

## Mengubah *Insecure* Menjadi Bersyukur

Ami Kurnia Melinsi<sup>1</sup>, Lidia Lestari<sup>2</sup>, Olyvia Chairunnisa Dzikra<sup>3</sup>, Revandi Hadikusuma<sup>4</sup>

amikurnia258@gmail.com<sup>1</sup>, lidiaalestariy20@gmail.com<sup>2</sup>,  
olyviachairunnisadzikra24@gmail.com<sup>3</sup>, revandihadihadikusuma90@gmail.com<sup>4</sup>

Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author: Ami Kurnia Melinsi  
Telp: 085266737847  
E-mail: amikurnia258@gmail.com

### Abstrak

**Kata kunci:**  
*Insecure,*  
*Bersyukur,*  
*Percaya Diri*

*Insecure* dapat diartikan sebagai rasa tidak aman atau rasa takut akan terjadinya sesuatu yang di mana hal ini dipicu dengan rasa ketidakpuasan bahkan tidak yakin akan sebuah kapasitas yang terdapat pada diri sendiri. Maka dari itu hal ini akan menjadi sebuah problematika pada diri seseorang, yang di mana akan mengganggu kehidupan seseorang. Beberapa tahun belakangan ini, banyak fenomena *Insecure* yang muncul pada beberapa individu, tidak terkecuali anak remaja maupun orang dewasa, sehingga seseorang lebih suka berpikir negatif terhadap dirinya sendiri dan menyebabkan dirinya kehilangan rasa percaya diri karena ada sesuatu yang membuat dirinya terancam dan *Insecure*. Oleh karena itu, perlu adanya penanganan terhadap individu yang memiliki tingkat *insecurity* yang tinggi, agar seseorang dapat lebih percaya diri dalam mengembangkan potensi dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk membuat seseorang yang *Insecure* menjadi lebih bersyukur. Fokus utama dari penelitian ini terdiri dari faktor *Insecure*, dampak *Insecure*, dan cara mengatasi *Insecure* agar lebih bersyukur.

### Abstract

**Keywords:**  
*Insecurity,*  
*Grateful, Self*  
*Confident*

*Insecurity* can be defined as a feeling of insecurity or fear of something happening which is triggered by a feeling of dissatisfaction and even not being sure about one's own capacity. Therefore, this will become a problem for someone, which will disrupt someone's life. In recent years, many *Insecure* phenomena have emerged in several individuals, including teenagers and adults, so that someone prefers to think negatively about themselves and causes them to lose self-confidence because there is something that makes them threatened and *Insecure*. Therefore, it is necessary to treat individuals who have a high level of insecurity, so that someone can be more confident in developing

*their potential. This research aims to make someone who is Insecure become more grateful. The main focus of this research consists of Insecure factors, the impact of insecurity, and how to overcome insecurity to be more grateful.*

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan ini, kita seringkali dihadapi oleh beberapa masalah yang penuh tekanan dan tantangan, hal ini menyebabkan timbulnya perasaan *Insecure* atau tidak aman dalam diri individu. *Insecure* itu sendiri dapat muncul dalam berbagai aspek kehidupan, misalnya dalam pekerjaan, hubungan sosial, bahkan penampilan fisik. Perasaan *Insecure* ini dapat menghalangi kesejahteraan emosional dan mengurangi kualitas hidup seseorang. Rata-rata *Insecure* dialami oleh perempuan, terutama di Indonesia. Ada beberapa alasan yang menjadi latar belakang perempuan Indonesia merasa *Insecure* (tidak percaya diri). Salah satu faktor utamanya adalah disebabkan bentuk fisik yang dimilikinya. Hal tersebut bisa kita lihat dalam laporan ZAP Beauty Index 2023 yang dikeluarkan oleh ZAP Clinic dan Mark Plus.

Berdasarkan laporan tersebut, terdapat 50,1% responden perempuan yang merasa kurang percaya diri dengan kulit wajahnya. Sebanyak 44,9% perempuan di Indonesia minder karena berat badannya. Kemudian, sebanyak 39,7% dan 33,2% perempuan Indonesia ada yang merasa cemas terhadap bentuk perut dan tubuh masing-masing. Sebanyak 27,6% responden perempuan tak percaya diri dikarenakan gigi mereka. Kemudian, 21,8% perempuan merasa tidak percaya diri dengan rambut yang mereka miliki saat ini. Sedangkan, 20,9% responden merasa tidak percaya diri oleh bentuk hidung. Sebagai informasi, survei ini dilakukan secara online pada periode Oktober - November 2022. Survei dilakukan kepada kurang lebih 9.010 responden perempuan di Indonesia dengan rentang usia 12 - 66 tahun.

Jika dilihat dari hasil laporan tersebut, sangat disayangkan karena masih banyaknya perempuan di Indonesia banyak mengalami perasaan *insecure*, terutama karena fisiknya. Tetapi, ada potensi besar untuk mengubah atau mengalihkan rasa *Insecure* tersebut. Hal ini menimbulkan banyak pertanyaan terkait apa itu *insecure*?, apa itu bersyukur? dan bagaimana keterkaitan serta solusi untuk mengatasi *insecure* tersebut dengan bersyukur? jadi, dalam jurnal ini kami akan menjawab semua pertanyaan terkait permasalahan tersebut, sehingga tujuan dari jurnal ini dibuat adalah untuk memberikan strategi dan praktik yang diharapkan dapat membantu seseorang atau beberapa orang agar dapat mengubah rasa *Insecure* tersebut menjadi

hal yang positif yaitu dengan bersyukur. Dalam jurnal ini kami juga mengeksplorasi apa saja dampak yang timbul dari mengubah rasa *Insecure* menjadi bersyukur terhadap kesejahteraan emosional dan kualitas hidup individu. Harapan kami dalam jurnal ini, dapat ditemukannya metode yang efektif agar dapat membantu individu dalam menangani perasaan *Insecure* dalam diri mereka dan mengembangkan sikap bersyukur. Diharapkan juga, jurnal ini dapat memberi kontribusi yang berharga dalam bidang psikologi juga membantu individu agar dapat mencapai kehidupan yang lebih bahagia dan bermakna (Wardiyansyah, 2022).

## METODE

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah studi Pustaka. Penelitian kepustakaan dalam penelitian ini merupakan rangkaian kegiatan yang berhubungan dengan metode pengumpulan data perpustakaan, pembacaan data, penyimpanan dan pengelolaannya, kajian yang obyektif, analitis, kritis dan sistematis dalam menghadapi ketidakpastian untuk meningkatkan rasa syukur. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan dengan menggunakan sumber informasi perpustakaan dan metode pengumpulan data dengan cara menggambar, membaca, mencatat dan mengelolah bahan penelitian yang diperoleh dari makalah penelitian terhadap variabel-variabel penelitian ini. Dalam tinjauan literatur ini akan dianalisis secara komprehensif dan cermat untuk mendapatkan hasil yang objektif tentang insecurity. Data yang dianalisis dan dikumpul adalah data sekunder berbentuk temuan penelitian seperti buku, jurnal, artikel, dan lainnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Definisi *Insecure*

*Insecure* dalam KBBI merupakan perasaan gelisah, tidak aman, dan tidak kuat. *Insecure* dapat dikatakan suatu keadaan psikologis ditandai dengan rasa takut maupun rasa khawatir pada suatu hal. Pemicu terjadinya rasa *Insecure* yaitu penyebab *Insecure* ini dapat berbentuk trauma psikis, rasa bersalah malu, maupun merasa rendah diri, karena merasa mempunyai banyak kekurangan. *Insecure* ini menyebabkan seseorang menjadi tidak percaya diri (*inferiority*), cemas (*anxiety*), dan takut yang disebabkan karena rasa tidak puas atas suatu hal dan tidak yakin dengan diri sendiri (Hakim, 2021).

*Insecure* dalam ilmu psikologi dimaknai sebagai suatu emosi yang timbul ketika seseorang tidak percaya diri (*minder*) denan orang lain. Abraham Maslow memberi pendapat bahwa *Insecure* merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa dirinya tidak aman, memandang dunia ini seperti hutan yang menakutkan banyak orang-orang yang berbahaya dan egois. Seseorang yang mengalami *Insecure* umumnya merasa ditolak dan tersingkirkan di lingkungan sekitar, merasa cemas, sering merasa bersalah, tidak bahagia, pesimis, egois dan cenderung tidak percaya diri. Biasanya mereka yang *Insecure* akan berusaha mengembalikan rasa aman (*secure*) dengan beragam cara (Khoirunnisa & Rahmawati, 2023).

Pada umumnya rasa *Insecure* berhubungan dengan individu (*inner circle*) berupa Inferioritas yaitu perasaan rendah diri yang dialami individu dan perasaan tidak aman (*Insecure*), merasa kalau dirinya tidak berarti, dan tidak mampu mencapai tuntutan hidup. Menurut Adler, inferiority feeling merupakan kurangnya rasa diri atau rasa rendah diri yang ada akibat perasaan kurang berharga maupun ketidakmampuan dalam segala hal. Lalu rasa takut yaitu perasaan cemas atau gelisah. Rasa takut ini disebabkan karena adanya ancaman atau merasa terancam, dan kemudian adanya rasa ingin menghindari ancaman tersebut. Kecemasan seperti ini pada umumnya timbul dikarenakan merasa takut tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, tidak mendapatkan respon yang baik, diabaikan, ditertawakan, dan takut diremehkan. Kemudian cemas (*Anxiety*), Cemas dalam psikologi islam dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa emosi takut yang dialami individu merupakan bentuk respons alami individu terhadap suatu peristiwa atau suatu kejadian yang menimbulkan emosi takut sehingga membuat perasaan tidak nyaman (*Insecure*), ini berdampak pada perilaku individu tersebut. (Qatrunnada, Firdaus, Karnila, & Romli, 2022).

### **Definisi Bersyukur**

Syukur dalam perspektif psikologi positif disebut *gratitude*, dari bahasa latin, *gratita* yaitu bentuk dari *grace* (Rahmad) dan rasa syukur dan kebaikan hati. Menurut emmon *gratitude* (syukur) merupakan suatu respons positif yang muncul saat menerima sesuatu dari orang lain maupun pengalaman yang dialaminya. Contoh seseorang yang memiliki pengalaman sakit parah atau mendapat musibah, seseorang itu dapat menemukan manfaat ataupun hikmah dari kejadian tersebut. Dengan demikian seseorang akan mulai menghargai dan mendapat pengalaman dari peristiwa yang dia alami. Adanya rasa syukur akan mendorong individu

untuk mengungkapkan rasa syukur tersebut dengan berterima kasih kepada pihak lain. (Akmal & Masyhuri, 2018).

Kata syukur itu sendiri berasal dari bahasa arab *syukr* merupakan bentuk *masdar*. Kata kerja fillnya yaitu *syakara, yasykuru*. Syukur yaitu suka berterima kasih, sadar diri, tidak sombong, dan tidak lupa dengan tuhan. Dalam islam kunci syukur yaitu selalu ingat dengan Allah. Syukur sering disamakan dengan ungkapan rasa terimah kasih dan segala pujian hanya kepda Allah swt. Sedangkan menurut istilah “syara”, syukur adalah pengakuan atas nikmat yang dikaruniai oleh Allah, disertakan kedudukan kepada-Nya kemudian mempergunakan nikmat tersebut dengan baik sesuai kehendaknya (Mahfud, 2014).

### ***Insecure* dalam Teori Psikoanalisis**

*Insecurity* dapat dikaitkan dengan Psikoanalisa Sigmund Freud. Dalam psikoanalisis, ada teori id, ego, dan superego dikemukakan oleh Sigmund Freud untuk menjelaskan struktur kepribadian manusia. Menurut Freud (dalam Suryabrata, 1988:145-149, dan Suyanto dkk. 1990:62-65) dalam jurnal “kajian psikoanalisis Sigmund Freud” (Ardiansyah, Sarinah, Susilawati, & Juanda, 2022) struktur kepribadian ini terdiri dari id, ego, dan superego. Id merupakan bidang biologis, sistem orisinal dalam kepribadian, bisa di sebut juga alam bawah sadar manusia yang tidak memiliki hubungan langsung dengan dunia objektif, ini berisikan tentang hal-hal yang sudah dibawa sejak lahir (insting) dan sebagai *reservoir* energi psikis dalam menggerakkan ego dan superego.

Ketika seseorang mengalami perasaan *Insecure*, ini dapat terkait dengan interaksi kompleks antara id, ego, dan superego. Misalnya, jika seseorang memiliki id yang kuat dan ego yang lemah, mereka cenderung untuk memenuhi keinginan-keinginan impulsif mereka tanpa memikirkan konsekuensi atau norma sosial. Ini dapat menimbulkan perasaan *Insecure* karena mereka mungkin merasa tidak dapat memenuhi harapan moral atau tidak mampu mengendalikan perilaku mereka. Dalam konteks psikoanalisis, terapi dapat membantu seseorang menangani perasaan *Insecure*nya dengan memahami konflik yang mendasarinya dan mengidentifikasi antara id, ego, dan superego. Terapi dapat membantu individu dalam mengembangkan keseimbangan yang lebih sehat antara kebutuhan-kebutuhan naluriah, tuntutan realitas dan juga moral.

### ***Insecure* dalam Perspektif Islam**

Islam adalah agama yang memuliakan umat nya, setiap Langkah dalam kehidupan manusia sudah diatur sedemikian rupa, bahkan terkait rasa *Insecure* yang timbul dalam diri manusia sudah diatur dalam Al Qur'an yang menyadarkan kita agar lebih mensyukuri apa yang telah Allah SWT. berikan. Sebagaimana telah tercantum dalam surah At-Tin ayat 4

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“Sungguh, kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”

Seseorang yang memandang buruk fisiknya, secara tidak langsung dia telah menyinggung ciptaan Allah SWT. yang sempurna. Sebagai hamba yang bertaqwa, mensyukuri apapun yang telah diberikan Allah adalah suatu kewajiban sebagai wujud terimakasih kepadanya. Al-Qur'an telah memberi jalan keluar tentang cara menangani *Insecure* dengan bersyukur, tawakal, husnudzon, dzikrullah, mengenali dan menerima diri sendiri, hal-hal tersebut berhubungan dengan solusi dalam perspektif psikologi yaitu berfokus pada kualitas diri, melawan *Insecure* dengan kegiatan yang positif, serta mempunyai tujuan hidup. Tidak sepenuhnya *Insecure* menjadi hal yang di pandang buruk, bagi beberapa kalangan *Insecure* bisa menjadi hal positif dan mendorong kita dalam hal kebaikan. *Insecure* dalam hal yang baik misalnya ingin lebih taat, mengikuti kajian, lebih rajin beribadah, dan lain-lain. Sedangkan permasalahan *Insecure* yang mengarah ke hal yang tidak baik yakni merendahkan diri sendiri dari segi fisik serta duniawi, sehingga menimbulkan kegelisahan yang dapat mengganggu keimanan kita. Oleh sebab itu, mari kita fokus dalam meningkatkan kualitas pribadi kita menjadi lebih baik.

### **Edukatif**

Ketika kita ingin berkomunikasi secara edukatif dengan seseorang yang merasa *Insecure*, ada beberapa pendekatan yang dapat membantu, seperti pendidikan tentang kepercayaan diri, ajarkan mereka tentang apa itu kepercayaan diri, bagaimana kepercayaan diri dapat berdampak positif pada kehidupan mereka, dan berikan contoh-contoh nyata. Identifikasi sumber ketidakamanan, membantu mereka mengidentifikasi penyebab utama perasaan tidak aman mereka. Pahami bahwa ini bisa berasal dari pengalaman masa lalu, ekspektasi sosial, atau ketakutan yang tidak berdasar. Komunikasi yang terbuka, jalin komunikasi terbuka dan jujur

dengan mereka, biarkan bahwa mereka tahu bahwa mereka dapat berbicara tentang perasaan mereka tanpa rasa takut dihakimi. pembelajaran dari kesalahan, membantu mereka melihat kesalahan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, ini dapat membantu mereka mengatasi ketakutan akan kegagalan (Priyanti, Mardi, & Fauzi, 2021).

### **Persuasif**

Untuk menjadi persuasif saat berinteraksi dengan seseorang yang merasa *Insecure*, kita perlu memperhatikan beberapa aspek penting. Tunjukkan empati dan pengertian terhadap perasaan mereka. Cobalah untuk melihat situasi dari sudut pandang mereka dan bagaimana perasaan *Insecure* mempengaruhi mereka. Dorong pemikiran positif, bantu mereka mengubah pemikiran positif, ajak mereka fokus pada pencapaian, kelebihan, atau potensi mereka miliki. Berikan umpan balik yang membangun dan positif, jelaskan pencapaian mereka dan bagaimana mereka telah membuat perbedaan. Mengajak mereka untuk mengambil tindakan positif dan menghadapi ketidakpastian. Ingatlah bahwa membangun kepercayaan diri adalah proses yang berkelanjutan, seseorang yang merasa *Insecure* mungkin memerlukan waktu dan usaha untuk mengatasi perasaan tersebut, jadi bersabarlah dan terus memberikan dukungan positif (Claria & Sariyani, 2020).

### **Motivasi**

Memotivasi seseorang yang merasa *Insecure* bisa menjadi suatu tantangan, tetapi ada beberapa langkah yang bisa membantu. Pertama, peningkatan kesadaran diri, bantu mereka untuk lebih memahami diri mereka sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan, ini bisa membantu mereka merasa lebih yakin. Kedua, dukungan emosional, berikan dukungan emosional dan dengarkan perasaan mereka tanpa menghakimi, ini bisa membantu mereka merasa didengar dan diterima. Ketiga, setuju untuk menerima diri sendiri, ajarkan mereka bahwa tidak ada yang sempurna, dan setiap orang memiliki kelemahan. Keempat, olahraga dan pola makan sehat, mengadopsi gaya hidup sehat dengan olahraga dan pola makan yang baik dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri. Ingatlah bahwa proses ini memerlukan waktu, dan yang paling penting adalah memberikan dukungan yang positif dan kesabaran kepada orang yang merasa *Insecure* (Muhammad, 2016).

## **Sugestif**

Setiap individu pasti memiliki hastrat untuk mencapai kesempurnaan dalam hidupnya. Baik dari segi materi, fisik, maupun intelektual. Apabila tidak sesuai dengan standar umum akan menyebabkan rasa tidak percaya diri terus menguasai diri dan berujung pada rasaa *Insecure*. Bentuk tubuh, warna kulit, jodoh, pekerjaan, materi, ataupun hal-hal yang berkaitan dengan nilai dan pandangan masyarakat akan dikatakan buruk apabila tidak memenuhi standar umum oleh standar masyarakat pada era sekarang. Hal itu menjadi karena keseringan membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain. Dirinya fokus terhadap kekurangan yang dimiliki dalam diri tanpa melihat kelebihan potensi atau keunikan-keunikan pada dirinya sendiri. Kita bisa mengajak mereka untuk menggunakan afirmasi positif, seperti: "Saya memiliki kemampuan untuk mengatasi ini" atau "Saya layak mendapatkan keberhasilan" (Trinurmi, 2014)

## **Faktor-Faktor Penyebab *Insecure***

Faktor yang menjadi penyebab *Insecure* pada individu dipengaruhi oleh faktor internal dan factor eksternal. Faktor internalnya mencakup konsep diri, konsep diri adalah persepsi terhadap diri sendiri. Individu dengan harga diri yang rendah umumnya memiliki harga diri yang negatif, begitu juga sebaliknya. Lalu, harga diri, adalah penilaian terhadap diri sendiri. Orang dengan harga diri tinggi cenderung melihat diri mereka sebagai orang sukses, percaya bahwa orang lain mudah menerima usaha mereka seperti halnya mereka. Penampilan fisik menjadi penyebab utama rasa percaya diri pada seseorang. Adapun rendahnya harga diri kemudian pengalaman hidup, pengalaman hidup yang kurang baik seringkali menjadi penyebab rendahnya harga diri, terutama jika individu pada dasarnya merasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

Selanjutnya ada pula faktor eksternal, seperti Pendidikan yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri individu. Tingkat Pendidikan yang rendah membuat seseorang merasa lebih memegang kendali, sedangkan masyarakat dengan tingkat pendidikan tinggi cenderung mandiri dan tidak perlu bergantung dengan orang lain. Kemudian, lingkungan dan Pengalaman, lingkungan ini mencakup lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang positif dari lingkungan keluarga seperti komunikasi yang baik antar anggota keluarga dapat memberikan rasa nyaman dan rasa percaya diri yang tinggi. Sama halnya dengan lingkungan

masyarakat, semakin baik lingkungan sosial maka semakin mampu memenuhi standar dan diterima oleh masyarakat, dan akan berkembang pula harga diri yang setara (Wardiyansyah, 2022).

### **Dampak *Insecure***

Ada beberapa dampak muncul dari perasaan *Insecure*, yaitu pesimisme yang tinggi, sesuai dengan definisi umum *Insecure* yaitu tidak yakin atau pesimis. Orang pesimis meyakini bahwa kesulitan hidup yang dihadapi akan mempersulit hal-hal lain dalam kehidupan. Dapat dipahami bahwa orang yang pesimis akan merasa takut untuk melakukan apapun. Selanjutnya rendah diri, manusia pasti punya kekurangan dalam diri masing-masing, walaupun demikian umumnya manusia memiliki keinginan untuk sempurna. Perasaan rendah diri ini timbul akibat adanya kekurangan dalam bentuk sosial, psikologis, maupun fisik tubuh, inilah yang memungkinkan terbentuknya perasaan rendah diri. Bisa disimpulkan bahwa individu yang *Insecure* beranggapan bahwa ia tidak berharga dan inferior terhadap orang lain. Umumnya orang *Insecure* lebih fokus pada kelemahannya. Selanjutnya, kecemasan berlebihan, rasa *Insecure* yang terus-menerus bisa menimbulkan kecemasan berlebihan terhadap segala hal. Dampak lainnya yaitu sulit bersosialisasi, seperti yang telah dibahas sebelumnya seseorang yang *Insecure* merasa tidak nyaman meskipun hanya sekedar berbicara dengan orang lain. Perasaan tidak nyaman inilah yang membuat orang yang *Insecure* akan menutup dirinya dari orang lain, dan menjadi pemalu sehingga sulit bersosialisasi dengan orang lain. Kemudian depresi, pesimisme yang tinggi, rendah diri, cemas, takut, khawatir yang berlebihan dan sikap yang tertutup dapat memicu gangguan kesehatan mental atau depresi. Hal ini diakibatkan emosi negatif seperti berpikir berlebihan, tidak mampu mengendalikan emosi akibatnya dapat merugikan diri sendiri ataupun orang lain, bahkan dapat memicu penyakit fisik tertentu yang sulit untuk dijelaskan oleh medis (Pipit, Rantri, & Mellani, 2023).

### **Metode-metode dalam Pengalihan Rasa *Insecure***

Dalam mengatasi perasaan *Insecure* ini, ada beberapa metode atau solusi-solusi yang dapat dilakukan (Ria, Lianasari, & Kurniati, 2023) Fokus mencintai diri sendiri dan jangan membandingkan diri anda dengan orang lain. Dengan fokus mencintai diri, ini akan mempermudah kita untuk mengetahui dan mengembangkan apa yang menjadi gairah dalam diri. Hendaknya kita lebih menghargai apa yang sudah dimiliki sekarang, jangan terlalu sering

memandingkan diri dengan orang yang lebih dari kita, kita juga perlu membandingkan diri dengan orang yang bahkan belum tentu memiliki apa yang sudah kita miliki. Harapannya adalah fokus pada tujuan dan proses dari dirinya sendiri. Tetapi, membandingkan diri anda sendiri orang lain tidak selalu negatif, tetapi mereka biasanya memiliki banyak energi positif, namun apabila tidak diimbangi dengan penerimaan yang positif pula, akan menimbulkan hal yang negative dan inilah yang menciptakan perasaan rendah diri atau *Insecure*. Islam pun memberikan solusi, tertera dalam Al-Quran bahwa Islam memberi jalan keluar untuk menangani *Insecure* dengan tawakal dan bersyukur, mengenali dan menerima diri sendiri, husnudzon dan dzikrullah, hal-hal tersebut berkaitan dengan solusi dalam perspektif psikologi yaitu berfokus pada kualitas diri, mengalihkan *Insecure* dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang positif, serta mempunyai tujuan dalam hidup. Ada baiknya kelilingi diri kita dengan orang-orang yang suportif, dengan teman-teman yang suportif kita dapat bersikap positif pula dan menjauhkan diri anda dari pikiran tidak aman.

Solusi yang bisa ditawarkan lagi adalah dengan melakukan konseling. Dengan sesi konseling anda dapat mengekspresikan dengan mudah perasaan anda dan menyuarakan pikiran tidak nyaman anda dengan nyaman, konselor atau psikolog juga akan memberikan solusi dan strategi dalam penanganan masalah anda. Dalam psikoanalisis, solusi yang ditawarkan adalah terapi, ini dapat membantu individu menangani perasaan *Insecure*nya dengan mengetahui dan memahami konflik yang mendasarinya, serta mengidentifikasi antara id, ego, dan superego. Terapi dapat membantu seseorang dalam mengembangkan keseimbangan yang lebih sehat antara kebutuhan-kebutuhan naluriah, moral, dan tuntutan realitas.

## KESIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa individu yang merasa *Insecure* pada dirinya harus banyak bersyukur. Walaupun kita sering sekali lupa untuk bersyukur, saat ingin memuji atau menghina sesuatu hendaknya kita menyadari bahwa ciptaan Allah itu lebih sempurna dibandingkan dengan makhluk lain dan kita harus menghargai ciptaan dari Tuhan, alihkan semua rasa *Insecure* dan pandangan orang lain dengan melihat apa yang patut kita syukuri dari apa yang telah kita miliki saat ini, pikiran positif juga berpengaruh terhadap perasaan aman (*secure*) dan tidak aman (*insecure*), Islam pun memberikan solusi dengan cara

bersyukur, tawakal, husnuzon, dan lainnya. Apabila tidak bisa diatasi sendiri, anda bisa meminta bantuan konselor, psikolog, atau psikiater. Sesi konseling dapat mempermudah anda dalam mencari jalan keluar untuk penanganan masalah *insecure*.

## REFERENSI

- Akmal, & Masyhuri. (2018). Konsef Syukur (Gratefulnes) (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang Kampar, Riau). *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, 7(2), 4-6.
- Ardiansyah, Sarinah, Susilawati, & Juanda. (2022). Kajian Psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurnal Kependidikan*, 7(1), 27-28.
- Claria, D. A., & Sariani, N. K. (2020). Metode Komunikasi Persuasif untuk Meningkatkan Motivasi Berwira Usaha Masyarakat di Desa Kesiman Kartalangu pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Linguistic Community Service*, 1(1), 3-5.
- Hakim, A. R. (2021). Insecure dalam Ilmu Psikologi Ditinjau dari Perspektif Al-Qur'an. *Insecure, Psychology, perspective, al-Qur'an*, 10-17.
- Khoirunnisa, R. A., & Rahmawati, U. (2023). Insecure in Qur'anic perspective. *The Ushuluddin Intertational Student Conference*, 1(1), 26-28.
- Mahfud, C. (2014). Tafsir Kontekstual Konsef Syukur dalam Al-Qur'an. *The Fower Of Syukur*, 9(2), 379-381.
- Muhammad, M. (2016). Pengaruh Motivasi dalam Pembelajaran. *Jurnal Lantanida*, 4(2), 88-91.
- Pipit, N., Rantri, M. D., & Mellani, A. (2023). Strategi untuk Mengatasi Rasa Insecure Pada Siswa Kelas 10 PPLG. *Jurnal Informasi Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 195.
- Priyanti, S. Y., Mardi, & Fauzi, A. (2021). Analisis Kecemasan Akademis Melalui Self Efficacy dan Dukungan Sosial pada Siswa SMK Jurusan Akuntansi. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 4-8.
- Putri, S. A. (2022). Peran Al-Qur'an dalam Mengatasi Rasa Insecure. 10-20.
- Qatrunnada, J. I., Firdaus, S., Karnila, S. D., & Romli, U. (2022). Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 144-145.

- Ria, N., Lianasari, D., & Kurniati, A. (2023). Coqnitive Behavior Therapy Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Insecure. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 7(1), 4-7.
- Trinurmi, S. (2014). engaruh Sugesti dalam Pencapaian Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 1(1), 25-30.
- Wardiyansyah, J. A. (2022). Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1), 16-19.