

BAB II KAJIAN PUSTAKA

Kajian pustaka ialah kumpulan penjelasan dari bermacam-macam ilmu pengetahuan yang mana akan digunakan sebagai panduan serta informasi dalam melakukan suatu penelitian. Pada bab ini akan dipaparkan mengenai *pertama* pengertian *insecure* perspektif psikologi yang terdiri dari teori psikologi. *Kedua* teori *insecure* yang terdiri dari seseorang yang terkena *insecure*, macam-macam, gejala, efek samping, faktor, dan solusi. *Ketiga* peristiwa *insecure* di zaman sekarang. Pada bab ini juga terdapat penelitian terdahulu serta kerangka berfikir.

A. *Insecure* Perspektif Psikologi.

1. Teori Psikologi

Psikologi berasal dari bahasa Yunani kuno yakni *psyche* yang berarti jiwa dan *logia* yang berarti ilmu, jadi psikologi dapat dimaknai dengan ilmu yang membahas atau mempelajari tentang jiwa.¹ Jika membahas tentang jiwa, kita harus terlebih dahulu bisa membedakan antara nyawa dan jiwa. Nyawa ialah daya jasmani yang keberadaannya bergantung dengan hidup jasmani sehingga timbul perbuatan badaniah. Sedangkan jiwa ialah daya hidup rohaniah yang bersifat abstrak yang mana menjadi penggerak dan pengatur perbuatan-perbuatan pribadi (*personal behavior*).

Psikologi sebagai ilmu merupakan suatu ilmu pengetahuan yang didapatkan dengan pendekatan ilmiah, kajian-kajian ilmiah yang dijalankan secara terencana, tersusun, dan terkontrol berdasar atas data empiris. Psikologi sebagai ilmu perihal aktivitas individual digunakan secara luas, tidak hanya menyangkut aktivitas motorik saja, melainkan mencakup aktivitas kognitif dan emosional.² Jadi, psikologi ialah suatu studi ilmiah tentang perilaku dan proses mental. Psikologi mencakup

¹ Idi Warsah, Mirzon Daheri, *Psikologi Suatu Pengantar* (Yogyakarta: Tunas Gemilang Press, 2021), 1.

² Idi Warsah, Mirzon Daheri, 2.

semua sesuatu yang dipikir, dirasakan, dan dilakukan oleh manusia.

Ilmu psikologi memiliki banyak cabang salah satunya psikologi abnormal. Psikologi abnormal (psikopatologi) merupakan psikologi yang khusus menjabarkan perihal keadaan psikis yang abnormal (tidak normal) atau yang menjabarkan tentang hal-hal klinis pada manusia.³ Kecemasan (*anxiety*) merupakan bagian dari perilaku abnormal, *anxiety* (kecemasan mempunyai ciri-ciri berupa munculnya rasa kehati-hatian, takut, serta kewaspadaan yang tidak jelas.

Menurut Kopian, Sadock, dan Greb yang di kutip dari buku yang berjudul “*sosial anxiety*” Rasa takut serta cemas merupakan dua emosi yang memiliki fungsi sebagai tanda terjadinya bahaya. Rasa takut muncul jika ada ancaman nyata yang berasal dari lingkungan serta tidak menimbulkan konflik. Sedangkan kecemasan muncul apabila ada bahaya yang berasal dari diri sendiri, tidak jelas, serta menyebabkan konflik bagi diri sendiri.⁴

Anxiety atau kecemasan merupakan suatu bentuk emosi yang terkadang muncul karena merasa terancam akan suatu hal, walaupun hal tersebut belum tentu terjadi.

2. Teori *Insecure*

a. Definisi *Insecure*

Pada dasarnya perasaan *insecure* pernah terjadi pada setiap orang. Seseorang yang mengalami *insecure* terkadang susah untuk berinteraksi dengan orang lain, dan yang lebih parah adalah selalu timbul rasa ingin menghindari interaksi tersebut. Hal tersebut disebabkan karena seseorang yang *insecure* kurang memiliki rasa percaya diri, khawatir, serta tidak ingin menjadi pusat perhatian khalayak umum.

Kata *insecure* dalam kamus bahasa Inggris bermakna gelisah, tidak kokoh, tidak aman.⁵ Dalam

³ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Sulawesi Selatan: Penerbit Aksra Timur, 2018), 25.

⁴ Sasa, *Social Anxiety* (Jakarta: Pustaka Taman Ilmu, 2021), 4.

⁵ Andre P Wicaksono, *Kamus Lengkap Inggris-Indonesia*, 164.

psikologi *insecure* dimaknai sebagai suatu emosi yang muncul karena seseorang mendapat pengalaman di masa lampau yang kurang menyenangkan. Pengalaman tersebut dapat berupa komentar negatif dari orang lain ataupun melihat pengalaman kurang menyenangkan dari orang lain.⁶ Pada zaman sekarang ini kebanyakan orang memiliki anggapan bahwa suatu kejelekan atau keburukan merupakan suatu kondisi yang menjadikan individu tidak bisa melawan akan bantahan.

Menurut Abraham Maslow *insecure* ialah suatu kondisi perasaan tidak aman yang dialami seseorang dan menganggap dunia laksana hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya serta egois. Seseorang yang memiliki perasaan *insecure* biasanya merasa ditolak dan dikucilkan, pesimis, cemas, merasa bersalah, tidak atau kurang bahagia, egois, tidak percaya diri, dan condong *neurotik*. Dan mereka mencoba berbagai cara supaya mendapatkan rasa aman (*secure*).⁷ *Neurotic* merupakan gangguan mental ringan yang tidak memiliki dasar organik, individu tidak dapat melawan kecemasan serta konflik yang dialaminya secara langsung.⁸

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa *insecure* adalah suatu perasaan tidak aman yang membuat seseorang merasa cemas, takut, dan tidak percaya diri. Orang yang *insecure* biasanya sering merasa cemburu, selalu meminta pendapat orang lain mengenai dirinya, dan bahkan membandingkan dirinya dengan orang lain. Perasaan *insecure* bisa berasal dari penampilan, pekerjaan, maupun kondisi sosial.

⁶ Nova Mardiana, Iyus Yosep, dan Efri Widiarti, "Fenomena Insecure Pada Remaja Di Era Pandemic Covid-19: Studi Literature," *Jurnal Ilmu Kesehatan UMC* 10, no. 2 (2021): 25.

⁷ Maslow, "The dynamics of psychological security-insecurity.," 344.

⁸ Pauline Dwiana Chrisma Widjaja dan Ratna Wulan, "Hubungan antara asertivitas dan kematangan dengan kecenderungan neurotik pada remaja," *Jurnal Psikologi* 25, no. 2 (1998): 57.

b. Siapa Saja Yang Mengalami *Insecure*

Fenomena *insecure* kerap dialami oleh semua orang, akan tetapi terdapat usia tertentu yang menyebabkan seseorang mudah mengalami perasaan *insecure*. Menurut seorang psikolog anak Anastasia Satrio yang dikutip dari tribunnews, perasaan *insecure* biasanya di alami oleh seseorang yang berusia remaja hingga usia 20 tahun.⁹

Remaja merupakan suatu masa dari umur manusia yang paling dominan mengalami perubahan sehingga membawa mereka berpindah dari masa-anak menuju masa dewasa. Perubahan-perubahan yang terjadi tersebut mengenai segala hal dalam kehidupan manusia yaitu, jasmani, rohani, pikiran, perasaan, dan sosial.¹⁰ Perasaan yang terjadi di setiap proses pertumbuhan remaja bisa memicu serta meningkatkan perasaan *insecure* yang berdampak negative dalam hidup mereka.¹¹

Selain para remaja, wanita juga golongan yang mudah mengalami *insecure*, terutama pada masalah fisik serta penampilan. Terdapat beberapa hal yang menjadikan wanita mudah mengalami *insecure*, yakni:

1) Rupa atau wajah

Permasalahan wajah menjadi salah satu hal yang kerap kali membuat wanita *insecure*, karena secara umum wanita lebih mementingkan penampilan. Dan wajah menjadi salah satu faktor yang wajib di utamakan karena dari wajah wanita mendapat penilaian dan pujian dari orang lain.

⁹ Satriyo, "Usia Berapa Seseorang Rentan Alami Insecure? Berikut Penjelasan Ahli - Tribunnews.com."

¹⁰ Zakiah Daradjat, *PROBLEMA REMAJA DI INDONESIA* (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), 35.

¹¹ Rahmania Sabil dan Rosa Karnita, "PERANCANGAN BUKU JURNAL INTERAKTIF UNTUK MEMBANTU MENGELOLA RASA INSECURE PADA REMAJA," *FAD*, 2022, 2.

2) Harta

Apabila wanita memiliki harta yang rendah dari *circle* pertemanannya atau dengan seorang lelaki yang sedang dekat dengannya, maka hal tersebut akan menurunkan rasa percaya diri sebagian besar wanita.

3) Sosialita

Sosialita juga bisa menjadi salah satu sebab seorang wanita mengalami *insecure*. Karena apabila seorang wanita tidak mempunyai sosialita ia kurang terkenal di dunia maya, hal tersebut menjadikan mereka minder serta merasa tidak pantas untuk berteman dengan orang-orang yang memiliki sosialita.¹²

c. **Macam-Macam *Insecure***

Perasaan *insecure* nyaris tidak bisa dibatasi dan dapat timbul di berbagai aspek kehidupan. Setiap orang mempunyai jenis *insecure* yang berbeda-beda seperti:¹³

1) *Insecure* dengan diri sendiri

Adapun perasaan *insecure* yang berkaitan dengan diri sendiri seperti:

a) Merasa rendah diri dengan orang lain

Inferiority feeling atau perasaan rendah merupakan suatu perbuatan (dalam bentuk apapun) yang dilakukan ke diri sendiri dengan kritis dan cenderung bersifat negatif.¹⁴

b) Takut mencoba dan memulai

Rasa takut biasanya muncul karena munculnya peluang negatif yang dimuliskan dari dalam diri seseorang, bisa

¹² Octavia Dewi, "4 Hal Ini Sering Jadi Penyebab Utama Perempuan Insecure," diakses 24 Desember 2022, <https://www.beautynesia.id/life/4-hal-ini-sering-jadi-penyebab-utama-perempuan-insecure/b-234655>.

¹³ Pittara, "Insecure - Gejala, penyebab dan mengobati - Alodokter," diakses 24 Desember 2022, <https://www.alodokter.com/insecure>.

¹⁴ R. Fitriani dkk., "I Positive untuk Mengurangi Inferiority Feeling," *Psikostudia: Jurnal Psikologi* 6, no. 2 (2017): 43.

juga disebabkan karena adanya suatu ancaman yang dirasakan seseorang.

c) *Anxiety* (perasaan cemas)

Perasaan cemas merupakan perasaan takut yang global dan bersifat normal di berbagai kondisi, akan tetapi bisa menjadi abnormal apabila tidak sesuai dengan proporsi ancamannya.¹⁵

2) *Insecure* dalam hubungan (*relationship insecurity*)

Merasa *insecure* ketika menjalin suatu hubungan dengan orang lain biasanya disebabkan mulai masa anak-anak. Seorang anak biasanya kurang atau tidak merasakan kedekatan dengan kedua orang tuanya sehingga timbul perasaan tidak aman dalam diri anak serta akan membentuk suatu citra dalam diri yang buruk dan meniru model hubungan yang negatif. Hal tersebut berakibat pada tekanan emosionalnya lebih besar dan penyesuaian yang tidak tepat di lain hari.

3) *Insecure* dalam penampilan (*body image insecurity*)

Dalam hal penampilan *insecure* dapat dimaknai sebagai rasa kurang percaya diri serta rendah diri dikarenakan merasa dirinya tidak cantik dibanding orang lain. Perasaan itu berhubungan dengan keinginan manusia untuk memperoleh pengakuan sehingga menjadi terlalu mendengarkan dan memikirkan penilaian dari orang lain. Biasanya orang-orang sekitar yang membuat pernyataan kurang tepat akan standar kecantikan seseorang, namun untuk saat ini media juga berpengaruh besar dalam persepsi tersebut.

¹⁵ Umniyah Saleh, "Anxiety Disorder (Memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan Penanganan)," *Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*, 2019, 58.

4) *Insecure* dalam pekerjaan (*job insecurity*)

Perasaan *insecure* juga bisa dialami seseorang dalam dunia kerja atau lebih dikenal dengan istilah *job insecurity*. Saat mengalami *job insecurity* seseorang akan mengalami cemas berlebih, merasa terancam, dan takut kehilangan ketika menghadapi suatu pekerjaan ditempat kerja. Seseorang yang mengalami *job insecurity* akan mudah merasa tidak yakin atau ragu-ragu dalam mempertahankan pekerjaannya. Hal tersebut disebabkan karena ragu akan kemampuan serta mendapat penilaian diri dalam menghadapi suatu pekerjaan.

5) *Insecure* dalam kondisi sosial (*social insecurity*)

Insecure dalam kondisi sosial muncul ketika seseorang sering mengkhawatirkan, memikirkan pendapat orang lain tentang dirinya dan kemampuan berinteraksinya dengan orang lain. Perasaan tersebut memang masalah kecil yang terjadi berulang, akan tetapi bisa berkembang hingga menjadi kecemasan sosial.

d. Gejala *Insecure*

Seseorang yang sedang mengalami perasaan *insecure* mempunyai gejala sebagai berikut:

1) Selalu memandang rendah diri sendiri

Seseorang yang sedang mengalami *insecure* memiliki pandangan bahwa dirinya kurang baik dari orang lain, kurangnya rasa percaya diri dan tentu saja memiliki pengaruh yang besar serta bisa menghambat diri dalam melakukan apapun.

2) Kurangnya interaksi dengan orang lain

Seseorang yang sedang mengalami perasaan *insecure* biasanya hanya diam, bengong, tidak melakukan apapun, serta cenderung enggan bersosialisasi dengan orang lain.

3) Kerap membandingkan diri sendiri dengan orang lain

Mereka yang sedang mengalami *insecure* biasanya memiliki rasa takut yang berlebihan

beranggapan bahwa kehidupan orang lain lebih baik. Orang yang sedang *insecure* cenderung takut, cemas, serta mudah gelisah.¹⁶

Dilansir dari website ala dokter perasaan *insecure* memiliki beberapa gejala atau ciri yakni:

- 1) Berusaha menjadikan orang lain merasa *insecure*

Seseorang yang mengalami *insecure* biasanya akan menampakkan kelebihannya supaya terlihat hebat dihadapan orang lain. Seseorang yang *insecure* juga akan selalu membuat lawan bicaranya merasa *insecure*.

- 2) Mengekspos diri dengan terselubung

Biasanya seseorang yang mengalami *insecure* kerap pamer atau menyombongkan diri dengan cara merendahkan diri ataupun mengeluh

- 3) Menceritakan pencapaian diri setiap waktu

Seseorang yang *insecure* biasanya memiliki perasaan rendah diri (*inferior*) terhadap orang lain, hal tersebut yang mendorong mereka untuk senantiasa menceritakan hal-hal yang telah dicapai oleh mereka. Misal, mereka akan meyakinkan seseorang bahwa hidupnya sempurna dengan cara mereka bercerita tentang gaya hidupnya yang mewah serta pendidikannya yang tinggi.

- 4) Menuding diri sendiri abila suatu hal tidak berjalan sesuai harapannya

Hampir semua orang-orang terkhusus seseorang yang *insecure* pernah menyalahkan diri sendiri akibat suatu hal tidak berjalan sesuai dengan keinginannya. Hal tersebut dipicu karena seseorang telah lalai ataupun hal-hal yang telah terjadi tidak sesuai dengan apa yang telah mereka usahakan.

¹⁶ Rosi Utari, *INSECURE NO PD YES 58 TANYA JAWAB BERSAMA KAK ROSI* (Indonesia: Guepedia, 2020), 13.

5) Sulit percaya terhadap orang lain

Seseorang yang *insecure* mempunyai rasa percaya yang tipis terhadap orang lain, mereka kerap memastikan kebenaran informasi yang didapat sehingga mudah untuk curiga. Hal tersebut membuat mereka susah untuk memiliki hubungan baik dengan yang lainnya. Seseorang *insecure* juga memiliki rasa cemburu lebih dalam berhubungan.¹⁷

Sebenarnya perasaan takut memang sesuatu yang lazim, hanya saja kita perlu mengendalikannya supaya rasa takut tersebut tidak selalu menghantui.

e. **Efek Samping atau Dampak *Insecure***

Menurut Rahman dikutip dari skripsi yang ditulis oleh Marisa Apriliani Harahap, dampak *insecure* ialah sebagai berikut:¹⁸

1) Kegagalan

Rasa kegagalan merupakan rasa yang alamiah ada pada manusia yang membedakan antara harapan dan kenyataan ialah seberapa besar harapan dengan tingkat penerimaan suatu hasil. Kegagalan merupakan ketidakmampuan melawan sesuatu diluar batas kemampuan diri sendiri. Rasa takut pada suatu kegagalan akan menipiskan rasa percaya diri seseorang dikarenakan rasa takut itu menyebabkan seseorang takut mengambil suatu resiko.¹⁹

2) Mengalami kesulitan dalam hubungan pribadi maupun sosial

Seseorang memiliki hubungan yang aman dan nyaman di sekitarnya ketika seseorang mampu menyesuaikan diri, menerima keadaannya sendiri, mengetahui karakteristiknya

¹⁷ Pittara, "Insecure - Gejala, penyebab dan mengobati - Alodokter."

¹⁸ Marisa Apriliani Harahap, "Dampak insecure terhadap penyesuaian diri remaja di Desa Aek Suhat Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara" (PhD Thesis, IAIN Padangsidempuan, 2021), 17.

¹⁹ Harmaini Harmaini dan Hidayat Hidayat, "Mengapa Kegagalan Menyakitkan?," *Jurnal Psikologi* 8, no. 2 (2012): 90.

sendiri dan tingkat penyesuaian pribadi atau sosialnya, sehingga tidak kesulitan menemukan hubungan yang konstruktif secara pribadi atau sosial.

3) Gangguan kesehatan mental serta fisik

Kesehatan mental merupakan kemampuan diri untuk menyesuaikan dengan diri sendiri, orang lain, dan masyarakat dimana ia tinggal. Penyesuaian dengan diri sendiri bisa dilakukan ketika seseorang dapat menerima dirinya bagaimanapun keadaannya, dengan semua kekurangan serta kelebihan. ²⁰

4) Sulit untuk mengambil keputusan

Ketika terdapat permasalahan yang menumpuk biasanya seseorang akan menunjukkan perilaku menyimpang, hal ini disebabkan keadaan psikologis seseorang yang merasa frustrasi dan tidak mampu menemukan solusi atas masalah yang dialaminya.

5) Permasalahan yang menumpuk

Saat mengambil keputusan, seseorang harus memiliki kematangan emosi yang baik, jika tidak maka akan sulit untuk mengambil keputusan. Kematangan emosi yang baik bisa mengantarkan seseorang memiliki harga diri yang sangat baik.

f. Faktor Penyebab *Insecure*

Menurut Tasya Talitha yang ia kutip dalam artikelnya yang berjudul “Arti *insecure*, penyebab, dan cara mengatasinya”. Penyebab seseorang mengalami *insecure* yakni: ²¹

²⁰ Yurika Fauziah Wardhani dan Astridya Paramita, “Pelayanan Kesehatan Mental Dalam Hubungannya Dengan Disabilitas dan Gaya Hidup Masyarakat Indonesia (Analisis Lanjut Riskesdas 2007 Dan 2013),” *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan* 19, no. 1 (2016): 100.

²¹ Herlina Sari Siregar, “Upaya Guru PAI Dalam Mengatasi Perilaku *Insecure* Pada Siswa Kelas II SD Negeri 06 Tebat Karai Melalui Pendekatan Kasih Sayang,” *GUAU: Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam* 2, no. 1 (2022): 37.

1) Kasih sayang yang kurang

Seseorang yang hidup di lingkungan yang baik bisa memberikan kasih sayang yang baik sehingga akan menghasilkan interaksi sosial yang baik pula. Sebaliknya, apabila seseorang hidup dalam lingkungan yang tidak baik (lingkungan yang kurang memberikan kasih sayang) maka dapat menjadikan orang tersebut mengalami *insecure* dikarenakan tidak memperoleh kasih sayang secara maksimal. Bukan hanya berasal dari keluarga saja, kasih sayang yang berasal dari lingkungan pendidikan serta masyarakat juga harus didapatkan oleh setiap orang agar tidak terjadi *insecure* dalam diri seseorang.

2) Kerap mendapat kegagalan atau penolakan

Jika seseorang kerap mendapatkan kegagalan atau penolakan kemungkinan besar perasaan *insecure* akan muncul dalam dirinya. Hal tersebut terjadi karena setiap keinginannya tidak pernah terwujud atau tidak terwujud sesuai yang diharapkan sehingga merasa semua yang dilakukan sia-sia.

3) Dipandang sebelah mata oleh orang lain.

Jika seseorang berinteraksi dengan orang lain terkadang tidak berjalan mulus (sesuai dengan harapan) bahkan bisa jadi seseorang dipandang sebelah mata oleh orang lain. Akan tetapi, tanpa disadari jika seseorang yang dipandang sebelah mata oleh orang lain dapat memicu munculnya rasa *insecure*. Hal tersebut yang menyebabkan seseorang *insecure* menghindari kegiatan interaksi sosial.

4) Sifat perfeksionis

Seseorang yang memiliki sifat perfeksionis menginginkan hal yang dilakukan tersebut berjalan dengan sempurna. Apabila sesuatu yang dilakukan tidak berjalan dengan sempurna atau jauh dari yang diharapkan, maka orang tersebut merasa *insecure*. Jika perasaan *insecure* sudah

muncul dalam diri seseorang maka akan timbul rasa kecewa yang akhirnya menyalahkan diri sendiri.

5) Mendapat *bullying* (perundungan)

Perundungan ialah suatu tindakan yang agresif yang memiliki maksud untuk menyakiti korban, baik secara fisik, psikologis, ataupun sosial yang dilakukan dengan sengaja, berulang, serta menunjukkan adanya perbedaan kekuatan antara pelaku dan korban.²² Perundungan ini sangat berbahaya dikarenakan bisa menyebabkan seorang korban menjadi cenderung takut jika bertemu orang lain, bahkan dalam jangka panjang bisa mengalami *insecure* serta susah untuk menjalin hubungan dengan orang lain.

Menurut Psikolog Melanie Greenberg, Ph.D., terdapat tiga penyebab umum seseorang mengalami *insecure*.²³

1) *Insecure* karena kegagalan atau penolakan

Menurut penelitian tentang kebahagiaan, kejadian yang baru terjadi memiliki pengaruh terhadap suasana hati dan perasaan akan diri sendiri. Sedangkan faktor dari ketidak bahagian ialah berakhirnya sebuah hubungan, kehilangan pekerjaan, kematian pasangan, dan kesehatan yang menurun. Dari keadaan tersebut bisa memicu kepercayaan diri pada seseorang. Lazimnya kegagalan dan penolakan adalah suatu pengalaman yang agak menyedihkan. Ketidak berhasilan akan sebuah keinginan bisa memicu luapan emosi yang membuat seseorang merasa gagal dan tidak punya kepercayaan diri.

²² Sayid Muhammad Rifqi Noval, *CYBERBULLYING, HAK-HAK DIGITAL : RIGHT ON ONLINE SAFETY* (Bandung: PT Refika Aditama, 2021), 18.

²³ Melanie Greenberg, "The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them," *Psychology Today online*, 2015.

- 2) *Insecure* karena mengalami kecemasan sosial (*social anxiety*)

Anxiety ialah suatu keadaan tidak menyenangkan yang disertai dengan kekuatan untuk membebaskan perasaan tersebut melalui cara-cara tertentu.²⁴ Kurangnya rasa percaya diri banyak dialami oleh orang-orang ketika berada dalam kondisi yang ramai. *Insecure* merupakan rasa kurang percaya diri yang bisa terjadi disebabkan karena kecemasan sosial (*social anxiety*). Hal itu terjadi karena rasa takut seseorang akan penilaian orang lain terhadap dirinya.

- 3) *Insecure* yang didorong oleh perfeksionisme

Setiap individu mempunyai standar tersendiri akan suatu hal, standar yang terlalu tinggi mempunyai dampak positif dan negatif. Apabila standar terhadap suatu hal terlalu tinggi, maka akan mendatangkan rasa kecewa karena harapan yang terlalu tinggi tidak selaras dengan apa yang diinginkan dan keadaan tersebut berakhir pada timbulnya depresi.

Menurut Rosi Utari dalam bukunya yang berjudul “*insecure* NO PD yes 58 tanya jawab bersama kak Rosi” perasaan *insecure* disebabkan karena seseorang terlu dihadapkan dengan kehidupan yang hedonis. Yang mana biasanya digambarkan bahwa kebahagiaan itu didapat ketika memiliki paras cantik, langsing, banyak uang, banyak prestasi, dan kelebihan lainnya. Hal tersebut bisa menyebabkan seseorang sering membandingkan dirinya dengan orang lain.

Sudah sewajarnya apabila perasaan *insecure* terjadi pada manusia dikarenakan manusia merupakan makhluk sosial yang sering berjumpa dan saling membandingkan apa yang dimiliki dengan orang lain. Perasaan *insecure* berbahaya apabila

²⁴ M. Amin Abdullah, *AGAMA DAN AKAL FIKIRAN, Naluri Rasa Takut Dan Keadaan Jiwa Manusiawi*, 13.

seseorang selalu merasa rendah dengan orang lain kemudian memutuskan untuk tidak melakukan apa-apa (bersembunyi), mengurung diri, dan mudah putus asa hingga akhirnya mental seseorang *down*.²⁵

g. Solusi *Insecure* Perspektif Psikologi

Atika (dosen Psikologi Universitas Airlangga) sebagaimana yang dikutip Tata Ferliana telah menerangkan dalam blognya terkait solusi mengatasi perasaan *insecure* yaitu dengan cara komitmen, yang mana komitmennya terhadap menerapkan *self love* (mencintai diri sendiri). Dalam menerapkan *self love* terdapat empat cara yakni.²⁶

1) Menanamkan pola hidup sehat

Sehat ialah suatu kondisi yang mana seseorang terhindar dari bermacam-macam penyakit baik fisik ataupun psikis.²⁷ Dengan menanamkan pola hidup sehat secara tidak langsung akan mengurangi perasaan *insecure* dikarenakan telah tertanam pemikiran positif dan tenang dalam diri seseorang akibat menanamkan pola hidup sehat.

2) Menyadari dan mengenali diri sendiri

Mengenali diri sendiri dapat menjadi awal dalam mencapai kebahagiaan dalam hidup. Ketika tidak memahami dan menyadari diri sendiri seseorang tidak tahu tujuan hidupnya sehingga akan timbul perasaan gelisah, cemas, dan kehilangan arah.

3) Menerima serta berdamai dengan pengalaman

Terkadang sebuah pengalaman meninggalkan bekas yang sulit dilupakan. Cara

²⁵ Utari, *INSECURE NO PD YES 58 TANYA JAWAB BERSAMA KAK ROSI*, 15.

²⁶ Tata Ferliana, "Dosen Psikologi UNAIR Bagikan Tips Atasi Insecure," *Unair News* (blog), 13 Juli 2021, <https://news.unair.ac.id/2021/07/13/dosen-psikologi-unair-bagikan-tips-atasi-insecure/?lang=id>.

²⁷ Abdul Rahmat, Mardiah Bin Smith, dan Maryam Rahim, "Perilaku hidup sehat dan prestasi belajar siswa Sekolah Dasar," *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi 2*, no. 2 (2015): 114.

yang tepat untuk mengatasi bekas dari sebuah pengalaman yaitu dengan menerima serta berdamai dengan pengalaman. Untuk menerima dan berdamai dengan pengalaman biasanya membutuhkan seseorang yang bisa dipercaya dalam masalah kesehatan mental.

4) Memilih lingkungan sosial

Perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial, jika lingkungan seseorang baik maka baik juga perilakunya, sebaliknya jika lingkungan seseorang buruk maka buruk juga perilakunya. Oleh karena itu seseorang harus memilih lingkungan sosial yang baik karena akan memberikan hal-hal positif serta bisa berpengaruh pada perilaku seseorang.

Dalam website aladokter juga dijelaskan tentang solusi insecure yaitu dengan membangun *self-esteem* (Harga diri) dengan cara.²⁸

1) Melawan pikiran negatif

Mengalami sebuah kegagalan membuat seseorang akan menyalahkan dirinya sendiri. Untuk mengatasi hal tersebut, seseorang perlu memusatkan pikirannya pada hal-hal yang positif seperti membaca, mengerjakan tugas, supaya tidak memikirkan kekurangan ataupun hal-hal negatif yang menyebabkan *insecure*.

2) Menerima hasil walaupun tidak sesuai keinginan

Mencoba untuk bisa menerima sesuatu yang tidak sesuai dengan diri sendiri dan menganggap hal tersebut sebagai lelucon belaka.

3) Mengubah kegagalan menjadi motivasi

Berhenti membenci, menghujat diri sendiri ketika mengalami kegagalan serta jangan menilai hal tersebut memalukan, akan tetapi ubahlah kegagalan menjadi motivasi supaya diri sendiri bangkit.

²⁸ Pittara, "Insecure - Gejala, penyebab dan mengobati - Alodokter."

- 4) Meluangkan waktu dengan orang terdekat
Meluangkan waktu untuk orang terdekat bisa meminimalisir perasaan *insecure* karena bisa membuat seseorang lebih percaya diri serta bisa melihat sisi positif dalam dirinya.
- 5) Membangun Harga diri dan keyakinan diri
Menikmati keadaan dan fokus pada hal-hal yang disukai diri sendiri merupakan salah satu solusi yang bisa melawan perasaan *insecure*.

3. Perasaan *Insecure* pada Zaman Sekarang

Manusia mempunyai bermacam emosi dan perasaan di dalam dirinya. Apabila emosi merupakan fitrah manusia seperti perasaan marah, sedih, takut, dan juga senang, maka terdapat beberapa perasaan dan karakter yang akan terbentuk dari lingkungan seseorang.

Di zaman sekarang ini perasaan tidak aman, cemas atau *insecure* telah lazim terjadi di masyarakat terkhusus di kalangan para remaja. Remaja merupakan suatu masa perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa.²⁹ Perasaan yang terjadi di setiap proses pertumbuhan remaja bisa menyebabkan serta meningkatkan *insecure* yang berdampak negatif dalam hidup mereka.³⁰

Didukung dengan adanya proses media sosial yang kian bertambah membuat fenomena *insecure* di masyarakat berkembang sangat pesat. Hal itu terjadi dikarenakan seseorang sering melihat pencapaian serta kondisi orang lain, kemudian membandingkan diri sendiri dengan orang lain serta menganggap dirinya tidak berharga.

Salah satu contoh kasus percobaan bunuh diri yang di lakukan seorang mahasiswa di Jember, Jawa Timur ini. Percobaan bunuh diri tersebut berhasil di gagalkan dan korban selamat, meskipun korban mengalami luka di bagian leher. Setelah di telusuri, motif korban mencoba bunuh diri di karenakan mengalami *overthinking* atau kekhawatiran, kecemasan yang berlebih atas hasil

²⁹ Daradjat, *PROBLEMA REMAJA DI INDONESIA*, 35.

³⁰ Sabil dan Karnita, "PERANCANGAN BUKU JURNAL INTERAKTIF UNTUK MEMBANTU MENGELOLA RASA INSECURE PADA REMAJA," 2.

pekerjaannya saat menjadi panitia di suatu kegiatan kampus.³¹

Dari kasus tersebut bisa di simpulkan bahwa perasaan, pikiran, atau perilaku individu yang negatif bisa menjadikan seseorang menjadi depresi. Hal tersebut juga terjadi pada seseorang yang mengalami *overthinking* atau cemas berlebih pada sesuatu hal yang bisa mengganggu aktivitas aktivitas hingga gangguan mental. Seringkali kasus bunuh diri yang ada di kalangan masyarakat terkhusus kalangan remaja terjadi karena kurangnya edukasi tentang kesehatan mental serta tidak memiliki pola pikir yang panjang juga solusi yang tidak pas sehingga menyebabkan bunuh diri.

Selain itu, penampilan fisik juga merupakan suatu hal yang sangat di perhatikan oleh para remaja dan anak muda terkhusus wanita di zaman sekarang. Tubuh langsing, kulit putih, wajah bersih, dan hidung mancung adalah salah satu bentuk tubuh ideal yang di dambakan oleh mereka. Media juga memberi pengaruh dalam memberi asumsi tentang standar kecantikan. Standar kecantikan tersebut membuat wanita kehilangan rasa percaya diri akan penampilan fisik dalam dirinya. Hal tersebut berdampak buruk pada kehidupan remaja, dan anak muda terkhusus wanita di zaman sekarang, bahkan beberapa kasus bisa membuat pelaku menyakiti dirinya sendiri.³²

Standar kecantikan yang berlaku di masyarakat saat ini memiliki efek negatif karena dapat menyebabkan seseorang mengalami *insecure*. *Insecure* ialah suatu perasaan tidak dapat mencukupi kebutuhan, perasaan tidak aman, terancam, ataupun cemas.³³ *Insecure*

³¹ Maya Citra Rosa, “Mahasiswa di Jember Nyaris Bunuh Diri karena ‘Overthinking’, Ini Pentingnya Edukasi Kesehatan Mental Halaman all - Kompas.com.”

³² Salsabila Hanifah S, “Insecure: Permasalahan Remaja Masa Kini, Bagaimana Melawannya? – PSIKOLOGI UNNES,” diakses 24 Desember 2022, <https://psikologi.unnes.ac.id/insecure-permasalahan-remaja-masa-kini-bagaimana-melawannya/>.

³³ M. Amin Abdullah, *AGAMA DAN AKAL FIKIRAN, Naluri Rasa Takut Dan Keadaan Jiwa Manusiawi*, 13.

merupakan suatu manifestasi dari rasa kurang bersyukur atas apa yang telah dimiliki. Perasaan *insecure* adalah suatu hal yang wajar serta normal terjadi apabila tidak berlebihan.

Rasa *insecure* yang berlebihan akan berdampak buruk terhadap kondisi mental seseorang hingga memunculkan akibat yang fatal seperti depresi. Pada hakikatnya manusia merupakan makhluk Allah yang paling sempurna dibandingkan makhluk lainnya. Hal itu sejalan dengan firman-Nya dalam al-Qur'an surat at-Tin / 95:4.

Al-Qur'an surat at-Tin / 95:4 memuat motivasi untuk orang-orang yang merasakan *insecure* untuk lebih percaya diri dikarenakan manusia merupakan makhluk yang diciptakan Allah SWT paling sempurna serta mempunyai banyak kelebihan. Seharusnya kelebihan-kelebihan yang ada pada diri sendiri di jadikan modal untuk meminimalisir rasa cemas dan tidak aman atas kekurangan diri supaya tidak timbul rasa *insecure*.

B. Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
Khansa Fatihatin Noor	“ <i>Insecure</i> Dalam Perspektif Al-Qur'an.” Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2021	Skripsi ini membahas tentang ayat-ayat <i>insecure</i> yang terdapat dalam al-Qur'an melalui ayat-ayat yang berkaitan dengan lafadz <i>tahinu</i> , <i>khouf</i> , dan <i>al-ya'su</i> . Selanjutnya ayat-ayat tersebut di analisis dengan kitab tafsir klasik, modern, dan kontemporer. Sehingga

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
		menghasilkan solusi terkait cara menangani <i>insecure</i> , diantaranya dengan sabar, syukur, ikhtiar, tawakkal, <i>dzikrullah</i> , dan <i>husnudzon</i> . ³⁴
Syifa`ul Ain Fain Putri	“Peran Al-Qur`an Dalam Mengatasi Rasa <i>Insecure</i> : Tafsir Tematik Berdasarkan Jumhur.” Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya Tahun 2022	Skripsi tersebut membahas tentang solusi Al-Qur`an ketika mengatasi <i>insecure</i> yakni dalam QS. Ali Imran ayat 139 dan QS. Al-Ma`arij ayat 19. Berdasarkan analisis dari kedua ayat tersebut ditemukan solusi dari permasalahan <i>insecure</i> yakni dengan mendirikan dan menjaga sholat. ³⁵
Nurtsalitsa Wahyu Alfiati	“Analisis Wacana Mengatasi Perasaan <i>Insecure</i> Dalam Buku <i>Insecurity Is My Middle Name</i> Karya Alvi	Skripsi tersebut membahas tentang bagaimana berdamai dengan perasaan <i>insecure</i> serta menjadikan perasaan <i>insecure</i> sebagai

³⁴ Khansa Fatihatin Nur, “Insecure dalam perspektif Al-Qur’an” (PhD Thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021).

³⁵ Syifa`ul Ain Fain Putri, “Peran Alquran dalam mengatasi rasa Insecure: tafsir tematik berdasarkan jumhur” (PhD Thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022).

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
	Syahrin.” Skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2021	dorongan untuk mengembangkan diri. ³⁶
Annisa Firdaus, Arif Zubaidi, Aurellia Saputri	“Berdamai Dengan diri sendiri, Kapan ini Dilakukan ?” Buku yang diterbitkan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya Tahun 2021	Buku ini membahas tentang pentingnya memahami kepribadian diri untuk mengetahui potensi diri. <i>Self evaluation</i> merupakan salah satu cara untuk menyempurnakan kekurangan yang ada pada diri dengan cara memperkuat rasa percaya diri serta mengembangkan seluruh kemampuan yang telah dimiliki. ³⁷

Penelitian-penelitian di atas membahas tentang perasaan *insecure* serta rasa percaya diri berdasarkan pandangan islam dan berdasarkan psikologi. Penelitian pertama membahas kata yang bermakna *insecure* yaitu *tahinu*, *khouf*, dan *al-ya'su* dengan menggunakan kitab tafsir kitab Tafsir *Ruhul Ma'ani* karya Al-Alusi, Tafsir *Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab, dan Tafsir *Al-Qur'an Al-Adzhim*. Sedangkan penelitian kedua membahas kata *hazanan*, *khauf*, dan *halu'a* dengan menggunakan kitab

³⁶ Nurtsalitsa Wahyu Alfiati, “Analisis Wacana Mengatasi Perasaan Insecure Dalam Buku *Insecurity Is My Middle Name* Karya Alvi Syahrin” (B.S. thesis, Fakultas Ilmu Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah, t.t.).

³⁷ Annisa Firdaus, Arif Zubaidi, dan Aurellia Sapputri, “Berdamai dengan diri sendiri, kapan ini dilakukan?” (Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021).

tafsir kitab Tafsir *al-Munir* karya Wahbah Zuhaili, Tafsir *Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab, dan Tafsir *Al-Azhar* karya Buya Hamka.

Penelitian ini memiliki sifat meneruskan penelitian yang sudah ada. Dikarenakan belum ada yang membahas semua kata yang berarti *insecure* yaitu kata (*khauf, tahinu, huzn, al-ya'su, dan halu'a*), maka penelitian ini akan membahas semua kata *insecure* tersebut dan inilah yang membedakan penelitian penulis dengan penelitian di atas. Penelitian ini hanya menggunakan satu kitab tafsir saja yaitu tafsir *al-Munir* karya Wahbah Zuhaili, dimana tafsir tersebut merupakan kitab tafsir kontemporer yang analisisnya signifikan untuk menjawab pertanyaan yang muncul di zaman sekarang.

C. Kerangka Berfikir

Insecure merupakan sebuah istilah yang mana digunakan untuk menggambarkan suatu perasaan yang tidak aman yang bisa membuat seseorang merasa gelisah, malu, sedih dan takut hingga pada akhirnya akan menimbulkan rasa kurang atau tidak percaya diri.³⁸ Jika dibiarkan berlarut-larut, perasaan *insecure* dapat menghambat potensi diri seseorang dan akan mengganggu kegiatan sehari-hari.

Kitab suci al-Qur`an ialah pedoman umat muslim di dunia, di dalam al-Qur`an terdapat 114 surat yang membahas berbagai macam tema atau persoalan, akan tetapi di dalam al-Qur`an tidak terdapat secara khusus surat yang membahas tentang perasaan *insecure*.

Perasaan *Insecure* juga bisa digambarkan dengan rasa takut, lemah, sedih, putus asa, dan gelisah. Dalam al-Qur`an perasaan tersebut bisa ditemui atau digambarkan dengan kata *khauf, tahinu, huzn, al-ya'su, dan halu'a*. Kata tersebut bisa ditemukan dalam al-Qur`an QS. al-Baqarah / 2:155, 2:239, QS. Ali Imran / 3:139, 3:146, 3:153, QS. Fushilat / 41:30, QS. Yusuf / 12:80, 12:87, dan QS. al-Ma'arij / 70:19.

³⁸ Utari, *INSECURE NO PD YES 58 TANYA JAWAB BERSAMA KAK ROSI*, 11.

Untuk mengetahui makna yang tersimpan di dalam al-Qur'an, maka diperlukan penafsiran akurat yang sesuai syari'at. Disini tafsir al-Qur'an mempunyai peran penting yang akan menjelaskan berbagai problem salah satunya perasaan *insecure*. Dalam penelitian ini penulis menggunakan kitab tafsir al-Munir karya Wahbah Zuhaili yang mana tafsir tersebut merupakan tafsir kontemporer yang bisa menjawab problem yang ada dalam masyarakat, yaitu perasaan *insecure*.

Dari kata *khauf* (rasa takut), *tahinu* (lemah), *huzn* (sedih), *al-ya'su* (putus asa), dan *halu'a* (gelisah) tersebut memiliki suatu relevansi atau keterkaitan dengan perasaan *insecure* yang terjadi pada saat ini. Pada saat ini masyarakat Indonesia terkhusus remaja banyak yang mengalami perasaan *insecure*, hal itu bisa disebabkan dari individu itu sendiri maupun luar individu (lingkungan). Di dalam al-Qur'an juga terdapat masalah seputar perasaan *insecure* (rasa takut, lemah, sedih, putus asa, dan gelisah). Kedua persoalan tersebut mempunyai solusi yang berorientasi pada akhirat ataupun hal yang berbau teologis.

Gambar 2.1
Kerangka Berfikir

