



Strategi Untuk Mengatasi Rasa *Insecure* Pada Siswa Kelas 10 PPLG (Pengembangan Perangkat Lunak dan Gim) B di SMK Negeri 5 Surakarta

Strategies to Overcome Insecurity in 10th Grade PPLG (Software and Game Development) B Students at SMK Negeri 5 Surakarta

Pipit Nopiyanti^{1*}, Rantri Mustika Dewi², Mellani Agustin³

^{1,2,3} Universitas Sahid Surakarta, Surakarta

Email : pipitnopiyanti33@gmail.com^{1*}, rantrimustikamustika@gmail.com², mellaniagustin88@gmail.com³

Article History:

Received: 27 Mei 2023

Revised: 28 Juni 2023

Accepted: 29 Juli 2023

Keywords: *insecurity, student*

Abstract: *Insecurity is a feeling of discomfort felt by individuals, especially when they feel worried and lack of confidence, so that someone who experiences this will feel insecure and they will feel afraid in any condition and at any time. These feelings can occur when a person feels inadequate, guilty, ashamed, or unable to control something. And cause that person to be afraid to interact with others. The methods in this research are lectures and discussions. The informants or subjects in this research are 10th grade PPLG (Pengembangan Perangkat Lunak dan Gim) B students at SMK Negeri 5 Surakarta. The result of the research carried out by the resource person is to provide socialization related to how to overcome insecurity. The conclusion of the research carried out by the resource person can be that adolescents are vulnerable to insecurity, and must be given education on how to overcome this insecurity.*

Abstrak

Rasa *insecure* adalah perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh individu, terlebih saat merasa khawatir dan kurang percaya diri, sehingga seseorang yang mengalami hal tersebut akan merasa tidak aman dan dia akan merasa takut dalam kondisi apapun dan kapanpun. Perasaan tersebut dapat terjadi ketika seseorang merasa kurang, bersalah, malu, atau tidak bisa mengendalikan sesuatu. Dan menyebabkan orang itu takut untuk berinteraksi dengan orang lain. Metode dalam pengabdian ini adalah ceramah dan diskusi. Informan atau subjek dalam pengabdian ini adalah murid kelas 10 PPLG (Pengembangan Perangkat Lunak dan Gim B) di SMK Negeri 5 Surakarta. Hasil dari pengabdian yang dilakukan oleh narasumber adalah memberikan sosialisasi terkait cara mengatasi rasa *insecure*. Kesimpulan dari pengabdian yang dilakukan oleh narasumber dapat dijadikan bahwa bahwa remaja rentan terkena rasa *insecure*, dan harus diberikan edukasi mengenai bagaimana cara mengatasi rasa *insecure* tersebut.

Kata Kunci: *insecurity, siswa*

PENDAHULUAN

Menurut Sunara, remaja merupakan aset masa depan suatu bangsa. Oleh karena itu, bangsa Indonesia membutuhkan remaja yang mampu berperan untuk mengembangkan potensi dirinya, terutama pada aspek emosi, intelektual, spiritual, fisik maupun sosialnya. Berkaitan dengan aspek perkembangan remaja, saat ini ditemukan beberapa permasalahan emosional yaitu gejala-gejala tekanan perasaan, frustrasi, atau konflik internal maupun konflik eksternal pada diri individu. Remaja sendiri merupakan suatu kelompok yang sedang memasuki masa transisi yang sulit. Baik konflik internal maupun eksternal akan dialami oleh remaja pada masa

Received Mei 03, 2023; Revised Juni 01, 2023; Accepted Juli 29, 2023

* Pipit Nopiyanti, pipitnopiyanti33@gmail.com

perkembangannya, salah satunya adalah permasalahan emosi dan pengendalian diri seperti rasa tidak percaya diri atau *insecure*.

Insecure merupakan suatu fenomena yang banyak terjadi pada remaja. Remaja yang merasakan rasa *insecure* pasti mengalami ketidakstabilan dalam perkembangannya. Dikarenakan mereka akan selalu berfikir negatif dan tidak percaya diri, serta merasa tidak mampu seperti orang pada umumnya. Harusnya mereka tidak boleh merasa *insecure*, agar proses untuk mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya dapat berjalan dengan baik. Menurut Maslow (dalam Daniel, 2021) *insecure* merupakan keadaan dimana seseorang merasa tidak aman, merasa jika lingkungan sekitarnya adalah hutan yang mampu mengancam keselamatannya dan orang-orang yang ada disekitarnya merupakan orang-orang yang jahat dan berbahaya. Sedangkan menurut Chafsoh (Chafsoh, 2020) *insecure* juga dapat diartikan sebagai individu yang membanding-bandingkan dirinya sendiri dengan orang lain, berekspektasi tinggi pada sesuatu, serta rendah diri yang berlebihan. Dikarenakan perasaan rendah diri yang berlebihan tersebut, individu akan menganggap jika dirinya tidak diterima oleh lingkungan sekitarnya karena tidak sesuai dengan standar dan kriteria yang dia harapkan.

Rasa *insecure* adalah perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh individu, terlebih saat merasa khawatir dan kurang percaya diri, sehingga seseorang yang mengalami hal tersebut akan merasa tidak aman dan dia akan merasa takut dalam kondisi apapun dan kapanpun. Perasaan tersebut dapat terjadi ketika seseorang merasa kurang, bersalah, malu, atau tidak bisa mengendalikan sesuatu. Dan menyebabkan orang itu takut untuk berinteraksi dengan orang lain. Remaja yang sering merasa tidak percaya diri atau *insecure* yang berlebihan dapat memberikan pengaruh negatif karena bisa menyebabkan adanya gangguan pada mental remaja. Pada masa remaja sendiri akan cenderung merasakan depresi, dan kurang percaya diri terhadap dirinya. Jika hal itu berlebihan dan dibiarkan, dikawatirkan remaja tersebut akan berakhir memiliki gangguan mental dan akhirnya akan berdampak fatal.

Insecure merupakan hal yang sangat berpengaruh, terutama dalam pergaulan, dimana itu merupakan tempat berinteraksi ataupun bersosialisasi yang memiliki pengaruh besar untuk perkembangan mental dan fisik seseorang. Jika seseorang mampu bersosialisasi dengan baik maka akan merasa bahagia, sehingga kondisi mental dan fisiknya juga akan terlihat positif. Dan sebaliknya, jika seseorang merasa malu atau tidak percaya diri dalam bersosialisasi, maka akan terlihat murung dan mengisolasi diri dari orang-orang. Saat seseorang yang *insecure* mengalami masalah didalam hidupnya, dia akan merasa sendirian karena dia merasa jika tidak ada yang mau menerima dirinya. Hal ini sangat akan menjadi berbahaya jika dibiarkan begitu saja, banyak sekali kasus remaja yang mencoba untuk mengakhiri hidupnya katena merasa

sendirian dan tidak ada yang merangkulnya.

Menurut Greenberg, jangan merasakan perasaan *insecure*. Perasaan *insecure* yang tidak berlebihan termasuk baik untuk individu karena dapat membantu perkembangan diri seseorang, dan dapat membantu individu untuk mencapai sesuatu yang lebih tinggi dari apa yang dibayangkan atau diharapkan. Mengenai perasaan *insecure*, menurut KBBI, *insecure* mempunyai arti perasaan tidak aman dan gelisah. Artinya, perasaan tidak percaya dengan dirinya sendiri dan cenderung minder, bisa diartikan juga sebagai rasa takut dan cemas tentang sesuatu yang diakibatkan oleh rasa ketidakpuasan dengan realita yang ada pada dirinya dan tidak yakin dengan kapasitas dirinya.

Pada tanggal 18 April 2023, penulis memberikan materi di kelas 10 PPLG (Pengembangan Perangkat Lunak dan Gim) B di SMK Negeri 5 Surakarta, yang berjudul *Dealing with Insecure*. Dalam materi tersebut berisi 11 cara atau strategi yang bisa digunakan untuk mengatasi rasa *insecure*, yaitu 1) Paham apa yang dirasakan; 2) Mengambil langkah kecil untuk maju; 3) Keluar dari zona nyaman; 4) mengubah perspektif; 5) Melakukan apa yang kamu bisa/kuasai; 6) Memberikan hadiah untuk diri sendiri/*self-reward*; 7) Membuat jurnal; 8) Berolahraga secara teratur; 9) Mencari support system; 10) Percaya diri; dan 11) Bersabar.

Berdasarkan materi atau tema yang di bawakan, maka tujuan artikel ini di tulis yaitu untuk memberikan materi terkait dengan *Dealing with Insecure* atau Cara untuk mengatasi rasa *insecure* pada murid kelas 10 PPLG (Perkembangan Perangkat Lunak dan Gim) B di SMK Negeri 5 Surakarta.

METODE

Metode dalam Penelitian ini dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu:

- 1) Tahap pengenalan yang di lakukan oleh moderator.
- 2) Tahap kedua adalah tahap penyampaian inti dari tema atau materi yaitu *Dealing with Insecure* yang di mana dalam tema atau materi ini berisi 11 cara atau strategi untuk mengatasi rasa *insecure*.
- 3) Tahap yang ketiga adalah tahap diskusi yang mana dalam tahap ini terdapat diskusi antara narasumber dan audiens dalam membahas tema inti *Dealing with Insecure*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian yang dilakukan oleh narasumber melalui materi dan dilanjutkan diskusi dapat ditemukan hasil bahwa remaja dalam hal ini adalah remaja yang lebih banyak menyerap edukasi atau pengetahuan tentang rasa *insecure*, seperti banyaknya kasus tidak percaya diri,

belum bisa mengetahui apa kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dan selalu merasa kurang pada dirinya sendiri. Banyak pikiran berlebih atau *over thinking* yang saat ini banyak dilakukan oleh remaja membuat mereka makin merasa insecure. Rasa *insecure* atau *insecurity* merupakan perasaan yang wajar pada manusia. Namun, rasa *insecure* harus tetap diatasi Karena untuk remaja yang kurang memiliki rasa percaya diri dapat menghambat perkembangan mereka. Dan mirisnya, perasaan insecure adalah perasaan yang sering dijumpai di kehidupan sehari-hari, contohnya seperti pada penampilan bentuk tubuh perbedaan warna kulit, bahkan kemampuan setiap individu.

Saat remaja membiarkan perasaan *insecure* tersebut begitu saja dan tidak segera mengatasinya, maka hal itu membahayakan jiwa dan mental. Dengan permasalahan insecure yang masih sangat banyak terjadi di kehidupan yang sekarang, diperlukan adanya edukasi atau pemaha-man mengenai bagaimana cara mengatasi rasa *insecure*, salah satu contohnya seperti memberikan materi terkait strategi atau cara mengatasi insecure yang dilakukan oleh penulis.

Menurut *Greenberg*, setiap orang pasti akan merasakan perasaan *insecure*. Rasa insecure yang dalam takaran sedikit termasuk ke dalam hal baik untuk individu karena dapat membantu individu itu untuk berkembang untuk menjadi lebih baik kedepannya. Namun perasaan *insecure* yang berkepanjangan dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan, mulai dari fisik (tubuh cepat lelah) bahkan mental (*stress* atau depresi).

KESIMPULAN

Dari pengabdian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa remaja rentan terkena rasa *insecure*, dan harus diberikan edukasi mengenai bagaimana cara mengatasi rasa *insecure* tersebut.

Kelebihan dari pengabdian ini adalah pengabdian yang dikemas dalam bentuk kajian seni non formal ini bisa menarik atensi para remaja untuk hadir dengan niat dan tujuan untuk mendapatkan sumber informasi bagaimana cara mengatasi rasa *insecure*.

Kekurangan dalam pengabdian ini adalah kurangnya durasi waktu karena dari pihak sekolah hanya memberikan waktu 15 sampai 30 menit.

Kemungkinan-kemungkinan yang dialami oleh remaja terkait minimnya edukasi dalam mengatasi rasa *insecure* dapat memungkinkan terjadinya banyak masalah, terutama dalam hal kesehatan mental.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang terlibat dalam kegiatan Roadshow ini seperti :

1. Dosen pengampu mata kuliah Desain Pelatihan (Bapak Faqih Purnomosidi, S.Psi.,M.Si)
2. Ibu guru Kurikulum SMK Negeri 5 Surakarta
3. Siswa-Siswi SMK Negeri 5 Surakarta khususnya kelas 10 PPLG B

Terimakasih sudah memberikan waktu dalam acara ini semoga akan ada tema menarik lainnya dalam lain waktu, beberapa masalah dari sudut pandang permasalahan psikologi yang lain.

DAFTAR REFERENSI

Valentina, A., Putri, G.L., Valiani, V. and Putri, O.H., 2022. Strategi komunikasi visual edukasi insecurity sebagai dampak penggunaan media sosial pada remaja perempuan. *Jurnal Bahasa Rupa*, 5(2), pp.237-245.

Mardiana, N., Yosep, I. and Widiyanti, E., 2021. Fenomena Insecure Pada Remaja Di Era Pandemic Covid-19: Studi Literature. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), pp.21-29.

Qatrunnada, J.I., Firdaus, S., Karnila, S.D. and Romli, U., 2022. Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam. *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(02), pp.139-152.

Lianasari, D., Ria, N. and Kurniati, A., 2023. Cognitive Behavior Therapy Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Insecure. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 7(1), pp.1-8.

Hasanah, L., Maula, F., Husna, N. and Shodiqoh, L., 2022. PENANGANAN INSECURE PADA ANAK USIA DINI. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), pp.77-90.

Aminata, W. and Rohmah, A.N.M., 2023. RESEPSI PENONTON PEREMPUAN FILM “IMPERFECT” TERHADAP KONDISI INSECURE PADA DIRI SENDIRI.