

BAB II

LANDASANTEORI

A. Pembinaan Psikologis

1. Pengertian Pembinaan

Pembinaan merupakan suatu proses yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan berkelanjutan untuk meningkatkan kemampuan, sikap, serta kualitas individu atau kelompok agar mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pembinaan tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga mencakup pengembangan aspek mental, moral, spiritual, dan kepribadian secara menyeluruh. Melalui proses pembinaan, individu diharapkan mengalami perubahan positif serta mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan dan dinamika lingkungan sosialnya.¹

Secara konseptual, pembinaan juga dipahami sebagai bentuk upaya pendampingan yang bertujuan untuk membantu individu mengenali potensi dirinya,

¹ Departemen Pendidikan Nasional, Kamus Besar Bahasa Indonesia, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008.

memperbaiki kekurangan, serta mengembangkan kemampuan yang dimiliki agar dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupan bermasyarakat. dengan adanya pembinaan yang berkesinambungan, individu tidak hanya diarahkan untuk berkembang secara pribadi, tetapi juga diarahkan agar memiliki tanggung jawab sosial dan etika dalam bertindak²

Menurut Mangunhardjana, pembinaan adalah suatu proses belajar yang bertujuan untuk membantu individu mengembangkan dirinya secara utuh sehingga mampu memahami, mengendalikan, dan mengarahkan potensi yang dimilikinya secara bertanggung jawab.³

Pendapat ini menegaskan bahwa pembinaan memiliki peran penting dalam membentuk kedewasaan individu, baik dari segi pola pikir maupun perilaku.

Selanjutnya, Mulyasa menjelaskan bahwa pembinaan merupakan usaha yang dilakukan secara sadar,

² Robin S. Vealey, "Understanding and Enhancing Self-Confidence in Athletes," *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol. 13, No. 3 (2001), hlm. 345–360.

³ Mangunhardjana, A., *Pembinaan: Arti dan Metodenya*, Yogyakarta: Kanisius, 1997.

terencana, dan berkesinambungan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, sikap, serta perilaku seseorang melalui kegiatan bimbingan, pengarahan, dan pengawasan yang dilakukan secara konsisten.⁴ Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan tidak dapat dilakukan secara instan, melainkan membutuhkan proses yang berkelanjutan dan evaluasi yang berkesinambungan.

Sementara itu, menurut Hasibuan, pembinaan merupakan serangkaian aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan kerja, sikap, dan tanggung jawab individu agar mampu melaksanakan tugasnya secara efektif dan efisien.⁵ Pandangan ini menekankan bahwa pembinaan berorientasi pada peningkatan kualitas sumber daya manusia melalui proses pengembangan yang terarah. dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembinaan adalah suatu proses pengembangan yang dilakukan secara terencana dan berkesinambungan guna

⁴ Mulyasa, E., *Manajemen Pendidikan Karakter*, Jakarta: Bumi Aksara, 2013.

⁵ Hasibuan, M. S. P., *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Jakarta: Bumi Aksara, 2016.

membentuk individu yang memiliki kemampuan, sikap, dan kepribadian yang lebih baik, baik dalam konteks pribadi, sosial, maupun profesional.

2. Pengertian Psikologis

Psikologis berkaitan dengan kondisi kejiwaan individu yang mencakup aspek pikiran, perasaan, emosi, sikap, dan perilaku dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Aspek psikologis berpengaruh besar terhadap cara seseorang memandang diri sendiri, merespons lingkungan, serta mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi psikologis yang stabil akan membantu individu menjalani kehidupan secara lebih seimbang dan produktif.⁶

Secara konseptual, psikologis dapat dipahami sebagai keseluruhan proses mental yang melibatkan fungsi kognitif, afektif, dan konatif yang saling berinteraksi dalam diri individu. Proses tersebut dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepribadian dan

⁶ Kartono, K., *Psikologi Umum*, Bandung: Mandar Maju, 2011.

pengalaman pribadi, serta faktor eksternal berupa lingkungan sosial, budaya, dan pola interaksi dengan orang lain.⁷

Menurut Chaplin, aspek psikologis merupakan keseluruhan fungsi mental dan emosional yang memengaruhi perilaku individu, baik yang tampak maupun yang tidak tampak.⁸ Pendapat ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis tidak hanya berkaitan dengan perasaan yang disadari, tetapi juga mencakup proses mental yang berlangsung secara tidak disadari.

Sementara itu, Hurlock menjelaskan bahwa kondisi psikologis individu berkaitan erat dengan perkembangan emosi dan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan.⁹ Dengan demikian, psikologis memegang peranan penting dalam menentukan kesehatan mental,

⁷ Yusuf, S., *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2016.

⁸ Chaplin, J. P., *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2009.

⁹ Hurlock, E. B., *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga, 2013.

hubungan sosial, serta kualitas kehidupan individu secara keseluruhan.

B. Psikologi Olahraga

1. Definisi Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga merupakan cabang ilmu psikologi yang mempelajari perilaku, proses mental, serta kondisi emosional individu dalam konteks olahraga dan aktivitas fisik. bidang ini berfokus pada bagaimana faktor psikologis memengaruhi performa olahraga serta bagaimana keterlibatan dalam olahraga dapat berdampak terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu.¹⁰ psikologi olahraga berkembang sebagai disiplin ilmiah yang menjembatani aspek psikologis dan tuntutan fisik dalam aktivitas olahraga, baik pada tingkat rekreasi maupun prestasi.

Secara konseptual, psikologi olahraga awalnya dipahami sebagai studi tentang perilaku manusia dalam situasi olahraga. Lawther menyatakan bahwa psikologi

¹⁰ International society of sport psychology, *position stand: definition and scope of sport psychology*, 2020.

olahraga merupakan kajian terhadap perilaku individu dalam konteks aktivitas olahraga, termasuk proses belajar, motivasi, dan performa.¹¹ meskipun pandangan ini dikemukakan pada periode awal perkembangan ilmu tersebut, konsepnya tetap relevan dan menjadi dasar bagi perkembangan psikologi olahraga modern yang lebih komprehensif.

Dalam perkembangannya, psikologi olahraga tidak hanya menitikberatkan pada pencapaian prestasi, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis atlet. Weinberg dan Gould menjelaskan bahwa psikologi olahraga merupakan studi ilmiah tentang individu dan perilaku mereka dalam konteks olahraga dan latihan fisik, serta penerapan prinsip-prinsip psikologi untuk meningkatkan performa dan kualitas pengalaman berolahraga.¹²

definisi ini menegaskan bahwa psikologi olahraga memiliki dua orientasi utama, yaitu orientasi keilmuan

¹¹ Lawther, j. d., *psychology of coaching*, englewood cliffs: prentice hall, 1972.

¹² Weinberg, r. s., dan gould, d., *foundations of sport and exercise psychology*, edisi ke-7, champaign: human kinetics, 2019.

yang bersifat teoretis dan orientasi terapan yang bersifat praktis.

Pendekatan kontemporer dalam psikologi olahraga memandang atlet sebagai individu yang utuh, sehingga aspek fisik, teknik, taktik, dan psikologis harus dipahami secara terpadu. *American Psychological Association* menyatakan bahwa psikologi olahraga menekankan pengembangan keterampilan mental, pengelolaan stres, regulasi emosi, serta peningkatan motivasi dan kepercayaan diri dalam olahraga.¹³ dengan demikian, keberhasilan dalam olahraga tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga oleh kesiapan mental individu.

Fletcher dan Sarkar menjelaskan bahwa ketangguhan mental (*mental toughness*) serta kemampuan mengelola tekanan kompetisi menjadi faktor utama yang memungkinkan atlet tetap tampil

¹³ American psychological association, *apa dictionary of psychology: sport psychology*, washington dc: apa, 2020.

optimal dalam berbagai situasi pertandingan.¹⁴

Kemampuan tersebut membantu atlet menjaga fokus, mengendalikan emosi, serta tetap percaya diri ketika menghadapi tekanan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa aspek psikologis bukan sekadar pelengkap, melainkan salah satu penentu utama dalam olahraga prestasi modern.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Dewi dkk menunjukkan bahwa penerapan psikologi olahraga terapan, seperti pelatihan mental, visualisasi (*imagery*), dan *self-talk*, terbukti efektif dalam meningkatkan performa dan stabilitas emosi atlet.¹⁵ penelitian ini memperkuat posisi psikologi olahraga sebagai bagian integral dalam sistem pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi.

¹⁴ Fletcher, d., dan sarkar, m., “mental toughness and psychological well-being in sport,” *sport, exercise, and performance psychology*, vol. 9, no. 2, 2020.

¹⁵ Permana dewi, n. p. a., dkk., “applied sport psychology in improving athlete performance,” *gladi: jurnal ilmu keolahragaan*, vol. 14, no. 1, 2023.

Berdasarkan uraian pendapat para ahli dan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga merupakan cabang ilmu psikologi yang secara ilmiah mempelajari perilaku dan proses mental individu dalam olahraga serta menerapkan prinsip-prinsip psikologi untuk meningkatkan performa, kesehatan mental, dan kesejahteraan pelaku olahraga.¹⁶ oleh karena itu, kajian psikologi olahraga menjadi landasan penting dalam pengembangan olahraga modern yang berorientasi tidak hanya pada pencapaian prestasi, tetapi juga pada pengembangan individu secara holistik.

2. Pengertian dan Ruang Lingkup Psikologi Olahraga

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Pasal 17 menyatakan bahwa ruang lingkup olahraga meliputi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan

¹⁶ Sirojev, d., "sport psychology: scientific study of human behavior in sports," *american journal of social sciences and humanities research*, vol. 5, no. 2, 2023.

olahraga prestasi.¹⁷ Ketiga ruang lingkup tersebut memiliki tujuan dan karakteristik yang berbeda, namun saling berkaitan dalam upaya pembinaan dan pengembangan olahraga secara nasional.

Sejalan dengan ketentuan tersebut, Husdarta menjelaskan bahwa olahraga jika ditinjau berdasarkan tujuannya dapat diklasifikasikan menjadi empat kajian, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, serta olahraga rehabilitasi atau kesehatan.¹⁸ Olahraga prestasi merupakan kegiatan olahraga yang dilaksanakan dan dikelola secara terencana, sistematis, dan berkelanjutan dengan tujuan mencapai prestasi optimal, baik pada tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Atlet yang menekuni olahraga prestasi dituntut memiliki tingkat kebugaran fisik, keterampilan teknik, serta kesiapan mental yang lebih tinggi dibandingkan

¹⁷ Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Pasal 17.

¹⁸ Husdarta, *psikologi olahraga*, bandung: alfabeta, 2010, hlm. 148–149.

dengan individu nonatlet.¹⁹ Oleh karena itu, pencapaian prestasi olahraga tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik semata, tetapi juga memerlukan dukungan berbagai kajian keilmuan, salah satunya psikologi olahraga.

Psikologi olahraga merupakan cabang ilmu psikologi yang mempelajari perilaku, proses mental, dan kondisi emosional individu dalam konteks olahraga dan aktivitas fisik. Weinberg dan Gould menyatakan bahwa psikologi olahraga berfokus pada pemahaman faktor-faktor psikologis yang memengaruhi performa atlet serta penerapan prinsip psikologi untuk meningkatkan kualitas penampilan dan pengalaman berolahraga.²⁰ Dengan demikian, psikologi olahraga menjadi bagian penting dalam ilmu keolahragaan, khususnya dalam mendukung pembinaan olahraga prestasi.

¹⁹ Husdarta, *psikologi olahraga*, bandung: alfabeta, 2010, hlm. 148–149.

²⁰ Weinberg, r. s., dan gould, d., *foundations of sport and exercise psychology*, champaign: human kinetics, 2019.

Kajian psikologi olahraga modern juga menekankan pentingnya keseimbangan antara performa dan kesejahteraan mental atlet. Penelitian terkini menunjukkan bahwa pendekatan psikologi olahraga tidak hanya bertujuan meningkatkan prestasi, tetapi juga menjaga kesehatan mental atlet agar mampu berlatih dan bertanding secara berkelanjutan.²¹

3. Peran Psikologi dalam Prestasi Olahraga

Peran psikologi olahraga dalam prestasi olahraga tercermin dari kontribusinya dalam membantu atlet mengembangkan potensi diri secara optimal melalui pengelolaan aspek mental. Penerapan psikologi olahraga bertujuan untuk meminimalkan hambatan psikologis yang dapat mengganggu performa atlet, sehingga atlet mampu menampilkan kemampuan terbaiknya dalam latihan maupun pertandingan.²²

²¹ Reardon, c. l., et al., “mental health in elite athletes,” *british journal of sports medicine*, vol. 54, no. 7, 2020.

²² Dosil, j., *the sport psychologist's handbook*, west sussex: wiley-blackwell, 2020.

Psikologi olahraga mengkaji berbagai keterampilan psikologis yang berpengaruh terhadap performa dan prestasi atlet, seperti motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, kecemasan, dan pengendalian emosi. Faktor-faktor tersebut diamati dan dianalisis secara sistematis untuk memahami perannya dalam keberhasilan atau kegagalan atlet saat bertanding.²³

Dalam olahraga kompetitif, kesiapan mental menjadi faktor yang sangat menentukan, terutama ketika atlet berada dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan. Fletcher dan Sarkar menyatakan bahwa ketangguhan mental serta kemampuan mengelola stres kompetisi merupakan faktor kunci dalam mempertahankan performa optimal atlet.²⁴ Temuan ini menunjukkan bahwa kesiapan mental memiliki peran yang setara dengan kesiapan fisik dan teknik dalam olahraga prestasi.

²³ American psychological association, *apa dictionary of psychology: sport psychology*, washington dc: apa, 2020.

²⁴ Fletcher, d., dan sarkar, m., "mental toughness and psychological well-being in sport," *sport, exercise, and performance psychology*, vol. 9, no. 2, 2020.

Selain itu, psikologi olahraga juga berperan dalam memprediksi performa atlet berdasarkan sikap dan perilaku yang ditunjukkan sebelum, selama, dan sesudah pertandingan, serta selama proses latihan. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa aspek kepercayaan diri, motivasi berprestasi, dan kecemasan kompetitif sangat berpengaruh terhadap kualitas penampilan atlet di arena pertandingan.²⁵

Kajian psikologi olahraga tidak hanya memfokuskan perhatian pada atlet sebagai individu, tetapi juga mempertimbangkan faktor-faktor eksternal yang memengaruhi prestasi. Prestasi olahraga dipengaruhi oleh keterkaitan antara faktor personal atlet, faktor motivasional seperti peran pelatih dan dukungan orang tua, serta faktor lingkungan sosial.²⁶ Interaksi antara atlet dengan pelatih, rekan satu tim, dan lingkungan sosialnya

²⁵ Gucciardi, d. f., et al., “mental skills and competitive performance,” *journal of applied sport psychology*, vol. 33, no. 2, 2021.

²⁶ Ohuruogu, b., jonathan, a., dan ikechukwu, e., “psychological factors influencing sports performance,” *international journal of sports science*, 2016.

dapat menimbulkan dampak psikologis yang signifikan terhadap perkembangan mental dan performa atlet.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga memiliki hubungan yang erat dengan prestasi olahraga. Pengaruh psikologi olahraga tidak hanya terbatas pada kondisi mental atlet, tetapi juga mencakup faktor-faktor eksternal yang membentuk kesiapan psikologis atlet secara menyeluruh. Oleh karena itu, persiapan mental yang terencana dan terstruktur melalui pendekatan psikologi olahraga menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan atlet dalam meraih prestasi olahraga optimal.²⁷

4. Aspek-Aspek Psikologis yang Berperan dalam Olahraga

Dalam kegiatan olahraga, aspek psikologis memiliki peranan yang sangat penting karena turut memengaruhi performa, konsistensi, dan keberhasilan atlet dalam bertanding maupun berlatih. Kondisi

²⁷ Dewi, n. p. a., dkk., “applied sport psychology in improving athlete performance,” *gladi: jurnal ilmu keolahragaan*, vol. 14, no. 1, 2023.

psikologis yang baik akan membantu atlet mengontrol emosi, meningkatkan fokus, serta menghadapi tekanan selama pertandingan. Sebaliknya, kondisi psikologis yang tidak stabil dapat menghambat kemampuan fisik dan teknis yang dimiliki atlet.²⁸

Salah satu aspek psikologis yang berperan dalam olahraga adalah motivasi. Motivasi merupakan dorongan internal maupun eksternal yang menggerakkan individu untuk berlatih, berusaha, dan mencapai prestasi. Atlet dengan motivasi tinggi cenderung memiliki semangat juang yang kuat serta mampu bertahan menghadapi kelelahan dan kegagalan.²⁹

Aspek berikutnya adalah kepercayaan diri, yaitu keyakinan atlet terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melaksanakan tugas atau menghadapi lawan.

Kepercayaan diri yang tinggi akan membantu atlet tampil

²⁸ Weinberg, R. S., & Gould, D., *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Champaign: Human Kinetics, 2020.

²⁹ Gunarsa, S. D., *Psikologi Olahraga*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2011.

lebih tenang, berani mengambil keputusan, dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan pertandingan.³⁰

Selain itu, kecemasan juga menjadi aspek psikologis yang sangat memengaruhi performa olahraga. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan ketegangan otot, menurunnya konsentrasi, serta kesalahan dalam pengambilan keputusan. Namun, kecemasan dalam kadar tertentu justru dapat meningkatkan kewaspadaan dan kesiapan atlet.³¹

Aspek psikologis lainnya adalah konsentrasi, yaitu kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian pada tugas yang sedang dilakukan dan mengabaikan gangguan dari luar. Konsentrasi yang baik memungkinkan atlet menjalankan strategi permainan secara optimal dan konsisten.³²

³⁰ Komarudin, *Psikologi Olahraga: Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017.

³¹ Cox, R. H., *Sport Psychology: Concepts and Applications*, New York: McGraw-Hill, 2018.

³² Husdarta, H. J. S., *Psikologi Olahraga*, Bandung: Alfabeta, 2014.

Dengan demikian, aspek-aspek psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi merupakan faktor penting yang harus diperhatikan dalam olahraga, karena sangat berpengaruh terhadap performa dan pencapaian prestasi atlet secara keseluruhan.

a. Berpikir positif

Berpikir positif dimaksudkan sebagai cara berpikir yang mengarahkan sesuatu ke arah positif, melihat segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet, tetapi bagi pelatih yang melatihnya. Dengan membiasakan diri berpikir positif, maka akan berpengaruh sangat baik untuk menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi, dan menjalin kerjasama dengan berbagai pihak.

b. Penetapan Sasaran

Penetapan sasaran (*goal setting*) merupakan dasar dari latihan mental. Pelatih perlu membantu setiap atletnya untuk menetapkan sasaran, baik sasaran dalam latihan maupun dalam pertandingan.

c. Motivasi

Motivasi dapat dilihat sebagai suatu proses dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu sebagai usaha dalam mencapai tujuan tertentu. Motivasi yang kuat menunjukkan bahwa dalam diri orang tersebut tertanam dorongan kuat untuk dapat melakukan sesuatu.

d. Emosi

Faktor-faktor emosi dalam diri atlet menyangkut sikap dan perasaan atlet secara pribadi terhadap diri sendiri, pelatih maupun hal-hal lain di sekelilingnya. Bentuk-bentuk emosi dikenal sebagai perasaan, seperti senang, sedih, marah, cemas, takut, dan sebagainya. Bentuk-bentuk emosi tersebut terdapat pada setiap orang. Akan tetapi yang perlu diperhatikan di sini adalah bagaimana kita mengendalikan emosi tersebut agar tidak merugikan diri sendiri.

e. Kecemasan dan Ketegangan

Kecemasan biasanya berhubungan dengan perasaan takut akan kehilangan sesuatu, kegagalan, rasa

salah, takut mengecewakan orang lain, dan perasaan tidak enak lainnya. Kecemasan-kecemasan tersebut membuat atlet menjadi tegang, sehingga bila ia terjun ke dalam pertandingan dapat dipastikan penampilannya tidak akan optimal.

f. Kepercayaan Diri

Dalam olahraga kepercayaan diri menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. Masalah kurang atau hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan atlet tampil di bawah kemampuannya. Karena itu sesungguhnya atlet tidak perlu merasa ragu akan kemampuannya, sepanjang ia telah berlatih secara sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang memadai.

g. Komunikasi

Komunikasi yang dimaksud adalah komunikasi dua arah, khususnya antara atlet dengan pelatih. Masalah yang sering timbul dalam hal kurang terjadinya komunikasi yang baik antara pelatih dengan atletnya

adalah timbulnya salah pengertian yang menyebabkan atlet merasa diperlakukan tidak adil, sehingga tidak mau bersikap terbuka terhadap pelatih.

h. Konsentrasi

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Makin baik konsentrasi seseorang, maka makin lama ia dapat melakukan konsentrasi. Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting peranannya. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah.

i. Evaluasi Diri

Evaluasi diri dimaksudkan sebagai usaha atlet untuk mengenali keadaan yang terjadi pada dirinya sendiri. Hal ini perlu dilakukan agar atlet dapat

mengetahui kelemahan dan kelebihan dirinya pada saat yang lalu maupun saat ini.³³

C. *Self-Insecure*

1. Pengertian *insecure*

Abraham Maslow mengatakan bahwa *insecure* mengacu pada keadaan dimana seseorang mempunyai rasa tidak nyaman yang dirasakan ketika individu merasa cemas sehingga terjadinya kurangnya percaya diri, individu merasa pesimis, tertekan, tidak bahagia maupun perasaan bersalah, maka dapat dikatakan setiap individu memiliki tingkat ketidakamanan dalam memiliki rasa cemas, takut yang dialami individu dalam mengembangkan perilaku yang positif dan menghindari perilaku yang negatif.³⁴ Individu yang mengalami *insecure*, dan juga merasa tidak percaya diri lalu terus menerus berpikir negatif tentang rasa-rasa tidak aman yang akan terjadi kepadanya maka akan beneran

³³ Suryanto, S. *Identifikasi Kondisi Psikologis (Mental) Pemanah Junior Di Diy*. Medikora: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga, (2011), (1).

³⁴ Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality* (New York: Harper & Row, 1954), hlm. 45.

mengalami rasa-rasa yang tidak aman itu terjadi kepadanya sesuai dengan apa yang dipikirkan individu sendiri tersebut.³⁵

Insecure dalam KBBI merupakan perasaan gelisah, tidak aman, dan tidak kuat. *Insecure* dapat dikatakan suatu keadaan psikologis ditandai dengan rasa takut maupun rasa khawatir pada suatu hal. Pemicu terjadinya rasa *Insecure* yaitu penyebab *Insecure* ini dapat berbentuk trauma psikis, rasa bersalah malu, maupun merasa rendah diri, karena merasa mempunyai banyak kekurangan. *Insecure* ini menyebabkan seseorang menjadi tidak percaya diri (*inferiority*), cemas (*anxiety*), dan takut yang disebabkan karena rasa tidak puas atas suatu hal dan tidak yakin dengan diri sendiri.

Rasa percaya diri mempunyai lima aspek yaitu

(1) keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri seperti, sikap positif seseorang terhadap dirinya sendiri, bahwa

³⁵ Alurmei, W. A., Diana, N. H., Tirta, S. M., Azahra, Y. P., & Nasution, I. F. *Rasa Insecure Pada Remaja Terhadap Hubungan Sosialnya*. Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora, (2024), 2(1), 278-285.

individu benar-benar memahami apa yang dilakukannya, (2) optimisme yaitu sikap positif individu yang mempunyai pandangan baik terhadap dirinya, cita-citanya dan kemampuan yang dimilikinya, (3) objektif yaitu individu yang percaya diri dalam melihat masalah atau kebenaran yang secara keseluruhan bukan dari kebenaran pribadi, (4) tanggungjawab yaitu kesediaan individu untuk menerima akibatnya, (5) rasional yaitu analisis terhadap suatu masalah, persoalan atau peristiwa dengan menggunakan gagasan yang diterima dan sesuai dengan kenyataan.

Insecure dalam ilmu psikologi dimaknai sebagai suatu emosi yang timbul ketika seseorang tidak percaya diri (*minder*) dengan orang lain. Abraham Maslow memberi pendapat bahwa *Insecure* merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa dirinya tidak aman, memandang dunia ini seperti hutan yang menakutkan banyak orang-orang yang berbahaya dan egois. Seseorang yang mengalami *Insecure* umumnya merasa

ditolak dan tersingkirkan dilingkungan sekitar, merasa cemas, sering merasa bersalah, tidak bahagia, pesimis, egois dan cenderung tidak percaya diri. Biasanya mereka yang *Insecure* akan berusaha mengembalikan rasa aman(*secure*) dengan beragam cara.

Pada umumnya rasa *Insecure* berhubungan dengan individu (*inner circle*) berupa Inferioritas yaitu perasaan rendah diri yang dialami individu dan perasaan tidak aman (*Insecure*), merasa kalau dirinya tidak berarti, dan tidak mampu mencapai tuntutan hidup. Menurut Adler, *inferiority feeling* merupakan kurangnya rasa diri atau rasa rendah diri yang ada akibat perasaan kurang berharga maupun ketidakmampuan dalam segala hal. Lalu rasa takut yaitu perasaan cemas atau gelisah. Rasa takut ini disebabkan karena adanya ancaman atau merasa terancam, dan kemudian adanya rasa ingin menghindari ancaman tersebut.

Kecemasan seperti ini pada umumnya timbul dikarenakan merasa takut tidak dapat menyesuaikan diri

dengan lingkungan sekitar, tidak mendapatkan respon yang baik, diabaikan, ditertawakan, dan takut diremehkan. Kemudian cemas (*Anxiety*), Cemas dalam psikologi islam dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa emosi takut yang dialami individu merupakan bentuk respons alami individu terhadap suatu peristiwa atau suatu kejadian yang menimbulkan emosi takut sehingga membuat perasaan tidak nyaman (*Insecure*), ini berdampak pada perilaku individu tersebut.

2. *Insecure* dalam Perspektif Islam

Islam adalah agama yang memuliakan umatnya, setiap langkah dalam kehidupan manusia sudah diatur sedemikian rupa, bahkan terkait rasa *Insecure* yang timbul dalam diri manusia sudah diatur dalam Al-Qur'an yang menyadarkan kita agar lebih mensyukuri apa yang telah Allah SWT berikan sebagaimana telah tercantum dalam surat Al-Tin ayat 4:36

³⁶ Al-Qur'an, QS. At-Tin [95]: 4.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۝

Artinya l: lSungguh, lKami lbenar-benar ltelah
lmenciptakan lmanusia ldalam lbentuk lyang lsebaik-
baiknya.

Seseorang lyang lmemandang lburuk
lfisiknya, lsecara ltidak llangsung ldia ltelah
lmenyinggung lciptaan lAllah lSWT. lyang
lsempurna. lSebagai lhamba lyang lbertaqwa,
lmenyukuri lapapun lyang ltelah ldiberikan lAllah
ladalah lsuatu lkewajiban lsebagai lwujud
lterimakasih lkepadanya. lAl-Qur'an ltelah lmemberi
ljalan lkeluar ltentang lcara lmenangani lInsecure
ldengan lbersyukur, ltawakal, lhusnudzon,
ldzikrullah, lmengenalid an lmenerima ldiri lsendiri,
lhal-hal ltersebut lberhubungan ldengan lsolusi
ldalam lperspektif lpsikologi lyaitu lberfokus lpada
lkualitas ldiri, lmelawan lInsecure ldengan lkegiatan
lyang lpositif, lserta lmempunyai ltujuan lhidup. l

Tidak sepenuhnya *Insecure* menjadi hal yang di pandang buruk, bagi beberapa kalangan *Insecure* bisa menjadi hal positif dan mendorong kita dalam hal kebaikan. *Insecure* dalam hal yang baik misalnya ingin lebih taat, mengikuti kajian, lebih rajin beribadah, dan lain-lain. Sedangkan permasalahan *Insecure* yang mengarah ke hal yang tidak baik yakni merendahkan diri sendiri dari segi fisik serta duniawi, sehingga menimbulkan kegelisahan yang dapat mengganggu keimanan kita. Oleh sebab itu, mari kita fokus dalam meningkatkan kualitas pribadi kita menjadi lebih baik.

3. Faktor-Faktor Penyebab *Insecure*

Faktor yang menjadi penyebab *Insecure* pada individu dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internalnya mencakup konsep diri, konsep diri adalah persepsi terhadap diri sendiri. Individu dengan harga diri yang rendah umumnya

memiliki harga diri yang negatif, begitu juga sebaliknya. Lalu, harga diri, adalah penilaian terhadap diri sendiri. Orang dengan harga diri tinggi cenderung melihat diri mereka sebagai orang sukses, percaya bahwa orang lain mudah menerima usaha mereka seperti halnya mereka. Penampilan fisik menjadi penyebab utama rasa percaya diri pada seseorang. Adapun rendahnya harga diri kemudian pengalaman hidup, pengalaman hidup yang kurang baik seringkali menjadi penyebab rendahnya harga diri, terutama jika individu pada dasarnya merasa tidak aman, kurang kasih sayang dan kurang perhatian.

Selanjutnya ada pula faktor eksternal, seperti Pendidikan yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri individu. Tingkat Pendidikan yang rendah membuat seseorang merasa lebih memegang kendali, sedangkan masyarakat dengan tingkat pendidikan tinggi cenderung mandiri dan tidak perlu bergantung dengan orang lain. Kemudian, lingkungan dan Pengalaman, lingkungan ini mencakup lingkungan keluarga dan masyarakat.

Dukungan yang positif dari lingkungan keluarga seperti komunikasi yang baik antar anggota keluarga dapat memberikan rasa nyaman dan rasa percaya diri yang tinggi. Sama halnya dengan lingkungan masyarakat, semakin baik lingkungan sosial maka semakin mampu memenuhi standar dan diterima oleh masyarakat, dan akan berkembang pula harga diri yang setara.

4. Dampak *Insecure*

Ada beberapa dampak muncul dari perasaan *Insecure*, yaitu pesimisme yang tinggi, sesuai dengan definisi umum *Insecure* yaitu tidak yakin atau pesimis. Orang pesimis meyakini bahwa kesulitan hidup yang dihadapi akan mempersulit hal-hal lain dalam kehidupan. Dapat dipahami bahwa orang yang pesimis akan merasa takut untuk melakukan apapun.

Selanjutnya rendah diri, manusia pasti punya kekurangan dalam diri masing-masing, walaupun demikian umumnya manusia memiliki keinginan untuk sempurna. Perasaan rendah diri ini timbul akibat adanya kekurangan

dalam bentuk sosial, psikologis, maupun fisik tubuh, inilah yang memungkinkan terbentuknya perasaan rendah diri. Bisa disimpulkan bahwa individu yang *Insecure* beranggapan bahwa ia tidak berharga dan inferior terhadap orang lain. Umumnya orang *insecure* lebih fokus pada kelemahannya.

Selanjutnya, kecemasan berlebihan, rasa *Insecure* yang terus-menerus bisa menimbulkan kecemasan berlebihan terhadap segala hal. Dampak lainnya yaitu sulit bersosialisasi, seperti yang telah dibahas sebelumnya seseorang yang *Insecure* merasa tidak nyaman meskipun hanya sekedar berbicara dengan orang lain. Perasaan tidak nyaman inilah yang membuat orang yang *Insecure* akan menutup dirinya dari orang lain, dan menjadi pemalu sehingga sulit bersosialisasi dengan orang lain. Kemudian depresi, pesimisme yang tinggi, rendah diri, cemas, takut, khawatir yang berlebihan dan sikap yang tertutup dapat memicu gangguan kesehatan mental atau depresi. Hal ini diakibatkan emosi negatif seperti berpikir berlebihan, tidak

mampu mengendalikan emosi akibatnya dapat merugikan diri sendiri ataupun orang lain, bahkan dapat memicu penyakit fisik tertentu yang sulit untuk dijelaskan oleh medis.

5. Metode-metode dalam Pengalihan Rasa *Insecure*

Dalam mengatasi perasaan *Insecure* ini, ada beberapa metode atau solusi-solusi yang dapat dilakukan. Fokus mencintai diri sendiri dan jangan membandingkan diri anda dengan orang lain. Dengan fokus mencintai diri, ini akan mempermudah kita untuk mengetahui dan mengembangkan apa yang menjadi gairah dalam diri. Hendaknya kita lebih menghargai apa yang sudah dimiliki sekarang, jangan terlalu sering membandingkan diri dengan orang yang lebih dari kita, kita juga perlu membandingkan diri dengan orang yang bahkan belum tentu memiliki apa yang sudah kita miliki.

Harapannya, individu mampu berfokus pada tujuan dan proses pengembangan diri tanpa terjebak pada perbandingan yang berlebihan dengan orang lain, karena perbandingan yang tidak disertai penerimaan diri dapat

menimbulkan perasaan rendah diri atau insecure. Islam menawarkan solusi melalui sikap tawakal dan bersyukur, mengenali serta menerima diri, husnudzon, dan dzikrullah, yang sejalan dengan perspektif psikologi dalam menekankan fokus pada kualitas diri, pengalihan pikiran negatif melalui aktivitas positif, memiliki tujuan hidup, serta membangun lingkungan sosial yang suportif.

Solusi yang dapat ditawarkan adalah melalui konseling, yang memungkinkan individu mengekspresikan perasaan dan pikiran secara terbuka serta memperoleh strategi penanganan dari konselor atau psikolog. Dalam perspektif psikoanalisis, penanganan dilakukan melalui terapi untuk membantu individu memahami konflik yang mendasari rasa insecure, termasuk dinamika antara id, ego, dan superego, sehingga tercapai keseimbangan psikologis yang lebih sehat.³⁷

³⁷ Melinsi, A. K., Lestari, L., Dzikra, O. C., & Hadikusuma, R. *Mengubah Insecure Menjadi Bersyukur*. Journal Of Islamic Guidance And Counseling, (2024), 2(3).