

PROBLEMATIKA INSECURE PADA REMAJA DI KELAS X SMA PGRI 2 BANJARBARU

Problematic Insecurity In Adolescents In Class X SMA PGRI 2 Banjarbaru

Saidah Tunnoor^{1*}

Nadya Huda²

Hartati³

Nurul Huda Fitriani⁴

Mahrita⁵

M. Ihsan Ramadhani⁶

*123456Universitas Achmad Yani
Banjarmasin, Banjarmasin,
Kalimantan Selatan, Indonesia

*email:

saidah_tunnoor_uay@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan perasaan insecure yang terjadi pada remaja dan perilaku yang ditimbulkan, mengetahui faktor yang memengaruhi, dan dampak rasa insecure terhadap kehidupan remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, untuk mengungkap suatu makna dari perasaan dan pengalaman individu. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara bersama para informan yang berada direntang usia 16-17 tahun atau fase usia remaja dan jenjang pendidikan sekolah menengah atas. Hasil penelitian ini menunjukkan perilaku yang tampak pada individu yang mengalami insecure adalah kecenderungan untuk menghindari situasi sosial seperti tampil di depan umum, berinteraksi sosial, hingga kesulitan dalam bersosialisasi, dan suka membandingkan diri perihal pencapaian dan kondisi fisik dengan individu lain. Faktor penyebab insecure yakni pengalaman mendapatkan perundungan berupa perundungan verbal dan dikucilkan oleh lingkungan, dan kecemasan sosial yaitu takut akan dievaluasi atau dinilai buruk dari orang lain. Dampak dari insecure yakni menjadi individu yang tidak percaya diri, tertutup, menyebabkan overthink atau berpikiran negatif tentang sesuatu yang belum tentu akan terjadi, dan kegelisahan.

Kata Kunci:

Insecure,
Remaja,
Perilaku.

Keywords:

Insecure,
Teenager,
Behavior.

Abstract

This study aims to find out and describe the feelings of insecurity that occur in adolescents and the resulting behavior, find out the influencing factors, and the impact of insecurity on the lives of adolescents. This research uses a qualitative approach, to reveal the meaning of individual feelings and experiences. The results of this study show that the behavior that appears in individuals who experience insecure is the tendency to avoid social situations such as appearing in public, social interaction, to difficulty in socializing, and like to compare themselves regarding achievements and physical conditions with other individuals. The factors that cause insecurity are the experience of being bullied in the form of verbal bullying and being ostracized by the environment, and social anxiety, which is the fear of being evaluated or judged badly by others. The impact of insecurity is being an insecure individual, closed off, causing overthinking or thinking negatively about something that is not necessarily going to happen, and anxiety.



©2024 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Remaja berasal dari kata latin adolenscence yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah adolenscence memiliki makna yang lebar yaitu meliputi kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Dalam periode ini sebetulnya memiliki tempat yang tidak jelas sebab bukan merupakan golongan anak namun juga bukan golongan dewasa atau tua. (Ali dan Asrori, 2016).

Insecure adalah perasaan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh individu ketika merasa khawatir dan kurang percaya diri. Sehingga seseorang yang mengalaminya merasa tidak aman, dan individu tersebut akan merasa takut dalam kondisi apapun dan

kapanpun. Dapat terjadi saat individu merasa bersalah, malu, merasa kekurangan, atau tidak mampu mengontrol sesuatu, berakibat menjadikan individu takut untuk berinteraksi dengan orang lain. (Hakim, A.R. 2021)

Dalam aspek perkembangan remaja, sejauh ini masalah emosional pada remaja dipandang sebagai gejala tekanan, frustrasi atau konflik internal dan eksternal. Saat ini problema mengenai insecure adalah salah satu permasalahan yang berkaitan dengan emosi dan kontrol diri. Rasa Insecure dinilai menimbulkan masalah saat hal tersebut mengganggu keseharian dalam jangka panjang, ini akan memberikan dampak buruk bagi kesehatan, baik fisik maupun psikis atau

mental. Greenberg & Crowley (2015), Menyatakan bahwa terdapat 3 alasan umum seseorang merasa insecure, yaitu: riwayat kegagalan atau penolakan, kurangnya kepercayaan diri karena kecemasan sosial, dan dorongan perfeksionisme.

Literatur dari penelitian terdahulu yang memuat tentang insecure, penelitian yang dilakukan oleh Arif Rahmad Hakim, dengan judul "Insecure dalam Ilmu Psikologi ditinjau dari Perspektif Al-Qur'an". Hasil penelitian menunjukkan bahwa al-Qur'an tidak membahas secara spesifik mengenai Insecure, akan tetapi memberikan nilai-nilai secara luas yang masuk dalam pengertiannya. Insecure sendiri merupakan keetidakyamanan yang diciptakan oleh diri sendiri, diakibatkan karena rendahnya rasa percaya diri (inferiority), takut dan cemas. Selain itu, masih dengan topik permasalahan yang sama yaitu rasa insecure, penelitian yang dilakukan oleh Syifa'ul Ain Fain Putri, yaitu "Peran Alquran dalam mengatasi rasa Insecure: tafsir tematik berdasarkan jumhur". Penelitian menjelaskan bahwa perasaan takut, sedih, gelisah atau insecure merupakan perasaan yang wajar terjadi. Meskipun begitu tidak sepatutnya seseorang berlarut-larut dalam kesedihan karena tidak selamanya seseorang merasa sedih saja, namun juga akan merasa bahagia. Al-Qur'an juga memberikan jalan keluar dalam permasalahan insecure ini yakni dengan mendirikan dan menjaga shalatnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMA PGRI 2 Banjarbaru, masih terdapat siswa insecure, permasalahan insecure yang teridentifikasi peneliti seperti sikap dan perilaku yang menunjukkan kurang percaya diri, yaitu ketika berdiskusi di depan kelas siswa merasa cemas, merasa malu, gemetar, sulit untuk beradaptasi dengan tempat baru, kurang dapat bergaul, merasa tidak mampu untuk memahami materi. Problematika terkait insecure ini pada dasarnya sangat wajar terjadi, karena manusia adalah makhluk sosial yang tidak pernah lepas dari bersosialisasi, akan tetapi ketika perasaan tersebut menjadi berlarut-larut sampai membanding-bandingkan dirindengan individu lainnya tentu akan menjadi masalah. Terlebih lagi jika perasaan tersebut muncul karena merasa tidak percaya diri, minder terhadap hal-hal yang sudah Allah swt tetapkan sejak lahir, contoh; fisik, keadaan keluarga, dan lain sebagainya.

Berdasarkan penjabaran masalah tersebut, peneliti tertarik ingin mengkaji lebih lanjut mengenai bagaimana gambaran perilaku insecure yang terjadi pada remaja, apa faktor penyebab terjadinya rasa insecure, dan apa saja dampak yang dialami oleh remaja yang mengalami insecure. Belum terdapat penelitian yang secara khusus mengetahui perasaan insecure yang terjadi pada remaja. Maka, artikel ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan perasaan insecure yang terjadi pada remaja dan perilaku yang ditimbulkan, mengetahui faktor yang memengaruhi, dan dampak rasa insecure terhadap kehidupan remaja SMA PGRI 2 Banjarbaru.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena dalam penelitian kualitatif lebih ditekankan pada makna, penalaran mendefinisikan situasi tertentu (dalam konteks tertentu) dan biasanya lebih melihat persoalan kehidupan sehari-hari. Pendekatan kualitatif lebih mengutamakan proses daripada hasil akhir, terkadang nomenklatur kegiatan ini dapat berubah tergantung keadaan yang ditemukan. Selain itu, alasan peneliti memilih pendekatan kualitatif dikarenakan peneliti sedikit lebih memahami cara ini dibandingkan pendekatan kuantitatif, dan pendekatan kualitatif menghasilkan data yang lebih mendalam.

Jenis penelitian yang akan peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian fenomenologi. Fenomenologi digunakan untuk mengembangkan pemahaman atau menjelaskan arti dari suatu peristiwa yang dialami seseorang atau kelompok, fenomenologi juga digunakan untuk mengungkap suatu makna dari peristiwa atau pengalaman individu. Makna yang terdapat di dalamnya tergantung pada hubungan individu dengan peristiwa yang dialami. Pendekatan fenomenologis adalah desain penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengembangkan atau menjelaskan makna dari objek, gejala atau peristiwa yang dialami secara sadar oleh individu atau kelompok.

Peneliti berperan sebagai pengumpul data dan instrumen aktif dalam mengumpulkan informasi di lapangan. Kehadiran peneliti secara langsung di lapangan sebagai ukuran keberhasilan dalam memahami kasus yang diteliti, sehingga keterlibatan peneliti secara langsung dan aktif dengan informasi dan sumber informasi lainnya sangat diperlukan disini. Alat pengumpulan data lainnya adalah berbagai alat pendukung berupa dokumen yang dapat digunakan untuk mendukung penelitian.

Penelitian ini akan dilakukan di SMA PGRI 2 Banjarbaru yang beralamat di Jalan Kebun Karet No.01 Kelurahan Loktabat Utara, Kecamatan Banjarbaru Utara, Kota Banjarbaru, Provinsi Kalimantan Selatan. Dipilihnya lokasi ini dikarenakan siswa yang ada di sekolah tersebut notabene adalah remaja, tepat untuk menjadi objek pada penelitian ini.

Sumber Data

I. Data Primer

Data primer adalah informasi yang diperoleh langsung dari subjek, dimana peneliti mengumpulkan data atau informasi secara langsung melalui instrumen yang telah ditentukan. Peneliti mengumpulkan data primer untuk menjawab pertanyaan penelitian. Pengumpulan data primer merupakan bagian intrinsik dari proses penelitian dan seringkali diperlukan untuk pengambilan keputusan. Data primer dianggap lebih akurat karena data ini disajikan secara detail. (Kusumastuti, 2021)

Pada penelitian ini data primer akan diperoleh dari wawancara bersama 10 siswa, berdasarkan

rekomendasi guru BK SMA PGRI 2 Banjarbaru, dimana 10 siswa tersebut dikategorikan siswa yang insecure. Sehingga berdasarkan rekomendasi tersebut maka peneliti kemudian melaksanakan proses screening (penyaringan) pemilihan informan sesuai rekomendasi dengan ciri-ciri individu yang terindikasi insecure. Dalam penelitian ini, data primer yang dibutuhkan yaitu perilaku insecure pada remaja, faktor penyebab terjadinya insecure pada remaja, dan dampak insecure yang dialami oleh remaja.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari dokumen-dokumen grafis (tabel, catatan, notulen rapat, SMS, dan lain-lain), foto-foto, film, rekaman video, benda-benda dan lain-lain yang dapat memperkaya data primer dapat memperkaya data primer. (Arikunto, 2013)

Data sekunder merupakan data yang bukan dihasilkan dan dikumpulkan oleh peneliti melainkan diperoleh dalam bentuk yang sudah diolah. Sumber data sekunder merupakan data untuk melengkapi data yang diperlukan data primer. Data sekunder dalam penelitian ini berupa artikel-artikel dari website, internet, berita yang relevan dan beberapa literatur yang relevan. Data sekunder yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data yang relevan dengan perasaan insecure pada remaja.

Teknik Pengumpulan Data

a. Observasi

Menurut Arikunto (Gunawan, 2013:143), observasi merupakan suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengadakan penelitian secara teliti, serta pencatatan secara sistematis. Selain itu, Marshall (Sugiyono, 2013: 226), menyatakan bahwa “*through observation, the researcher learn about behavior and the meaning attached to those behavior*”, yang berarti bahwa dengan pengamatan, peneliti belajar mengenai perilaku tersebut.

b. Wawancara

Menurut Patton (Gunawan, 2013:165), menegaskan bahwa tujuan wawancara adalah untuk mendapatkan dan menemukan apa yang terdapat di dalam pikiran orang lain, serta untuk menemukan sesuatu yang tidak mungkin diperoleh melalui pengamatan secara langsung. Menurut Sugiyono (2017:233), Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur, semi terstruktur dan tak terstruktur.

c. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2016:240), mengemukakan dokumen adalah catatan suatu peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya data seperti sejarah kehidupan dan biografi. Dalam penelitian ini dokumentasi akan dibuat dalam bentuk

foto peneliti dengan narasumber sebagai bukti telah melakukan wawancara yang bertujuan untuk mendukung penelitian.

Pengecekan Keabsahan Data

Keabsahan data dilakukan agar membuat penelitian menjadi kredibel dengan menggunakan teknik triangulasi, yaitu teknik pengendalian keabsahan data yang menggunakan sesuatu di luar data untuk keperluan verifikasi atau sebagai pembanding data. Menurut Sugiyono (2015:83) triangulasi data merupakan teknik pengumpulan data yang sifatnya menggabungkan berbagai data dan sumber yang telah ada.

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas suatu data dilakukan dengan cara melakukan pengecekan pada data yang telah diperoleh dari berbagai sumber data seperti hasil wawancara, arsip, maupun dokumen lainnya.

2. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik untuk menguji kredibilitas suatu data dilakukan dengan cara melakukan pengecekan pada data yang telah diperoleh dari sumber yang sama menggunakan teknik yang berbeda, misalnya data yang diperoleh dari hasil observasi, kemudian dicek dengan wawancara.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan langkah-langkah yang digunakan untuk menganalisis dan menyusun informasi yang diperoleh dari sumber data industri. Analisis data adalah suatu proses dimana informasi dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan lainnya dicari dan dibandingkan secara sistematis dengan cara yang mudah dipahami. Menganalisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, mendeskripsikannya dalam satuan-satuan, mensintesakannya, menggabungkannya ke dalam formula, memilih apa yang penting dan apa yang akan dipelajari, serta menarik kesimpulan yang dapat dibagikan kepada orang lain.

a. Reduksi Data

Mereduksi berarti meringkas, memilih prioritas, memfokuskan topik penting yang sesuai dengan topik penelitian, mencari tema dan pola, terakhir memberikan gambaran yang lebih jelas dan memudahkan kelanjutan pengumpulan data. Dalam hal reduksi data, Anda dipandu oleh tujuan yang dapat dicapai dan ditentukan. Reduksi data juga merupakan proses berpikir kritis yang membutuhkan kecerdasan dan kedalaman yang tinggi. (Sugiyono, 2018:247-249)

b. Penyajian Data

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat berupa tabel, bagan, diagram alir, pictogram dan sejenisnya. Dengan penyajian data, maka data dapat dipilah, disusun menurut pola relasional, sehingga mudah dipahami. Selain itu, penyajian data dalam penelitian kualitatif dapat berupa deskripsi singkat,

bagan, hubungan antar kategori, flowchart, dan sejenisnya, namun teks naratif sering digunakan dalam penelitian kualitatif untuk menyajikan informasi. Menyajikan informasi ini mengatur dan menyusun data sehingga lebih mudah dipahami (Sugiyono, 2018:249).

c. Persiapan Melakukan Penelitian

Persiapan penelitian disebut persyaratan dalam pelaksanaan penelitian agar penelitian terarah dan sesuai dengan rumusan masalah yang akan diteliti. Pada persiapan penelitian ada beberapa tahapan-tahapan yang akan dilakukan oleh peneliti, diantaranya mengajukan proposal penelitian kepada dosen pembimbing, setelah proposal penelitian diterima maka tahapan selanjutnya adalah observasi awal di lokasi penelitian yang sudah ditentukan yaitu di SMA PGRI 2 Banjarbaru. Berdiskusi dengan guru BK mengenai permasalahan yang akan diteliti, lalu meminta beberapa data untuk penelitian.

d. Penarikan Kesimpulan

Menurut Sugiyono (2018:252-253), kesimpulan dalam penelitian kualitatif dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena seperti telah dikemukakan bahwa masalah dan perumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada di lapangan. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih belum jelas sehingga setelah diteliti menjadi jelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan 10 informan yaitu AN, FR, MD, MH, NA, R, RL, RN, SN, dan ZR. Perasaan insecure yang dialami oleh para informan dapat dikategorikan, sebagai berikut:

1. *Inner circle*, yaitu perasaan yang berhubungan dengan diri sendiri seperti rendahnya rasa percaya diri atau disebut dengan istilah *inferiority feeling*, perasaan takut, dan cemas atau *anxiety*.

1) *Inferiority feeling* / rendah rasa percaya diri

a. Rendah diri atau minder merupakan segala rasa kurang berharga yang timbul karena tidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasa secara subyektif, ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.

Hal ini terjadi pada para informan yaitu AN, FR, MD, MH, NA, dan ZR dijabarkan sebagai berikut :

- a) AN merasa malu bertemu orang lain, memilih untuk banyak diam, dan malas berkomunikasi.
- b) FR tidak percaya diri, terlebih saat berada di khalayak ramai atau tempat yang terdapat banyak orang sebab FR memandang dirinya kurang secara subjektif / berdasar persepsi

pribadi dan merasa tervalidasi dengan perundungan verbal yang pernah didapat.

- c) MD merasa kurang percaya diri dengan fisik dan kemampuannya secara akademik, MD membandingkan dirinya dengan orang lain yang dirinya anggap lebih baik secara akademik hingga sering kali tidak berani aktif dalam sesi tanya jawab di kelas.
- d) MH memandang dirinya kurang secara subjektif dan merasa dirinya tidak lebih baik dari orang lain atau cenderung membandingkan keadaan dengan orang lain.
- e) NA memandang dirinya kurang secara fisik, hingga kesulitan untuk berkomunikasi dengan orang lain dan memilih untuk menjadi orang yang cenderung pasif.

b. Individu merasa bahwa tindakan yang diambil tidak kuat. Individu tersebut cenderung merasa tidak aman dan terbatas dalam bertindak, ragu-ragu dan membuang waktu dalam membuat keputusan, merasa rendah diri dan penakut. Hal tersebut dialami oleh informan AN yang merasa dirinya terbatas dalam bertindak, lalu pada informan R dan SN yang memilih untuk menggunakan masker sebagai penutup wajah yang diakui bahwa mereka tidak mau melepaskan masker dari wajah mereka dan selalu mengenaannya. Individu merasa tertolak oleh orang lain ataupun kelompok. Individu ini cenderung menghindari komunikasi sebab merasa takut disalahkan atau direndahkan, merasa malu jika tampil di hadapan orang. Ini sejalan dengan yang terjadi pada para informan yaitu AN, FR, MD, MH, NA, R, RL dan SN yang seringkali menghindari komunikasi dengan orang lain, karena takut di judge atau pun direndahkan oleh orang lain dan mau tampil dihadapan orang.

2) Takut

a) Insecure yang berhubungan dengan diri sendiri, yaitu Takut. Ketakutan seperti itu muncul karena takut tidak dapat menyesuaikan diri, diabaikan, ditertawakan, takut tidak direspon dengan baik, diremehkan, takut dinilai bodoh dan sebagainya. Sejalan dengan penjelasan tersebut dialami oleh informan FR, NA, dan R.

b) Individu takut memulai percakapan atau berinteraksi dengan orang lain, menjadi pusat perhatian, atau berada dalam situasi yang menumbuhkan penilaian atau penilaian dari orang lain dalam kehidupan kita sehari-hari. Hal tersebut dialami oleh informan AN, FR, NA, R, dan SN.

3) Cemas / anxiety

a) Insecure yang berhubungan dengan diri sendiri, yaitu Cemas, dijelaskan bahwa : cemas (*anxiety*) merupakan ketidakberdayaan neurotik, ketidakamanan, ketidakdewasaan dan ketidakmampuan untuk mengatasi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan

sehari-hari dan stres. Teori tersebut sejalan yang terjadi pada informan ZR.

- b) Insecure yang berhubungan dengan diri sendiri, yaitu Cemas, dijelaskan bahwa : cemas merupakan bentuk ketidakberanian ditambah risau terhadap suatu hal yang tidak jelas. Semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang menyebar atau baur, dan mempunyai ciri yang menghukum. Sejalan dengan teori tersebut, ini yang dialami oleh informan SN.

- Informan AN

AN mengungkapkan bahwa perasaannya insecure yang dirasakannya berhubungan dengan fisik yaitu bentuk tubuh, hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Adler, A. yakni perasaan yang timbul karena keadaan jasmani atau fisik yang kurang sempurna.

Selanjutnya, sejalan dengan teori dari Lauster, P. mengenai inner circle, seseorang yang memiliki inferiority feeling diantaranya adalah individu merasa tidak diterima oleh kelompoknya atau orang lain: cenderung menghindari situasi komunikasi, karena takut disalahkan atau direndahkan merasa malu tampil di hadapan orang.

Selain itu, sejalan pula dengan teori dari Hakim, A.R (2021) Individu takut saat harus memulai percakapan atau berinteraksi dengan orang lain, menjadi fokus perhatian atau berada dalam situasi-situasi yang mengundang unsur penilaian atau evaluasi dari orang lain.

- Informan FR

Perasaan insecure FR yaitu mengenai fisik yaitu penampilan dan lebih spesifik pada bagian wajah. Hal ini termasuk dalam kategori inner circle dan sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Adler, A., yakni perasaan yang timbul karena keadaan jasmani atau fisik yang kurang sempurna.

FR takut jika berada di khalayak ramai dan mendapat komentar, Sejalan dengan teori Lauster, P., seseorang yang memiliki inferiority feeling diantaranya merasa takut disalahkan atau direndahkan, merasa malu jika tampil dihadapan orang. Selanjutnya, hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Suryaningrum, C., insecure yang berhubungan dengan diri sendiri (inner circle), yaitu takut : diabaikan, ditertawakan, tidak direspon dengan baik, diremehkan, dinilai bodoh. Hal ini berkenaan dengan yang dialami oleh FR.

Selain itu, FR takut dikomentari oleh orang lain atau di-judge. Sama dengan teori yang dikemukakan oleh Hakim, A.R yakni takut menjadi fokus perhatian atau berada dalam situasi-situasi yang mengundang unsur penilaian atau evaluasi dari orang lain.

- Informan MD

Insecure mengenai fisik, pencapaian, dan kemampuan akademik. Hal ini sejalan dengan teori

yang dikemukakan oleh Adler, A., yakni rendah diri atau minder yang timbul dari ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasakan secara subyektif. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lauster, P., individu merasa bahwa tindakan yang dilakukan : tidak bebas bertindak, cenderung ragu-ragu dan membuang waktu dalam pengambilan keputusan. Dan Individu tidak percaya terhadap dirinya dan mudah gugup : membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain, merasa cemas dalam emngemukakan gagasannya.

- Informan MH

Insecure yang dialami berhubungan dengan fisik (tampilan diri, ketidakmampuan diri yang bersifat bawaan / lahiriyah), dan prestasi orang lain.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Adler, A., yakni rendah diri atau minder yang timbul dari ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasakan secara subyektif, ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.

Sejalan pula dengan teori yang dikemukakan oleh Lauster, P., yakni seseorang yang memiliki inferiority feeling yaitu individu yang selalu membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain.

- Informan NA

Insecure yang dialami berhubungan dengan fisik yaitu berat badan dan tinggi badan.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Adler, A., yakni rendah diri atau minder yang timbul dari keadaan fisik yang kurang sempurna.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lauster, P., seorang memiliki inferiority feeling diantaranya individu tidak diterima oleh kelompoknya atau orang lain : menghindari situasi komunikasi karena merasa takut disalahkan atau direndahkan, merasa malu jika tampil dihadapan orang.

Selanjutnya sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Suryaningrum, C., yakni insecure yang berhubungan dengan diri individu (inner circle), yaitu Takut : takut tidak dapat menyesuaikan diri, diabaikan, ditertawakan, takut tidak direspon dengan baik, diremehkan, takut dinilai bodoh. Lalu juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Hakim, A. R., Takut saat harus berinteraksi dengan orang lain, berada dalam situasi-situasi yang mengundang unsur penilaian atau evaluasi dari orang lain.

- Informan R

Insecure yang dialami berhubungan dengan diri sendiri yaitu Ketakutan, dan fisik (penampilan diri) Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Suryaningrum, C., yakni insecure yang berhubungan dengan diri individu (inner circle), yaitu Takut : takut tidak dapat menyesuaikan diri, diabaikan, ditertawakan, takut tidak direspon dengan baik, diremehkan, takut dinilai bodoh.

Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lauster, P., seorang memiliki inferiority feeling diantaranya individu tidak diterima oleh kelompoknya atau orang lain : menghindari situasi komunikasi karena merasa takut disalahkan atau direndahkan, merasa malu jika tampil dihadapan orang.

- Informan RL

Insecure mengenai fisiknya. Ada perasaan takut dievaluasi.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Hakim, A.R (2021) Individu takut saat harus memulai percakapan atau berinteraksi dengan orang lain, menjadi fokus perhatian atau berada dalam situasi-situasi yang mengundang unsur penilaian atau evaluasi dari orang lain.

- Informan RN

Insecure mengenai fisik (permasalahan kulit wajah), dengan membandingkan-bandingkan keadaan diri dengan orang keadaan orang lain. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lauster, P., seseorang memiliki inferiority feeling diantaranya individu yang tidak percaya terhadap dirinya dan mudah gugup : selalu membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain.

- Informan SN

Insecure yang dialami yaitu Takut (ketakutan terhadap pandangan orang lain terhadap dirinya), dan fisik. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Kartono, K., insecure yang berhubungan dengan diri individu (inner circle) yaitu cemas (anxiety), semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang menyebar atau baur, dan mempunyai ciri menghukum. Gangguan ini sering dialami orang secara samar-samar atau setengah sadar, dan tampil sebagai nervousitas, kegelisahan dan kebimbangan.

Selain itu, keadaan yang dialami oleh informan SN sebagaimana yang dijelaskan dirinya dalam sesi wawancara, sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lauster, P., seorang memiliki inferiority feeling diantaranya individu tidak diterima oleh kelompoknya atau orang lain : menghindari situasi komunikasi karena merasa takut disalahkan atau direndahkan, merasa malu jika tampil dihadapan orang.

Selanjutnya, berkenaan dengan teori yang dikemukakan dari Hakim, A.R (2021) Individu takut saat harus memulai percakapan atau berinteraksi dengan orang lain, menjadi fokus perhatian atau berada dalam situasi-situasi yang mengundang unsur penilaian atau evaluasi dari orang lain.

- Informan ZR

Insecure yang dialami yaitu berkenaan dengan fisik.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Adler, A., rendah diri atau minder merupakan segala rasa kurang berharga yang timbul karena ketidakmampuan psikologis atau sosial yang dirasakan secara subjektif ataupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna.

Selanjutnya mengenai tekanan hidup (tuntutan dari orang tua dan dirinya yang sering dibandingkan) yang dialami oleh SN, hal tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Yusuf, S., insecure yang berhubungan dengan diri individu yaitu cemas (anxiety) : merupakan ketidakberdayaan

neurotic, rasa tidak aman, tidak matang dan ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan, kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari.

- a. Perilaku Insecure pada informan

Perilaku yang muncul pada informan yang mengalami insecure, sebagai berikut:

- a. Informan AN

AN menghindari interaksi sosial dan sering kali kesulitan untuk berbicara dengan individu lain terutama orang yang baru atau tidak dikenal sebelumnya. Perilaku lain yakni sering membandingkan diri dengan orang lain terutama dalam hal fisik, selain itu AN memiliki perilaku dependen / bergantung pada orang lain yakni harus ada teman yang menurutnya nyaman untuk menemani dirinya.

- b. Informan FR

Perilaku yang timbul dari rasa insecure yang dialami FR yaitu perilaku menghindar, FR tidak percaya diri didepan banyak orang dan cenderung ingin menghindari situasi tersebut. Lalu perilaku terganggu, FR terlihat gugup dan hal tersebut diakuinya sering terjadi, tubuhnya bergetar dan kesulitan untuk mengatur nafas saat merasakan kegugupan. Selain itu, FR sering membandingkan diri dengan orang lain terutama mengenai fisik.

- c. Informan MD

Perilaku yang timbul dari rasa insecure yang dialami oleh MD yakni tidak berani, dalam menyatakan pendapat terutama saat berada dalam kegiatan belajar di kelas dan hal tersebut menjadikan dirinya cenderung menjadi pasif. MD seringkali membandingkan-bandingkan dirinya dengan pencapaian orang lain yang ada disekitarnya dan memandangi dirinya kurang secara kemampuan akademik/ kompetensi.

- d. Informan MH

Perilaku yang timbul dari rasa insecure yang dialami oleh MH yakni menimbulkan perilaku seperti kegelisahan atau kegugupan, dan sulit untuk berbicara. Informan MH menghindari situasi yang mengharuskan dirinya untuk menemui orang lain atau berbicara dengan orang lain saat perasaan insecure nya sedang muncul, dan hanya nyaman berinteraksi dengan teman yang sudah kenal dan berteman baik.

- e. Informan NA

Perilaku yang timbul dari rasa insecure yang dialami oleh NA yaitu menghindari interaksi sosial, NA kesulitan untuk berbicara dengan orang lain sebab memiliki rasa takut akan dinilai buruk oleh orang lain. NA menjadi pribadi yang tertutup. Selain itu, sering membandingkan-bandingkan diri perihal fisik.

- f. Informan R

Perilaku yang timbul dari rasa insecure yang dialami oleh R yakni menimbulkan perilaku seperti suara yang terdengar bergetar, kesulitan untuk berbicara terlebih dengan orang yang tidak terlalu dikenal atau dekat, R cenderung menghindari interaksi

sosial, dan bergantung pada orang lain. R adalah individu yang tertutup.

g. Informan RN

Perilaku yang timbul dari rasa insecure yang dialami oleh RN yakni menimbulkan perilaku seperti suara yang bergetar, lalu dirinya menghindari interaksi dengan sosial dan perilaku bergantung dengan orang lain.

h. Informan RL

Perilaku yang timbul dari rasa insecure yang dialami oleh RL yakni menimbulkan perilaku seperti menghindari dari situasi yang mengharuskan dirinya untuk berinteraksi atau bersosial. Selain itu, RL membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. RL sering gugup dan kadang dapat tremor.

i. Informan SN

Perilaku yang timbul dari rasa insecure yang dialami oleh SN yakni menimbulkan perilaku seperti menghindari situasi sosial atau berkomunikasi dengan orang lain, ketakutan akan di-judge oleh orang lain membuat SN menjadi pribadi yang menutup diri. Selain itu, SN harus selalu ditemani tidak bisa sendirian jika berada diluar/ bergantung pada orang lain.

j. Informan ZR

Perilaku yang timbul dari rasa insecure yang dialami oleh ZR yakni menimbulkan perilaku seperti menghindarkan diri dari berinteraksi dengan sosial, sering membanding-bandingkan perihai fisik dan juga pencapaian dengan orang lain. Selain itu, perilaku terganggu seperti sangat sensitif pada kejadian atau respon yang tidak diharapkan.

b. Faktor Penyebab Insecure

Faktor yang menjadi penyebab terjadinya insecure pada para informan dijabarkan sebagai berikut :

1. Ada beberapa faktor yang membuat individu menjadi insecure, yaitu:

a) Insecure karena kegagalan atau penolakan peristiwa yang baru terjadi sangat berpengaruh pada mood (suasana hati) dan perasaan individu tentang dirinya sendiri. Sebab ketidakbahagiaan mempengaruhi harga diri, kegagalan dan penolakan dapat berdampak dua kali lipat pada ketidakpercayaan diri.

Hal tersebut sejalan dengan yang dialami oleh informan terkait pada perundungan yang dilakukan secara berkelompok terjadi pada AN, FR, NA, dan SN, membuat mereka merasa ditolak atau tidak diterima oleh orang lain ataupun kelompok.

b) Insecure karena mengalami kecemasan sosial. Rasa takut dievaluasi orang lain dapat memicu rasa cemas yang membuat individu menghindari situasi sosial sebab merasa tidak nyaman. Jenis Insecure ini umumnya didasarkan pada kepercayaan yang menyimpang tentang harga diri mereka.

Penjelasan tersebut sejalan dengan yang dialami oleh informan FR, R, RL, dan SN, yang memiliki ketakutan akan di evaluasi ataupun pandangan orang lain terhadap dirinya.

2. Perasaan Insecure yang diakibatkan oleh rendah diri (Inferiority Feeling) dapat dipengaruhi beberapa faktor, harga diri yang rendah disebabkan oleh:

a) Cacat rohani

Muncul ketika anak masih kecil, sejak lahir anak melihat orang-orang hebat di sekitarnya, sempurna dan mampu melakukan hal-hal yang tidak mampu dilakukannya. Hal ini menimbulkan rasa tidak mampu pada diri anak, terlebih ketika orang dewasa disekitarnya tidak dapat memahami dan menghargai dunia anak. Namun cacat mental juga bisa muncul pada orang dewasa jika tujuan dan kemampuan tidak sesuai.

Hal ini sejalan dengan faktor penyebab insecure yang dialami oleh informan MD. Informan MD seringkali takut mengemukakan gagasan atau pendapatnya dan memberikan dampak negatif pada dirinya.

b) Pendidikan yang salah

Mendidik dengan cara memanjakan begitu pula cara mendidik dengan kekerasan, kedua cara mendidik tersebut menimbulkan rasa inferioritas pada anak. Memanjakan anak senantiasa diberi pertolongan disetiap pekerjaan akan berakibat pada anak tidak memiliki kekuatan, senantiasa bergantung diri pada orang lain, tidak bisa berdiri sendiri, dan menganggap dunia sekitarnya harus meladeninya. Alhasil anak menjadi tidak berani berbaur dengan masyarakat dan menjauhkan diri dari lingkungan. Sementara mendidik dengan kekerasan, menyebabkan anak selalu merasa dimusuhi, tertekan, hingga tidak bisa mengembangkan rasa kemasyarakatannya. Akibatnya anak merasa terasing dari masyarakat dan tidak akan pernah mencapai keinginannya, yaitu cinta dan kasih sosial.

Sejalan dengan faktor penyebab dari insecure yang terjadi pada informan ZR, dirinya melihat orang lebih mampu sebab sedari kecil orang tua dari ZR memberikan tuntutan dan diperlakukan kurang baik yaitu dibanding-bandingkan dan tidak pernah diapresiasi, sedangkan ZR selalu disarankan untuk melihat orang-orang disekitarnya yang dianggap oleh orang tuanya bahwa orang tersebut bagus.

3. Perasaan Insecure berupa kecemasan, timbul dari faktor kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh kepribadian individu tersebut. Mereka mengemukakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi kepribadian individu, berikut:

a. Faktor dalam atau faktor pembawaan

Segala sesuatu yang telah dibawa sejak lahir oleh individu, baik yang bersifat kejiwaan atau mental, maupun yang bersifat ketubuhan atau fisik.

Hal ini sejalan dengan penyebab terjadinya insecure pada para informan, yaitu MD, MH, SN, dan ZR, mereka memandang dan merasa kurang pada keadaan secara bawaan yakni fisik.

b. Faktor lingkungan

Segala sesuatu yang ada disekitar individu tersebut. Baik yang hidup maupun yang mati, serta

hasil-hasil budaya yang bersifat material maupun yang bersifat spiritual.

Salah satu faktor penyebab terjadinya insecure pada informan yaitu AN, FR, NA, R, RL, RN, dan terjadi pula pada informan SN dan ZR, yang semua informan pernah mendapatkan perundungan secara verbal dari orang sekitar informan. Faktor penyebab insecure pada informan secara spesifik diuraikan, sebagai berikut :

- a) Informan AN mengalami insecure disebabkan oleh bullying dengan dikucilkan / dijauhi, dan tindakan perundungan secara verbal (body shaming).
- b) FR mengalami insecure disebabkan oleh bullying dan perundungan verbal, perasaan takut di judge / takut terhadap komentar orang lain terhadap dirinya.
- c) MD mengalami insecure disebabkan oleh tindakan perundungan secara verbal (body shaming), cacat rohani / melihat orang lain lebih hebat.
- d) MH mengalami insecure disebabkan oleh tindakan perundungan secara verbal (body shaming) yang dirinya dapatkan.
- e) NA mengalami insecure disebabkan oleh bullying yaitu dikucilkan / dijauhi, dan tindakan perundungan secara verbal (body shaming).
- f) R mengalami insecure disebabkan oleh bullying, takut di judge / takut akan dikomentari oleh orang lain.
- g) RL mengalami insecure disebabkan oleh perundungan verbal (body shaming), takut di judge / takut terhadap komentar orang lain terhadap dirinya,
- h) RN mengalami insecure disebabkan oleh perundungan verbal (body shaming).
- i) SN mengalami insecure disebabkan oleh bullying, kegagalan atau penolakan, takut akan komentar orang lain.
- j) ZR mengalami insecure disebabkan oleh didikan orang tua yang cukup buruk, cacat rohani/ merasa orang disekitar lebih hebat dari dirinya, perundungan verbal (body shaming).

c. Dampak Insecure

Terdapat banyak dampak yang dialami para informan yang disebabkan oleh perasaan insecure tak hanya berdampak pada kehidupan pribadi namun juga pada sosial hingga akademik, diuraikan sebagai berikut :

a) Informan AN

Dampak insecure yang dialami oleh informan AN yakni, AN menjadi individu yang cenderung pemalu, pendiam, malas berkomunikasi. AN memilih untuk menghindari situasi dimana dirinya harus menjalin obrolan atau berbicara dengan orang lain terutama orang yang dianggap tidak terlalu dekat.

b) Informan FR

Dampak insecure yang dialami oleh informan FR yakni menjadi suka menyendiri, tidak percaya diri

saat berada khalayak ramai, dan kurang bisa berbaur atau bersosial dengan orang lain. FR menjadi gelisah ataupun gugup saat harus maju kedepan kelas/ berada di hadapan teman-teman sekelas untuk melakukan salah satu dari rangkaian kegiatan belajar yaitu presentasi.

c) Informan MD

Dampak insecure yang dialami oleh informan MD yakni menjadi stress, overthinking, tidak berani, tidak yakin pada diri, dan takut salah. MD memiliki minat di mata pelajaran tertentu, namun sering kali memilih untuk diam saat sesi tanya jawab padahal dirinya telah menyiapkan jawaban yang benar tetapi seringkali menghilangkan kesempatan untuk aktif dikarenakan memandang teman-teman yang dianggapnya lebih pintar membuat MD merasa takut sebelum mencoba.

d) Informan MH

Dampak insecure yang dialami oleh informan MH yakni menjadi malu, merasa tidak mampu dalam hal memperbaiki diri secara fisik, tidak mau bersosialisasi dan hanya ingin bersosialisasi bersama orang-orang tertentu yang sudah lama dirinya kenal sedangkan dengan orang baru atau tidak terlalu dekat. Selain itu, MH tidak ingin dilihat oleh orang lain, dirinya takut akan menuai penilaian dari orang lain.

e) Informan NA

Dampak insecure yang dialami oleh informan NA yakni menjadi kesulitan dalam berkomunikasi, cenderung memilih untuk menyendiri, menurut penuturannya dalam sesi wawancara dahulu sebelum masuk SMA dirinya adalah pribadi yang ceria dan sangat mudah untuk bersosialisasi dengan orang lain terutama teman sebaya, namun saat ini dirinya kesulitan dalam bersosial, lalu konsentrasi dan motivasi belajar turun.

f) Informan R

Dampak insecure yang dialami oleh informan R yakni menjadi pribadi yang tertutup/ menutup diri, tidak mau bersosial, malas (secara akademik), tidak percaya diri dan memilih mengenakan masker bukan dengan alasan kesehatan atau lumrahnya saat ini menggunakan masker dikarenakan menghindari virus covid-19 namun dengan tujuan lain yaitu untuk menutupi wajah dan dirinya mengengakannya setiap saat.

g) Informan RL

Dampak insecure yang dialami oleh informan RL yaitu merasa gelisah, sulit bicara atau kesulitan dalam membangun komunikasi dengan orang lain terutama orang baru, perasaan ingin menghindar, dan dampak secara fisik yaitu RL mengaku bisa tremor.

h) Informan RN

Dampak insecure yang dialami oleh informan RN yakni menjadi kurang percaya diri, dan RN adalah informan satu-satunya yang memiliki dampak positif yaitu dirinya merasa kebal terhadap perundungan verbal karena dianggap sudah terbiasa mendapatkannya.

i) Informan SN.

Dampak insecure yang dialami oleh informan SN yakni menjadi takut akan keramaian, cenderung pasif, tidak percaya diri, bergantung pada orang lain / dependen, selain itu SN juga menjadi mengenakan masker sebagai penutup wajah kapanpun. SN mengakui selalu menggunakan masker setiap saat dan dimanapun dirinya merasa malu jika tidak mengenakan masker penutup wajah dan merasa takut akan di-judge oleh orang lain.

j) Informan ZR

Dampak insecure yang dialami oleh informan ZR yakni stress, pernah muncul keinginan untuk mencelakai diri, overthinking, lingkup pertemanan menjadi kecil, dan memiliki hubungan yang buruk dengan lingkungan pertemanan dan keluarga.

Penelitian lain yang relevan kajian ini pada literatur yang ditulis oleh Hakim (2021) bahwa dalam kajiannya, menurut Bastaman, perasaan insecure yang ditujukan pada ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi, ini muncul apabila seseorang berada dalam keadaan yang dianggap akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi. Berpikir positif merupakan suatu kondisi pikiran yang tenang, sehingga individu dapat menjalani kehidupan dengan nyaman dan bahagia (Abraham Lincoln, dalam OC Pramono, 2021). Kebahagiaan individu tergantung pada bagaimana cara ia berpikir, bukan pada hal-hal lain diluar itu seperti harta kekayaan, kedudukan, pangkat, dan lain sebagainya. Individu dapat merasakan bahagia, karena mereka memikirkan hal-hal yang dapat membuatnya bahagia.

KESIMPULAN

Insecure adalah perasaan yang dimiliki oleh individu berupa ketidaknyamanan saat merasa khawatir akan sesuatu dan tidak percaya diri. Menyebabkan individu yang mengalaminya merasa tidak aman, dan menimbulkan perasaan takut pada kondisi apapun dan kapanpun. Dapat terjadi disaat individu merasa bersalah, malu, merasa kurang, atau tidak mampu mengontrol sesuatu, mengakibatkan individu menjadi takut dan memilih menghindar saat harus menjalin interaksi dengan individu ataupun kelompok lain. Remaja adalah individu yang berada pada masa peralihan dari anak-anak bertumbuh menuju ke masa dewasa, yang mengalami banyak perubahan dalam hal biologis dan psikis.

Berdasarkan pembahasan yang telah uraikan pada bab-bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut, Perilaku yang tampak pada remaja yang mengalami insecure, yaitu dalam sosial, individu memiliki kecenderungan untuk menghindari situasi sosial seperti interaksi sosial dan kesulitan dalam

bersosialisasi. Selain itu, secara aspek pribadi, individu suka membanding-bandingkan diri dengan orang lain baik itu dalam hal fisik maupun pencapaian. Faktor penyebab terjadinya perasaan insecure yakni berupa perundungan sosial seperti dikucilkan dan perundungan verbal mengenai fisik atau saat ini dikenal dengan istilah body shaming. Selain itu, kecemasan sosial yaitu takut akan dikomentari atau dievaluasi oleh orang lain. Selanjutnya, faktor penyebab insecure adalah memandang orang lain yang ada disekitar lebih hebat ataupun sempurna sehingga memandang diri sendiri kecil dan tidak mampu. Dampak yang dialami dari perasaan insecure yakni menjadi pribadi yang tidak percaya diri, menjadi pribadi yang tertutup, overthink atau berpikir mengenai hal negatif tanpa alasan yang jelas dan belum tentu terjadi, takut akan keramaian, kegelisahan, konsentrasi menurun, dan lingkup sosial menjadi kecil.

REFERENSI

- Ali, M dan M. Asrori. 2016. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. PT Bumi Aksara. Jakarta
- A. R. Hakim. 2021. "Insecured Dalam Ilmu Psikologi Ditinjau dari Perspektif Al-Qur'an" (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Gunawan, Imam. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif. Teori dan Praktik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Jones, D. E., Greenberg, M., & Crowley, M. 2015. Early Social-Emotional Functioning and Public Health: The Relationship between Kindergarten Social Competence and Future Wellness. *American Journal of Public Health*, 105, 2283-2290. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302630>
- Kusumastuti, D. 2021. *Peran Komunikasi Organisasi Sanggar Lingkungan Hidup Di Desa Kreyo Dalam Meningkatkan Partisipasi Masyarakat Terhadap Pemberdayaan Sampah Plastik*. (Doctoral dissertation, IAIN Syekh Nurjati Cirebon).
- OC Pramono. 2021. *Seni Hidup Positif*. Yogyakarta. Araska.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung :Alfabeta, CV.