

Stop Insecure! Mulailah dengan Bersyukur

Muhammad Ilham Nurhakim^{1*}, Saufitri Komalasari²

^{1,2}Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

*Corresponding author: nurhakimmuhammadilham@gmail.com

Abstrak – Tujuan dari studi ini adalah untuk menyajikan *review* buku *Lepas Dari Bayang Rasa Tak Mampu* karya Christine Anggaraini. Studi ini menggunakan metode kualitatif deskriptif melalui analisis isi. Buku ini menjelaskan bagaimana cara untuk memahami *insecurity* dan lepas dari hal itu. Tuhan menciptakan manusia dengan berbagai macam kelebihan dan kekurangan. Tuhan menciptakan itu untuk membentuk sebuah keseimbangan dalam hidup. Perasaan *insecure* tumbuh di bawah pengaruh pola pikir yang menyimpang dan pengaruh dari lingkungan yang membuat lebih berfokus pada kelemahan yang dimiliki dan melupakan kelebihan yang dimiliki. Ketahui pikiran dan ketakutan anda, agar mampu melepaskan diri dari bayang-bayang ketidakmampuan.

Kata kunci : Hidup, perasaan, percaya diri, rasa aman, tidak mampu.

Abstract - *The purpose of this study is to present a review of the book *Regardless of the Shadows of Insufficiency* by Christine Anggaraini. This research uses a descriptive qualitative method through content analysis. This book explains how to understand insecurities and escape from them. God created humans with various advantages and disadvantages. God created it to form a balance in life. Feelings of insecurity grow under the influence of distorted mindsets and environmental influences that make you focus more on weaknesses and forget about strengths. Get to know your thoughts and fears, so you can escape the shadow of inadequacy.*

Keywords: *Confidence, feelings, inadequacy, life, security.*

PENDAHULUAN

Insecurity adalah perasaan tidak mampu, kurang percaya diri, ketidakmampuan untuk mengatasi yang disertai dengan rasa ketidakamanan dan kecemasan tentang tujuan, kemampuan, atau hubungan dengan orang lain. Tetapi ada alasan lain yang berkontribusi pada perasaan ini. Manusia memiliki lima kebutuhan, yaitu: kebutuhan biologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan cinta, kebutuhan harga diri, dan kebutuhan aktualisasi diri. Namun yang kita bicarakan dalam studi ini adalah rasa aman. Seseorang selalu membutuhkan sesuatu, kebutuhan ini memandu pembentukan tingkat kebutuhan yaitu disebut dengan hierarki kebutuhan, hal ini lah yang disebut sebagai kebutuhan rasa aman (Abraham Maslow: 2013).

Ada beberapa hal yang dapat diingat terutama saat itu membuat seseorang bahagia. Hal-hal yang menimbulkan emosi negatif tetap diingat hingga dewasa, karena berada di alam bawah sadar seseorang. Ikatan emosional yang kuat antar manusia, ikatan ini disebut *attachment* atau keterikatan (John Bowlby: 1969). Kelekatan dibagi menjadi, kelekatan aman dan tidak aman. Kelekatan yang aman adalah rasa aman secara emosional yang mendasari perkembangan psikologis, sedangkan kelekatan tidak aman adalah sebuah keniscayaan. Perasaan seseorang adalah hasil dari pemikirannya sendiri. Kehidupan tidak akan pernah lepas dari sebuah masalah. Masalah yang ada akan mengikuti dari tingkat kedewasaan seseorang.

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Metode studi yang berdasarkan filosofi *postpositivisme* digunakan untuk mempelajari kondisi objek alamiah, dimana studi adalah instrumennya. Triangulasi digunakan sebagai teknik pengumpulan data kunci, analisis data bersifat induktif/kualitatif dan masih banyak temuan dari penelitian kualitatif menekankan makna daripada menggeneralisasi (Sugiyono:2016). Sumber materi diperoleh melalui analisis isi buku *Lepas Dari Bayang Rasa Tak Mampu* karya Christine Anggraini. Analisis isi, metode penelitian untuk menghasilkan kesimpulan yang dapat direproduksi dan valid berdasarkan konteks penggunaan. Analisis isi memberikan kesimpulan yang dalam konteks sama, meskipun penelitian dilakukan oleh orang lain (Krippendorff: 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar. Informasi Buku
Sumber: Gramedia.com (2022)

Judul Buku	: Lepas Dari Bayang Rasa Tak Mampu.
Penulis	: Christine Anggraini, M.Psi., Psikolog.
Editor	: Virgiona Elsandra H.
Tanggal Terbit	: 17 Maret 2022.
Bahasa	: Indonesia.
Halaman	: 88 Halaman.
Ukuran Buku	: 14.0 x 21.0 cm.
ISBN	: 978-623-00-3192-2.
Penerbit	: PT Elex Media Komputindo.
Alamat	: Grup Perdagangan dan Penerbitan Kelompok Kompas-Gramedia Gedung Kompas Gramedia Lt. 2 Jl. Palmerah Barat 29-31, Jakarta 10270

Isi buku

Secara alami, setiap orang memiliki semangat untuk bersaing dan keinginan untuk diakui. Ini harus diatasi, jika tidak perasaan cemas dan rendah hati akan terus muncul. Beberapa orang suka dengan pujian, ketika lingkungan memberikan pujian seseorang bisa merasa dihargai dan merasa telah melakukan hal yang benar dan membuat orang mengucapkan kata-kata yang positif. Kritik adalah proses menganalisis dan mengevaluasi sesuatu. Kritik terbagi menjadi dua bagian, kritik membangun dan memberikan kesan penolakan. Kecemasan adalah perasaan tidak aman dan tidak menyenangkan yang seseorang alami.

Kegagalan bukan hal yang menyenangkan dan disukai. Ketakutan akan kegagalan justru menghambat seseorang untuk berkembang. Penundaan dapat membuat manajemen waktu seseorang menjadi kacau balau. Penundaan membuang-buang waktu sebelum waktunya. Perilaku menunda ini berkaitan dengan kepribadian yaitu neurotisme dan *agreeableness*. Risiko merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari, tetapi dapat diminimalkan. Risiko tersebut tentunya tidak terlepas dari *reward* yang bisa diraih. Kepercayaan tidak datang secara otomatis, tetapi harus dibangun dari satu peristiwa ke peristiwa lainnya.

Ketika seseorang merasa tidak aman dan tidak percaya, mereka cenderung memantau dan secara sadar menguji kesetiaan dan dukungan dari orang-orang di sekitar mereka. Setiap interaksi yang bermakna dengan orang yang berharga dapat memengaruhi keyakinan seseorang pada dukungan dan ketersediaan orang lain. Ketakutan akan penolakan muncul karena seseorang memiliki citra diri yang negatif dan sikap positif terhadap orang lain. Kesadaran diri adalah proses eksplorasi diri yang mungkin tampak abstrak bagi sebagian orang, tetapi esensi kesadaran diri adalah eksplorasi kekuatan, kelemahan, dan potensi seseorang. Memahami diri sendiri dan memahami orang lain adalah dua hal yang berkesinambungan. Untuk memahami diri sendiri, kita juga membutuhkan hubungan yang baik dengan orang lain.

Secara tidak sadar, seseorang suka memikirkan banyak hal yang tentunya akan menghasilkan sebuah kekhawatiran. Berbagai macam hal yang dikhawatirkan atau biasa disebut dengan *circle of concern*. Seseorang harus menyadari bahwa ada hal-hal yang bisa di kontrol dan ada yang tidak dapat kita kontrol. Ada tiga area yang perlu dipahami dalam hidup ini, yaitu: area yang bisa dikontrol secara langsung (*direct control*), area yang tidak bisa dikontrol secara langsung karena berkaitan dengan perilaku orang lain (*indirect control*), dan area yang tidak bisa dikontrol (*no control*). Untuk bisa hidup dan menikmati hidup di masa sekarang ini, perlu memiliki kemampuan untuk menerima. Menerima kekurangan diri dan menerima apa yang tidak bisa kita kendalikan.

Kelebihan Buku

Kelebihan buku ini adalah memiliki banyak manfaat, buku ini mengajarkan bagaimana seseorang bisa lepas dari masalah *insecurity* dan menerima kekurangan diri dan menerima bahwasannya semua hal didalam hidup ini tidak dapat kita kendalikan. Buku ini juga memberikan kita wawasan baru mengenai pentingnya psikolog, karena dengan adanya psikolog dapat membantu seseorang untuk menyelesaikan masalah dan keluhan, terutama yang berkaitan dengan perasaan, emosi, sosial, dan perilaku.

Kekurangan Buku

Kekurangan buku ini adalah buku ini mungkin terlihat menjenuhkan karena tidak adanya ilustrasi yang dapat lebih mewarnai dan membuat buku ini semakin menarik. Ada beberapa bahasa dalam buku ini juga yang sulit untuk dipahami oleh pembaca. Perasaan kita adalah hasil dari pemikiran.

KESIMPULAN

Insecurity adalah sebuah keadaan ada perasaan tidak aman ataupun tidak nyaman pada diri seseorang. Perasaan kita adalah hasil dari pemikiran kita. Perasaan tidak mampu bersumber dari diri sendiri. Seseorang harus mengenali dirinya sendiri dengan baik. Tanpa pengenalan diri yang baik, hidup menjadi tidak terarah dan menjadi mudah terpengaruh dengan perkataan orang lain. Memahami diri sendiri dan orang lain ternyata memiliki dua hal yang berkesinambungan. Manusia sebagai makhluk sosial, tercipta untuk berbaur dengan sesamanya, memahami, menghargai, serta mencitai. Oleh karena itu, untuk memahami diri sendiri, seseorang membutuhkan hubungan dengan orang lainnya,

Manusia membutuhkan ego sebagai mekanisme pertahanan dalam diri. Dengan adanya ego berfungsi sebagai pengontrol atau pengendalian terhadap diri. Hidup di masa sekarang tidaklah mudah, maka dari itu seseorang harus mempunyai kemampuan untuk menerima kondisi yang sedang atau akan dihadapi. Seseorang harus menerima kondisi, kekurangan diri dan menerima apa saja yang tidak bisa dikendalikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, H., M. (2013). *Motivasi dan Kepribadian (Teori Motivasi dengan Pendekatan Hierarki Kebutuhan Manusia)*. PT. PBP, Jakarta.
- Amaliya, F.P., & Asbari, M. (2023). Pengaruh Pola Pikir dan Pola Hidup Pasca Covid-19. *Jurnal Manajemen Pendidikan* Vol. 1 No. 01 (2023) <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/21>
- Anak Bangsa: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 20–24. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5/4>
- Anggraini, C. (2022). *Lepas Dari Bayang Rasa Tak Mampu*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Asbari, M. (2015). *Fokus Satu Hebat*. Penerbit Dapur Buku.
- Asbari, M., Yani, A., Wardoyo, S., Sitanggang, T. W., Sukmawati, K. I., Santoso, G., Lafendry, F., Irhamni, & Rusadi, B. E. (2023). Urgensi Inovasi di Era Informasi: Analisis Kepemimpinan Dinamis, Iklim Etis, dan Inovasi Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 128–140. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/135/41>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Vol 1: attachment*. London: The Hegarth Press.
- Damayanti, S., Asbari, M., Setiawan, D., & Saputra, M. S. (2023). Emotional Intelligence: Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ? . *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 279–285. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.280>
- Grandmedia. *Lepas Dari Bayang Rasa Tak Mampu*. <https://www.gramedia.com/products/lepas-dari-bayang-rasa-tak-mampu>
- Iwari, H. M., & Asbari, M. (2023). Wu-wei: Kekuatan dari Tidak Melakukan Tindakan. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 119–122. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.82>
- Jurnal Manajemen Pendidikan* Vol. 1 No. 01 (2023). <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.36>
- Komalasari, S., & Asbari, M. (2023). Fenomena Pengadilan Netizen: Dampak Negatif *Over-sharing?*. *Jurnal Manajemen Pendidikan* Vol. 1 No. 01 (2023). <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.36>
- Komalasari, S., & Asbari, M. (2023). Fenomena Pengadilan Netizen: Dampak Negatif *Over-sharing?*
- Komalasari, S., Sarah, D. M., Amaliya, F. P., Nurhakim, M. I., Sumarni, N., & Susilawati, S. (2023). Time Management: Investasi Kesuksesan Masa Depan. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 195–201. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.242>
- Krippendorff, K. (2013). *Content Analysis an Introduction to its Metodology, 2nd Edition*. London: Sage Publication.
- Marpaung, R. A., & Asbari, M. (2023). Break The Limit: Keluar dari Zona Nyaman?. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 203–208. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.225>
- Nurhakim, M. I., & Asbari, M. (2023). Digital Minimalism: Filosofi Efisiensi Penggunaan Teknologi Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 49–54. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.19>
- Putri, F. E., Melani, J. A., Asbari, M., & Novitasari, D. (2023). Pendidikan Karakter Membentuk Moralitas
- Rahayu, S., Asbari, M., & Nurhayati, W. (2023). Delayed Gratification: Menahan Sedikit Kesenangan untuk Kebahagiaan Besar Jangka Panjang . *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 114–118. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.64>
- Rahmawati, R., & Nurfauzizah, L. (2023). Pentingnya Menentukan Tujuan Hidup Untuk Masa Depan: Analisis Singkat Pemikiran Ali Zaenal Abidin. *Jurnal Manajemen Pendidikan* Vol. 1 No. 01 (2023). <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.46>
- Rifqi, R. D. S., Asbari, M., & Purba, N. P. (2023). Media Sosial: Ketika Maya Lebih Indah dari Nyata. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 85–88. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.86>
- Setyani, I., Asbari, M., & Sari, E. S. A. (2023). Heroic: Fanatik pada Tujuan, tapi Fleksibel dalam Cara? . *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 71–75. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.71>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT. Alfabet.
- Susilawati, S., & Asbari, M. (2023). Personal Branding: Antara Uang dan Nama. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 50–54. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.20>
- Susilawati, S., Aprilianti, D., & Asbari, M. (2022). *The Role of Islamic Religious Education in Forming the Religious Character of Students. Journal of Information Systems and Management*

(*JISMA*), 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.4444/jisma.v1i1.1>

Tiara, B., Stefanny, V., Sukriyah, S., Novitasari, D., & Asbari, M. (2021). Inovasi di Era Informasi: Analisis Kepemimpinan Transformasional dan Iklim Etis di Industri Manufaktur. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(6), 4659–4670. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1540>