

Apa itu Insecure? dan bagaimana cara mengatasinya?

Menurut Abraham Maslow, *Insecure* adalah suatu keadaan dimana seseorang yang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Rasa tidak aman atau *insecure* sendiri bisa terjadi pada diri setiap orang disaat sedang merasa kekurangan, malu, bersalah, bahkan sampai rasa tidak mampu akan melakukan sesuatu. Ketika perasaan tidak aman ini mengendalikan diri, maka hal ini akan memicu perasaan semakin tidak percaya diri yang ada pada diri seseorang. Insecure merupakan perasaan tidak aman yang dimana seorang individu merasa tidak percaya diri (*inferiority*), takut, cemas (*anxiety*) dan lainnya akan suatu hal yang dipicu oleh rasa tidak puas dan tidak yakin akan kapasitas diri sendiri (Mu'awwanah, 2017).

Berbagai macam perasaan insecure pada umumnya terjadi berhubungan dengan diri sendiri (*inner circle*), sosial (*social circle*), dan realita kehidupan (*outer circle*) (Oktyanti, 2017). Adapun yang berhubungan dengan diri sendiri yaitu :

1. Rendah diri (*Inferiority Feeling*)

Inferioritas adalah perasaan rendah diri, tidak aman (*Insecure*), tidak mantap, tidak tegas, merasa tidak berarti samasekali, dan tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan hidup.

2. Takut

Takut adalah perasaan cemas dan agitasi. Rasa takut akan timbul oleh adanya ancaman, sehingga seseorang akan menghindarkan dirinya dari ancaman tersebut dan sebagainya.

3. Cemas (*Anxiety*)

Kecemasan (*anxiety*), didefinisikan sebagai perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut serta bersifat individual.

Selanjutnya perasaan insecure *Social circle* yang berhubungan dengan interaksi sosial (seperti; bullying, perasaan kesepian dan tidak mendapatkan dukungan) dan *Outer circle* yaitu yang berhubungan dengan realita kehidupan (seperti ketidakpastian masa depan, ketakutan akan kejahatan).

Menurut Kusuma (2021) Adapun ciri-ciri atau tanda-tanda *insecure* dapat dilihat dari perubahan tingkah laku pada individu yaitu :

1. Tidak ingin keluar dari zona nyaman
2. Gemar membandingkan diri dengan orang lain

3. Memandnag rendah diri sendiri
4. Harus mendapat pujian dan pengakuan dari orang lain
5. Menghindari interaksi dengan orang lingkungan sekitar

Berikut cara mengatasinya agar tidak merasa *insecure* :

1. Fokus dalam menjadi dan mencintai diri sendiri. Hal ini bertujuan agar memudahkan langkah kedepannya untuk bisa mengetahui dan mengembangkan apa yang sebenarnya menjadi *passion* dalam diri. Harapannya adalah agar bisa fokus dengan tujuan dan proses dari diri sendiri.
2. Jangan membandingkan diri dengan orang lain. Membanding-bandingkan diri dengan orang lain tidak selamanya berujung negatif tetapi umumnya banyak energi yang terbuang akibat melakukannya.
3. Kelilingi dirimu dengan orang yang supportif. Lingkungan pertemanan dan cara bergaul merupakan salah satu faktor yang menentukan sifat dan karakteristik dalam hidup. Memiliki teman yang suportif akan memudahkan untuk bisa lebih berpikiran positif dan menjauhkan diri dari pikiran *insecure*.
4. Temukan kelebihan dan keunikan pada diri. Mencoba untuk mencari kelebihan dan keunikan pada diri akan lebih bermanfaat dibandingkan hanya fokus membanding-bandingkan diri dengan orang lain karena bisa jadi kelebihan dan keunikan yang dimiliki mempunyai value yang sangat tinggi dan berguna untuk kedepannya.
5. Selalu bersyukur. Dengan bersyukur banyaknya beban pikiran akan perlahan berkurang dan hilang seiring dengan berjalannya waktu.

Kusuma, A. C. G. (2021). Mengenal Apa itu Insecure dan Cara Efektif untuk Mengatasinya.

Indonesian Life School: Satu Persen

Mu'awwanah, U. (2017). Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(01), 47-58.

Oktyanti, S. P. (2017). *Pengungkapan Hasil Layanan Konseling Individual (Study Kasus terhadap Siswa Inferioritas di Sekolah Menengah Pertama Islam AS-Shofa Pekanbaru)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).