
3.	<i>Self love</i> bertujuan meningkatkan kepercayaan diri melalui ekspresi seni	membantu meningkatkan kepercayaan diri individu. Ini dapat dicapai melalui berbagai bentuk ekspresi seni, yang memungkinkan seseorang untuk mengungkapkan dirinya secara kreatif dan mendapatkan penghargaan yang lebih dalam terhadap dirinya sendiri. Seni menjadi sarana yang mendukung proses penerimaan dan penghargaan diri sendiri.	X3 dan Y3 saling berhubungan
4.	Berfokus mengatasi rasa insecure atau tidak percaya diri	Perhatian utama pada upaya untuk mengatasi perasaan tidak aman atau kurangnya kepercayaan diri. Ini melibatkan langkah-langkah atau proses untuk memahami dan mengatasi sumber dari perasaan tersebut, sehingga seseorang dapat merasa lebih nyaman dengan dirinya sendiri dan mampu menghadapi tantangan dengan keyakinan yang lebih besar.	X4 dan Y4 saling berhubungan
5.	Menganggap insecurity sebagai hambatan	Seseorang melihat rasa tidak aman atau keraguan terhadap diri sendiri sebagai sesuatu yang menghentikan atau menghambat mereka untuk maju atau mencapai tujuan. Dengan kata lain, mereka memandang insecurity sebagai sebuah rintangan yang sulit untuk diatasi, sehingga bisa memengaruhi cara mereka berpikir, bertindak, atau mengambil keputusan.	X5 dan Y5 saling berhubungan
6.	Membangun kepercayaan diri menggunakan komunikasi Interpersonal	Proses meningkatkan rasa percaya diri seseorang melalui cara berkomunikasi dengan orang lain secara langsung. Komunikasi interpersonal melibatkan pertukaran informasi, pikiran, atau perasaan antara dua orang atau lebih dalam konteks yang bersifat pribadi atau dekat. Dengan menggunakan komunikasi	X6 dan Y6 saling berhubungan

		interpersonal secara efektif, seseorang dapat mengembangkan hubungan yang positif, memperoleh dukungan emosional, serta memperkuat keyakinan pada kemampuan dirinya sendiri. Proses ini sering mencakup mendengarkan dengan aktif, berbicara dengan jelas, mengekspresikan pikiran atau perasaan secara jujur, dan memahami perspektif orang lain. Semua itu dapat membantu individu merasa lebih percaya diri dalam interaksi sosial maupun situasi lain dalam kehidupan sehari-hari.	
7.	PBL berfokus pada pembelajaran berbasis masalah	Dalam metode pembelajaran ini, siswa didorong untuk memahami dan memecahkan masalah nyata atau relevan sebagai cara untuk belajar. Tujuannya adalah untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan berpikir kritis, kolaborasi, dan pemecahan masalah, sambil juga memperdalam pemahaman mereka terhadap materi yang dipelajari. PBL sering kali melibatkan eksplorasi mandiri, diskusi kelompok, dan penerapan konsep dalam konteks praktis.	X7 dan Y7 saling berhubungan
8.	Pola asuh dan kekerasan verbal berfokus pada faktor eksternal	Pola asuh, termasuk bagaimana anak dibesarkan dan cara orang tua atau pengasuh berinteraksi dengan mereka, serta tindakan kekerasan verbal seperti ucapan yang menyakitkan, cenderung dipengaruhi atau diarahkan oleh faktor-faktor di luar individu. Faktor eksternal ini bisa mencakup lingkungan sosial, budaya, tekanan ekonomi, norma masyarakat, atau keadaan sekitar yang memengaruhi cara orang tua atau pengasuh bertindak dan berkomunikasi. Intinya, tindakan atau pola tersebut lebih mencerminkan pengaruh dari luar daripada semata-mata berasal dari sifat atau kepribadian individu.	X8 dan Y8 saling berhubungan
9.	Dukungan sosial menggunakan pendekatan empiris dan intervensi	Dukungan sosial sangat dibutuhkan bagi seseorang yang merasa insecure terlebih orang-orang terdekatnya, perlu sesekali memberi apresiasi pada hal-hal yang mereka lakukan untuk menumbuhkan rasa percaya diri serta mendukung hal positif yang mereka jalankan.	X9 dan Y9 saling berhubungan
10.	Pengaruh kepercayaan diri fokus pada Pendidikan jasmani	kepercayaan diri memengaruhi proses atau hasil dalam pendidikan jasmani. Fokusnya adalah pada aspek psikologis seseorang, yaitu kepercayaan diri, yang berdampak pada aktivitas atau performa mereka dalam bidang pendidikan jasmani, seperti olahraga atau aktivitas fisik lainnya.	X10 dan Y10 saling berhubungan

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Insecure yaitu kondisi emosional seseorang yang ditandai dengan perasaan tidak aman, kurang percaya diri atau rendah diri. Kondisi seperti ini sering kali muncul dari berbagai faktor, seperti perbandingan sosial yang berlebihan dan standar sosial yang berlebihan. Mereka yang merasa insecure memiliki pandangan negatif terhadap diri mereka sendiri. Seperti tidak berharga dan tidak mampu dalam memenuhi ekspektasi tertentu.

Dampak dari *insecure* juga bisa sangat luas, mulai dari menurunnya produktivitas, gangguan dalam hubungan interpersonal, hingga meningkatkan resiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Dalam kehidupan sehari-hari, *insecure* juga menghambat seseorang untuk mencapai Potensi maksimalnya, karena perasaan takut gagal atau takut dinilai oleh orang lain.

Untuk mengatasi *insecure*, diperlukan pendekatan yang bertahap. Langkah awalan untuk mengatasi kondisi seperti itu adalah menerima bahwa perasaan tersebut merupakan bagian dari proses manusiawi. Selanjutnya, seseorang melatih pola pikir positif dengan menghargai kelebihan yang dimiliki dan menghindari perbandingan yang merugikan diri sendiri. Dalam membangun kembali rasa percaya diri perlu dukungan dari lingkungan sekitar seperti teman dan keluarga.

DAFTAR REFERENSI

- Aurellia, A. (2022). Lady Diana's constructed representation of psychological disorder in the documentary "*Diana: In Her Own Words*". *Jurnal Pendidikan*, 8(1).
- Lombu, D., & Lase, F. (2023). Membangun rasa percaya diri individu dalam komunikasi interpersonal. *Jurnal Pendidikan*, 2(1), 241–251. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.144>
- Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh kepercayaan diri, motivasi belajar terhadap prestasi belajar pendidikan jasmani. *Competitor: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 12(2), 83. <https://doi.org/10.26858/cjeko.v12i2.13781>
- Nurjannah, N. (2024). Konseling dengan pendekatan teknik strength bombardment dan syukur untuk mengatasi insecure pada remaja. *Counseling With a Strength Bombardment and Gratitude Technique Approach to Overcome Pendahuluan*.
- Nursalma, Y. A. (2021). Skripsi oleh: Nursalma Yola Anggita Program Studi Seni Rupa Murni.
- Putri, A. A. D. E. (2024). Perancangan visual book tentang insecurity.
- Safitri, E., Wawan, Setiawan, A., & Darmayanti, R. (2023). Eksperimentasi model pembelajaran problem-based learning berbantuan Kahoot terhadap kepercayaan diri dan prestasi belajar. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas*, 1(2), 57–61. <https://doi.org/10.61650/jptk.v1i2.154>

- Sari, D. I. P., Prayogo, M. M., & Saraswati, A. R. (2020). Brain dance sebagai alternatif stimuli untuk menumbuhkan rasa percaya diri. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 7(1), 1014–1023. <https://doi.org/10.30738/trihayu.v7i1.8400>
- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2022). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: Literature review. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245–251. <https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik/article/view/4568>
- Vega, A. De, Hapidin, H., & Karnadi, K. (2019). Pengaruh pola asuh dan kekerasan verbal terhadap kepercayaan diri (self-confidence). *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 433. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.227>