

## 5 CARA PRAKTIS MENGATASI INSECURE

Keyword: [Mengatasi Insecure](#)

LSI: [cara mengatasi insecure dalam psikologi](#), [apakah insecure itu wajar](#), [motivasi untuk orang yang insecure](#), [cara mengatasi insecure fisik](#)

Pernahkah saat sedang *scroll* sosial media kamu melihat artis atau teman-teman yang memiliki penampilan, relasi, atau penghasilan yang lebih besar lalu merasa seolah-olah tidak ada apa-apanya dibandingkan mereka?

Dalam psikologi, fenomena ini disebut *insecure*. Menurut Abraham Maslow salah seorang pakar psikologi, *insecure* yaitu keadaan saat seseorang tidak aman karena menganggap dunia sebagai tempat yang mengancam dirinya sendiri.

Dalam pembahasan kali ini, akan dipaparkan beberapa cara untuk [mengatasi insecure](#) agar tidak menjadi ganjalan bagi pikiranmu.

### 3 Penyebab Insecure pada Seseorang

Sebelum kita mencari cara untuk [mengatasi insecure](#), tentunya kita harus tahu apa yang menyebabkan permasalahan itu. Nah, menurut Greenberg ada 3 hal yang menyebabkan seseorang mengalami *insecure*:

Pertama, *insecure* karena kegagalan atau penolakan yang terjadi dalam jangka waktu yang belum terlalu lama. Rupanya kegagalan dan penolakan bisa berpengaruh dua kali lipat pada ketidakpercayaan diri seseorang lho!

Kedua, *insecure* karena mengalami kecemasan sosial. Rasa takut di judge oleh orang lain dapat menyebabkan rasa cemas yang pada akhirnya membuat seseorang menghindari situasi sosial karena gak nyaman.

Ketiga, *insecure* yang didorong oleh perfeksionisme. Sebagian orang memiliki standar yang sangat tinggi dalam segala hal. Jika seseorang terus kecewa dan menyalahkan diri sendiri karena menjadi sesuatu yang kurang sempurna, bahkan tidak layak.

Lalu bagaimana ciri-ciri orang yang sudah terlanjur mengalami *insecure* ya?

### **Ciri-Ciri Pada Individu Yang Mengalami Insecure**

Mengutip dari buku *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes* karangan John Robinson dan kawan-kawan, beberapa ciri-ciri seseorang mengalami *insecure* yaitu:

Kurangnya kepercayaan dirinya dalam bersosial, kemampuannya di bidang akademik tidak terlalu baik, tidak terlalu menaruh perhatian dan pertimbangan terhadap kepentingan dan minatnya sendiri, dan sebagainya.

Lalu, **apakah insecure itu wajar?** Tentu tidak! Terlebih, jika dibiarkan berlarut-larut akan menyebabkan bahaya bagi kesehatan, baik secara mental maupun fisik. Maka ini dia **5 cara mengatasi insecure dalam psikologi.**

### **5 Cara Untuk Mengatasi Insecure yang Mengganggumu**

#### **1. Pilih lingkungan dan suasana yang positif.**

Kamu bisa mulai dengan mencari lingkungan pertemanan yang dipenuhi oleh orang-orang yang bersifat optimis dan senang berbagi ilmu atau melakukan kegiatan volunteer

#### **2. Matikan sejenak ponselmu atau lakukan detoks media sosial**

Kegiatan menscroll media sosial tidak akan membuat dirimu berkembang, berhenti melihat apa yang dilakukan oleh orang lain dan mulai melakukan sesuatu untuk dirimu sendiri.

**3. Berlatih self-compassion dengan cara berbicara yang baik dengan diri sendiri.**

Hal ini bisa dilakukan dengan melakukan *positive self-talk* yang akan membuatmu merasa lebih percaya akan kemampuanmu sendiri. Berbicara dengan diri sendiri secara positif juga dianggap ampuh untuk [mengatasi insecure](#).

**4. Bersyukur juga menjadi salah satu cara mengatasi insecure fisik**

Melatih rasa syukur bisa dilakukan dengan melihat orang-orang yang berada dibawah kita. Banyak sekali orang yang tidak dikaruniai kesempurnaan fisik seperti cacat, lumpuh dan sebagainya.

Bersyukur pada fisik yang dimiliki dapat membuat seseorang menikmati hidupnya secara positif serta dapat menunjang harga diri dan kualitas diri.

**5. Berikan self-reward saat berhasil melawan perasaan insecure**

Penting untuk menghargai diri sendiri setelah kamu berhasil melawan perasaan *insecure*. Dengan memberikan *self-reward*, kamu akan merasakan energi yang lebih positif.

Menggunakan *self-reward* dikatakan mampu meningkatkan [motivasi untuk orang yang insecure](#).

Nah, itu dia 5 cara praktis yang bisa kamu terapkan untuk [mengatasi insecure](#), semoga bisa bermanfaat!

Sumber:

1. Robinson, John. P, Phillip R. Shaver, *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, (United States of America: Academic press, 1991 ),
2. Maslow, A. H. (1942). —The Dynamics of Psychological Security-Insecurityll, *Journal of Personality*, 10 (4), 331–344
3. Insecure: Pengertian, Penyebab, Dampak, dan Cara Mengatasinya <http://fp.untar.ac.id/fakultas/beritadetail/2679#:~:text=Menurut%20Abraham%20>

[Maslow%2C%20insecure%20adalah,kebanyakan%20manusia%20berbahaya%20dan%20egois.](#)

4. Dosen Psikologi UNAIR Bagikan Tips Atasi Insecure  
<https://news.unair.ac.id/2021/07/13/dosen-psikologi-unair-bagikan-tips-atasi-insecure/?lang=id>
5. Insecure: Permasalahan Remaja Masa Kini, Bagaimana Melawannya?  
<https://psikologi.unnes.ac.id/insecure-permasalahan-remaja-masa-kini-bagaimana-melawannya/>
6. 7 Cara Supaya Tidak Insecure terhadap Diri Sendiri  
<https://onlinelearning.binus.ac.id/2022/02/16/7-cara-supaya-tidak-insecure-terhadap-diri-sendiri/>