

**LITERATUR REVIEW (URGensi PERILAKU *INSECURE*
BERKAITAN DENGAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI PERMASALAH
REMAJA MASA KINI)**

Irma Maulani¹⁾, Muya Barida²⁾
Universitas Ahmad Dahlan

2000001043irmamaulani@webmail.uad.ac.id¹⁾ muya.barida@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis seberapa tinggi perilaku insecure kalangan Remaja. Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur. Adapun sampel atau subjek pada penelitian ini adalah remaja pada masa kini terutama remaja yang sedang dalam masa transisi. Berdasarkan data dari riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan pada usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang. Insecure menjadi salah satu permasalahan yang menyebabkan terjadinya depresi dan permasalahan insecure ini cenderung banyak dialami oleh remaja yang sedang di masa transisi (masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa). Permasalahan insecure ini juga didukung dengan adanya teknologi digital berupa gadget yang dapat mengakses sosial media. Remaja yang memiliki perilaku insecure cenderung mengalami cemas karena merasa tidak aman sehingga berakibat pada karena di masa transisi tersebut remaja sewajarnya memiliki rasa keingintahuan dan banyak mencoba.

Kata Kunci: *Insecure, Teeneger, Media Social*

1. Pendahuluan

Interaksi sosial sebagai salah satu kunci kehidupan, karena kita sebagai makhluk sosial tentunya akan berhubungan antara satu sama lain. Banyak sekali permasalahan yang berhubungan dengan interaksi sosial salah satunya yaitu insecure. Adapun syarat dalam interaksi sosial yaitu adanya kontak sosial dan adanya komunikasi. Sedangkan dalam permasalahan insecure ini seseorang mengalami kesulitan untuk berkomunikasi apalagi sampai pada kontak sosial. Insecurity sendiri memiliki gambaran mengenai apa yang dirasakan dan dialami oleh individu dengan memandang dirinya rendah, seperti munculnya perasaan takut dan cemas, hingga pemalu ketika berada di tempat umum. Sedangkan perasaan tidak aman waktu kecil merupakan suatu respon yang terjadi pada

suatu objek atas rasa tidak aman, inferioritas, ketakutan, atau kecemasan dan malu. (Andariska & Fitriani, 2022).

Individu yang merasakan insecure akan berpikir negatif pada dirinya sendiri dengan menilai dirinya sendiri lebih rendah dari orang lain. Pada saat di tempat umum muncul rasa tidak aman, ketakutan, merasa menjadi pusat perhatian hingga muncul pemikiran bahwa orang lain akan memandang buruk padanya (Meliana & Tanudjaja, t.t.). Kondisi tersebut biasanya membuat seseorang tidak percaya diri. Orang yang mengalami insecure akan mengalami kesulitan berinteraksi karena muncul rasa takut. Padahal, di kehidupan sehari-harinya kita tidak bisa terlepas dari yang namanya interaksi karena hal tersebut sangatlah penting.

Seorang pelajar yang dikategorikan sebagai remaja, tentu saja akan mengalami masa peralihan. Pada masa peralihan tersebut peserta didik akan memiliki harapan yang cukup besar dalam hidupnya seiring dengan rasa ketidakpercayaan dirinya yang semakin berlebihan. Remaja yang berada di masa peralihan akan memiliki keinginan untuk lebih mengenal diri sendiri hal tersebut karena itu dianggap penting untuk keberlangsungan hidupnya agar bisa diterima oleh lingkungannya dan diakui keberadaannya (Sinaga dkk., t.t.). Ketika remaja tidak mampu untuk percaya diri, maka akan tumbuh rasa insecure di dalam dirinya dan memberikan pengaruh buruk dalam hidupnya terutama terhadap akademiknya karena kesulitan untuk berkembang. Rasa tidak percaya diri ini dapat memungkinkan untuk diatasi jika remaja mampu mengatasinya, namun sebaliknya tidak semua remaja dapat mengatasi rasa insecure tersebut.

Media sosial juga menjadi salah satu faktor pendukung dari permasalahan insecure, terdapat empat alasan utama seseorang untuk menggunakan media sosial yaitu untuk keterlibatan sosial, komunikasi langsung, kecepatan umpan balik, dan membangun hubungan (Yuniani dkk., t.t.). Selama proses pencarian jati diri, remaja mulai menampilkan kemampuan dirinya untuk mendapatkan pengakuan, terutama dalam pergaulan. Salah satu bentuk masalah sosial remaja dalam bergaul adalah keterpaksaan untuk menyesuaikan diri dengan mengikuti gaya hidup kelompoknya. Sedangkan dengan cara remaja memilih kelompok yang baik dapat meningkatkan karakter remaja dan sebaliknya pergaulan yang buruk dapat berdampak negatif bagi

remaja itu sendiri. Dengan demikian, remaja tidak dapat sepenuhnya menjadi diri mereka sendiri dan muncul rasa insecure dalam dirinya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa permasalahan insecure pada peserta didik ini perlu untuk diatasi. Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan kesadaran bagi setiap individu agar lebih peduli terhadap orang sekitar, karena untuk mengurangi perilaku insecure ini dibutuhkan dukungan dari orang terdekat di lingkungannya. Melalui dukungan tersebut dapat memberikan rasa aman pada individu dan meningkatkan rasa percaya terhadap dirinya sendiri. Lingkungan yang positif akan memberikan dampak positif bagi individu untuk lebih mudah mengekspresikan dirinya dan meningkatkan kualitas diri.

2. Metode

Pada penelitian ini metode penelitian yang digunakan yaitu literature review, literature review merupakan suatu metode kajian ilmiah hanya pada satu topik yang dipilih untuk mendapatkan informasi dan diidentifikasi. Melalui metode ini dilakukannya review dengan menganalisis, mengevaluasi dan mengkaji hasil penelitian yang dipilih. Review yang dilakukan untuk menganalisis maupun mengidentifikasi setiap sumber jurnal dilakukan sesuai dengan langkah dan prosesnya secara sistematis.

Berdasarkan dengan proses tahapan diatas untuk menyusun pembahasan yang dikaji peneliti dapat melakukan pengumpulan jurnal atau jurnal yang berhubungan dengan kata kunci insecure, insecure ini mendasar pada permasalahan remaja sebagai seorang remaja dan sebagai seorang pelajar. Pada penelitian ini artikel jurnal yang digunakan sebanyak 5 artikel jurnal nasional yang berkaitan erat dengan kata kunci yang diambil, artikel jurnal ini didapatkan dari pencarian google scholar. Data berupa tabel yang berisi artikel disajikan mencakup judul, penulis, tujuan, metode dan hasil penelitian. Pemilihan artikel jurnal memiliki topik yang serupa yang kemudian dianalisis dan hasil dari rangkuman tersebut disajikan dalam satu pembahasan yang utuh pada artikel ini.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil data yang dikumpulkan pada literature review ini merupakan hasil dari analisis yang dirangkum secara rinci dalam bentuk tabel berikut ini dengan membahas mengenai insecure pada remaja.

Tabel 1. Hasil Penelitian Literature Review Perilaku Insecure Pada Remaja

NO	PENELITI	TUJUAN	METODE	JUMLAH SAMPEL	HASIL PENELITIAN
1	(Anny Valentina dkk, 2022)	Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendapatkan rekomendasi dalam berkomunikasi secara visual yang mana dapat memberikan edukasi mengenai insecurity dengan menggunakan strategi consumer path 5A dan meningkatkan kreativitas melalui penyusunan mind mapping.	Kualitatif dengan metode observasi dan studi pustaka	Remaja Perempuan usia 18-21 tahun.	Media sosial menjadi salah satu penyebab remaja mengalami insecure, penelitian ditemukan bahwa sebanyak 83,5% remaja merasa insecure ketika melihat orang lain di sosial media.
2	(Fuji Ayda Lestari Saragih, 2023)	Tujuan dari penelitian yaitu untuk mendapatkan pengetahuan dalam penerapan layanan bimbingan kelompok sebagai usaha pembentukan rasa percaya diri tanpa rasa insecure di kelas XI MAN 1	Kualitatif dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi	8 siswa kelas XI MAN 1 Medan	Pemberian bimbingan dan konseling dapat membentuk rasa percaya diri, dengan cara menumbuhkan kebiasaan yang berani ketika berhadapan dengan orang lain di lingkungannya sehingga dapat mengurangi kecenderungan menarik diri dan mengasingkan diri
3	(Jihan Insyirah Qatrunnada dkk, 2022)	Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk memberikan gambaran variabel terkait kondisi dan situasinya,	Kuantitatif melalui riset survei dengan skala cukup besar	96 orang dari kalangan remaja yang berusia 12-21 tahun.	Aqidah memiliki peran penting bagi remaja yang memiliki insecure karena dapat membantu remaja dalam insecure. Adanya keyakinan kepada Allah

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

		sedangkan penelitian asosiatif memiliki tujuan memberikan pengetahuan mengenai hubungan dari dua variabel maupun lebih (Yanti, 2014).			SWT. Remaja akan mudah untuk mengendalikan emosinya seperti rasa cemas dan takut.
4	(Nursidah Ria dkk, 2023)	Bertujuan untuk melihat keefektifan konseling kelompok Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik Pemberhentian Pikiran terhadap mengurangi tingkat ketidakamanan.	Kuantitatif dengan survei	Jumlah responden 12 siswa	Terdapat penurunan tingkat perilaku insecure pada siswa. Setelah dilakukannya konseling kelompok pendekatan CBT Dengan Teknik Thought Stopping. Dibuktikan dengan siswa yang menjadi lebih percaya diri, dapat menentukan tujuan hidupnya, mampu untuk mengekspresikan diri, dan lebih bisa menghargai dirinya sendiri.
5	(Rahmania Sabil & Rosa Karnita, 2022)	Tujuan dari perancangan media buku jurnal interaktif ini adalah untuk memberikan sebuah tempat dimana audience dapat bebas mengungkapkan rasa insecure nya dengan merefleksikan dirinya melalui tulisan, memberikan afirmasi positif dengan begitu remaja perlahan dapat menerima dirinya sendiri serta mengebangkan pola pikir yang lebih adaptif untuk menghindari kesehatan mental seperti gangguan kecemasan yang	Kuantitatif dengan metode campuran paralel konvergen	33 responden	Perancangan Buku Jurnal interaktif ditujukan bagi remaja sebagai media mencurahkan perasaan untuk meningkatkan rasa percaya diri dalam meningkatkan kualitas hidupnya

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

		berlebihan.			
6	(Jumi Adela Wardiansyah, 2022)	Tujuan penelitian ini untuk menghilangkan rasa insecure pada santri agar santri dapat berinteraksi dengan dengan baik terkhusus santri di Pondok Pesantren Babun Najah.	Kualitatif	6 orang responden.	Terdapat peningkatan dengan dilaksanakannya bimbingan konseling individual, didukung dengan adanya perubahan diri yang lebih optimis pada santri, dan mampu untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang berkaitan dengan interaksi sosial.

Insecurity merupakan topik yang sangat populer diantara remaja dan semakin meningkat seiring dengan tingginya penggunaan media sosial (Valentina dkk., t.t.). Melalui pemberian edukasi pada remaja terutama perempuan dapat meningkatkan potensi dalam menemukan kemampuan di dalam dirinya, ketika seorang remaja sudah mengetahui kemampuan dan keunikan di dalam dirinya akan mempermudah remaja untuk berkembang sehingga dapat menghindari dari perilaku insecure itu sendiri.

Berdasarkan data hasil penelitian artikel jurnal, media sosial menjadi salah satu penyebab munculnya insecure pada remaja. Hal tersebut terjadi karena pada saat ini teknologi semakin berkembang dan canggih. Setiap orang akan melalui hidupnya dengan mengikuti perkembangan zaman yang ada, seperti teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari menjadi lebih mudah dengan adanya handphone. Melalui handphone setiap orang bisa melihat satu sama lain melalui layar tanpa bertemu langsung melainkan secara virtual. Adanya teknologi canggih didukung juga dengan platform digital dengan menyediakan fasilitas sebagai media aktivitas sosial atau disebut juga dengan media sosial.

Teknologi pada saat ini sudah menjadi sebagian dari hidup manusia, dalam hal apapun tidak dapat terlepas dari teknologi terutama gadget. Sedangkan seseorang yang mengalami insecure banyak sekali disebabkan oleh gadget melalui media sosial. Adapun penyebab remaja merasa insecure disebabkan oleh beberapa hal seperti, 1) melalui media sosial, pada saat menggunakan media sosial tentunya setiap orang akan mempublish hal-hal yang terbaik di dalam hidupnya dan itu akan dilihat oleh semua orang sehingga menimbulkan pemikiran bahwa apa yang dilihat di media sosial itu

lebih baik dan beruntung dibanding dengan dirinya, baik dalam hal fisik, prestasi, maupun penampilannya 2) membandingkan diri dengan melihat kelebihan seseorang sehingga, ketika seseorang menampilkan kemampuannya dalam suatu hal seperti public speakingnya yang baik sehingga dibandingkan dengan kemampuan dalam dirinya yang masih kurang 3) pengalaman kegagalan di dalam hidupnya menjadi satu alasannya merasa insecure terutama pada bidang atau hal yang membuatnya gagal 4) merasa rendah diri, seseorang yang sudah merasa dirinya rendah cenderung akan mudah membandingkan dirinya dengan orang lain 5) mendapatkan tuntutan dari orang sekitar untuk menjadi sempurna dan harus mengikuti standar lingkungan hidupnya.

Dampak dari penggunaan media sosial sendiri menyesuaikan penggunaannya, jika tidak digunakan dengan tepat maka akan berdampak buruk bagi remaja dan sebaliknya. Media sosial menjadi platform yang sangat masif digunakan terutama remaja, sebagai wadah untuk menyebarkan informasi dan berekspresi. Pada saat ini, permasalahan insecure menjadi suatu kasus yang masih dianggap sepele dan dipandang tidak penting, ada pula yang menjadikannya sebagai sebuah lelucon. Remaja biasanya akan merasa insecure ketika menggunakan media sosial yang memiliki keterkaitan dengan beauty privilege, sehingga memicu rasa tidak percaya diri terhadap penampilannya sendiri.

Perasaan insecure yang muncul pada remaja berhubungan dengan inner circle, terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi remaja mengalami insecure, seperti: 1) Merasa rendah diri (Inferiority feeling) Inferioritas adalah suatu perasaan seseorang yang merasa dirinya rendah dan merasa sedang berada di situasi yang tidak aman, tidak bisa tegas, dan kesulitan untuk memenuhi tuntutan hidup. Rendah diri menjadikan seseorang remaja yang memiliki insecure seringkali membandingkan dirinya dengan sesuatu hal di sekitarnya, baik yang muncul dari teman dekatnya atau hal yang menunjukkan kehebatan seseorang. 2) Takut . Takut adalah suatu perasaan yang dialami seseorang perasaan tersebut seperti kecemasan dan merasa gelisah. Ketika seseorang merasa takut dengan keadaan biasanya akan muncul rasa tidak aman dan berusaha untuk menghindar dari ancaman tersebut. Biasanya hal tersebut dialami ketika seseorang sedang berada di situasi yang memungkinkan mendapatkan penilaian dan pandangan orang lain yang mana sering dijumpai di kehidupan sehari-hari. Rasa cemas muncul bisa

disebabkan karena merasa takut untuk menyesuaikan diri di situasi tersebut, pikiran negatif seperti takut ditertawakan, tidak dianggap, mendapatkan penilaian bodoh dan sebagainya. 3) Merasa Cemas (Anxiety). Menurut psikologi cemas (anxiety) merupakan suatu perasaan takut dan sedih pada suatu yang belum terjadi tanpa penyebab yang pasti, rasa takut tersebut bersifat individual. Kecemasan akan memberikan dampak negatif, terutama pada saat situasi yang membutuhkan konsentrasi seperti berbicara didepan umum. Seseorang ketika cemas akan mengalami kesulitan, bahkan saat berbicara pikirannya tidak dapat konsentrasi karena dipenuhi dengan rasa cemas dalam dirinya.

Terdapat beberapa strategi yang dapat digunakan untuk menjangkau informasi terkait pentingnya insecure berdasarkan konsep consumer path in throughout the five a's, melalui 5 tahap. Tahap yang pertama yaitu awareness remaja paham terkait insecure, dan tahu bahwa sebab akibat dari insecure apabila tidak segera diatasi. Kedua appeal yaitu membentuk pola pikir remaja terutama perempuan bahwasannya insecure dapat dijadikan sebagai motivasi, ketiga yaitu adanya keinginan untuk mengetahui bagaimana cara untuk mengatasi perilaku insecure sebagai cara untuk meminimalisir permasalahan insecure tersebut, keempat action yaitu remaja tidak hanya tertarik tapi harus mampu melakukannya dengan berkomitmen dan mewujudkan insecure sebagai motivasi yang nantinya diterapkan di kehidupan sehari-hari. Dan tahap yang terakhir yaitu Advocate yaitu, ketika remaja berhasil mengimplementasikannya maka dapat mencoba untuk mengajak orang sekitar agar memandang insecure sebagai permasalahan yang positif, yang mana dapat dijadikan sebagai motivasi dan meningkatkan kualitas diri sehingga yang dirasakan tidak hanya dampak melainkan manfaat dari insecure itu sendiri.

Remaja yang mengalami insecure biasanya dipengaruhi oleh faktor disekitarnya atau yang dialami oleh dirinya, salah satu faktor yang dirasakannya yaitu berkaitan dengan harga diri. Ketika remaja dihadapkan dengan rasa insecure hingga putus asa, remaja akan merasa bahwa harga dirinya rendah merasa tidak memiliki kemampuan apapun. Adapun faktor yang mempengaruhi harga diri seperti, keadaan fisik, tingkat pendidikan, hubungan dengan keluarga, dan interaksi sosial.

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

Keadaan fisik, pada dasarnya kita tahu bahwa semua orang tidak ada yang sempurna baik dalam fisik maupun spek lainnya. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa fisik menjadi suatu hal yang sangat diperhatikan dan dianggap penting bahkan di kehidupan sehari-hari. Karakteristik yang menjadi acuannya seperti fisik yang terlihat cantik/tampan, dari tinggi badan bahkan ada pandangan bahwa laki-laki jika tidak sesuai standar atau dibawah rata-rata cenderung mendapatkan penilaian buruk dari orang lain, berat badan, dan bentuk tubuh yang ideal.

Tingkat pendidikan, pada faktor ini seseorang yang akan mendapatkan penilaian lebih cenderung pada orang dewasa atau sudah lulus pendidikan. Namun tidak dipungkiri juga bahwa seorang remaja dapat mengalami penilaian yang sama dengan tingkat pendidikannya. Pendidikan seseorang tidak akan terlepas dari aspek ekonomi, banyak sekali remaja yang tidak dapat melanjutkan pendidikannya karena ekonomi yang tidak mendukung. Biasanya remaja yang kekurangan secara materi akan memilih bekerja dan akhirnya putus sekolah. Permasalahan seperti ini tidak dapat dihindari, sehingga memungkinkan remaja mengalami pandangan dan penilaian negatif dari orang lain. Interaksi sosial, terkadang permasalahan insecure terjadi karena kurangnya dukungan sosial, baik dukungan dari teman sebaya, keluarga, maupun masyarakat di lingkungannya. Jadi, penting sekali dukungan sosial terutama bagi remaja yang sedang mengalami insecure. Remaja yang mengalami insecure biasanya merasa tidak dianggap oleh kelompok baik dalam keluarga maupun pertemanan. Dalam keluarga seperti adanya perbandingan antara anak yang sering diucapkan oleh orang tua atau anggota keluarga lainnya. Remaja yang memiliki pengalaman menyakitkan akan mengalami insecure, dia akan mulai membandingkan dirinya dengan orang lain. Merasa bahwa tidak dianggap dan diakui oleh keluarganya, sehingga muncul perilaku menutup diri dan mengasingkan bahkan dapat membuat remaja tersebut tidak percaya berada di tempat umum.

Remaja yang mengalami insecure pada dasarnya karena merasa bahwa dirinya ditolak, dan terisolasi. Merasa cemas, tidak percaya diri (pesimis) merasa tidak bahagia, memiliki rasa bersalah, memiliki sifat egois dan neurotik. Di masa transisi remaja memiliki rasa keingintahuan dan ambisi lebih tinggi, namun masa peralihan ini yang seharusnya sebagai suatu proses remaja untuk berkembang tapi sebaliknya.

Banyak remaja yang memiliki tujuan hidup yang tinggi tapi kesulitan untuk terbuka mengenai perasaan keinginannya hanya suka dipendam pada akhirnya potensi yang ada di dalam dirinya tidak berkembang dengan baik.

Jadi, penting sekali bagi setiap individu mengenal apa itu insecure tidak hanya dampak positifnya melainkan dampak negatif dari insecure juga yang mana akan berdampak buruk pada remaja yang mengalaminya. Ketika rasa insecure disepelekan dan tidak segera diatasi maka akan berdampak buruk bagi perkembangan diri remaja, bahkan bisa sampai pada terganggunya kesehatan mental. Beberapa dampak dari insecure yang perlu diketahui dan dipahami. 1) Menyebabkan depresi. Seseorang yang merasa insecure dan tidak segera ditangani akan semakin sulit mengontrol dirinya terutama pada saat ditempat umum. Seseorang pada fase ini bahkan akan mengalami kesulitan ketika dihadapkan dengan interaksi di tempat umum. Seseorang yang mengalami depresi akan merasa cemas dan takut karena merasa terancam karena menganggap bahwa dia sedang dalam situasi berbahaya. 2) Mengganggu aktivitas sehari-hari. Insecure yang dialami seseorang akan memberikan dampak tidak baik untuk kehidupan, karena permasalahan dari seseorang yang mengalami insecure yaitu berada dalam pikiran dan hatinya. Rasa takut dan cemas dalam dirinya akan membuat dia merasa tidak semangat untuk melakukan kehidupan sehari-harinya, yang mana tidak akan luput dari yang namanya interaksi dan bertemu dengan orang lain. Perkembangan dalam dirinya yang terganggu membentuknya menjadi seseorang yang sulit untuk bersosialisasi bahkan sulit untuk membangun relasi baru. 3) Merasa rendah diri. Rasa harga diri seharusnya dimiliki oleh setiap individu, namun seseorang yang merasakan insecure akan merasa bahwa dirinya tidak berharga bukan hanya untuk dirinya saja tapi untuk orang lain. Perasaan tidak berharga tersebutlah yang menyebabkannya sulit untuk mengekspresikan diri, hingga hilang keinginan minat dan bakatnya.

Namun saat ini permasalahan insecure mulai menjadi pusat perhatian oleh beberapa kalangan, bahkan sampai dijadikan sebagai tontonan edukatif bagi setiap orang yang menontonya. Salah Satu film edukatif tersebut berjudul “imperfect” yang mana menceritakan isu yang diangkat dari permasalahan body shaming pada perempuan. Selain itu beberapa karakter dengan keunikannya masing-masing yang mana beberapa adegan yang menampilkan perasaan insecure pada karakternya.

Perlakuan yang tidak adil menjadi alasan tokoh mengalami insecure, namun film ini memberikan motivasi bagi setiap kalangan remaja bahwa berdamai dengan diri sendiri dan bersyukur merupakan hal penting daripada apapun. Untuk mengurangi rasa insecure dapat dengan cara berhenti membanding-bandingkan diri dengan orang lain, penggunaan sosial media dikurangi, carilah lingkungan yang positif seperti lingkungan pertemanan, dan terakhir yaitu self love (cinta diri sendiri)

Dalam penanganan untuk mengurangi insecure pada remaja hal utama yang harus ditangani yaitu pola pikir. Pola pikir negatif yang muncul pada remaja dengan perilaku insecure akan lebih kuat karena dilatar belakangi oleh faktor tertentu, maka dari itu perlu sekali untuk merubah pikiran irasional menjadi rasional untuk mengurangi rasa insecure pada remaja. Pikiran irasional ini biasanya muncul ketika remaja sedang merasa tidak aman atau lingkungan disekitarnya tidak sesuai sehingga muncul rasa terancam. Jadi, perlu sekali untuk merubah pola pikir irasional remaja, agar dapat berani dalam mengemukakan pendapat dan mengekspresikan perasaanya.

Ada beberapa hal yang dapat dijadikan sebagai usaha untuk meminimalisir perilaku insecure pada remaja salah satunya yaitu melalui jurnal interaktif. Buku jurnal interaktif merupakan sebuah buku yang mengajak pembacanya untuk ikut berpartisipasi mengungkapkan perasaannya di dalam buku tersebut bukan hanya untuk ditulis maupun dibaca tapi sebagai media pengekspresian diri berupa ilustrasi. Buku jurnal interaktif ini ditujukan pada remaja yang sedang dalam masa transisi sebagai media untuk mencurahkan perasaan. Melalui buku ini remaja akan belajar untuk mengelola asumsi dan pikiran negatifnya, serta memberikan kesadaran bahwa insecure itu akan berdampak buruk bahkan dapat mengganggu kesehatan mental jika tidak segera ditangani. Selain itu remaja juga akan lebih percaya diri dan memulai untuk memperbaiki kualitas dirinya, jadi tujuan dari buku jurnal interaktif ini untuk memberi bantuan bagi remaja dalam mengelola perasaan agar tidak sampai terjadi depresi dalam diri.

4. Kesimpulan

Permasalahan dikalangan remaja cenderung tinggi karena didukung dengan adanya teknologi digital berupa gadget yang tidak terlepas dari media sosial. Insecure

memiliki dampak positif dan negatif bagi remaja, pengaruh positif dari insecure yaitu sebagai motivasi bagi remaja untuk meningkatkan kualitas diri. Sebaliknya pengaruh negatif dari insecure dapat menjadi penghambat perkembangan remaja, sehingga sulit untuk meningkatkan potensi dalam dirinya. Remaja yang juga sebagai seorang pelajar tentunya membutuhkan penanganan untuk mereduksi permasalahan insecure dalam dirinya. Adapun cara yang dapat dilakukan yaitu dengan merubah pikiran irasionalnya, hal ini dapat direfleksikan melalui bantuan dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Selain itu ada juga buku jurnal interaktif, yang mana memberikan kemudahan bagi remaja untuk mengekspresikan perasaannya, buku ini juga mempermudah remaja untuk mengelolah asumsi negatif dalam pikirannya.

Daftar Pustaka

- Andariska, O., & Fitriani, W. (2022). Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini. 12(1).
- Fuji Ayda Lestari Saragih & Purbatua Manurung. (2023). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Membentuk Percaya Diri Tanpa Insecure Pada Siswa Sma. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(03), 636–645. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4936>
- Jihan Insyirah Qatrunnada, Salma Firdaus, Sofika Dwi Karnila, & Usup Romli. (2022). Fenomena Insecurity Di Kalangan Remaja Dan Hubungannya Dengan Pemahaman Aqidah Islam. *Iq (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(02), 139–152. <https://doi.org/10.37542/iq.v5i02.655>
- Lianasari, D., Ria, N., & Kurniati, A. (2023). Cognitive Behavior Therapy Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Insecure. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.30598/jbkt.v7i1.1655>
- Meliana, D., & Tanudjaja, B. B. (T.T.). Perancangan Komik Digital Tentang Insecurity Pada Kehidupan Sosial Kepribadian Introvert Bagi Remaja Usia 15-21 Tahun.
- Sabil, R., & Karnita, R. (T.T.). Perancangan Buku Jurnal Interaktif Untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure Pada Remaja.
- Sinaga, M. H. P., Abbas, S. A., Sefira, V., & Widiya, W. (T.T.). Implementasi Layanan Konseling Individu Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa.
- Valentina, A., Putri, G. L., & Putri, O. H. (T.T.). Komunikasi Visual Untuk Edukasi Insecurity Pada Remaja Perempuan Yang Diakibatkan Oleh Penggunaan Media Sosial.
- Wardiansyah, J. A. (2022). Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah.

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

Yuniani, A., Ardianti, D. I., & Rahmadani, W. A. (t.t.). Era Revolusi Industri 4.0: Peran Media Sosial Dalam Proses Pembelajaran Fisika di SMA.