

## Rasa Insecure Pada Remaja Terhadap Hubungan Sosialnya

Wahyu Aulizalsini Alurmei<sup>1</sup>, Nabilah Helya Diana<sup>2</sup>,

Sandra Mutiara Tirta<sup>3</sup>, Yesa Privi Azahra<sup>4</sup>,

Intan Fadilah Nasution<sup>5</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Email ; [wahyu.aulia@dsn.ubharajaya.ac.id](mailto:wahyu.aulia@dsn.ubharajaya.ac.id) , [202110515248@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202110515248@mhs.ubharajaya.ac.id)

[202110515255@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202110515255@mhs.ubharajaya.ac.id) , [202110515158@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202110515158@mhs.ubharajaya.ac.id)

[202110515177@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202110515177@mhs.ubharajaya.ac.id)

**Abstrak.** *Insecurity is a situation where a person has feelings of discomfort, this is felt by individuals who lack self confidence, are anxious, pessimistic, depressed and feel like they are always wrong. The purpose of the research is to find out how much insecurity exists in teenagers. This research method uses quantitative methods with a directive counseling approach. Based on research results, this feeling of insecurity is experienced by many teenagers aged 11-21 years and this insecurity is very dominant among women because they have a higher level of sensitivity to what is around them and they also like to compare the contents of themselves. with the achievements of other individuals, that's why they often don't feel enough about themselves. Therefore, a mindset as well as support and the surrounding environment are also really needed here so that feelings of insecurity can be reduced and eventually disappear and teenagers can freely believe in what is in themselves.*

**Keywords:** *The effect of insecurity, teenager, social relations*

**Abstrak.** Insecure adalah situasi dimana seseorang memiliki perasaan tidak nyaman, hal ini dirasakan oleh individu yang kurang percaya diri, cemas, pesimis, depresi dan merasa dirinya selalu salah. Tujuan dilakukan penelitian yaitu untuk mengetahui seberapa besar rasa ketidakamanan yang ada pada diri remaja dan untuk mencari tahu pengaruh apa yang muncul terhadap rasa insecure tersebut dengan hubungan sosialnya. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan konseling direktif. Berdasarkan hasil penelitian rasa insecure ini memang banyak di alami oleh remaja-remaja di usia 11-21 tahun dan juga insecure ini sangat di dominan oleh para perempuan karena mereka lebih memiliki tingkat kepekaan yang tinggi terhadap apa yang ada disekitarnya dan mereka juga suka membandingkan isi dirinya dengan pencapaian diri individu lain maka dari sanalah sering kali mereka tidak merasa cukup atas dirinya sendiri. Oleh karena itu pola pikir serta support dan lingkungan sekitar juga sangat dibutuhkan disini agar rasa insecure dapat berkurang dan lama-lama menghilang lalu remaja bisa dengan leluasa percaya dengan apa yang ada pada dirinya sendiri.

**Kata Kunci :** Pengaruh Rasa Insecure, Remaja, Hubungan Sosial

### PENDAHULUAN

Insecure merupakan perasaan yang tidak nyaman, tidak berdaya dan cemas, sehingga dapat memiliki keadaan psikologis yang ditandai dengan kekhawatiran atau ketakutan terhadap sesuatu, penyebab rasa insecure dapat berupa trauma emosional atau merasa bersalah, malu dan harga diri yang rendah atau perasaan tidak mampu dalam mengambil keputusan. Insecure mempunyai ciri-ciri yang dapat merubah perilaku individu tersebut, tanda-tandanya yaitu menghindari untuk berinteraksi langsung kepada individu lain, dan selalu membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain atau kurangnya percaya diri. Rasa Insecure bisa menjadi

positif dan negatif tergantung apakah itu terlalu berlebihan atau tidak dan tergantung apakah rasa insecure ini membuat individu menjadi individu yang baik maupun individu yang buruk (Ulinsa et al., 2023).

Manusia merupakan makhluk sosial, dimana jika mereka tidak mempunyai hubungan sosial yang sehat, mereka tidak dapat bergerak ke arah yang kurang dipenuhi dengan kesulitan dan penderitaan. Melalui interaksi sosial, baik dengan anggota keluarga, teman, dewasa lainnya, atau bahkan teman bermain anak, seseorang dapat mengembangkan keterampilan sosial. Pada tahap awal perkembangan, “kognisi sosial” mengacu pada kemampuan untuk memahami orang lain seperti individu yang unik. Remaja memandang orang lain sebagai individu yang unik, baik dalam mengekspresikan keyakinan, nilai, atau hubungan pribadinya. (Khalilah, 2018) Fenomena dari rasa tidak percaya diri atau insecure ini sering terjadi dikalangan remaja, terutama dalam hal penampilan fisik, adapun dampak dari rasa insecure dapat menimbulkan adanya gangguan seperti paranoid, gangguan makan, depresi, serta permasalahan seperti body image, dalam hal ini dapat digolongkan sebagai perbedaan kecemasan maupun kewaspadaan dengan adanya perasaan yang kurang pada kepercayaan dirinya. (Harnata & Prasetya, 2023)

## TINJAUAN PUSTAKA

### 1. Pengaruh Rasa Insecure Pada Remaja

Menurut Sumara menjelaskan bahwa remaja merupakan asset masa depan negara, maka dari itu bangsa Indonesia perlu memiliki adanya peran remaja yang dapat memenuhi potensi yang dimiliki oleh individu dan tugas perkembangan individu secara emosional, intelektual, fisik, mental dan sosial. Aspek perkembangan remaja dapat digunakan pada konflik emosional yang terjadi pada masa remaja yang disertai gejala tekanan dan konflik internal maupun eksternal seperti frustrasi yang dialami pada remaja tersebut. Konflik internal maupun eksternal yang dialami remaja saat tumbuh dewasa antara lain seperti permasalahan emosi serta pengendalian diri seperti kecemasan. (Jihan Insyirah Qatrunnada et al., 2022)

Abraham Maslow mengatakan bahwa insecure mengacu pada keadaan dimana seseorang mempunyai rasa tidak nyaman yang dirasakan ketika individu merasa cemas sehingga terjadinya kurangnya percaya diri, individu merasa pesimis, tertekan, tidak bahagia maupun perasaan bersalah, maka dapat dikatakan setiap individu memiliki tingkat ketidakamanan dalam memiliki rasa cemas, takut yang dialami individu dalam mengembangkan perilaku yang positif dan menghindari perilaku yang negative. (Hasanah et al., 2022). Individu yang mengalami insecure, dan juga merasa tidak percaya diri lalu terus menerus berpikir negatif tentang rasa-

rasa tidak aman yang akan terjadi kepadanya maka akan beneran mengalami rasa-rasa yang tidak aman itu terjadi kepadanya sesuai dengan apa yang dipikirkan individu sendiri tersebut. (Wardiansyah, 2022)

Menurut teori dari Prayitno menjelaskan bahwa konseling juga bisa disebut dengan pendekatan *counselor-centered* yang memiliki arti bahwa konseling menggunakan pendekatan yang terfokus pada konselor itu sendiri, didalam konseling direktif konselor juga mempunyai peran yang lebih aktif yang dibandingkan dengan klien. Pendekatan konseling direktif ini konselor memegang peranan yang besar selama proses konseling, bahkan ketika individu mengambil inisiatif untuk memecahkan suatu permasalahan, sementara itu peranan klien di pendekatan konseling direktif ini sangat kecil dan tidak mengungkapkan terlalu banyak pendapat atau menggunakan sudut pandang untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang individu alami. Kegiatan yang berlangsung selama proses konseling sebagian besar dikendalikan oleh konselor sebagai penentu arah dan pengambilan keputusan sebagai pencari solusi yang tepat. (Theodoridis & Kraemer, n.d.)

Rasa percaya diri mempunyai lima aspek yaitu (1) keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri seperti, sikap positif seseorang terhadap dirinya sendiri, bahwa individu benar-benar memahami apa yang dilakukannya, (2) optimisme yaitu sikap positif individu yang mempunyai pandangan baik terhadap dirinya, cita-citanya dan kemampuan yang dimilikinya, (3) objektif yaitu individu yang percaya diri dalam melihat masalah atau kebenaran yang secara keseluruhan bukan dari kebenaran pribadi, (4) tanggungjawab yaitu kesediaan individu untuk menerima akibatnya, (5) rasional yaitu analisis terhadap suatu masalah, persoalan atau peristiwa dengan menggunakan gagasan yang diterima dan sesuai dengan kenyataan. (Riyanti & Darwis, 2021)

## 2. Hubungan Sosial

Menurut Papalia dan Olds, hubungan sosial merupakan hubungan antara orang-orang yang saling membutuhkan, seiring bertambahnya usia kebutuhan manusia yang menjadi semakin kompleks. Pada fase aktivitas formal, perkembangan hubungan sosial lebih menekankan komunikasi dengan teman sebaya dibandingkan komunikasi dengan orangtua, karena remaja lebih sering terlibat dalam hubungan dan aktivitas diluar rumah. Pada tahap kegiatan formal, kebutuhan anak menjadi lebih kompleks dengan adanya hubungan sosial dan pergaulan remaja meningkat, dalam beradaptasi dengan lingkungan generasi muda banyak mengenal tata cara sosial yang pada dasarnya berbeda dengan tata cara yang diterapkan dilingkungan keluarga. (Ayu, 2005)

Hubungan sosial tersebut berlangsung selama para pihak saling memperoleh manfaat dan mencapai tujuan eksklusif atau hubungan timbal balik untuk menjamin kelangsungan proses, selain itu kecenderungan merupakan pembentukan komunikasi melalui bahasa dan tindakan melalui interaksi individu dalam memahami ciri-ciri suatu kelompok. Hubungan sosial yang muncul dapat diwujudkan baik individu maupun berkelompok, hubungan sosial kelompok biasanya berlangsung pada lembaga tertentu termasuk lembaga pendidikan. (Wardiansyah, 2022)

## **METODE**

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif yaitu jenis penelitian yang menggunakan statistik menggunakan survei dalam skala yang cukup besar, setelah itu data dapat dikumpulkan melalui kuesioner. Menurut Sugiyono, metode penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, yang dapat digunakan untuk mempelajari populasi dan sample tertentu, dimana teknik pengambilan sampelnya diterapkandan dipilih terutama secara acak, hipotesis yang diterapkan juga digunakan dalam kumpulan data yang diberikan. (Jannah, 2016)

Pendekatan penelitian ini menggunakan panduan dari E.G. Konseling Williamson biasa disebut dengan konseling perilaku (*behavior change*). Pendekatan yang ada didalam penelitian ini didasarkan pada konsep yang menjelaskan bahwa permasalahan masyarakat muncul dan merupakan akibat dari paparan lingkungan eksternal. Konseling direktif memiliki proses dan dinamika penanggulangan suatu masalah yang mirip dengan “mengobati penyakit” yang biasa juga disebut “konseling klinis”. Oleh karena itu inisiatif dan peran utama dalam menyelesaikan masalah yang dikendalikan oleh supervisor itu sendiri, klien disini dapat menerima perlakuan dan keputusan yang dibuat dari konselor. Pada konseling direktif diperlukannya suatu rencana yang akan memerlukan informasi lengkap mengenai klien itu sendiri dimana informasi ini sangat diperlukan dalam pekerjaan diagnostik. (Nihayah et al., 2022)

## **HASIL**

Jumlah partisipan pada penelitian ini merupakan 40 orang responden yang terdiri dari 5 partisipan laki – laki dan 35 partisipan perempuan. Berikut tabel deskriptif statistic :

**Tabel 1**  
*DESKRIPTIVE STATISTICS BERDASARKAN USIA*  
**Descriptive Statistics**

	Insecure	
	11-14 tahun	18-21 tahun
Valid	1	39
Missing	0	0
Median	36.000	53.000
Mean	36.000	52.821
Std. Deviation		7.504
Minimum	36.000	38.000
Maximum	36.000	67.000

**Tabel 2**  
*DESKRIPTIVE STATISTICS BERDASARKAN JENIS KELAMIN*  
**Descriptive Statistics**

	Insecure	
	Laki-Laki	Perempuan
Valid	5	35
Missing	0	0
Median	49.000	54.000
Mean	49.000	52.886
Std. Deviation	7.246	7.933
Minimum	42.000	36.000
Maximum	60.000	67.000

**Tabel 3**  
*DESCRIPTIVE STATISTIC (KESELURUHAN)*  
**Descriptive Statistics**

	Insecure
Valid	40
Missing	0
Median	52.500
Mean	52.400
Std. Deviation	7.870
Minimum	36.000
Maximum	67.000

**Tabel 4**  
**Independent Samples T-Test**  
**Independent Samples T-Test**

	<b>t</b>	<b>df</b>	<b>p</b>
Insecure	-1.034	38	0.308

*Note.* Student's t-test

## PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari data usia dengan suatu kebenaran atau valid dari suatu data, untuk remaja yang merasa dirinya tidak aman atau rasa insecure dengan jumlah 40, dimana didominasi oleh usia 18-21 tahun sebanyak 39 populasi dan data yang diperoleh untuk wanita lebih banyak yaitu sebanyak 35 populasi.

Berdasarkan hasil statistik deskriptif secara keseluruhan terungkap bahwa remaja masa kini mengalami hubungan dalam keadaan ketidakpastian, dimana tidak ada perbedaan yang signifikan dari nilai mean dan median, perbedaannya hanya sebesar 1% saja dan berdasarkan hasil standar deviasi dapat dilihat dari hasil 3 tabel data di atas yang menunjukkan bahwa data sampel statistik mendekati data rata-rata karena nilai standar deviasi yang diperoleh rendah atau kecil. Selain itu dari tabel *independent samples t-test* pada penelitian ini mendapatkan nilai *t-test* 1.034, nilai degree of freedom 38 dan nilai probability 0.308

Berdasarkan hasil uji t sampel independent dan dependent terhadap 40 responden anak remaja yang berusia 11-20 tahun, dapat diketahui bahwa  $p (0.308) < 0.05$  artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel insecure dengan variabel hubungan sosial karena dilihat dari jawaban responden dengan menggunakan gform bahwa rasa insecure tersebut sangat memperlambat interaksi seseorang terhadap lingkungan sosialnya, tetapi tingkat rasa insecure antara laki-laki maupun perempuan tidak ada perbedaan yang signifikan, dapat dilihat dari data di atas.

## KESIMPULAN

Perasaan tidak aman atau insecure dipengaruhi dari beberapa penilaian dari orang-orang sekitar di dalam lingkungan yang luas. Seseorang yang mengalami insecure karena sering membandingkan dirinya dengan orang yang lebih baik dari kita, maka hal tersebut membuat dirinya merasa tidak mampu dan tidak aman. Ketidakamanan dapat terwujud dalam

perubahan perilaku individu ketika tanda-tandanya muncul seperti menghindari interaksi dengan lingkungannya, sehingga dapat menimbulkan hambatan dalam hubungannya.

Semakin bertambahnya usia maka kebutuhan masyarakat semakin kompleks, karena komunikasi dengan lawan jenis sangat penting dalam kehidupan remaja, namun relative sulit karena masyarakat harus memperhatikan sosial standar remaja. Hal ini disebabkan adanya keinginan individu dalam meningkatkan kesejahteraan, dukungan sosial maupun ketidakseimbangan lainnya.

## SARAN

Dapat didisarankan agar remaja dapat mengembangkan harga dirinya yang lebih positif, lebih menerima dirinya sendiri dengan baik, merasa percaya diri dengan kelebihan dan kekurangan apapun dalam bentuk fisik maupun mental, sehingga remaja dapat menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih mudah untuk mencapai apa yang diinginkan sebagai tujuan hidupnya dan mudah berbaur terhadap lingkungan sekitar. Jadi sebaiknya kita sebagai individu dapat mengembangkan sikap yang positif terhadap diri kita sendiri, fokus pada bagian yang kita sukai dan memperkuat emosi kita dengan berinteraksi kepada orang sekitar, jangan dengarkan apa kata orang lain dan jangan membandingkan dirimu dengan diri orang lain, itu sebabnya peneliti menyarankan kita sebagai individu untuk melakukan sesuatu yang membuat seseorang percaya diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, S. (2005). *Oleh: Sang Ayu, Aprilia, dan Sandita.*
- Harnata, A. A., & Prasetya, B. E. A. (2023). Gambaran Perasaan Insecure di Kalangan Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 823–830. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.437>
- Hasanah, L., Maula, F., Husna, N., & Shodiqoh, L. (2022). Penanganan Insecure Pada Anak Usia Dini. *Yaa Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 77–90. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/YaaBunayya/article/view/12553>
- Jihan Insyirah Qatrunnada, Salma Firdaus, Sofika Dwi Karnila, & Usup Romli. (2022). Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam. *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(02), 139–152. <https://doi.org/10.37542/iq.v5i02.655>
- Khalilah, E. (2018). JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling) | *Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial dalam Meningkatkan Keterampilan Hubungan Sosial Siswa*, 1(1), 42.
- Riyanti, C., & Darwis, R. S. (2021). Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada*

*Masyarakat*, 7(3), 569. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i3.32150>

Theodoridis, T., & Kraemer, J. (n.d.). Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Direktif Konseling.

Ulinsa, U., Karim, A., Pattekai, I., Efendi, E., & Mutmainah, M. (2023). Penerapan Bahasa Persuasif dalam Mengikis Insecure Remaja di Kota Palu. *Ranah: Jurnal Kajian Bahasa*, 12(1), 39. <https://doi.org/10.26499/rnh.v12i1.5209>

Wardiansyah, J. A. (2022). Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah. *Aflah Consilia : Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 01(1), 5.

Jannah, B. P. dan L. miftahul. (2016). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *PT Rajagrafindo Persada* (Vol. 3, Nomor 2).

<https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269%0Ahttp://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>

Nihayah, U., Adiwinata, C. N., Azna, T. F., & Ginting, M. A. (2022). Mengelola Kecemasan Pada Masa New Normal Melalui Konseling Direktif. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 4(1), 14–25.