

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Strategi Konseling Pastoral

1. Pengertian Strategi Konseling

Secara etimologi, strategi berasal dari bahasa Yunani, yaitu *strategia*, yang berarti "seni atau ilmu untuk memimpin tentara," yang kemudian berkembang menjadi pengertian lebih luas sebagai suatu rencana atau taktik dalam mencapai tujuan tertentu.⁷ Sedangkan konseling berasal dari bahasa Inggris *counseling*, yang berarti memberikan nasihat atau bimbingan. Kata ini berasal dari kata *counsel* yang berarti "nasihat" atau "bimbingan."⁸ Pastoral berasal dari bahasa latin *pastoralis* yang berarti "yang berkaitan dengan penggembalaan" atau "yang berhubungan dengan seorang gembala," yang dalam konteks gereja merujuk pada pelayanan rohani yang dilakukan oleh seorang pendeta atau pemimpin agama terhadap jemaat.⁹ Jika digabungkan, strategi konseling pastoral secara etimologi dapat dipahami sebagai rencana atau pendekatan tertentu yang digunakan dalam memberikan nasihat dan bimbingan rohani dalam konteks pelayanan gereja atau agama. Tujuannya adalah untuk mendampingi dan membantu individu atau jemaat dalam mengatasi masalah kehidupan, baik

⁷ R.L. Mathews, *A Dictionary of Philosophy* (New York: Harper & Row, 1963), 487.

⁸ W. N. D. Hocken, *The Oxford English Dictionary* (Oxford: Oxford University Press, 2000), 345.

⁹ E. B. P. Klerk, *Theological Dictionary of the New Testament*, vol. 2 (Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1987), 56.

secara emosional, mental, maupun spiritual, dengan cara yang sesuai dengan ajaran agama atau kepercayaan yang dianut.

Garzon menyatakan bahwa strategi konseling pastoral melibatkan penerapan pendekatan holistik yang menyatukan unsur psikologi, teologi, dan spiritualitas untuk membantu individu mengatasi masalah mereka.¹⁰ Strategi ini dirancang untuk mendukung pemulihan dan pertumbuhan pribadi dengan cara yang menghargai iman dan keyakinan individu.

Berkhof juga menyatakan bahwa konseling pastoral adalah pelayanan yang berfokus pada aspek rohani dan emosional dalam kehidupan individu. Strategi konseling pastoral dalam pandangannya adalah penerapan prinsip-prinsip teologi yang relevan dalam memberikan bantuan kepada individu yang mengalami kesulitan hidup, dengan tujuan untuk mengarahkan mereka pada pemulihan spiritual dan emosional.¹¹ Ini dilakukan dengan cara membimbing mereka untuk melihat masalah mereka dalam konteks iman dan ajaran agama yang diyakini, dengan harapan agar individu dapat mengalami pemulihan yang tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga mendalam dan berkelanjutan dalam hubungan mereka dengan Tuhan.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa strategi konseling pastoral adalah pendekatan yang dirancang untuk membantu individu mengatasi masalah kehidupan melalui integrasi antara aspek emosional, mental,

¹⁰ Francisco L. Garzon, *Pastoral Care and Counseling: A Holistic Approach* (Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, 2012), 67.

¹¹ Hendrikus Berkhof, *Teologi Sistematis: Konseling dan Pelayanan Rohani* (Yogyakarta: BPK Gunung Mulia, 2012), 58.

dan spiritual, dengan mengutamakan nilai-nilai agama dan iman sebagai landasan utama.

2. Tujuan Strategi Konseling

Tujuan utama dari konseling adalah membantu individu dalam membuka ruang refleksi terhadap dirinya sendiri. Melalui proses ini, klien diberi kesempatan untuk menggali lebih dalam pengalaman, perasaan, serta pola pikir yang selama ini mungkin belum sepenuhnya disadari.¹²

Ada beberapa tujuan strategi konseling pastoral, diantaranya:

a. Pemulihan Spiritual

Pemulihan spiritual adalah salah satu tujuan utama dalam konseling pastoral, yang berfokus pada memperdalam hubungan individu dengan Tuhan melalui ajaran agama dan prinsip spiritual.¹³ Konselor pastoral membimbing individu agar mereka dapat menemukan kedamaian batin dan penghiburan dalam iman mereka, serta mengatasi masalah spiritual yang mungkin mereka hadapi.

b. Penyembuhan Emosional dan Psikologis

Konseling pastoral bertujuan untuk menyembuhkan aspek emosional dan psikologis dari individu yang sedang mengalami masalah. Hal ini dapat mencakup mengatasi stres, kecemasan, rasa bersalah, atau trauma emosional.¹⁴

Konselor pastoral memahami bahwa perasaan seperti stres, kecemasan, rasa

¹² Abu Bakar, *Dasar-dasar konseling*, (Bandung, Citapustaka Media Perintis, 2010) 16

¹³ Howard J. Clinebell, *Basic Types of Pastoral Care and Counseling: Resources for the Ministry of Healing and Growth* (Nashville: Abingdon Press, 1984), 45.

¹⁴ R. Min, *Teologi dan Spiritualitas dalam konseling kristen* (Carol: Tyndale House, 2011), 150

bersalah, dan trauma emosional dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari seseorang, baik dalam hubungan sosial, pekerjaan, maupun dalam hubungan mereka dengan Tuhan.

c. Meningkatkan kualitas hidup

Konseling pastoral berfokus pada peningkatan kualitas hidup dengan mengajarkan individu untuk hidup sesuai dengan nilai-nilai agama.¹⁵ Konselor pastoral menggunakan ajaran agama untuk membantu individu memahami bagaimana mereka bisa hidup lebih selaras dengan nilai-nilai spiritual dan moral yang diajarkan dalam iman mereka. Dengan memfokuskan diri pada aspek integritas moral, hubungan sosial, dan kedamaian batin, konseling pastoral dapat meningkatkan kualitas hidup individu secara menyeluruh.

d. Memberikan harapan dan ketahanan

Salah satu tujuan dari konseling pastoral adalah untuk memberikan harapan kepada individu yang merasa putus asa, serta membantu mereka mengembangkan ketahanan spiritual dalam menghadapi tantangan hidup.¹⁶ Tantangan besar dalam kehidupan adalah menghadapi situasi yang tampaknya tidak ada jalan keluarnya, baik itu berkaitan dengan masalah pribadi, pekerjaan, atau kesehatan. Dalam situasi seperti itu, individu sering merasa kehilangan arah dan harapan. Konseling pastoral berfokus pada membantu individu menemukan kembali harapan yang teguh, serta mengembangkan ketahanan spiritual yang

¹⁵ Fransisco, 102

¹⁶ David G. Benner, *Perawatan Jiwa: Sejarah Perawatan Pastoral*, (Grand: Academic 1998),

memungkinkan mereka bertahan dan bahkan berkembang dalam menghadapi kesulitan hidup.

3. Strategi Konseling Pastoral dalam mengatasi Insekuritas

Menurut Clinebell, konseling pastoral adalah ungkapan pendampingan yang bersifat memperbaiki (reparatif), yang berusaha membawa kesembuhan bagi orang lain (baik anggota dari suatu gereja maupun anggota dari persekutuan pendampingan lain) yang sedang menderita gangguan fungsi pribadi karena krisis.¹⁷ Dalam hal ini konseling pastoral dipahami sebagai wujud dari penyembuhan dalam pendampingan pastoral yang mana tidak terbatas pada anggota gereja tetapi bagi persekutuan lainnya. Hampir sama dengan Clinebell, namun di sini Leory Aden mengusulkan pandangannya mengenai konseling pastoral yang lebih luas dan mendalam lagi yakni sebagai suatu perspektif Kristen yang mencari upaya untuk menolong atau menyembuhkan dengan cara 'menghadiri' situasi kehidupan seseorang yang mengalami kesulitan. Konseling pastoral ini tidak terbatas hanya melayani mereka yang berada dalam lingkungan iman Kristen saja, tetapi masih dimungkinkan untuk diberikan kepada mereka yang berasal dari luar persekutuan Kristen.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa konseling pastoral tidak hanya sebatas hubungan pertolongan antara dua orang, akan tetapi lebih dari itu. Konseling pastoral merupakan hubungan segitiga yang melibatkan

¹⁷ Howard Clinebell, *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Practical Theology Translation Project Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana), 17-18.

Allah, konselor dan pribadi yang sedang mengalami masalah. Fungsi konseling pastoral yaitu:

1. Fungsi menyembuhkan

Bagi mereka yang mengalami dukacita dan luka batin akibat kehilangan atau terbuang, biasanya berakibat pada penyakit psikosomatis, suatu penyakit yang secara langsung atau tidak langsung disebabkan oleh tekanan mental yang berat. Emosi/perasaan yang tertekan dan tidak terungkapkan melalui kata-kata atau ungkapan perasaan, misalnya menangis, kemungkinan akan disalurkan melalui disfungsi tubuh, misalnya rasa mual, pusing, dada sesak, sakit perut, dan sebagainya. Tindakan pertolongan yang perlu dilakukan oleh pendamping adalah mengajak penderita untuk mengungkapkan perasaan batinnya yang tertekan. Fungsi ini dipakai oleh pendamping ketika melihat keadaan yang perlu dikembalikan ke keadaan semula atau mendekati keadaan semula, sehingga orang yang didampingi dapat menciptakan kembali keseimbangan yang baru, fungsional, dan dinamis.

2. Fungsi membimbing

Membimbing berarti memberikan pandu kepada orang yang didampingi untuk menemukan jalan yang benar. Pendamping menolong orang yang didampingi untuk memilih/ mengambil keputusan secara mandiri tentang apa yang akan ditempuh atau apa yang menjadi masa

depannya. Salah satu caranya adalah dengan mengajukan alternatif. Pendamping juga dapat menolong orang yang didampingi untuk melihat: kekuatan dan kelemahan (internal) serta kesempatan dan tantangan (eksternal). Pemberian nasihat juga dapat dimasukkan dalam fungsi membimbing.

3. Fungsi menopang/menyokong

Fungsi ini dilakukan bila orang yang didampingi tidak mungkin kembali ke keadaan semula, misalnya kematian orang yang dikasihi. Fungsi menopang dipakai untuk membantu orang yang didampingi menerima keadaan sekarang sebagaimana adanya, kematian adalah tetap kematian, untuk dapat bertumbuh secara penuh dan utuh. Kehadiran pendamping dalam dukacita adalah topangan kepada mereka untuk dapat bertahan dalam situasi krisis yang bagaimanapun beratnya. Sokongan ini akan membantu mengurangi penderitaan mereka.

4. Fungsi mendamaikan/memperbaiki hubungan

Apabila hubungan sosial dengan orang lain terganggu, maka terjadilah penderitaan yang berpengaruh pada masalah emosional. Konflik sosial yang berkepanjangan akan berpengaruh terhadap fisik. Pendampingan berfungsi sebagai perantara untuk memperbaiki hubungan yang rusak dan terganggu. Konselor menjadi mediator/ penengah yang netral dan bijaksana.

Howard Clinebell menambahkan fungsi kelima dari pastoral, yaitu memelihara atau mengasuh (*nurturing*).¹⁸ Konselor menolong konseli untuk berkembang sesuai dengan potensi dan kekuatan yang dimilikinya. Menolong di sini bermakna mengasuh mereka ke arah pertumbuhan emosional, cara berfikir, motivasi, kelakuan, tingkah laku, interaksi, kehidupan rohani, dan sebagainya. Langkah praktis konseling berdasarkan Clinebell yaitu:

1. Fokus pada Pembebasan dan Pertumbuhan (Liberation & Growth)

Clinebell menekankan bahwa konseling pastoral bertujuan untuk *membebaskan potensi manusia* agar menjadi “manusia yang sepenuhnya hidup” (*fully alive*) melalui proses dialektik antara perawatan penuh kasih dan tantangan konstruktif (*caring + confrontation*). Dalam konteks insecurities, ini berarti konselor mendampingi secara empatik tetapi juga menantang pola pikir negatif yang mengekang potensinya.

2. Model Holistik: Integrasi Pikiran, Emosi, Relasi, dan Spritualitas

Clinebell memperkenalkan pendekatan holistik yang menggabungkan dimensi psikologis, relasional, dan spiritual

¹⁸ Howard Clinebell, *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral* (Yogyakarta: Practical Theology Translation Project Fakultas Teologi Universitas Kristen Duta Wacana), 54.

untuk menyembuhkan diri secara menyeluruh. Contohnya, membimbing klien menyadari emosi tidak aman mereka (psychological), menjalin relasi yang aman dengan pendamping rohani (relational), sekaligus menumbuhkan kesadaran identitas sebagai ciptaan Tuhan (spiritual).

3. Pendekatan Konseling Singkat dan Praktis

Cinebell menganjurkan penggunaan metode konseling singkat (brief crisis counseling) dan dukungan di kelompok kecil agar pujian dan tantangan bisa diberikan secara langsung tanpa membebani kapasitas pastoral. Dalam praktiknya untuk klien, sesi singkat yang terjadwal secara rutin masih bisa efektif bila dilakukan dengan intensitas dan kualitas hubungan yang cukup.

B. Konsep Insekuritas di kalangan siswa

1. Definisi Insecure

Secara etimologi, kata "insecure" berasal dari bahasa Inggris yang dibentuk dari dua bagian yaitu "In-": awalan yang berarti "tidak" atau "tanpa." Sedangkan "secure" berasal dari bahasa Latin "securus", yang berarti "aman" atau "terjamin." Kata ini sendiri berasal dari gabungan "se-" (tanpa) dan "cura" (perhatian atau kecemasan). Jadi insecure berarti "tidak aman" atau "tidak

terjamin". Dalam konteks yang lebih luas, kata ini merujuk pada perasaan ketidakamanan, kecemasan, atau ketidakpercayaan diri.

Menurut pandangan Abraham Maslow, perasaan *insecure* atau tidak aman merupakan kondisi psikologis di mana seseorang merasa terancam oleh lingkungannya dan memandang dunia sebagai tempat yang tidak bersahabat. Individu yang mengalami ketidakamanan ini cenderung melihat orang lain sebagai sosok yang egois, penuh ancaman, dan tidak dapat dipercaya. Mereka hidup dalam bayang-bayang ketakutan dan kewaspadaan berlebihan, seolah-olah setiap situasi memiliki potensi untuk melukai atau merugikan diri mereka. Ketika perasaan tidak aman ini mengendalikan diri, maka hal ini akan memicu perasaan semakin tidak percaya diri yang ada pada diri seseorang.¹⁹ Orang yang mengalami *insecure* sering kali merasakan perasaan yang sangat berat dan mengganggu. Perasaan tidak aman ini bisa muncul karena berbagai faktor, seperti pengalaman masa lalu, perbandingan dengan orang lain, atau ketidakpastian tentang diri sendiri.

Menurut Manoranjan Tripathy, perasaan *insecure* lebih dari sekadar ketidaknyamanan emosional. Ia berkaitan erat dengan kebutuhan dasar manusia akan rasa aman, kepercayaan diri, dan kebebasan. Perasaan ini juga mencakup ketakutan dan kekhawatiran terhadap masa depan khususnya mengenai apakah kebutuhan pribadi akan dapat terpenuhi atau tidak. Dalam kondisi seperti ini,

¹⁹ Maslow, A.H. (1994). *The Dynamics of Psychological Security-Insecurity*. *Journal of Personality*, 10 (4).

seseorang sering merasa tidak tenang, penuh keraguan, dan tidak yakin akan kemampuannya dalam menghadapi tantangan yang belum terjadi.

Dengan demikian, insecure adalah kondisi ketika seseorang merasa tidak aman, cemas, atau ragu dengan dirinya sendiri atau situasi yang dihadapi. Insecure bisa terjadi pada siapa saja, dan bisa disebabkan oleh berbagai faktor. Perasaan *insecure* yang dibiarkan berlarut-larut tanpa penanganan dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental seseorang. Ketidakamanan emosional yang terus-menerus bisa menimbulkan tekanan psikologis yang tidak ringan, dan dalam jangka panjang dapat berkembang menjadi gangguan mental yang lebih kompleks. Individu yang terus-menerus merasa tidak cukup baik, takut ditolak, atau merasa tidak berharga berisiko tinggi mengalami gangguan seperti depresi, kecemasan berlebihan, hingga masalah citra tubuh. Perasaan tidak percaya diri atau yang kerap disebut sebagai *insecure* sebenarnya merupakan reaksi emosional yang normal, terutama ketika seseorang berada dalam situasi yang menantang atau belum familiar. Misalnya, saat seorang siswa harus tampil dan menyampaikan presentasi di depan guru dan teman-teman sekelas, rasa gugup dan keraguan diri sering kali muncul. Namun, perasaan tersebut umumnya bersifat sementara dan akan mereda setelah situasi tersebut berlalu.

2. Faktor penyebab Insecure pada siswa

a. Faktor yang berasal dari dalam diri individu

Setiap anak yang lahir ke dunia membawa potensi unik yang tertanam dalam dirinya sejak awal kehidupan. Potensi ini sering disebut sebagai bakat, yang dapat diibaratkan seperti benih yang tersimpan di dalam tanah—memiliki peluang besar untuk tumbuh dan berkembang jika diberikan lingkungan dan perawatan yang tepat. Bakat merupakan bentuk kemampuan dasar yang masih bersifat alami, namun dapat diasah dan ditingkatkan melalui pengalaman, pendidikan, serta latihan yang berkelanjutan. Dalam diri setiap individu terdapat warisan biologis yang dibawa sejak lahir, baik dalam bentuk fisik maupun mental. Ciri-ciri fisik seperti bentuk wajah, ukuran tubuh, hingga kecenderungan terhadap penyakit tertentu merupakan contoh nyata dari sifat keturunan yang diwariskan dari orang tua. Di sisi lain, aspek mental seperti sifat pemalas, mudah marah, pendiam, atau temperamen tertentu juga bisa menjadi bagian dari bawaan genetik seseorang.²⁰ Setiap anak yang dilahirkan membawa serta potensi bawaan berupa dorongan insting yang tertanam dalam jiwanya. Dorongan ini bukanlah hasil pembelajaran atau pengalaman, melainkan kecenderungan alami yang menjadi bagian dari struktur dasar manusia. Faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu.

b. Faktor-faktor yang berasal dari luar individu

Posisi seorang anak dalam struktur keluarga memiliki peranan penting dalam proses tumbuh kembangnya. Anak yang lahir sebagai anak tunggal

²⁰ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta didik* "Bandung, PT Remaja Rosdakarya 2009. 27-

sering kali mendapatkan perhatian penuh dari orang tua. Kondisi ini membuat mereka lebih dimanjakan dan cenderung mengalami keterbatasan dalam berinteraksi dengan teman sebaya secara alami. Akibatnya, anak tunggal kadang menunjukkan perilaku yang lebih kekanak-kanakan, seperti mencari perhatian dengan cara yang berlebihan atau kesulitan untuk mandiri dalam bergaul.²¹ Secara keseluruhan, kedudukan anak dalam keluarga tidak hanya memengaruhi bagaimana mereka diperlakukan, tetapi juga bagaimana mereka berkembang dalam hal karakter, hubungan sosial, dan kemampuan emosional. Setiap posisi dalam keluarga memiliki tantangan dan keuntungan tersendiri yang akan membentuk individu tersebut. Orang tua yang memahami dampak dari kedudukan anak dapat menciptakan lingkungan yang lebih seimbang, di mana setiap anak merasa dihargai dan memiliki kesempatan untuk berkembang secara optimal.

Beberapa siswa merasa canggung atau kesulitan dalam berinteraksi sosial dengan teman sebaya, yang dapat menyebabkan rasa tidak aman atau takut ditolak. Ketika siswa merasa usaha atau prestasi mereka tidak dihargai, baik oleh guru atau teman-teman, hal ini bisa menyebabkan rasa kurang percaya diri. Penting bagi guru, orang tua, dan teman-teman untuk memberikan dukungan emosional, penguatan positif, serta menciptakan lingkungan yang inklusif untuk membantu siswa mengatasi rasa insecure tersebut.

²¹ Desmita, 29-30

3. Dampak Insekure pada siswa

Perasaan tidak aman atau *insecure* merupakan hal yang umum dialami oleh siapa pun. Rasa ragu terhadap kemampuan diri, membandingkan diri dengan orang lain, atau takut akan penilaian sosial adalah bagian dari dinamika emosi yang wajar. Namun, jika perasaan ini terus-menerus hadir dan dibiarkan tanpa penanganan, hal tersebut dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental dan kualitas hidup seseorang. Ada beberapa dampak negatif dari perasaan *insecure*. Berikut dijelaskan beberapa dampak tersebut:

a. Hilangnya rasa percaya diri dan harga diri yang rendah

Perasaan *insecure* yang berlebihan kerap kali berujung pada menurunnya rasa percaya diri dan harga diri seseorang. Individu yang mengalami kondisi ini biasanya memandang dirinya secara negatif dan merasa kurang layak di mata orang lain. Akibatnya, mereka cenderung bergantung pada penilaian atau pengakuan dari lingkungan sekitar sebagai cara untuk merasa diterima dan berharga.²² *Insecure* yang berlebihan menciptakan lingkaran ketidakpercayaan diri dan pembicaraan negatif tentang diri sendiri, lebih berfokus pada kelemahan dan gagal mengenali kekuatan diri. Ketika seseorang terlalu sering meragukan diri dan berfokus pada aspek negatif, mereka dapat kehilangan perspektif yang lebih sehat tentang diri mereka.²³

²² Robert Leahy, *The Worry Cure* (The worry cure: Seven, 2005), 45-50

²³ Robert Leahy, 103-105

Hal ini dapat mengarah pada pembicaraan negatif internal yang berulang, yang memperburuk rasa tidak percaya diri. Dalam jangka panjang, kondisi ini bisa mengurangi motivasi untuk mencoba hal-hal baru, meningkatkan keterampilan, atau menghadapi tantangan dengan keberanian. Setiap manusia hadir ke dunia dengan keunikan dan keterbatasannya masing-masing. Kesempurnaan bukanlah sifat bawaan yang melekat pada manusia sejak lahir, melainkan sebuah konsep yang sering kali dibentuk oleh konstruksi sosial dan harapan pribadi. Dalam benak banyak orang, terdapat gambaran ideal mengenai bagaimana seseorang seharusnya tampil atau berperilaku.²⁴ Akibatnya, seseorang yang terus-menerus merasa *insecure* bisa mengalami kesulitan dalam menjalin relasi sosial, mengambil keputusan, maupun berkembang secara pribadi.

b. Isoliasi sosial

Seseorang yang mengalami perasaan *insecure* sering kali merasa tidak tenang bahkan dalam situasi yang tampak sederhana, seperti berbicara dengan orang lain. Interaksi sosial yang bagi sebagian orang terasa biasa saja, bisa menjadi pengalaman yang penuh tekanan bagi mereka yang merasa tidak percaya diri.²⁵ Ketika seseorang mengalami tekanan emosional yang tidak tersalurkan atau merasa tidak dimengerti oleh lingkungan sekitarnya, ia cenderung menarik diri

²⁴ M.F. Ramadhani, (<https://media.neliti.com/media/publications/245943-penerapan-konseling-kelompok-adlerian-un-06905579.pdf>). Diakses pada 10 Maret 2025

²⁵ Maslow, A.H. "The Dynamics of Psychological Security-Insecurity" Journal of Personality, Vol.10, No.4

dan menutup diri dari interaksi sosial. Ketika seseorang merasa cemas, mereka sering kali merasa terjebak dalam perasaan takut atau khawatir yang berlebihan, yang dapat membuat mereka ingin menjauh dari situasi sosial atau interaksi dengan orang lain. Rasa cemas ini sering kali menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman, tidak aman, atau bahkan takut akan penilaian orang lain. Akibatnya, mereka memilih untuk mengisolasi diri sebagai cara untuk melindungi diri dari potensi ketegangan atau situasi yang mereka anggap bisa memperburuk kecemasan mereka.

c. Kecemasan dan depresi

Perasaan *insecure* yang berlebihan dapat memicu gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi. Individu yang mengalami ketidakamanan ini seringkali merasa khawatir secara berlebihan terkait berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan interpersonal, pekerjaan, hingga masa depan yang belum pasti. Kekhawatiran yang terus menerus tersebut dapat mengganggu keseimbangan pikiran dan perasaan mereka.²⁶ Namun, ketika kecemasan muncul secara berlebihan dan terus-menerus, hal ini dapat mengganggu cara seseorang berpikir, merasakan, dan bertindak. Ketika seseorang terlalu cemas, mereka sering kali terjebak dalam pola berpikir yang berfokus pada kemungkinan terburuk yang bisa terjadi. Rasa cemas yang berlebihan ini menyebabkan mereka mengantisipasi skenario-skenario yang sangat buruk, meskipun kenyataannya kemungkinan tersebut tidak selalu terjadi. Misalnya,

²⁶ Judith Beck, *Terapi Perilaku Kognitif* (New York: Universitas Internasional, 1976), 12-15

mereka mungkin khawatir akan gagal dalam tugas, ditolak oleh orang lain, atau menghadapi situasi yang memalukan, meskipun bukti yang ada tidak mendukung kecemasan tersebut.

d. Cemburu dan iri hati

Seseorang yang sering merasa cemas kerap kali menghadapi masalah emosional seperti cemburu dan rasa iri yang mendalam. Mereka mungkin merasa terancam oleh keberhasilan atau pencapaian orang lain, hingga terbiasa membandingkan diri sendiri dengan orang di sekitarnya. Perasaan ini dapat menimbulkan rasa tidak puas yang memicu kemarahan dan dendam yang tersimpan lama.²⁷ Rasa insecure atau ketidakpercayaan diri dapat menjadi racun bagi hubungan, karena ketidakamanan ini sering kali menyebabkan seseorang merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan orang lain, bahkan dalam konteks hubungan. Ketika seseorang merasa insecure, mereka mungkin mulai membandingkan diri mereka dengan pasangan atau orang-orang di sekitar mereka. Perasaan ini bisa memicu rasa iri dan cemburu, karena mereka merasa kurang atau khawatir akan kehilangan perhatian atau kasih sayang orang yang mereka cintai.

e. Pengambilan keputusan yang buruk

Perasaan *insecure* yang berlebihan sering kali berdampak negatif pada proses pengambilan keputusan seseorang. Individu yang mengalami kecemasan

²⁷ Melanie Greenberg, "The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation." (Psychological Bulletin, 2000), 497-529

mendalam cenderung meragukan kemampuan dan nilai dirinya sendiri, sehingga merasa seolah-olah posisinya selalu berada di belakang orang lain atau menjadi yang kedua. Pandangan tersebut membuat mereka sulit untuk yakin dalam memilih langkah yang tepat. *Insecure* sering diartikan sebagai kurangnya rasa percaya diri atau cenderung bersikap pesimis terhadap diri sendiri dan keadaan di sekitarnya. Seseorang yang memiliki sikap pesimis biasanya meyakini bahwa setiap masalah atau hambatan yang dihadapi dalam hidupnya akan berdampak negatif pada berbagai aspek lain dalam kehidupannya. Mereka melihat kegagalan sebagai cerminan langsung dari ketidakmampuan pribadi, sehingga merasa bahwa kesalahan atau kekurangan sepenuhnya ada pada diri mereka sendiri.²⁸ Perasaan insecure ini memicu ketakutan akan kegagalan atau penolakan, yang sering kali membuat individu merasa bahwa mereka tidak memiliki kemampuan untuk memilih langkah yang tepat. Mereka mungkin terjebak dalam pemikiran berlebihan, mempertimbangkan setiap kemungkinan dan konsekuensi, yang justru membuat mereka semakin tidak dapat mengambil tindakan yang jelas. Selain itu, insecure bisa menyebabkan perasaan bahwa apa pun keputusan yang diambil akan berakhir dengan buruk, atau bahwa keputusan tersebut akan menyebabkan penilaian negatif dari orang lain.

f. Menurunkan kesehatan fisik

²⁸ Anita Lestari, "Pelatihan Berpikir Positif untuk Menangani Sikap Pesimis dan Gangguan Depresi: *Positive Thinking Training as a Treatment for Pessimistic Attitude and Depression*", Jurnal Psikologi, No. 1, 1998, 2.

Rasa tidak aman atau *insecure* yang berkepanjangan tidak hanya berdampak pada kondisi emosional dan mental seseorang, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan fisik secara signifikan. Ketika seseorang terus-menerus merasa cemas, takut ditolak, atau meragukan dirinya sendiri, tubuh secara otomatis merespons kondisi tersebut sebagai bentuk tekanan atau stres.²⁹ Rasa tidak aman yang berlebihan tidak hanya memengaruhi kondisi emosional seseorang, tetapi juga dapat memicu reaksi fisiologis yang merugikan. Ketika perasaan ini berlangsung dalam jangka waktu lama, tubuh merespons seolah-olah berada dalam situasi bahaya terus-menerus. Selain itu, stres kronis juga dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh. Ketika tubuh terus-menerus menghasilkan kortisol, hormon ini dapat mengganggu produksi sel-sel imun, membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit. Sebagai akibatnya, seseorang yang terus-menerus merasa tidak aman atau tertekan mungkin lebih sering jatuh sakit atau mengalami pemulihan yang lebih lambat dari penyakit.

Perasaan tidak aman atau *insecure* adalah bagian alami dari pengalaman manusia. Namun, ketika perasaan ini muncul secara berlebihan dan menetap dalam waktu lama, dampaknya bisa sangat luas dan merugikan. Ketika perasaan tidak aman atau *insecure* berkembang tanpa terkendali, dampaknya dapat meluas ke berbagai aspek kehidupan seseorang. Perasaan ini sering kali

²⁹ Jeffrey S. Nevid, dkk. Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah, Ter. Kartika Yulianti, Jilid 2. (Jakarta: Erlangga, 2014), 155

menyebabkan hilangnya rasa percaya diri, mendorong individu untuk menarik diri dari lingkungan sosial, dan menciptakan jarak dengan orang-orang terdekat. Dalam banyak kasus, insecure juga memicu kecenderungan membandingkan diri secara berlebihan, yang berujung pada rasa iri hati atau cemburu terhadap pencapaian orang lain.

4. Cara mengatasi Insekure

a. Ajarkan siswa fokus kelebihanannya

Menghilangkan rasa insecure pada siswa bukanlah tugas yang bisa diselesaikan dalam waktu singkat. Perasaan rendah diri dan keraguan terhadap kemampuan sendiri biasanya terbentuk dari berbagai pengalaman, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun pergaulan.³⁰ Sampaikan kepada siswa di kelas bahwa setiap orang memiliki keunikan dan kelebihan masing-masing yang patut untuk dihargai. Tidak ada satu pun dari kita yang sempurna dalam segala hal, dan merasa kurang menguasai sesuatu adalah hal yang sangat wajar. Setiap kesulitan atau kekurangan bukanlah akhir dari segalanya, melainkan bagian dari proses belajar dan berkembang. Setiap individu diciptakan dengan kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Tidak ada satu pun orang di dunia ini yang benar-benar sempurna. Namun, sering kali kita melihat di sekitar kita orang-orang yang tampak

³⁰ Kusuma, A. C. *"Mengenal apa itu insecure dan cara efektif untuk mengatasinya"* Indonesian Life School: Satu Persen

menjalani kehidupan tanpa cela, seolah-olah mereka tidak pernah menghadapi masalah atau kesulitan.

b. Membuat target “*Ideal self*” yang sesuai dan realitas

Langkah awal yang bisa dilakukan siswa untuk membangun kepercayaan diri adalah dengan mengenali diri sendiri secara jujur. Salah satu caranya adalah dengan menuliskan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Melalui refleksi ini, siswa dapat memahami potensi apa saja yang dapat dikembangkan, serta menyadari aspek mana yang masih perlu diperbaiki. Proses ini membantu siswa mengurangi rasa insecure, karena mereka belajar untuk menerima diri mereka sendiri secara lebih objektif. Menyadari bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan dapat membuat mereka merasa lebih tenang dan tidak merasa sendirian dalam perjalanan pengembangan diri.³¹ Ketika siswa berhasil mengidentifikasi dan bekerja pada kekurangan mereka, mereka akan merasa lebih percaya diri. Kepercayaan diri tumbuh ketika mereka menyadari bahwa mereka memiliki kontrol atas diri mereka dan dapat terus berkembang.

c. Menciptakan lingkungan yang suportif

Sebuah lingkungan yang mendukung dapat membantu siswa merasa lebih aman, dihargai, dan diterima, yang pada akhirnya dapat mengurangi rasa tidak aman yang mereka rasakan. Setiap siswa memiliki keunikan dan latar belakang yang berbeda.³² Dengan menciptakan suasana yang menghargai

³¹ Rogers, C. “Menjadi Seorang Pribadi”, (Boston: 1961), 45

³² Sleeter, C. E., & Grant, C. A. (2009). *Membuat Pilihan untuk Pendidikan Multikultural: Lima Pendekatan terhadap Ras, Kelas, dan Gender* (6th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson).

keberagaman, baik itu dalam hal latar belakang budaya, agama, minat, atau kemampuan, siswa akan merasa diterima tanpa rasa takut untuk menjadi diri mereka sendiri. Mengajarkan pentingnya menghormati perbedaan ini dapat mengurangi perasaan terisolasi yang sering kali menjadi pemicu rasa insecure. Dengan menciptakan lingkungan yang suportif ini, siswa dapat belajar untuk menerima diri mereka sendiri, merasa dihargai oleh orang lain, dan membangun rasa percaya diri yang kuat. Sebuah lingkungan yang mendukung adalah kunci utama dalam membantu siswa mengatasi rasa insecure dan mengembangkan potensi mereka secara maksimal.

C. Membangun Kepercayaan diri

1. Definisi kepercayaan diri

Kepercayaan diri merupakan sikap positif yang dimiliki seseorang, yang memungkinkan dia untuk melihat dirinya dan situasi di sekitarnya dengan penilaian yang optimis dan konstruktif. Sikap ini membantu individu merasa yakin terhadap kemampuan dan nilai dirinya, sehingga ia dapat menghadapi berbagai tantangan dengan lebih tenang dan terbuka. Rasa percaya diri yang kuat sebenarnya mencerminkan keyakinan seseorang terhadap kemampuan di beberapa aspek penting dalam hidupnya. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi merasa yakin bahwa dirinya mampu menghadapi tantangan karena didukung oleh pengalaman yang telah

dilalui, potensi nyata yang dimiliki, serta prestasi yang pernah dicapai.³³ Pengalaman hidup, baik yang positif maupun negatif, berperan penting dalam membentuk rasa percaya diri. Ketika seseorang berhasil mengatasi tantangan atau menghadapi kesulitan dalam hidup, pengalaman tersebut akan memperkuat keyakinannya bahwa ia mampu menangani situasi serupa di masa depan. Sebaliknya, pengalaman kegagalan, jika dipelajari dengan baik, juga dapat meningkatkan rasa percaya diri karena memberikan pembelajaran dan ketahanan mental.

Kumara mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah salah satu indikator dari kepribadian yang sehat, ditandai dengan adanya keyakinan individu terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki rasa percaya diri umumnya mampu mengenali nilai dirinya dan merasa yakin dalam mengambil keputusan ataupun bertindak. Dengan demikian, kepercayaan diri bukan hanya sekadar perasaan positif, melainkan juga merupakan keyakinan mendasar yang menjadi fondasi bagi seseorang untuk bertindak dan mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari.³⁴

Menurut Zakiah Daradjat, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap dirinya sendiri yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang dialami sejak masa kecil. Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung mampu menghadapi berbagai tekanan dan situasi yang

³³ Marko Santoso, DKK, *Hubungan antara rasa percaya diri dan agresivitas pada atlet bola basket*, (Jurnal Phoernesis, 2005), Volume 7. Nomor 1. 51-64. hlm. 54

³⁴ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), 34

membuat frustrasi dengan lebih baik. Bahkan, dalam banyak kasus, rasa frustrasi ringan pun tidak terlalu dirasakan oleh mereka karena kekuatan keyakinan dalam diri yang sudah terbangun..³⁵

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang dalam melaksanakan suatu tindakan yang melekat sebagai ciri khas pribadi. Kepercayaan diri ini mencakup keyakinan akan kemampuan diri sendiri, sikap optimis, penilaian yang objektif, rasa tanggung jawab, serta pendekatan yang rasional dan realistis terhadap berbagai situasi yang dihadapi. Dengan demikian, kepercayaan diri bukan sekadar perasaan positif, melainkan juga mencerminkan sikap matang yang mendukung pengambilan keputusan dan tindakan yang efektif.

2. Ciri-ciri kepercayaan diri

Sikap percaya diri yang dimiliki seorang individu memiliki beberapa kriteria yang menonjol. Hakim mengemukakan beberapa ciri-ciri tertentu dari orang-orang yang memiliki kepercayaan diri yaitu:

- a. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- c. Mampu menetralkan ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup baik untuk menunjang penampilannya

³⁵ Drajat Zakiah, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV Masagung, 1995), 25

- f. Memiliki kecerdasan yang cukup
- g. Memilih tingkat pendidikan yang formal yang cukup
- h. Memiliki keterampilan atau keahlian berbahasa asing
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi
- j. Memiliki latar belakang yang baik
- k. Memiliki pengalaman hidup yang menipu mentalnya menjadi kuat dan tahan didalam menghadapi cobaan
- l. Selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya: tegar, sabar dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup.³⁶

3. Percaya pada kemampuan sendiri

Kepercayaan diri merupakan bentuk keyakinan seseorang terhadap dirinya sendiri dalam merespons berbagai situasi atau peristiwa yang terjadi di sekelilingnya. Keyakinan ini mencerminkan kemampuan individu untuk menilai, memahami, dan mengatasi setiap tantangan yang dihadapi. Dalam hal ini, kemampuan bukan hanya sebatas keterampilan teknis, melainkan juga mencakup potensi bawaan seperti bakat, kreativitas, kecerdasan, prestasi, hingga kepemimpinan.

Kepercayaan terhadap kemampuan diri merupakan salah satu ciri utama dari seseorang yang memiliki rasa percaya diri. Ketika seseorang yakin akan potensi yang dimilikinya dan percaya bahwa ia mampu mengasah kemampuan tersebut, maka rasa percaya diri akan muncul secara alami. Rasa percaya diri ini

³⁶ Opcit, Alsa, Asmadi, dkk, 49

biasanya muncul saat seseorang menjalani aktivitas yang sesuai dengan keahliannya. Dengan kata lain, keyakinan dan rasa percaya diri berkembang ketika seseorang mempraktikkan apa yang sudah dikuasainya, sehingga mendorong keberanian dan kepastian dalam bertindak.

4. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

Kemampuan untuk mengambil keputusan secara mandiri, tanpa bergantung pada orang lain, merupakan ciri penting dari seseorang yang percaya pada dirinya sendiri. Individu tersebut terbiasa menentukan tujuan dan menyelesaikan masalah dengan usaha sendiri, tanpa selalu meminta bantuan dari orang lain. Selain itu, orang yang mandiri dalam bertindak biasanya memiliki semangat dan energi yang besar, didorong oleh motivasi yang kuat untuk mewujudkan keputusan dan pilihan yang sesuai dengan kebutuhan serta keinginannya.

5. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri

Penilaian positif yang berasal dari dalam diri sendiri, baik terhadap cara berpikir maupun perilaku yang dijalankan, akan menghasilkan perasaan yang menyenangkan dan menghargai diri sendiri. Ketika seseorang mampu melihat dirinya dengan sudut pandang yang baik dan menilai tindakannya secara positif, hal ini akan menumbuhkan rasa percaya dan penghargaan terhadap diri sendiri secara alami. Kemampuan untuk menerima diri sendiri apa adanya merupakan fondasi penting dalam membentuk kepercayaan diri yang sehat. Ketika seseorang mulai menerima segala kelebihan maupun

kekurangannya dengan tulus, maka tumbuh pula rasa nyaman terhadap siapa dirinya sebenarnya. Sikap ini tidak hanya membangun keyakinan diri, tetapi juga memperluas kemampuan seseorang dalam menghargai orang lain.

Seseorang yang memiliki rasa percaya diri cenderung mampu melihat sisi positif dari setiap kegagalan yang dialami. Mereka tidak larut dalam kekecewaan, melainkan berusaha memahami pelajaran berharga yang dapat diambil dari pengalaman tersebut. Kegagalan adalah bagian yang tak terpisahkan dari perjalanan hidup baik dalam memenuhi kebutuhan, meraih harapan, maupun mengejar cita-cita. Untuk dapat menyikapinya secara bijak, dibutuhkan keteguhan hati serta semangat yang kuat agar tetap berpikir dan bersikap positif meskipun dalam kondisi sulit.

6. Berani mengungkapkan pendapat

Kemampuan untuk menyampaikan pikiran, perasaan, atau kebutuhan secara terbuka tanpa tekanan maupun hambatan emosional merupakan bagian dari sikap asertif yang sehat. Individu yang memiliki kemampuan ini dapat berbicara dengan jelas dan logis di depan umum tanpa diliputi rasa takut. Ia mampu berdialog dengan berbagai kalangan, baik dari segi usia maupun latar belakang yang berbeda. Selain itu, ia juga tidak ragu untuk mengungkapkan kebutuhan secara langsung, berani menyampaikan ketidaknyamanan, serta percaya diri dalam menyuarakan pendapat atau berkampanye di hadapan banyak orang.

Berdasarkan berbagai pendapat yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki beberapa ciri utama. Di antaranya adalah adanya keyakinan terhadap kemampuan diri, keberanian dalam mengambil keputusan secara mandiri, serta tidak menggantungkan diri pada orang lain. Selain itu, individu yang percaya diri mampu mengekspresikan isi pikirannya dengan jelas, memiliki keterampilan dan keberanian untuk bersosialisasi dalam lingkungan sosial, dan cenderung merespons berbagai tantangan hidup dengan sikap yang positif.