



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 2 Tahun 2024 Page 4188-4204

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Dinamika “*Insecurity*” Psikologis Pada Dewasa Awal yang Mengalami Hubungan Pacaran

Andreas Corsini Widya Nugraha^{1✉}, Budi Sarasati², Siti Aisah Azzahra³,

Wahyuningtyas Permatasari⁴

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: andreas.corsini@dsn.ubharajaya.ac.id^{1✉}

Abstrak

Sebagai makhluk sosial, pastinya manusia mempunyai stimulus untuk aktif dalam membangun sebuah relasi baik sebagai teman, sahabat, keluarga, teman kerja, maupun sebagai kekasih. Manusia akan selalu hidup berdampingan, bekerja, bermain, saling tolong menolong, sukses bersama, dan bahagia atau sedih bersama dengan orang lain. Pada dewasa awal yang menjalai pacaran pada beberapa kasus muncul kecemasan karena perasaan insecure. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif fenomenologi dengan jumlah subjek 2 orang dewasa awal yang sedang menjalani masa pacaran. *Insecure* yang muncul ketika seseorang yang berekspektasi tinggi, membandingkan dirinya dengan orang lain, dan menjadi rendah diri. Karena perasaan rendah diri, seseorang akan merasa tidak diterima oleh lingkungan sekitarnya karena tidak sesuai dengan standar kriteria. Hal-hal yang memunculkan “insecure” pada dewasa awal antara lain adalah *Social Confidence, School Abilities, Self Regard, Physical Appearance, Physical Abilities*.

Kata Kunci: *Insecurity, Dewasa Awal, Pacaran*

Abstract

As a social being, humans must have the stimulus to be active in building a relationship as friends, friends, family, co-workers, or as lovers. Humans will always live side by side, work, play, help each other, succeed together, and be happy or sad with others. In early adult dating in some cases appears anxiety due to feelings of insecurity. This study uses a kind of qualitative phenomenological study with the number of subjects of two early adults who are dating. The insecure that emerges when someone who looks high, compares himself to others, and becomes selfish. Because of low self-esteem, one will feel unacceptable to the environment because it does not meet the criteria standard. Things that create insecurity in early adulthood include social confidence, school abilities, self-respect, physical appearance, physical abilities.

Keywords: *Insecurity, Early Adult, Dating*

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial, artinya manusia tidak akan bisa dipisahkan oleh manusia lain dan selalu hidup berdampingan dengan orang lain. Sebagai makhluk sosial, pastinya manusia mempunyai stimulus untuk aktif dalam membangun sebuah relasi baik sebagai teman, sahabat, keluarga, teman kerja, maupun sebagai kekasih. Manusia akan selalu hidup berdampingan, bekerja, bermain, saling tolong menolong, sukses bersama, dan bahagia atau sedih bersama dengan orang lain (Ananda, 2018).

Seiring berjalannya waktu manusia akan bertambah usia, maka akan berkembang juga perjalanan dan rintangan hidup yang akan dialami. Tumbuh dan berkembangnya individu tidak akan dapat terlepas dari tugas perkembangan pada saat tertentu, hal ini yang dipercayai bahwa individu akan selalu berkembang secara psikologis (Putri & Ariana, 2022). Individu yang sudah mulai menginjak masa dewasa awal mempunyai berbagai tugas perkembangan. Salah satu tugas perkembangan pada dewasa awal adalah mencari cinta (Putri, 2018).

Pada tahap perkembangan psikososial (Santrock, 2012), masa dewasa awal adalah tahap ke enam, yaitu, "*intimacy versus isolation*". Artinya, selama masa dewasa awal individu akan menghadapi fase membangun sebuah hubungan atau relasi dekat dengan orang lain. Keintiman atau Kemesraan merupakan pengalaman yang dapat ditandai dengan kehangatan, kedekatan dan komunikasi yang mungkin dapat melibatkan seksual atau tidak. Individu akan merasakan kemesraan atau keintiman saat adanya keterbukaan antara satu sama lain, saling responsif dengan kebutuhan.

Setiap orang akan selalu menghadapi masalah dalam melewati masa perkembangannya. Masalah yang terlihat pada masa dewasa awal yaitu salah satunya

berawal ketika individu mulai menjalani hubungan dengan lawan jenis, dan akan ada masalah yang dihadapi di masa dewasa awal yang berkaitan dengan kemampuan untuk berbagi perasaan dengan orang lain atau berhenti mencintai (Ananda, 2018).

Individu yang mampu membagi perasaannya, akan memperoleh perasaan intim dan mesra. Sedangkan individu yang tidak mampu membagi perasaan tersebut, maka individu dewasa awal akan merasa kesepian dan terasingkan (Ananda, 2018). Hal tersebut dapat disebabkan oleh kondisi psikologis yang dimilikinya. Kondisi psikologis yang dimaksud ialah *insecurity* atau rasa ketidakamanan pada individu (Faradiana & Mubarak, 2022).

Cinta merupakan perasaan simpati yang berasal dari dalam diri individu yang melibatkan emosi mendalam terhadap orang lain, artinya bahwa emosi positif tersebut sangat diinginkan dan penting bagi kehidupan individu dalam menjalin suatu hubungan (Utami, 2022).

Teori cinta Sternberg menyatakan bahwa cinta dapat dipandang sebagai sebuah segitiga yang mempunyai tiga dimensi yaitu: keintiman (*intimacy*), gairah (*passion*), dan komitmen (*commitment*) yang ketiganya saling berhubungan satu sama lain. Keintiman (*intimacy*) adalah perasaan emosi dalam suatu relasi yang meningkatkan kehangatan, ketertarikan, kedekatan, dan keterkaitan. Gairah (*passion*) adalah daya tarik fisik dan seksual terhadap orang lain. Komitmen (*commitment*) adalah penilaian kognitif tentang hubungan dan intensi untuk mempertahankan hubungan walaupun hubungan itu mengalami konflik (Sanu & Taneo, 2020).

Dalam teori cinta Sternberg ini, bentuk cinta yang paling utuh dan kuat adalah cinta yang sempurna (*consummate love*), yang melibatkan ketiga dimensi tersebut. Relasi yang hanya mengandung unsur gairah saja atau keintiman dan komitmen rendah atau tidak ada sama sekali, maka relasi ini dapat disebut sebagai birahi atau *infatuated*. Misalnya relasi cinta yang bebas atau tidak ada tanggung jawab, hampir tidak ada keintiman ataupun komitmen. Relasi yang mengandung keintiman dan komitmen tetapi kurang mengandung gairah disebut cinta efektif, yang biasanya ditemui pada pasangan yang telah menikah selama bertahun-tahun. Jika gairah dan komitmen ada tetapi keintiman tidak ada, maka relasi ini disebut cinta buta, seperti saat seseorang memuja satu sama lain dari jauh (Santrock, 2012).

Pada saat seseorang menjalin hubungan romantis atau suatu relasi, maka didasari adanya daya tarik awal atau disebut dengan *attraction* (Santrock, 2012). Pada umumnya individu menemukan pasangan melalui lingkungan sekitarnya, seperti teman sekolah, teman bermain, ataupun teman kerja. Namun relasi sosial yang terjalin pada masa dewasa awal ini mempunyai tahap yang berbeda-beda. Mulai dari hanya sekedar berteman, hingga akhirnya bersahabat.

Persahabatan antar perempuan dan laki-laki melalui interaksi dan aktivitas bersama tidak menutup kemungkinan akan berlanjut menjadi relasi yang lebih intim dan mengakitkan komitmen untuk melanjutkan hubungan ke tahap yang lebih serius misalnya berpacaran dan mengubah statusnya dengan menikah. Namun, pada kenyataannya tidak semua individu yang menjalani hubungan cinta bersedia melanjutkan hubungan pada tahap yang lebih serius bahkan menikah. Sebuah artikel ("Trending Di Medsos, Apa Sih Hubungan Tanpa Status?," 2023), menjelaskan tentang fenomena ini.

Artikel ini memaparkan bahwa individu yang menjalani hubungan cinta namun, mereka memilih untuk tidak ada status dalam hubungan mereka meskipun keduanya sama-sama memiliki perasaan yang sama dikarenakan mereka menganggap bahwa saat menyangang status sebagai pacar atau pasutri tentu akan disertai dengan peran tambahan dari status tersebut, dan jika tidak ada status tentunya tidak akan ada harapan dari peran yang melekat.

Insecurity merupakan rasa takut atau kecemasan terhadap lingkungan di sekitar dari ketidakpuasan diri sendiri. *Insecurity* ini juga dapat diartikan sebagai rasa ketakutan atau tidak aman terhadap sesuatu yang memunculkan ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri. *Insecurity* yaitu kondisi mental yang dapat menyebabkan seseorang merasa "tidak aman", seseorang merasa cemas dan takut secara berlebihan, dan hal ini dapat terjadi pada banyak hal (Harnata & Prasetya, 2023).

Menurut (Bartholomew & Horowitz, 1991) membagi *insecure attachment* menjadi dua bagian yaitu, anxiety dan avoidance. Anxiety atau kecemasan biasanya ditandai dengan adanya rasa takut akan pengabaian dari orang lain seperti pasangan dalam relasi romantis. Avoidance biasanya ditandai dengan kecenderungan menghindar dari orang lain, baik dalam hubungan pertemanan maupun hubungan yang sifatnya romantis (Andayu et al., 2019).

Efek adanya rasa insecurity ini dapat menyebabkan gangguan seperti depresi, gangguan makan, dan masalah dalam body image. Dalam hal ini dapat diklasifikasikan dalam perbandingan perasaan cemas ataupun was-was saat adanya perasaan yang kurang dalam kepercayaan dirinya (Harnata & Prasetya, 2023).

Berdasarkan data dari Good Stats mengatakan bahwa penyebab gejala gangguan mental pada dewasa awal salah satu penyebabnya yaitu, di dalam hubungan cinta adanya tekanan dari pasangan, yang biasanya berupa kontrol berlebih, manipulasi, dan *sexual* ataupun *verbal abuse* juga dapat dianggap sebagai salah satu faktor munculnya gejala gangguan kesehatan mental terhadap seseorang. Terdapat sekitar 17% responden yang

memilih faktor ini sebagai penyebab terjadinya gangguan kesehatan mental mereka (Lase, 2023).

Dari hasil observasi sementara peneliti melakukan wawancara kepada 2 orang partisipan (1 orang laki-laki berusia 19 tahun dan 1 laki-laki berusia 20 tahun) yang sedang menjalani hubungan cinta. Hasil wawancara ini digunakan sebagai data awal. Partisipan pertama F, pernah merasakan *insecurity* saat menjalani hubungan cinta. Berikut kutipan wawancara peneliti dengan partisipan F:

"Eee... selama menjalani hubungan sih pasti pernah ngerasa insecure ya". (F1. 17-18)

Pada partisipan kedua R, juga mengatakan hal yang sama, bahwa partisipan R pernah merasakan *insecurity* saat menjalani hubungan cinta. Berikut kutipan wawancara peneliti dengan partisipan R:

"Tapi kalo misalkan ada yang ngechat gitu, guasi liat responnya kalo dia ngeresponnya berlebihan padahal cuma mau bilang makasih aja sama temennya ya itu gua, nah itu gua insecure. Karena insecure gua ngerasa ada hal yang sama dilakuin ke gua tapi dilakuin juga ketemannya atau ke cowonya gitu". (R1.50-55)

Hasil wawancara pre eliminari dengan kedua partisipan mengenai *insecurity* menunjukkan bahwa munculnya *insecurity* dalam hubungan cintanya lebih besar berasal dari luar atau eksternal. Hal ini ditunjukkan dari hasil wawancara sementara. Berikut kutipan wawancara penelitian dengan partisipan F:

"karena kan ngeliat di media sosial gitu, banyak yang cowoknya ditinggal nikah sama ceweknya terus diselingkuhin di belakang ee...Itu sih yang bikin saya merasa insecure dan saya ngerasa ga aman aja gitu pas ngejalanin hubungan". (F1. 18-22)

Masalah yang berkembang saat ini, yaitu menjalani hubungan cinta tanpa status dan hasil wawancara peneliti dengan partisipan terkait *insecurity* menarik peneliti untuk melakukan penelitian gambaran *insecurity* psikologis pada dewasa awal yang menjalani hubungan apcaran. Masalah *insecure* adalah mungkin menjadi masalah yang sederhana saja, tetapi apabila tidak diatasi lama kelamaan akan mengakibatkan terjadinya hal negatif, jika tidak ditangani atau yang tidak dapat menangani sendiri dengan baik maka akan merugikan diri sendiri (Fernandya et al., 2021).

Insecure juga dapat diartikan sebagai seseorang yang berekspektasi tinggi, membandingkan dirinya dengan orang lain, dan menjadi rendah diri. Karena perasaan rendah diri, seseorang akan merasa tidak diterima oleh lingkungan sekitarnya karena tidak sesuai dengan standar kriteria (Ria et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Pace & Zappulla, 2011) dengan tema hubungan antara *insecurity*, komitmen dan masalah perilaku. Membuktikan bahwa adanya hubungan positif

antara *avoidant attachment* dan perilaku bermasalah akan berubah secara drastis pada dewasa awal dengan tingkat komitmen yang tinggi. Sehingga dapat dikatakan bahwa dewasa awal yang mempunyai komitmen akan lebih efektif untuk menghadapi segala bentuk rintangan dalam perkembangan masa dewasa awal serta kualitas hidup menjadi meningkat meskipun individu tersebut mempunyai kelekatan tidak aman.

Penelitian lain menyatakan bahwa individu dengan gaya keterikatan tidak aman (*insecurity*) akan mengalami penurunan komitmen, kepuasan, dan kepercayaan yang menyebabkan mereka mengakhiri hubungan atau relasi romantis untuk sementara waktu (Pace & Zappulla, 2011). Ciri-ciri *insecure* dapat diketahui melalui perubahan tingkah laku pada diri seseorang (Nevid et al., 2003). adapun ciri-cirinya sebagai berikut:

- a) Menghindari interaksi sosial
- b) Merasa tidak ingin keluar dari zona nyaman
- c) Sering membandingkan diri dengan orang lain (Fadli, 2021).

Adapun ciri-ciri seseorang merasa *Insecure* sebagai akibat rendahnya rasa percaya diri (*inferiority feeling*), Fleming dan Courtney dalam (Robinson et al., 1991) menjabarkan inferiority feeling dalam alat ukurnya yang bernama *Feeling of Inadequacy Scale* yang mengindikasikan perasaan tidak mampu dalam lima aspek berikut ini:

1) *Social confidence*

Merupakan perasaan kurang pasti, merasa kurang bisa diandalkan, dan kurangnya rasa percaya pada kemampuan seseorang dalam situasi yang melibatkan orang lain.

2) *School abilities*

Merupakan perasaan tidak mampu ayau tidak berdaya terhadap kualitas, kekuatan daya kompetensi, kecakapan, keahlian dan keterampilan, kesanggupan dalam menjalankan tugas akademik.

3) *Self regard*

Penghormatan terhadap diri sendiri yang rendah atau kurang perhatian dan pertimbangan terhadap kepentingan dan minatnya sendiri.

4) *Physical appearance*

Individu dengan inferiority feeling sangat memperhatikan penampilan, dia akan memperhatikan penampilan tubuhnya, ini merupakan salah satu bentuk untuk mengkompensasikan inferiority feeling yang dimiliki.

5) *Physical abilities*

Perasaan diri lebih lemah dalam hal kemampuan tubuh yang dimiliki serta potensi individu untuk melakukan performansi yang berkaitan dengan fisiknya dibanding teman atau kelompok sebaya.

Adapun landasan teori *insecurity* menurut (Maslow, 1942) menyatakan bahwa *insecurity* ialah situasi ketika seseorang merasa tidak aman, karena seseorang beranggapan bahwa lingkungan sekitar sebagai hutan yang mengancam dan kebanyakan manusia itu berbahaya dan egois. Individu yang mengalami *Insecure* pada umumnya merasa ditolak dan terisolasi, cemas, tidak bahagia, pesimis, merasa bersalah, tidak percaya diri, egois, dan cenderung neurotik. Mereka akan berusaha untuk mendapatkan kembali perasaan *secure* (aman) dengan berbagai cara.

Oleh karena itu, Peneliti berharap dapat menemukan gambaran *insecurity* psikologis pada dewasa awal yang menjalani cinta. Manfaat yang bisa diperoleh dari penelitian ini juga berkaitan dengan gangguan psikologis berupa *insecurity* pada dewasa awal yang menjalani cinta, dimana dewasa awal dapat mengetahui dampak psikologis dari menjalani cinta. Selain itu, hasil penelitian juga dapat sebagai informasi bagi individu yang sedang menjadi relasi romantis dengan lawan jenisnya sebagai referensi tambahan.

Penelitian ini dibuat untuk menjawab pertanyaan terkait dengan bagaimana dinamika munculnya perasaan "insecurity" pada masa dewasa awal yang sedang menjalani masa pacaran.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Karena pendekatan kualitatif dapat mengerti manusia adalah makhluk subjektif dengan semua keruwetannya tetapi tetap fokus dengan makna individualnya. Sehingga dapat mempelajari sesuatu dengan mendalam dan terperinci karena tidak adanya pembatasan dalam pengumpulan data pada kategori-kategori tertentu justru melibatkan banyak cara (Poerwandari, 2005).

Pendekatan kualitatif juga mempunyai keunggulan yang terletak pada proses interaksi secara mendalam oleh peneliti dengan fenomena yang akan diteliti. Fenomena pada pengalaman yang dialami subjek, contohnya persepsi, perilaku, tindakan, dan motivasi secara mendalam, dengan cara dinarasikan atau dideskripsikan dengan bentuk kata-kata, pada sesuatu hal yang khusus alamiah dengan memanfaatkan metode ilmiah (Hadi, 2021). Pendekatan kualitatif dinilai sesuai dengan fenomena *insecurity* karena peneliti bisa memahami dan merasakan pengalaman yang telah dialami oleh subjek penelitian.

Kemudian untuk memahami fenomena *insecurity* yang terjadi pada dewasa awal yang menjalani hubungan cinta, maka penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis, pendekatan fenomenologis ialah pendekatan yang memahami sebuah esensi dari pengalaman. Pendekatan fenomenologi dapat juga diartikan dengan upaya yang digunakan untuk menjelaskan makna dari pengalaman individu (Nuryana et al., 2019).

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik *interpretative phenomenological analysis* (IPA) Untuk memahami dengan mendalam perspektif pengalaman yang telah dialami oleh subjek (Smith et al., 2010). Penelitian ini dilakukan pada dua laki-laki dewasa awal dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. penelitian dilaksanakan di dua lokasi diantaranya sebagai berikut:

- 1) Penelitian dilakukan dengan satu laki-laki yang berinisial "R" yang dilaksanakan di ruang coffee, Kecamatan Bekasi utara yang terletak di Kota Bekasi, Provinsi Jawa Barat.
- 2) Penelitian dilakukan dengan satu laki-laki yang berinisial "F" yang dilaksanakan di Villa Permata Tambun, Kecamatan Tambun utara, Provinsi Jawa Barat.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berasal dari subjek yang disebut sebagai informan. Pemilihan informan didasarkan atas karakteristik subjek penelitian.

Metode Kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode wawancara dan juga observasi. merupakan suatu percakapan dan tanya jawab yang dilaksanakan oleh subjek penelitian dan peneliti dengan secara mendalam untuk mencapai tujuan penelitian. Wawancara dilaksanakan dengan subjek yang memiliki rasa *insecure* terhadap pasangannya saat menjalani hubungan pacaran. Kedua menggunakan metode observasi. Observasi yaitu peneliti mengamati perilaku subjek penelitian secara langsung di lokasi penelitian. Observasi bertujuan untuk mendapatkan deskripsi yang tepat mengenai *setting* yang sedang diamati, aktivitas yang berlangsung dan makna peristiwa sesuai dengan pandangan subjek penelitian yang terlibat dalam peristiwa tersebut. Hasil observasi yang diperoleh berupa uraian deskriptif bukan interpretatif. (Poerwandari, 2005).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Informan/Subjek Penelitian

Tabel 1. Profil subjek penelitian/informan

No	Nama	Usia	Jenis <i>Insecure</i> yang dialami
1.	R	20 Tahun	<i>Insecure</i> terhadap fisik, perlakuan dan pencapaian pasangannya
2.	F	19 Tahun	<i>Insecure</i> terhadap fisik pasangannya

Tabel 2. Jadwal Kegiatan Penelitian

No	Tanggal	Kegiatan
1	26 Mei 2023	Melakukan wawancara yang pertama terhadap subjek ke-1 yaitu, R
2	28 Mei 2023	Melakukan wawancara yang pertama terhadap subjek ke-2 yaitu, F
3	29 Mei 2023	Melakukan validasi terhadap signifikan other dari subjek ke-1 yaitu, D
4	31 Mei 2023	Melakukan wawancara yang kedua terhadap subjek ke-1 yaitu, R
5	1 Juni 2023	Melakukan wawancara kedua terhadap subjek ke-2 yaitu, F
6	2 Juni 2023	Melakukan validasi terhadap signifikan other dari subjek ke-2 yaitu, A

Analisis Data

Inseciruty dalam Maslow (1942) menyatakan bahwa insecurity adalah situasi ketika seseorang merasa tidak aman, karena beranggapan bahwa lingkungan sekitar sebagai lingkungan yang mengancam. Karena beranggapan bahwa lingkungan sebagai tempat hidupnya mengancam dan berpendapat bahwa sebagian orang berbahaya dan egois, maka individu akan merasa ditolak, terisolasi, cemas tidak bahagia, merasa bersalah, tidak percaya diri, dan cenderung neurotik. Orang-orang pada lingkungan itu akan berupaya untuk mendapatkan kembali perasaan aman dengan berbagai cara.

Peneliti melakukan wawancara terhadap kedua subjek mengenai *insecure* menurut kedua subjek. Kemudian subjek R mengutarakan pendapatnya mengenai *insecure*, Subjek R menyatakan bahwa :

"Menurut gua insecure itu perasaan dimana gua merasa tidak aman dan rasa percaya diri gua rendah. Gua insecure kalo biasanya gini ni, misalnya gua deket sama perempuan, casenya gua kan pacaran cuma sekali doang kan terus gua deket sama orang lain. Biasanya misalnya gua deket sama orang lain ini tuh entah punya pacar atau engga dia ada gebetan yang lain gitu selain gua. Eeee dari cewenya dulu deh misalnya cewenya baik, pinter, bisa berpenghasilan sendiri nah itu gua biasanya insecure, padahal mungkin bagi gua juga cewe itu juga sama kaya gua dari segi akademis Cuma gua ngerasa insecure aja karena mungkin dia banyak kelebihan dari gua namanya juga orang suka kan".(R1.18-30)

Serupa dengan pandangan subjek F menyatakan bahwa :

"Definisi insecure menurut saya ya itu mba.. pastinya kurang percaya diri, kurang percaya sama orang, suka ngerasa ga nyaman suka ngerasa cemas gitu, overthinking, sama ragu sih biasanya. Itu sih yang saya rasain pas ngerasa insecure". (F1. 78-82).

Hubungan atau relasi cinta memiliki rasa ketidakamanan dalam dirinya sendiri dan suka cemas dalam suatu hubungan karena takut kehilangan pasangannya.

Kemudian berdasarkan hasil proses analisis pengembangan tema *emergen*, pengembangan tema *superordinat* dan pola antar kasus dihasilkan terdapat 10 tema superordinat yang meliputi : 1) Rasa takut kehilangan 2) Sulit memulai percakapan dengan orang lain atau gengsi 3) Sulit Percaya 4) Takut menyampaikan pendapat kepada dosen 5) Merasa kecewa pada diri sendiri 6) Suka membandingkan diri dengan orang lain 7) Merasa selalu kurang dalam penampilan 8) Selalu memperhatikan penampilan 9) Tidak yakin dengan diri sendiri 10) Mempengaruhi kemampuan fisik. Berikut adalah hasil dari deskripsi dan interpretasi dari peneliti serta bukti verbatim dalam transkrip hasil wawancara dengan subjek.

a) Aspek Social Confidence

Merupakan kepercayaan diri dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain di berbagai situasi sosial. Ini mencakup rasa percaya diri dalam memulai percakapan, berpartisipasi dalam kelompok, mengekspresikan pendapat, dan membangun hubungan interpersonal yang positif.

Seperti yang telah diungkapkan oleh subjek F:

"Hmm.. yaa bagian dari hidup saya sih mba, tempat curhat saya, penenang saya, penyemangat saya, waduh mba ga bisa diungkapin lagi lah pakai kata-kata mah pokoknya plus-plus buat pacar saya mah. Makanya itu kali ya saya jadi takut gitu kehilangan dia". (F2. 153-157).

Munculnya rasa takut kehilangan merupakan perasaan ketakutan atau kecemasan yang timbul ketika seseorang bahwa mereka dapat kehilangan seseorang atau sesuatu yang penting bagi mereka. Pada kasus insecure dalam hubungan pacaran, rasa takut kehilangan dialami oleh subjek.

"Eeee...Gua kalo suka sama perempuan, gua tu biasanya ga bilang sama perempuan itu, gua juga merhatiin dari jauh gitu ga yang gua chatting gitu atau gua diem aja. Tapi kalo perasaan gua udah tinggi sama perempuan itu, misalnya orang itu dekat sama siapa yang lain gitu, gua juga ga peduli, ga cemburu mau dia dekat sama siapa asalakan dia baik-baik aja dan bahagia sama orang itu, dan bukan berarti ga bisa atau engga gua gapai tapi gua takut kalo gua dekat sama orang itu pergi dari gua.

b) Adanya kesulitan untuk memulai percakapan dengan orang lain

Sulit memulai percakapan artinya situasi di mana seseorang merasa kesulitan atau tidak nyaman untuk memulai atau menginisiasi percakapan dengan orang lain.

Seperti yang diungkapkan oleh subjek F:

"Iya mba.. ini bikin saya sulit untuk memulai percakapan dengan orang lain sih. Untuk memulai perkenalan dengan orang lain. Soalnya susah gitu buat ngobrol sama orang lain". (F1. 94-97)

Pada subjek R, sulit berbicara disebabkan oleh rasa sungkan yang dirasakannya.

"Ya itu mah gapapa, gua bales ahahaha....tapikan gua gabisa ngelarang, marah mah ya marah cuma yaudah gitu pura-pura ga marah aja GP kan kepanjangannya Gengsi Parah kan ya ahahaha..." (R1. 45-48)

c) Sulit Percaya pada Orang Lain

Sulit percaya merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan dalam mempercayai orang lain atau memiliki kecenderungan untuk tidak percaya pada orang lain. Setelah merasakan insecure subjek seringkali sulit untuk merasa percaya pada orang lain, seperti pernyataan F :

"Yang pastinya susah sih mba.. makanya kan saya jadi suka ngelarang-larang pasangan saya buat main sama cowok lain apalagi pake alesan buat pulang bareng sama temen cowoknya karena searah, kan jaman sekarang udah ada ojol atau ga bisa telpon saya nanti saya jemput, soalnya saya orangnya susah buat percaya mba". (F1. 107-112)

Aspek School Abilities

Yaitu merupakan perasaan tidak mampu atau tidak berdaya, terhadap kualitas, kekuatan, daya dan kompetensi, kecakapan, kesanggupan dalam melaksanakan tugas akademik.

a) Subjek takut menyampaikan pendapat kepada dosen

Adanya ketidakyakinan dan takut salah mengakibatkan timbulnya takut menyampaikan pendapat kepada dosen seperti yang diungkapkan oleh subjek F.

"Ngerasa takut sih pastinya iya ya.. soalnya untuk menjelaskan di depan kelas di depan teman-teman saya. Soalnya ngerasa ilmu saya juga kurang lah apalagi kalo ngomong di depan umum tuh suka belibet atau bahasa kasarnya belepotan lah. Nah dari rasa insecure itu jadi ngerasa apa yang setiap saya lakukan itu selalu merasa salah aja. Karena hal itu juga sih saya juga ngerasa nggak yakin kalo mau menyampaikan pendapat saya sama dosen gitu mba". (F1. 58-63)

Subjek F juga mengungkapkan bahwa

"Ya semisalnya gua ngerasa dosen gua ga ngerti ni, terus gua ngerasa lebih ngerti nih gua mending diem aja, tapi kalo buat nyampein, diajak debat sama dosen juga gua berani kalo gua benar si, tapi kalo gua salah ya gua ga berani apa-apa, ya tapi gua kaya ngerasa lebih milih diem deh takut salah juga soalnya". (R1. 116-124).

b) Tidak Yakin dengan Diri Sendiri

Tidak yakin dengan diri sendiri artinya memiliki keraguan, ketidakpastian, atau kurangnya keyakinan terhadap diri sendiri dan kemampuannya dikatakan oleh subjek F dan juga R.

"Saya ngerasanya gitu ya mba.. soalnya bikin pola pikir saya jadi sulit berkembang, jadi saya ngerasa ga maju-maju gitu dan tidak mengasah dengan kemampuan saya". (F1. 174-176)

Sedikit berbeda dengan subjek R. R mengatakan bahwa terus mengoreksi dirinya karena merasa tidak yakin dengan dirinya sendiri. Berikut yang dikatakan oleh R.

"Untuk mengatasi rasa insecure gua, gua bukan orang yang suka menyalahkan orang lain, gua bakalan berusaha untuk mengoreksi diri gua sendiri. Biasanya gua kalo ngatasin insecure gua misalkan gua sama mantan gua, gua pribadi gua jelek banget gitu toxic segala macem terus cara gua ngatasinnya yaa gua bakal ngelakuin ke mantan gua apa yang gua lakuin dan gua koreksi, gua cari tau sebenarnya apasi yang kurang dari diri gua dan itu akan gua memperbaiki dan gua praktekin ke pasangan gua setelah mantan gua. Jadi gua memperbaiki diri gua bukan tentang gua ngekoreksi secara visual, tapi akan praktek langsung untuk mengkoreksikannya". (R1. 177-289).

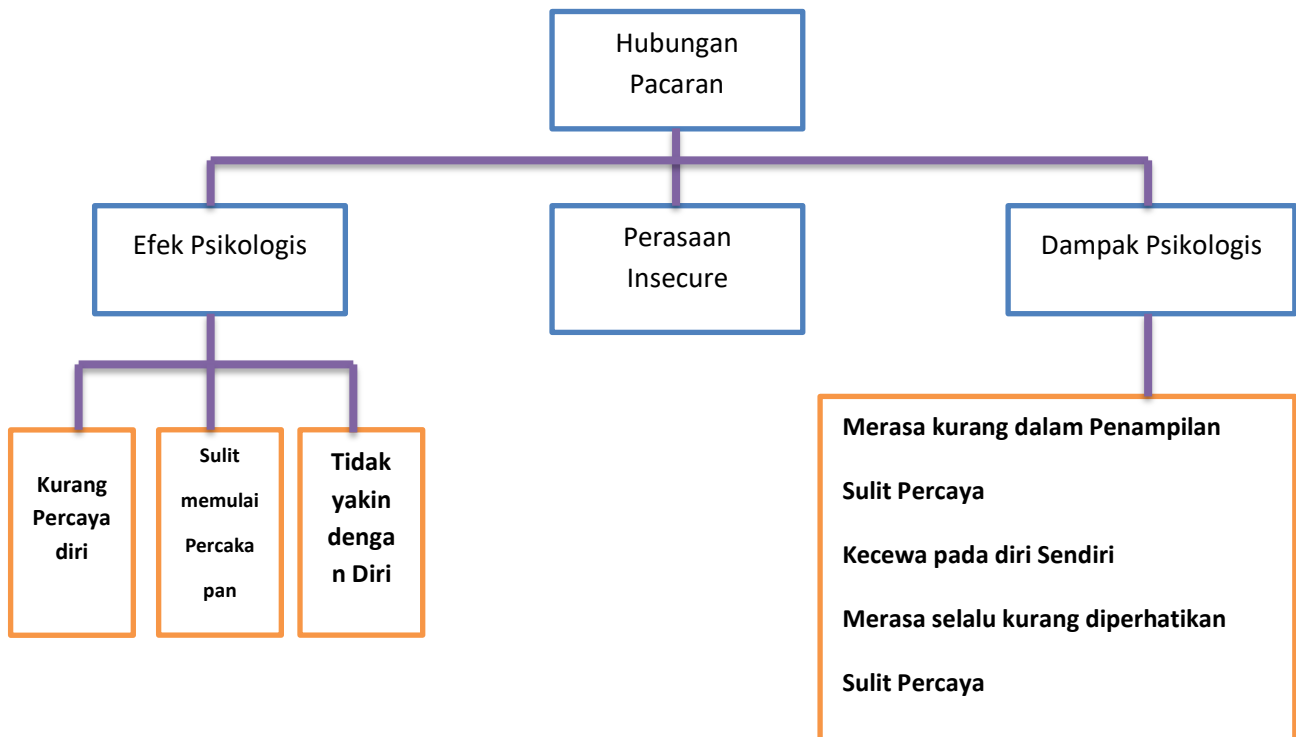
Gambaran "Insecurity" Psikologis Pada Dewasa Awal yang Menjalani Pacaran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan bahwa terdapat sepuluh tema yang membentuk gambaran insecurity yaitu, social confidence meliputi: Rasa takut kehilangan, sulit memulai percakapan dengan orang lain atau gengsi, dan sulit Percaya. School abilities meliputi: Takut menyampaikan pendapat kepada dosen. Self regard meliputi: Merasa kecewa pada diri sendiri, dan suka membandingkan diri dengan orang lain. Physical appearance meliputi: Merasa selalu kurang dalam penampilan, selalu memperhatikan penampilan, dan tidak yakin dengan diri sendiri.

Dalam konteks hubungan pacaran, penelitian menunjukkan bahwa individu yang merasa tidak aman dapat merasa tidak aman terhadap pasangannya jika mereka merasa

bahwa pasangan memiliki kelebihan atau prestasi yang lebih baik. Perasaan tidak mampu atau tidak sebanding dengan pasangan dapat memunculkan rasa *insecure*. *Insecure* tidak hanya terbatas pada penampilan fisik atau materi prestasi. Setiap individu dapat merasakan *insecure* dalam berbagai aspek kehidupan, seperti hubungan sosial, karier, atau bakat tertentu. Perasaan *insecure* dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan mental dan hubungan interpersonal individu.

Analisis Tematik Individu dewasa awal yang mengalami "insecurity dalam hubungan Pacaran.



Bagan 1. Analisis Tematik "Insecurity" pada dewasa awal yang menjalani pacaran

SIMPULAN

Berdasarkan wawancara terhadap narasumber dan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa, dari kedua subjek mempunyai kemiripan pada aspek-aspek ataupun tema-tema yang menonjol di masing-masing subjek, dan dapat membantu subjek dalam upaya untuk mengatasi rasa *insecure* dalam menjalani hubungan sehingga terciptanya rasa aman dan nyaman dalam hubungan yang dijalannya. Jika dilihat dari aspek-aspek seseorang merasa *Insecure* sebagai akibat rendahnya rasa percaya diri (inferiority feeling), yang meliputi:

a. *Social confidence*

Kedua subjek mempunyai kemiripan dalam aspek social confidence yaitu keduanya mempunyai rasa takut kehilangan dan sulit untuk memulai percakapan sebelum

pada akhirnya kedua subjek memilih untuk membicarakan masalah ini pada pasangannya.

b. *School abilities*

Dalam aspek school abilities ada sedikit perbedaan pada kedua subjek. satu dari dua subjek memiliki keberanian dalam menerangkan di depan kelas, namun keduanya memiliki rasa takut dalam menyampaikan pendapat pada dosen.

c. *Self regard*

Aspek self regard pada kedua subjek ditemukan adanya penilain negatif pada diri sendiri, yaitu merasa kecewa pada diri sendiri dan suka membandingkan diri dengan orang lain. Kedua subjek merasa tidak puas pada diri sendiri.

d. *Physical appearance*

Dalam aspek physical appearance pada kedua subjek ditemukan kemiripan yaitu, Merasa selalu kurang dalam penampilan, selalu memperhatikan penampilan, dan tidak yakin dengan diri sendiri. Merasa kurang atau tidak yakin dengan penampilan berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional kedua subjek.

e. *Physical abilities*

Kedua subjek memiliki kemiripan dalam aspek physical abilities, yaitu mempengaruhi kemampuan fisik dari kedua subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, P. Z. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Tidak Aman Dengan Komitmen Pada Dewasa Awal Yang Berpacaran Di Surabaya. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 7(2009), 39–48.
- Andayu, A. A., Rizkyanti, C. A., & Kusumawardhani, S. J. (2019). Peran Insecure Attachment terhadap Kekerasan Psikologis dalam Pacaran pada Perempuan Remaja Akhir. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 181–190. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5231>
- Angela, E., & Hadiwirawan, O. (2022). Keyakinan Cinta Mengatasi Rintangan Dan Ideal: Kaitan Dengan Cinta Dan Harapan Pada Hubungan Romantis Di Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 1–22. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i1.24644>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model Childhood Attachment and Internal Models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- E.B, H. (2009). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Erich, F. (2008). *The art of loving*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Fadli, R. (2021). Ini yang Akan Terjadi Ketika Merasa Insecure. *Halodoc*.
<https://www.halodoc.com/artikel/ini-yang-akan-terjadi-ketika-merasa-insecure>
- Faradiana, Z., & Mubarak, A. S. (2022). Hubungan antara Pola Pikir Negatif dengan Kecemasan dalam Membina Hubungan Lawan Jenis pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(1), 71–81. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n1.p71-81>
- Faza, A. M. D. & R. H. (2020). Mahabbah Menurut Sufisme dan Cinta Kasih Menurut Bible. *Jurnal Uinsu*, 55(2), 3562–3574.
- Fernandya, R., Hidayat, S., & ... (2021). Perancangan Media Informasi Untuk Mengatasi Insecure Pada Perempuan Dewasa Awal. *E-Proceeding of Art & Design*, 8(6), 2971–2980.
<https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/artdesign/article/view/16841%0Ahttps://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/artdesign/article/view/16841/16558>
- Greenberg, M. (2015). The 3 Most Common Causes of Insecurity and How to Beat Them. *Psychology Today*.
- Hadi, A., Asrori, & R. (2021). *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. Banyumas: Pena Persada.
- Harnata, A. A., & Prasetya, B. E. A. (2023). Gambaran Perasaan Insecure di Kalangan Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 823–830. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.437>
- Jihan Insyirah Qatrunnada, Salma Firdaus, Sofika Dwi Karnila, & Usup Romli. (2022). Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 5(02), 139–152. <https://doi.org/10.37542/iq.v5i02.655>
- Kahija, Y. L. (2017). *Penelitian Fenomenologis Jalan Memahami Pengalaman Hidup*. PT Kanisius Yogyakarta.
- Lase, Y. K. (2023). Penyebab Gejala Gangguan Mental Pada Orang Indonesia. *Good Stats*.
<https://data.goodstats.id/statistic/yukilase/penyebab-gejala-gangguan-mental-pada-orang-indonesia-L7iQn>
- Lippman, J. R., Ward, L. M., & Seabrook, R. C. (2014). Isn't It Romantic? Differential Associations Between Romantic Screen Media Genres and Romantic Beliefs. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(3), 128–140.

- MASLOW, A. H. (1942). the Dynamics of Psychological Security - Insecurity. *Journal of Personality*, 10(4), 331–344. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1942.tb01911.x>
- Monks, F. J, Knoers, A. M. P & Haditono, S. R. (2001). *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nelson, L. J., & Barry, C. M. N. (2005). Distinguishing features of emerging adulthood the role of self-classification as an adult. *Journal of Adolescent Research*, 20(2), 242–262. <https://doi.org/10.1177/0743558404273074>
- Nevid, J. S, Rathus, S. A. dan Grenee, B. (2003). *Psikologi Abnormal* (Jilid 1 Ed). Jakarta: Erlangga.
- Novriadi, N. & A. (2023). Dasar-dasar Penelitian Pendidikan Islam. *Journal of Comprehensive Science*, 4(1), 88–100.
- Poerwandari, K. (2005). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: Fakultas Psikologi UI.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, C. N., & Ariana, A. D. A. (2022). Kecemasan Diri Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Romantis saat Mendapat Perilaku Silent Treatment. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 163–171. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31926>
- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Riza Wina Lova, Arif Rahman Hakim, L. L. D. (2021). Pengaruh Attachment Style Dan Kepuasan Hubungan Romantis Terhadap Perilaku Dating Violence Pada Mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang Angkatan 2016. *Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 6(March), 1–19.
- Robinson, John. P, P. R. S. & Lawrence S. W. (1991). *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*. Academic press.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sanu, D. K., & Taneo, J. (2020). Analisis Teori Cinta Sternberg Dalam Keharmonisan Rumah Tangga. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 7(02), 191–207. <https://doi.org/10.21009/jkkp.072.07>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2010). Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research. *QMIP Bulletin*, 1(10), 44–46. <https://doi.org/10.53841/bpsqmip.2010.1.10.44>

- Sternberg, R. J. (2004). A Triangular Theory of Love. *Psychology Press*, 213–227.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, A., & Widjanarko, M. (2015). Fenomena Cinta Lesbian. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(2), 160–173. <https://doi.org/10.14710/jpu.14.2.160-173>
- Trending di Medsos, Apa Sih Hubungan Tanpa Status? (2023). *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20230207091741-277-909752/trending-di-medsos-apa-sih-hubungan-tanpa-status>
- Utami, A. N. (2022). Ekspresi Cinta pada Dewasa Awal yang Berpacaran. *Acta Psychologia*, 4(1), 29–37. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>.