

## BAB II

### RASA INSECURE

#### A. Definisi *Insecure*

Kata *insecure* sebenarnya termasuk ke dalam ranah bahasa Inggris. Namun, dewasa ini, kata *insecure* ini memang sering disebut-sebut oleh masyarakat Indonesia, terutama anak-anak muda, dan menjadi bahasa keseharian. Dari kebiasaan penggunaan kata inilah kemudian menjadikan kata *insecure* menjadi *trend word* yang sering diucapkan. Sehingga, meskipun tanpa adanya pengadopsian istilah, kata ini telah populer dan menjadi sesuatu yang diketahui masyarakat. Ditambah, penggunaan makna kata ini juga berlaku secara universal dengan ulasan yang sedemikian rupa.

Dalam tatanan bahasa Inggris kata "insecure" berasal dari kata "secure" yang berarti "aman, nyaman, kokoh, terlindungi"<sup>1</sup> yang kemudian mendapat imbuhan kata *in-* di depannya, sehingga menjadi "*insecure*". Dalam hal ini, imbuhan *in-* dalam bahasa Inggris disebut dengan *prefix in-*. *Prefix in-* atau prefiks *in-* merupakan salah satu contoh prefiks latin yang berfungsi sebagai awalan negatif (*negative prefix*). Sama halnya dengan awalan *un-* yang juga digunakan untuk menunjukkan penegasian dalam bahasa Latin,<sup>2</sup> seperti "unfair" atau "unable". Karena arti awalan *in-* adalah negatif, kata-kata yang mendapat awalan *in-* memiliki arti negatif atau tidak adanya sesuatu.<sup>3</sup> Seperti kata "insufficient" yang berarti "tidak cukup", atau kata *secure* yang awalnya berarti aman, kokoh, dan sebagainya yang mendapat imbuhan *in-* menjadi

---

<sup>1</sup> John M. Echols dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris-Indonesia* (Jakarta: P.T. Gramedia, 1993), 509.

<sup>2</sup> Daud Nianjaya Wibawa, "The Study of Adjective with Prefix *in-* Without Negating the Stem", Tesis tidak diterbitkan, Yogyakarta: Fakultas Sastra Universitas Sanata Dharma, 2008, 12.

<sup>3</sup> *Ibid.*

*insecure*, sehingga memiliki makna negasi menjadi "tidak aman, tidak kokoh, dan sebagainya."

Sementara secara sederhana, makna dari kata *insecure* dapat merujuk pada kamus-kamus Inggris yang ada dan melihat arti dari kata *insecure* itu sendiri. Sebagaimana *insecure* dalam Kamus bahasa Inggris Cambridge berarti rasa atau perasaan tidak aman, perasaan kurang percaya diri dan tidak yakin dengan kemampuan seseorang atau apakah orang-orang menyukainya.<sup>4</sup> Ia juga berarti gelisah, tidak kokoh, atau merasa tidak aman.<sup>5</sup>

Sementara berdasarkan istilahnya, *insecure* adalah perasaan tidak aman yang dapat terjadi pada siapapun, baik dalam bentuk rasa malu, khawatir, dan tidak percaya diri.<sup>6</sup> Menurut Abraham Maslow, orang *insecure* umumnya memandang dunia sebagai hutan yang mengancam dan merasa sebagian besar manusia berbahaya, selalu merasa ditolak, terisolasi, egois, cemas, pesimis, tidak bahagia, dan terganggu oleh perasaan bersalah.<sup>7</sup> Ditambah, menurut Anjana Bhattacharjee dan Somali Bhattacharjee perasaan *insecure* dapat berkembang menjadi malu, tidak percaya diri, paranoid, bahkan depresi.<sup>8</sup> *Insecure* juga dimaknai sebagai perasaan cemas atau takut terhadap sesuatu yang berawal dari rasa tidak puas dan tidak mempercayai kemampuan yang dimiliki, sehingga memicu seseorang untuk menggunakan 'topeng' untuk

---

<sup>4</sup> Cambridge University Press, *Cambridge Dictionary (Online)*, 2022. Diakses pada 11 Oktober 2022.

<sup>5</sup> John M. Echols dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris-Indonesia* (Jakarta: P.T. Gramedia, 1993), 323-324.

<sup>6</sup> Rahmania Sabil dan Rosa Kamita, "Perancangan Buku Jurnal Interaktif untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure pada Remaja", *Jurnal Insitut Teknologi Nasional Bandung*, Vol. 10, No.2, 2022, 2.

<sup>7</sup> Maslow, A. H. "The Dynamics of Psychological Security-Insecurity", dalam *Journal of Personality*, Vol. 10, No. 4.

<sup>8</sup> Anjana Bhattacharjee dan Somali Bhattacharjee, "Security- Insecurity Feeling and Depression among Adolescents of Working and Non-working Women", *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 2012, 1789.

menutupi ketidaksempurnaan itu.<sup>9</sup> Dari sini, dapat diketahui bahwa seorang yang *insecure* malu dan tidak berani menampilkan dirinya sebagaimana adanya. Ia akan mengenakan 'topeng' agar terlihat hebat di mata orang lain yang melihatnya.

Selain itu, *insecure* ini juga sering disetarakan dengan rasa rendah diri. Dimana, seorang individu merasa lebih rendah posisinya dibanding dengan orang lain dalam satu atau beberapa hal. Mereka cenderung memposisikan diri sebagai korban, merasa tidak puas dengan dirinya sendiri, sehingga mengasihani diri sendiri<sup>10</sup> dengan imajinasi atau *overthinking* yang ada dalam pikirannya. Mereka merasa dirinya tidak mampu, mudah berkecil hati, dengan pesimistis tinggi. Mereka juga mudah terintimidasi dan melabelkan diri dengan 'jelek/buruk' dan 'tidak bisa apa-apa'.<sup>11</sup>

Dengannya, *insecure* ini merupakan *problem* yang berkaitan dengan psikologis seseorang. Di mana, keadaan seseorang yang merasa minder, malu, takut, segan, merasa tidak aman atau nyaman jika bertemu orang lain, karena minimnya kepercayaan diri yang ada dalam dirinya sehingga menjadikan dirinya merasa lebih rendah dari orang lain. Dalam analogi ketika mendengar kata 'security' tentu akan langsung terkait dengan sebuah keamanan. *Insecure* dalam kaitannya dengan psikis berujung dimaknai sebuah perasaan yang menjadikan diri tidak aman atau nyaman. Dengan demikian, titik masalah yang ada ialah pada pribadi seseorang yang dapat dikatakan tidak percaya pada

---

<sup>9</sup> Uyu Mu'awwanah, "Perilaku *Insecure* pada Anak Usia Dini", *Jurnal as-Sibyan*, Vol. 2, No. 1, 2017, 48.

<sup>10</sup> Marisa Apriliani Harahap, "Dampak *Insecure* Terhadap Penyesuaian Diri Remaja di Desa Aek Suhat Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara", Skripsi tidak Diterbitkan, Padangsidimpuan: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan, 2021, 13.

<sup>11</sup> Mu'awwanah, Uyu, "Perilaku *Insecure* pada Anak Usia Dini", *Jurnal as-Sibyan*, Vol. 2, No. 1, 2017, 50.

kemampuan atau kekuatan dirinya. Merasa cemas, terpojokkan, terganggu oleh perasaan dan pikiran bersalahnya sehingga *ending* dari perasaan tersebut adalah tidak bahagia bahkan berujung pada gangguan jiwa hingga tindakan bunuh diri.

## **B. Sebab-sebab *Insecure***

Perasaan *insecure* memang sesuatu yang abstrak yang berada jauh dalam kondisi psikologis seseorang. Namun, jika ditelaah lebih lanjut, sebenarnya ada beberapa penyebab atau faktor tumbuhnya rasa *insecure*. Hal ini tidak menyimpang dari rasa *insecure* itu sendiri yang merupakan *problem* psikis yang tentu memiliki penyebab. Terlebih, tidak semua individu merasakan perasaan ini. Dengannya, ada hal-hal tertentu yang menjadi pemicu. Baik hal itu disadari maupun tidak, adanya tekanan terhadap batin atau kondisi sosial tertentu juga bisa turut memengaruhi munculnya rasa ini. Menurut Melanie Greenberg, Ph.D., seorang psikolog psikis asal California yang ahli mengelola rasa stres, kesehatan, dan hubungan atau *relationships* menyatakan terdapat 3 penyebab yang secara umum menumbuhkan *insecure* dalam diri seseorang. Yakni:<sup>12</sup>

1. *Insecure* berdasarkan kegagalan atau penolakan akhir-akhir ini.

Peristiwa akhir-akhir atau yang terbaru dalam hidup dapat memengaruhi suasana hati atau perasaan tentang diri sendiri. Riset tentang kebahagiaan menyatakan bahwa hingga 40% dari *happiness quotient* atau hasil bagi kebahagiaan didasarkan pada peristiwa kehidupan yang baru-baru ini terjadi. Dengannya, adanya suatu kegagalan dan

---

<sup>12</sup> Melanie Greenberg, *The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them (Online)*, 2015, (<https://www.psychologytoday.com/intl/contributors/melanie-greenberg-phd>). Diakses pada 5 Januari 2022.

penolakan tersebut secara tidak langsung memberikan pukulan ganda pada kepercayaan diri seseorang.

2. *Insecure* akibat adanya kecemasan sosial (*social anxiety*).

Tidak sedikit orang yang kadangkala merasa cemas, kurang percaya diri terhadap keadaan sosial seperti menghadiri acara kemasyarakatan, pertemuan keluarga, wawancara tertentu, sebuah pertunjukan, dan sebagainya. Rasa takut akan penilaian dari orang lain terhadap apa yang ditunjukkan atau bagaimana tingkah laku seseorang jika berada dalam sebuah acara sosial tersebut menjadikan seseorang khawatir akan cela sehingga menurunkan rasa percaya diri. Akibatnya, seseorang akan merasa tidak memiliki kemampuan, tidak merasa dipentingkan, tidak menarik, jelek, atau tidak cukup baik. Dalam hal ini tidak menutup kemungkinan seseorang yang agak berbeda dengan orang lain cenderung merasa terdiskriminasi atau terintimidasi di tengah kalangan sosial tertentu.

3. *Insecure* akibat adanya standar tinggi yang ditetapkan atau perfeksionisme.

Sebagian orang mempunyai standar yang tinggi untuk semua hal yang dilakukannya. Ada yang menetapkan keinginan yang sesempurna mungkin menjadi suatu keharusan. Menginginkan nilai tertinggi, pekerjaan terbaik, sosok dengan ketampanan atau kecantikan sempurna, rumah yang dengan dekorasi paling indah, anak-anak yang rapi dan sopan, atau pasangan yang ideal. Namun sayangnya, hidup tidak selalu berjalan seperti yang diinginkan. Adakalanya seseorang belum juga berhasil secara sempurna dalam pekerjaannya, terlahir dalam keadaan cacat fisik atau kekurangan tertentu yang melekat pada dirinya, dan sebagainya. Namun, akibat standar

sempurna itu tadi disandingkan dengan hal yang bertolak belakang, seseorang akan terus-menerus kecewa dan menyalahkan diri sendiri karena kurang sempurna, merasa tidak nyaman, dan tidak berharga. Meskipun menuntut diri menjadi *se-perfect* mungkin itu merupakan sesuatu yang baik, namun tidaklah bagus jika terus memukuli diri sendiri dengan rasa khawatir sehingga membebankan sesuatu yang berat secara terus menerus dalam hati dan pikiran seseorang. Sehingga, depresi atau gangguan kronis bisa saja menghampiri.

Selain itu, menurut Eric Patterson, seorang konselor profesional di Pennsylvania Barat, Amerika Serikat menyebutkan beberapa hal yang menyebabkan seorang akhirnya menjadi *insecure*. Di antaranya:

a. Kurangnya dukungan emosional dari keluarga.

Seorang dengan keluarga yang harmonis, penuh kasih sayang, dan saling mendukung cenderung tidak merasakan *insecure*.<sup>13</sup> Berbeda dengan keluarga yang tidak mendukung atau tidak memahami permasalahan yang dihadapi satu sama lain. Dukungan ini tidak lain adalah dukungan emosional yang turut menenangkan dan memberi timbal balik yang positif pada problematika yang dialami oleh anggota keluarga. Terlebih, jika posisi seorang yang *insecure* ini adalah sebagai anak, tentu keterlibatan keluarga akan sangat berpengaruh bagi emosional anak.

b. Kurangnya pemenuhan kebutuhan fisiologis.

Apabila seseorang merasakan kekurangan dalam kebutuhan hidup seperti makanan, tempat tinggal, dan kenyamanan, ia akan turut memengaruhi

---

<sup>13</sup> Eric Patterson, *Insecurity: Definition, Causes, & 11 Ways to Cope (Online)*, 2022, (<https://www.choosingtherapy.com/insecurity/>). Diakses pada 9 Maret 2023.

kebutuhan psikologis.<sup>14</sup> Dalam artian, seorang dengan rasa *insecure* biasanya diawali oleh standar tinggi atau perfeksionis yang dimiliki. Jika realitas berbenturan dengan apa yang diinginkan seseorang, tentu terdapat rasa tidak nyaman dalam diri seseorang. Rasa inilah kemudian yang lambat laun diartikan sebagai *insecure*.

a. Kurangnya kecerdasan emosional.

Jika kecerdasan intelektual merupakan suatu yang luar biasa, maka kecerdasan emosional pun demikian. Mereka yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah, tidak dapat memantau atau mengendalikan perasaan diri sendiri maupun menghadapi perasaan orang lain secara akurat.<sup>15</sup> Dengan memiliki kecerdasan emosi, seseorang dapat melakukan dialog batin, menenangkan diri, berlatih mendengarkan, dan memahami.<sup>16</sup> Dengan kecerdasan emosi pula, seseorang dapat memiliki kesadaran emosi, menilai diri secara akurat, serta memiliki rasa percaya diri.<sup>17</sup> Dengan demikian, dapat diketahui penyebab seseorang merasa *insecure*, seseorang putus sekolah, depresi, dan sebagainya serta mampu mengendalikan dan menuai solusi dari adanya telaah emosi yang dilakukan.

b. Kurangnya keterbukaan.

Orang yang tertutup atau tidak terbuka dengan orang lain, tidak peduli dengan yang lain, dan kurang bersosialisasi cenderung memiliki banyak ketakutan dan pikiran sehingga mengakibatkan rasa aman dan nyaman

---

<sup>14</sup> *Ibid.*

<sup>15</sup> *Ibid.*

<sup>16</sup> Johana E. Prawitasari, "Kecerdasan Emosi", Buletin Psikologi, No. 1, 1998, 23.

<sup>17</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2003), 83.

menjadi rendah.<sup>18</sup> Hal ini kembali lagi dengan pernyataan bahwa orang *insecure* menganggap orang lain atau dunia luar itu laksana hutan yang mengancam dirinya. Tentu dari perumpamaan itu mengisyaratkan adanya ketakutan dan ketertutupan terhadap orang lain. Dari sini, jika dihubungkan dengan hidup secara sosial tentu menjadi sebuah *problem* tersendiri.

c. Kurangnya afirmasi.

Orang dengan kepribadian yang tidak menyenangkan cenderung memiliki lebih banyak konflik antar personal.<sup>19</sup> Jika pihak yang kontra menyerang sementara tidak ada yang mengafirmasi buah pikiran, membantu, mendukung, atau berempati, maka *insecure* itu akan muncul dalam situasi sosial yang terkait. Dengan kata lain, kurangnya pengafirmasian atas apa yang diucapkan atau dilakukan menjadikan seseorang merasa tidak nyaman, bahkan bisa juga merasa dirinya lemah dan tidak sebanding dengan orang lain.

d. Ketergantungan yang berlebihan pada orang lain.

Ketika orang menjadi tergantung pada orang atau hubungan, rasa *insecure* tumbuh ketika mereka merasakan risiko berakhirnya hubungan.<sup>20</sup> Orang tersebut tidak akan memiliki kesempatan untuk memimpin dirinya sendiri ketika menghadapi suatu masalah. Ketika orang yang dijadikannya sandaran atau tempat bergantung tidak ada, maka rasa takut, lemah, dan tidak percaya diri akan muncul. Sebab, sesuatu yang dimulai tanpa

---

<sup>18</sup> Eric Patterson, *Insecurity: Definition, Causes, & 11 Ways to Cope (Online)*, 2022, (<https://www.choosingtherapy.com/insecurity/>). Diakses pada 9 Maret 2023.

<sup>19</sup> *Ibid.*

<sup>20</sup> *Ibid.*



bergantung diri kepada yang lain terasa sedikit berat dengan kekhawatiran atau kecemasan akan melakukan sesuatu yang menurutnya baru.

### C. Jenis-jenis *Insecure*

Setelah mengetahui beberapa hal yang menyebabkan *insecure*, selanjutnya mampu ditangkap bahwa penyebab *insecure* yang beragam merumuskan beberapa jenis *insecure* yang ada. Di antara jenis-jenis *insecure* ialah:<sup>21</sup>

#### 1. *Insecure* dalam hubungan

Maksud *insecure* dalam hubungan ialah apabila seseorang menjadi rentan atau posesif dan menolak percaya pada orang lain. Orang yang *insecure* pada dasarnya memang mempunyai masalah kepercayaan. Jadi, tidak dapat percaya pada perkataan orang lain terlebih dengan tindakan selanjutnya yang dijanjikan seseorang. Terlebih, jika dalam suatu hubungan terdapat isu-isu yang belum jelas benar atau salahnya, akibatnya juga sampai kepada orang-orang yang terkait dengannya. Padahal, telah diketahui bersama bahwa kepercayaan atas satu sama lain merupakan salah satu hal yang menyukseskan atau berhasil mempertahankan sebuah hubungan.

#### 2. Kerawanan sosial

Rasa *insecure* dalam lingkup kerawanan sosial biasanya disebabkan karena kurangnya kepercayaan pada kemampuan diri sendiri untuk melakukan suatu hal dengan baik dan berhasil. Biasanya pula, hal ini terjadi sebab adanya kecemasan seseorang tentang apa saja yang bisa terjadi di masa depan, bukan apa yang telah terjadi di masa lalu. Seorang yang

---

<sup>21</sup> *Ibid.*

*insecure* seringkali mempertanyakan kecakapannya dalam bersosialisasi. Sehingga akan muncul rasa canggung satu sama lain, tidak nyaman bercerita, tidak bisa mengawal komunikasi, merasa tidak lucu, dan tidak bisa mengimbangi percakapan atau pembicaraan yang sedang berlangsung.

### 3. *Insecure* terhadap citra tubuh

*Insecure* terhadap citra tubuh akan berusaha untuk memperbaiki penampilan fisik mereka menjadi sesempurna mungkin. Bahkan, alih-alih belajar memiliki pandangan seimbang tentang karakteristik kecantikan dari definisi sendiri, mereka justru menghabiskan pikiran dan hatinya untuk lelah menghawatirkan penampilannya. Mereka merasa tubuh yang dimilikinya kurang, dan selalu melirik orang lain yang memiliki tubuh ideal atau standar yang ada di benaknya. Misalnya, seseorang ingin memiliki tubuh yang langsing, berkulit putih, rambut lurus, dan sebagainya. Bahkan, adapula yang fokus pada satu titik kekurangan terbesar dalam perspektifnya. Misalnya merasa hidungnya kurang mancung sedikit, alisnya kurang berbentuk, dan sebagainya. Dari sini, rasa kepuasan akan tubuh yang dimiliki sangat kurang. Sehingga tidak salah jika hal ini memicu ketidakpercayaan untuk tampil sebagaimana ada tubuhnya.

### 4. *Insecure* dalam pekerjaan

*Insecure* di tempat kerja berpusat pada seseorang yang merasa bahwa dirinya tidak mampu di tempat kerja. Dalam dunia kerja, bisa saja seseorang mengalami kebimbangan, keraguan, kebingungan, kecemasan yang luar biasa tentang pekerjaan mereka. Ada yang khawatir jika kemampuannya kurang mumpuni, ada yang takut salah, tidak mampu membuat dan

menjelaskan apa yang dituntut di tempat kerja, dan sebagainya. Bahkan, dalam lingkungan edukasi sekalipun seorang siswa kadangkala merasa *insecure* terhadap peringkat kecerdasan yang ditetapkan, memiliki teknik *public speaking* yang buruk, dan sebagainya. Sehingga kadangkala seorang siswa yang tidak mampu menjadikannya sebagai motivasi bangkit justru kian merasa malu, khawatir, gugup, dan tidak berkembang atau stagnan pada kemampuan yang dimiliki.

Sementara itu, rasa *insecure* juga identik dengan hal-hal yang secara psikologi terkait dengannya. Misalnya takut, lemah, tidak bermakna, dan kekhawatiran atau kecemasan (*anxiety*). Kecemasan atau *anxiety* ini sendiri ialah respon yang secara alami dirasakan oleh seseorang terhadap suatu hal atau peristiwa, sehingga emosi takut yang ada di dalamnya menciptakan rasa tidak nyaman atau *insecure* dan ikut memengaruhi tindakan pribadi tersebut.<sup>22</sup> Dengannya *anxiety* ini juga termasuk jenis dari perasaan *insecure* yang memiliki cabang tersendiri dari klasifikasinya.

Berikut beberapa macam kecemasan atau *anxiety* :<sup>23</sup>

- a. Gangguan Kecemasan Umum (*Generalized Anxiety Disorder /GAD*), yakni gangguan kecemasan atau ketakutan berlebih, yang mana tidak spesifik pada satu hal saja. Biasanya, seseorang yang masuk dalam jenis ini merupakan mereka yang cemas atau khawatir terus menerus terhadap kesalahan-kesalahan yang lalu dan problematika yang akan dihadapi di kemudian hari. Adakalanya cemas memikirkan keluarga, penyakit yang dimiliki, perihal

---

<sup>22</sup> Arif Ahmad Hakim, "*Insecure* dalam Ilmu Psikologi Ditinjau dari Perspektif Al-Qur'an", Skripsi tidak Diterbitkan, Riau: Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2021, 17.

<sup>23</sup> Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Konsepsi dan Psikologi*, Terj. M. Chozim (Bandung: Penerbit Nusa Media, 2017), 1002-1004.

keuangan, pekerjaan, dan sebagainya. Mereka cenderung tidak bisa lepas dari rasa kekhawatiran dan terbayang-bayang.

- b. *Fobia (Phobic Disorder)*, yakni gangguan kecemasan berlebih, yang mana memiliki spesifikasi. Spesifikasi ini ialah takut pada sesuatu atau situasi tertentu. Orang yang dalam spesifikasi ini cenderung keras hati dan takut pada hal-hal yang irasional dan menganggap bahwa hal-hal tersebut adalah sesuatu yang mengancam sehingga menjadikannya tidak aman atau nyaman. Misalnya perasaan takut ketinggian, takut kucing, takut jarum, dan sebagainya.
- c. *Gangguan Panik (Panic Disorder)*, yakni gangguan psikologi dengan ciri munculnya kecemasan secara tiba-tiba atau tidak terduga. Biasanya, orang dengan gejala ini mudah berkeringat saat panik, sakit di dada, detak jantung tidak beraturan dan sebagainya. Hal ini juga diiringi dengan perasaan takut yang bermula dari pikiran-pikiran buruk yang bisa saja terjadi. Meskipun awalnya gangguan ini muncul tanpa sebab, namun untuk selanjutnya terkait dengan situasi dari kejadian yang ada. Misalnya, takut pada kerumunan atau keramaian sehingga cenderung menghindari tempat-tempat yang ramai.
- d. *Obsessive-compulsive*, yakni gangguan psikologi yang bercirikan pada adanya kerasnya hati dan gangguan tak terkontrol yang lahir dari pikiran yang selanjutnya mendesak pribadi untuk mewujudkannya. Obsesi di sini berarti angan-angan, pikiran, yang mengusik dan tidak bisa dikendalikan. Sementara kompulsi bermakna desakan pada perilaku yang dirasa harus dilakukan lagi dan lagi. Gangguan inilah yang bisa dibilang cukup ekstrim sebab seseorang seakan terlepas dari akal sehat yang menyadarkan dirinya.

Misalnya, terdorong untuk menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, hingga bunuh diri.

#### **D. Ciri-Ciri Orang *Insecure***

Mengingat *insecure* adalah permasalahan psikis atau kejiwaan, maka akan secara otomatis menyinggung dunia psikologi. Di mana, psikologi sendiri diartikan sebagai ilmu yang mempelajari tentang pengalaman hidup dan segenap problematikanya yang timbul dalam diri manusia, seperti perasaan, panca indera, pikiran, dan sebagainya.<sup>24</sup> Bahkan, sering pula dikatakan bahwa memahami psikologi berarti memahami telepati dan serupa dengan paranormal.<sup>25</sup> Hal ini tidak lepas dari proses analisis yang dipelajari di dalamnya. Sehingga, jika disinggung dengan perasaan *insecure*, maka akan ada tatanan yang menjelaskan berbagai hal tentangnya. Mulai dari pengamatan secara fisik, tingkah laku sehari-hari, maupun cara pandang, pemikiran, dan perasaan. Sementara itu, berikut ini ciri-ciri seseorang yang merasa *insecure* dari berbagai aspeknya.

##### **1. Aspek Fisik**

Sebagaimana yang telah disinggung sebelumnya, ranah psikologi juga termasuk kondisi fisik manusia. Maksudnya, dari sebuah perasaan yang ada, kadangkala keadaan fisik secara otomatis akan merespon adanya perasaan tersebut. Ciri-ciri yang nampak dari aspek fisik atau tubuh seseorang yang *insecure* di antaranya:

- a. Nampak mengalami kegelisahan, sehingga menjadi gugup dan nampak takut atau bingung.

---

<sup>24</sup> Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makassar: Penerbit Aksara Timur, 2018), 5.

<sup>25</sup> *Ibid*, 1.

- b. Jantung berdetak kencang, di mana menjadi salah satu efek dari perasaan tidak aman yang di alaminya.
- c. Mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, bisa jadi terbata-bata, tidak yakin dengan yang dibicarakannya, membahas hal-hal itu saja, atau bahkan berhenti seketika. Dalam hal ini, suara yang dihasilkan pun seakan tidak leluasa atau sepenuhnya keluar. Bibir gemetar dengan suara tertahan.
- d. Sensitif atau mudah tersinggung dan marah.<sup>26</sup>

## 2. Aspek Tingkah laku (*behavior*)

Sebuah perasaan juga berpengaruh terhadap tingkah laku atau kebiasaan seseorang secara nyata. Berikut ciri-ciri seseorang yang *insecure* dari aspek tingkah laku:

- a. Berupaya menghindar terhadap suatu hal maupun interaksi sosial dengan ketidaknyamanan dan ketidakpercayaannya untuk menghadapi.
- b. Bergantung terhadap orang lain atau sering mengandalkan orang lain. Tentunya, berawal pada rasa pesimis yang mendahuluinya dan perasaan takut untuk mencoba.
- c. Mudah panik atau terguncang.<sup>27</sup>

## 3. Aspek Kognitif

Reaksi manusia terhadap rangsangan tidak selalu keluar atau nampak dalam tingkah laku yang nyata (*behavior*), namun juga bisa tetap mengendap berbentuk gejalok perasaan seperti kekecewaan, kegelisahan,

---

<sup>26</sup> J. S. Nevid Ratus, S. A. dan Grenee, B. *Psikologi Abnormal, Terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia* (Jakarta: Erlangga, 2003),164.

<sup>27</sup> *Ibid.*

suka atau tidak suka, dan sebagainya.<sup>28</sup> Perasaan, sikap, harapan, ide, pemikiran, cara pandang inilah yang menjadi ranah kognitif. Berikut ciri-ciri orang *insecure* dari aspek kognitif:

- a. Merasa khawatir atau cemas terhadap sesuatu.
- b. Merasa terganggu, takut, dan cemas pada hal-hal yang terlalu dipikirkannya terjadi di masa depan.
- c. Merasa bahwa akan segera terjadi hal-hal yang buruk atau sesuatu yang tidak menyenangkan tanpa kejelasan yang berarti.
- d. Merasa dirinya tidak aman dan terancam oleh orang lain atau suatu hal, yang mana secara umum merupakan hal biasa dan tidak terlalu dipikirkan.
- e. Merasa terganggu oleh hal yang berulang-ulang dipikirkan oleh dirinya sendiri (*overthinking*).
- f. Merasa takut tidak bisa menyelesaikan problematika yang ada juga sulit berkonsentrasi.<sup>29</sup>

### **E. Dampak *Insecure***

Jika membicarakan sebuah dampak, maka bercabang pada dua hal, yakni dampak positif dan dampak negatif. Namun, dalam kaitannya dengan rasa *insecure*, pembahasan ini lebih menjurus pada dampak negatif jika rasa *insecure* itu larut dalam kepribadian seseorang. Berikut ini beberapa dampak negatif dari adanya rasa *insecure*.

1. Pesimisme yang tinggi

---

<sup>28</sup> Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makassar: Penerbit Aksara Timur, 2018), 187.

<sup>29</sup> J. S. Nevid Ratus, S. A. dan Grenee, B. *Psikologi Abnormal, Terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia* (Jakarta: Erlangga, 2003), 164.

Sebagaimana makna masyhurnya, *insecure* ialah tidak percaya diri atau pesimis. Seorang yang pesimis percaya bahwa segala kesulitan yang terjadi dalam hidupnya akan memengaruhi hal-hal lainnya, dan jika dirinya menemui kegagalan, maka kegagalan itu terletak pada dirinya sendiri.<sup>30</sup> Selain itu, mereka juga akan mudah menyerah dan tidak pasif dalam mencari alternatif-alternatif lain yang bisa menyelesaikan permasalahan hidupnya.<sup>31</sup> Dalam hal ini, bisa diambil pemahaman bahwa orang *insecure* yang notabene bersikap pesimis dalam pandangannya akan teramat takut untuk memulai sesuatu. Ditambah, jika dirinya menuai kegagalan dengan apa yang dimuainya, dia akan menyalahkan dirinya yang tidak mampu, tidak berdaya, lemah sehingga berhenti pada titik kegagalan itu juga.

## 2. Rendah diri

Manusia memang dilahirkan tidak sempurna dengan beragam bentuk. Meskipun demikian, memang ada standar kesempurnaan yang tertancap dalam pikiran manusia itu sendiri. Jika terdapat ketidaksempurnaan atau kekurangan dalam psikologis, sosial, atau hal fisik tubuh tertentu, maka di sinilah letak organ penyebab potensial perasaan rendah diri.<sup>32</sup> Dengannya, seorang *insecure* akan menilai dirinya tidak berharga dan lebih rendah dari orang lain. Pikiran dan psikisnya akan fokus pada apa yang menjadi kelemahan dalam dirinya. Selalu membandingkan dirinya dengan orang lain dengan standar tinggi yang menempel padanya sehingga menjadikannya

---

<sup>30</sup> Anita Lestari, "Pelatihan Berpikir Positif untuk Menangani Sikap Pesimis dan Gangguan Depresi: Positive Thinking Training as a Treatment for Pessimistic Attitude and Depression", *Jurnal Psikologi*, No. 1, 1998, 2.

<sup>31</sup> *Ibid.*

<sup>32</sup> M.F. Ramadhani, (<https://media.neliti.com/media/publications/245943-penerapan-konseling-kelompok-adlerian-un-06905579.pdf>). Diakses pada 15 Januari 2023.



semakin terpuruk dalam ketidakbahagiaan. Dari sini, sikap statis dan ketidakberanian mencoba hal-hal baru juga turut membersamainya. Sebab, sebelum memulainya, dirinya bahkan sudah menganalisis kekurangan, kelemahan, dan ketidakmampuan dirinya dan membandingkannya dengan orang lain yang dianggapnya sempurna.

### 3. Kecemasan berlebih

Rasa *insecure* yang terus dipupuk juga dapat menyebabkan perasaan cemas berlebih, bahkan bisa terus-menerus terhadap berbagai hal. Seseorang akan cenderung mencemaskan sesuatu seperti tentang kesehatan, pekerjaan, hingga hal-hal yang sederhana dan wajar terjadi sehari-hari meskipun hanya berinteraksi dengan sesama.<sup>33</sup> Hal ini tentu bisa saja terjadi dengan rasa rendah diri yang menjadikan seseorang selalu merasa kurang atau lebih rendah dari orang lain. Sehingga, sekedar berbincang atau bertemu orang lain saja sudah memicu kegelisahan, kecemasan, atau istilah lainnya ialah *social anxiety*. Lantas, bisa dibayangkan bagaimana cemas dan khawatirnya seorang yang *insecure* jika dihadapkan pada sebuah forum atau acara-acara sosial yang besar. Kaum *insecure* yang berlebih tentu cenderung diam dan merasa tidak nyaman terhadap suasana sekitar.

### 4. Sulit bersosialisasi

Sebagaimana yang telah disinggung sebelumnya, orang *insecure* bahkan bisa merasa tidak nyaman meskipun sekedar berbincang dengan orang lain. Hal ini selaras dengan definisinya, bahwa orang *insecure* menganggap dunia

---

<sup>33</sup> Sienny Agustin, *Mengenal Anxiety yang mengganggu dan Berbagai Jenisnya (Online)*, 2022, (<https://www.alodokter.com/mengenal-anxiety-yang-mengganggu-dan-berbagai-jenisnya>). Diakses pada 15 Januari 2023.

ini seperti hutan yang mengancam<sup>34</sup>, yang bisa menyerang dan membahayakan dirinya kapan saja. Jadi pikirannya berada pada titik khawatir jika orang keluar untuk menyerang atau melukai dirinya.<sup>35</sup> Perasaan ekstrim inilah yang menjadikan orang yang memiliki rasa *insecure* yang tinggi menutup dirinya dari orang lain. Ditambah, perasaan tidak percaya diri yang terus menempel dapat menjadikan seseorang tumbuh menjadi seorang yang pemalu dan tertutup, sehingga akan sulit bersosialisasi dengan orang lain.

## 5. Depresi

Puncak dari rasa pesimisme yang tinggi, rendah diri, cemas, takut, khawatir yang berlebih dan sikap penyendiri yang ekstrim dapat menyebabkan gangguan jiwa atau depresi. Hal ini dipicu akibat perasaan-perasaan negatif yang mengganggu aktivitas seperti *overthinking*, tidak dapat mengontrol emosi sehingga berpotensi menimbulkan tindakan yang membahayakan diri sendiri atau orang lain, bahkan muncul keluhan fisik tertentu yang sukar dijelaskan secara medis.<sup>36</sup>

Dalam keterkaitan antara faktor psikologis stres ini berubah menjadi keluhan fisik, para ilmuwan menjelaskan bahwa sistem imun atau kekebalan tubuh menegerahkan respon inflamasi<sup>37</sup> tubuh terhadap luka atau infeksi.

---

<sup>34</sup> Maslow, A. H. "The Dynamics of Psychological Security-Insecurity", *Journal of Personality*, Vol. 10, No. 4.

<sup>35</sup> Eric Patterson, *Insecurity: Definition, Causes, & 11 Ways to Cope (Online)*, 2022, (<https://www.choosingtherapy.com/insecurity/>). Diakses pada 17 Maret 2023.

<sup>36</sup> Nadia Nurotul Fuadah, *Apakah ketakutan bersosialisasi dan rendah diri akan berdampak buruk? (Online)*, 2020, (<https://www.alodokter.com/komunitas/topic/apakah-insecure-itu-bahaya>). Diakses pada 15 Januari 2023.

<sup>37</sup> Inflamasi merupakan reaksi tubuh terhadap ada atau munculnya mikroorganisme dan benda asing, di mana ditandai dengan munculnya panas, nyeri, bengkak, atau gangguan pada fungsi tubuh. Lihat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Online)*. Diakses pada 4 Juni 2023.

Saat seseorang stres, sistem imun tersebut tidak terlalu bisa merespon adanya inflamasi tersebut.<sup>38</sup> Faktor inilah yang kemudian memberikan kontribusi pada perkembangan penyakit fisik tertentu, termasuk asma, kardiovaskular,<sup>39</sup> dan sebagainya.

Selain itu, dampak yang lebih ekstrim lagi ialah memilih kematian dari pada hidup dalam kesengsaraan atau bunuh diri. Mengingat, faktor terbanyak yang melatarbelakangi perilaku bunuh diri ialah adanya gangguan suasana hati atas rasa putus asa dan lemah tidak berdaya yang mendalam.<sup>40</sup> Dengannya, *insecure* sebenarnya dapat dikatakan sebagai masalah psikis yang *urgent* diatasi agar menjadi tindakan preventif dari dampak-dampak negatif ini.

---

<sup>38</sup> Jeffrey S. Nevid, dkk. *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah*, Terj. Kartika Yulianti, Jilid 2. (Jakarta: Erlangga, 2014), 155.

<sup>39</sup> Kardiovaskular merupakan istilah medis yang mana berhubungan dengan jantung dan pembuluh darah. Lihat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Online)*. Diakses pada 4 Juni 2023.

<sup>40</sup> Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Konsepsi dan Psikologi*, Terj. M. Chozim (Bandung: Penerbit Nusa Media, 2017), 1036.