

Insecure Menurut Perspektif Agama Buddha

Wahyu Arya Metta¹, Indi Sukmawati², Dila Nofalia³, Wistina Seneru⁴

¹²³⁴Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha, STIAB Jinarakkhita

Email: wahyu.arya.metta@sekha.kemenag.go.id¹, indi.sukmawati@sekha.kemenag.go.id²

dila.nofalia@sekha.kemenag.go.id³, wistina_seneru@staib-jinarakkhita.ac.id⁴

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tentang insecure menurut perspektif Agama Buddha. Insecure memiliki pengertian yang berarti orang yang merasa tidak aman, kegelisahan (*uddhacca*) dan kekhawatiran (*kukkucca*) yang menyebabkan orang ini tidak percaya diri. Sebagian orang iri terhadap apa yang dimiliki orang lain sehingga tidak bersyukur atas apa yang dimiliki. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode literatur, untuk mendapatkan data informasi yaitu dengan memanfaatkan sumber buku, jurnal dan lainnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian orang tidak percaya diri. Banyak pihak yang menganggap rasa tidak percaya diri ini adalah hal yang lumrah dan biasa saja, namun jika hal ini dihubungkan dengan keadaan mental seseorang, maka hal ini sangatlah serius. Hal ini bertujuan agar didalam agama Buddha mengetahui bahwa insecure akan membuat seseorang tidak aman. Sehingga perlu pengkajian yang lebih dalam mengenai insecure. Dengan demikian semua masyarakat terutama dikalangan Buddhis bisa mempraktikkan dengan keyakinan terutama kepada diri sendiri.

Kata Kunci: *Insecure, Agama Buddha, Literatur*

Abstract

This study aims to examine insecurity from the perspective of Buddhism. Insecure has an understanding that means people who feel insecure, anxiety (*uddhacca*) and worries (*kukkucca*) that cause this person to be insecure. Some people are jealous of what other people have so they are not grateful for what they have. This research is a qualitative research using the literature method, to obtain information data by utilizing books, journals and other sources. The results of this study indicate that some people are not confident. Many people think that this feeling of insecurity is normal and normal, but if this is related to a person's mental state, then this is very serious. This is so that in Buddhism we know that being insecure will make someone insecure. In this way, all people, especially among Buddhists, can practice with faith, especially in oneself.

Keywords: *Insecure, Buddhism, Literature*

PENDAHULUAN

Mempercayai semua manusia merupakan nilai tambah yang ada pada manusia. Namun, ada banyak orang yang kurang percaya diri. Ini adalah perasaan cemas yang sering dialami kebanyakan orang, tetapi beberapa orang dapat mengatasinya, sementara yang lain tidak (Masalah, 2013). Kurangnya kepercayaan diri sering dikenal juga dengan *Insecure*. Jika diartikan dalam bahasa Indonesia *Insecure* berarti ketidaknyamanan atau kegelisahan. Kecemasan dapat terjadi pada semua kelompok umur mulai dari remaja hingga dewasa (20+). Orang-orang berusia 30-an terkadang merasa tidak aman, tetapi dapat dikelola.

Individu dengan latar belakang mendukung memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan mampu bersosialisasi dengan baik. Percaya diri merupakan aspek penting dari kepribadian seseorang. Kurangnya rasa percaya diri dapat menyebabkan banyak masalah bagi orang-orang. Percaya diri merupakan ciri paling berharga dalam kehidupan bermasyarakat, karena dengan percaya diri seseorang dapat mewujudkan potensi yang ada pada dirinya. Rasa percaya diri ini juga dipengaruhi oleh keterampilan dan kemampuan yang dimiliki. Siswa yang percaya diri dapat berinteraksi dengan mudah, mengungkapkan pendapat, menghargai pendapat orang lain, serta bertindak dan berpikir positif ketika mengambil keputusan (Amri, 2018).

Keadaan mental adalah perilaku individu, sadar dan tidak sadar, yang berkaitan erat dengan lingkungan dalam rangka menghadapi kenyataan, dan dalam dirinya banyak menimbulkan konflik mental. Perjuangan mental yang dialami setiap orang berbeda-beda. Hal ini terlihat dalam interaksi yang dilakukan individu dengan banyak orang, namun tentunya hal tersebut berarti individu tersebut membutuhkan waktu untuk

menyesuaikan diri dengan lingkungan, sebagai hal yang negatif. Rasa seperti inilah yang dapat memicu orang hingga dapat menciptakan topeng agar sisi lemah atau sisi yang ingin disembunyikan tersebut tak nampak oleh orang lain (Desmita, 2012: 67).

Rasa percaya diri sangat mempengaruhi proses belajar bagi siswa untuk belajar bagaimana mempelajari dan menguasai materi. Rasa percaya diri yang berlebihan tentu berpengaruh positif terhadap prestasi belajar seorang siswa, namun hal itu tidak serta merta berlaku bagi siswa yang tidak diawasi. Karena belajar adalah kasus, efek keberhasilan belajar berkurang jika siswa tidak menguasai mata pelajaran dan kurang percaya diri. Namun untuk memunculkan rasa percaya diri agar tidak mengalami *Insecure* tidaklah muncul dengan sendirinya. Harus ada proses tertentu di dalam pribadi seseorang sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri. (Paramita et al., n.d.).

METODE

Metode penelitian adalah cara atau prosedur yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh pemecahan terhadap permasalahan yang sedang dihadapi (Sugiyono, 2018). Penelitian tentang cara membina kerukunan dalam kehidupan menggunakan metode riset kepustakaan. Studi pustaka merupakan kegiatan pengumpulan data dari sumber-sumber kepustakaan, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dasar-dasar *insecure* yang terjadi di kalangan masyarakat, terutama dalam Buddhisme, dengan menggunakan metode literatur. Data atau informasi yang didapatkan melalui metode literatur. Menurut Afifuddin (2012), kajian literatur penting sebagai content review dan membantu memberikan konteks serta arti dalam penulisan yang sedang dilakukan. Melalui kajian literatur ini, peneliti dapat menjelaskan secara eksplisit mengapa masalah yang ingin diteliti harus diteliti, baik dari segi subjek yang akan diteliti dan lingkungan mana pun dari sisi hubungan penelitian dengan penelitian lain yang relevan. Hasil penelitian ini adalah cara mengatasi rasa tidak percaya diri di kalangan Buddhisme.

Dalam penelitian ini, sumber data yang digunakan meliputi buku-buku teks, jurnal ilmiah, referensi statistik, hasil penelitian dalam bentuk skripsi, tesis, disertasi, internet, dan sumber-sumber lain yang relevan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dari sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer meliputi Kitab Suci Tripitaka dan literatur-literatur Buddhis, sedangkan sumber data sekunder meliputi buku, dokumen, skripsi, jurnal, dan lainnya. Setelah data terkumpul, penulis melakukan analisis data menggunakan teknik analisis isi untuk mendapatkan hasil yang benar dan tepat. Analisis isi merupakan penelitian yang melakukan pembahasan mendalam terhadap isi informasi tertulis atau tercetak di media massa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Definisi *Insecure*

Insecure merupakan kurangnya rasa kepercayaan diri dalam diri seseorang. Mempunyai kepercayaan diri merupakan nilai tambahan dalam pribadi manusia, namun banyak orang yang masih merasa *insecure*. Perasaan *insecure* ini banyak dialami oleh seseorang yang memasuki masa remaja hingga dewasa. Masa remaja merupakan masa perkembangan yang cukup besar yang dapat menyebabkan remaja merekam momen yang mengandung unsur nasional (Nursyamsi, 2021). Perasaan yang terjadi dalam masa remaja dapat menimbulkan dan meningkatkan perasaan *insecure* dalam hidup mereka, sehingga menyebabkan dampak negatif. Rasa *insecure* yang berlebihan pada remaja dapat mengganggu kesehatan mental mereka dan mengakibatkan dampak yang serius (Apriyani, 2019).

Menurut Maslow (2013), orang yang merasa *insecure* umumnya mengalami cemas, tidak bahagia, merasa bersalah, egois dan cenderung neurotik. Untuk mendapatkan kembali perasaan *secure*, mereka akan berusaha dengan berbagai cara. Dalam buku "Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya", disebutkan bahwa orang-orang tersebut akan berkumpul dan membentuk kelompok sendiri dengan sebaya untuk mencari jati diri yang sebenarnya. Pergaulan menjadi salah satu cara yang dilakukan untuk mencari jati diri, namun bisa terdiri dari pergaulan baik dan buruk. Jika seorang remaja menemukan pergaulan yang baik, maka akan mendapatkan kehidupan yang baik pula. Namun, jika seorang remaja menemukan pergaulan yang buruk, akan memberikan potensi yang buruk pula pada dirinya. Sebagai contoh, seorang remaja bisa dituntut untuk mengikuti pola hidup dari kelompoknya.

Self-compassion memerlukan individu untuk merasakan rasa sakit dan tidak menekan atau menghindari perasaan yang menyakitkan. Setelah individu menyadari perasaan sakitnya dan mengenali dirinya, seseorang akan mudah untuk menumbuhkan self-compassion dalam dirinya (Neff & McGehee, 2010). Self-compassion dapat digunakan untuk membangun dan menguatkan sisi psikologis seseorang. Orang yang mengalami quarter-life crisis cenderung merasa cemas, meragukan diri sendiri, rendah diri, dan merasa tidak berguna (Robbins & Wilner, 2001). Ketika seseorang menumbuhkan self-compassion dalam dirinya, ia lebih mudah menerima dirinya dan dapat mengatasi situasi negatif dengan lebih baik daripada seseorang yang memiliki tingkat self-compassion yang rendah (Pauley & McPherson, 2010).

Penyebab *Insecure*

Menurut Abraham Maslow, *insecure* adalah keadaan di mana seseorang merasa tidak aman dan nyaman serta menganggap dunia sebagai ancaman. Ada tiga penyebab umum seseorang merasa *insecure* menurut psikologi klinis Melanie Greenberg, Ph.D.:

1. *Insecure* karena kegagalan, *insecure* karena pengalaman masa lalu yang buruk, dan *insecure* karena perbandingan sosial dengan orang lain. Dalam konteks kegagalan, kebahagiaan seseorang sangat dipengaruhi oleh peristiwa baru yang terjadi, dan kegagalan dalam perilaku bermoral atau pikiran dapat menimbulkan *insecure*. Anguttara Nikaya 3.117 juga menyebutkan bahwa kegagalan dapat menyebabkan makhluk terlahir kembali di alam sengsara, tujuan yang buruk, alam rendah, atau neraka.
2. *Insecure*, mengalami kecemasan sosial. Jenis *insecure* ini didasarkan pada kepercayaan yang menyimpang tentang harga diri mereka. Kurangnya kepercayaan diri mereka dalam melakukan sesuatu hal sehingga menimbulkan kecemasan yang berlebihan yang membuat mereka menjadi *insecure*. Pengendalian diri yang baik yang mampu membuat seseorang menghilangkan kecemasan mereka. Seperti halnya Buddha yang mengulang seluruh markas Raja Pasenadi dan menambahkan syair-syair berikut: "Adalah pengendalian melalui jasmani, Pengendalian melalui ucapan juga baik; Adalah pengendalian yang baik melalui pikiran, Pengendalian dimana-mana adalah baik. Dengan sungguh-sungguh seseorang dilindungi (Sn.3.5).
3. *Insecure* yang didorong oleh perfeksionisme. Banyak orang yang memiliki standar kehidupan yang sangat tinggi dalam segala hal yang mereka lakukan. Namun, seperti yang diketahui bahwa hidup tidak selalu menjadi seperti apa yang diinginkan. Sehingga menimbulkan kecewa dan menyalahkan diri sendiri karena menjadi sesuatu yang kurang sempurna, dan timbul perasaan yang tidak nyaman dan tidak layak. Dalam agama Buddha semua tidak ada yang kekal, apa yang diinginkan akan berubah dan tidak mungkin akan selamanya sama seperti yang diinginkan. Ketika tidak dapat melepaskan dan memahami bahwa semua itu tidaklah kekal maka akan muncul sebuah kekecewaan dalam diri. Dalam Samyuktagama9 "seorang siswa mulia yang berpikiran seperti ini menjadi kecewa dengan bentuk yang tidak kekal dan kecewa dengan perasaan yang tidak kekal. Karena tidak menyenangkan (kesadaran), karena tidak menyenangkan (kesadaran) ia mencapai penghentian.

Perasaan *insecure* yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan berdampak pada kefatalan yang serius. Saat ini pemahaman tentang masalah ini masih kurang atau sangat minim, namun memegang dampak yang signifikan terhadap fisik dan jiwa individu tersebut. Kondisi saat ini menunjukkan bahwa perasaan *insecure* yang tinggi sangat berpotensi menegangkan nasib individu apabila tidak ditanggulangi dan ditindaklanjuti secara cepat.

Menurut Satria (2015), rendahnya kepercayaan diri dalam proses belajar mengajar disebabkan oleh kurangnya motivasi dan keberanian dari individu tersebut. Terdapat tiga indikator terkait rendahnya kepercayaan diri, yaitu:

1. Kurangnya keberanian, kurangnya mental yang dimiliki, dan persepsi bahwa individu tersebut tidak mampu. Sebagai contoh, pada saat pembelajaran yang melibatkan presentasi di kelas, siswa yang kurang berani untuk maju ke depan akan merasa dirinya tidak mampu dan takut untuk mencoba, sehingga akan memunculkan persepsi bahwa ia tidak bisa.
2. Tingginya rasa malu. Seseorang yang mudah *insecure* biasanya memiliki tingkat rasa malu yang tinggi dan sulinya beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Orang yang memiliki rasa malu akan mudah mundur dalam melakukan sesuatu hal sehingga ketika orang itu dipaksa untuk bereksplorasi ia akan minder dan berkecil hati yang mengakibatkan *insecure* dalam diri. Dalam Samyutta Nikaya 1.18. dijelaskan bahwa "Orang yang dikendalikan oleh rasa malu, ia yang menarik mundur dari celaan seperti yang dilakukan kuda yang baik dari cambukan. Sangat sedikit mereka yang terkekang rasa malu yang bepergian dengan selalu penuh perhatian; sedikit, yang setelah mencapai penderitaan akhir, berjalan lurus di tengah-tengah yang tidak lurus".
3. Rendahnya motivasi. Seseorang yang rendah motivasinya cenderung mudah menjadi *insecure* di depan banyak orang. Dalam hal ini, dibutuhkan seorang motivator yang bisa meningkatkan motivasi individu tersebut. Orang yang rendah motivasinya juga cenderung mudah terpengaruh oleh opini orang lain, sehingga bisa mudah tersinggung dan menyebabkan *insecure*.

Dampak dari perilaku *Insecure*

Menurut Dr. Ikhsan Bella Persada, M.P.si., seorang psikolog, *insecure* adalah perasaan tidak aman yang disebabkan oleh faktor lingkungan atau ketidakmampuan individu itu sendiri. Rasa *insecure* seringkali muncul akibat seringnya mengkritik diri sendiri, yang pada akhirnya dapat membuat individu merasa tidak mampu dan tidak percaya diri, sehingga timbul perasaan tidak aman. Pengalaman negatif pada masa kecil atau pengalaman menyakitkan yang melukai self-esteem juga dapat menjadi penyebab terjadinya kritikan diri yang berlebihan.

Rasa *insecure* yang berlebihan dapat memiliki dampak negatif terhadap kesehatan mental individu, di antaranya:

1. Depresi: Rasa *insecure* berlebihan dapat meningkatkan rasa cemas yang pada akhirnya dapat menyebabkan depresi. Hal ini bisa membuat seseorang menjadi tertutup, berdiam diri, mudah stres, mudah gelisah, dan selalu merasa rendah diri dibanding orang lain.
2. Gangguan dalam aktivitas sehari-hari: Pikiran negatif yang terus menghantui dan menguasai pikiran dan hati dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Seseorang mungkin kehilangan semangat dalam menjalani kegiatan sehari-hari dan kurang bersosialisasi karena merasa tidak percaya diri untuk membangun relasi dengan orang lain.
3. Rendahnya harga diri: Seseorang yang merasa tidak berharga akan kehilangan semangat untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat menyebabkan seseorang menjadi suka menyendiri, menutup diri, tidak mau bersosialisasi, dan takut terhadap lingkungan sekitar.

***Insecure* Menurut Prespektif Agama Buddha**

Secara umum, *insecure* adalah istilah yang menggambarkan perasaan tidak aman yang membuat seseorang merasa gelisah, takut, malu, atau tidak percaya diri. Hal ini bisa disebabkan oleh faktor lingkungan atau ketidakmampuan individu. Sebenarnya, perasaan *insecure* adalah hal yang wajar terjadi pada manusia. Orang yang mengalami gangguan tak terduga dalam kehidupan sehari-hari lebih cenderung merasa tidak aman tentang rutinitas kehidupannya. Namun, pada kenyataannya, manusia cenderung mudah merespons apa yang terjadi pada lingkungan sekitarnya dan sering kali menilai orang lain. Seakan kehidupan ini seperti ajang perlombaan, di mana ada yang berperan sebagai peserta lomba dan pihak lain sebagai komentatornya. Hal ini dapat menyebabkan saling mencari kesalahan orang lain, yang pada akhirnya tidak akan membawa kemajuan untuk kualitas batin seseorang. Sebaliknya, hanya menghasilkan kesia-siaan belaka dan dapat membawa dampak buruk pada hubungan antara seseorang dengan orang lainnya.

Pikiran selalu menyeret seseorang setiap saat. Sejak bangun pagi sampai ketika terlelap kembali, pikiran sibuk untuk memberikan tanggapan terhadap apa yang masuk melalui indra. Mata melihat, telinga mendengar, hidung mencium bau, kulit merasa/meraba sesuatu, maka pikiran memberikan tanggapan. Menggerakkan diri seseorang untuk mengucapkan atau melakukan ini dan itu. Salah satu kesulitan terbesar manusia adalah melihat ke dalam diri sendiri. Pada kebanyakan kasus, seseorang lebih mudah mengkritik orang lain, jarang sekali mengintrospeksi dirinya sendiri. Seringkali mengomentari pihak lain sesuai dengan pola pikirnya. Secara tidak langsung, ini sama halnya ingin menuntut orang lain sesuai dengan apa yang pantas menurut sudut pandang dirinya. Satu hal yang seharusnya dipertimbangkan oleh setiap orang sebelum menilai orang lain, adalah bahwa diri sendiri pun juga tidak akan terlepas dari penilaian orang lain.

“Para bhikkhu, ada lima kekuatan pada seorang perempuan. Apakah lima ini? kekuatan kecantikan, kekuatan kekayaan, kekuatan sanak saudara, kekuatan anak-anak, kekuatan moralitas. Ini adalah lima kekuatan pada seorang perempuan. Jika seorang perempuan memiliki kelima kekuatan ini, ia berdiam dengan penuh percaya diri di rumah.” (Vesārajjasutta, Anggutara Nikaya. 37.25).

Banyak orang menganggap dirinya adalah manusia paling tidak beruntung di dunia. Apalagi ketika seseorang ditimpa masalah. Selain itu, seringkali juga merasa tidak percaya diri. Untuk mengatasi emosi negatif seiring lemahnya penerimaan terhadap diri sendiri, seseorang dapat mempraktikkan ajaran Buddha. Berikut adalah resep yang telah diberikan oleh Sang Buddha untuk mengatasi hal tersebut.

1. *Sammādiṭṭhi*: pandangan benar yang tak hanya melihat yang benar sebagaimana yang benar saja, tetapi juga dapat melihat yang salah sebagaimana yang salah. Dengan melihat kedua perbedaan ini, kita akan memahami mana yang baik dan mana yang buruk. Pandangan yang apa adanya ini adalah bentuk dari kebijaksanaan dan termasuk dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan (*Ariya Aṭṭhaṅgika Magga*).
2. *Khanti*: kesabaran sebagai pintu gerbang bagi terbukanya sikap penerimaan diri kita yang selama ini tertutup. Dengan kesabaran, segala gejolak batin yang muncul, berangsur-angsur akan memudar.
3. *Santuṭṭhi*: merasa puas dengan kondisi saat ini. Walau memiliki banyak kekurangan, kita patut berbangga hati. Dari sekian hal buruk yang dimiliki, pasti ada hal baik yang bisa dijadikan keunggulan dari kita.

Dalam upaya mengembangkan kualitas batin, seseorang harus mengambil peran yang dominan. Semua hal, baik kebahagiaan, penderitaan, kemajuan, maupun kemunduran, tergantung pada kemampuan diri sendiri. Seperti merenovasi sebuah rumah, jika ingin memiliki rumah yang lebih indah, lebih baik, dan lebih menarik, maka rumah itu sendiri yang harus diperbaiki, bukan rumah orang lain. Demikian pula, jika ingin mengembangkan kualitas batin, maka yang perlu diolah, diperbaiki, dan direnovasi adalah diri sendiri, bukan orang lain. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk memeriksa diri sendiri, mengolah dan memperbaiki diri, dan berusaha melakukan hal yang bermanfaat bagi orang lain serta mampu membina diri. Membina diri berarti memerangi dan menghilangkan musuh dalam diri, yaitu kotoran batin. Setiap orang lahir dengan kotoran batin yang berakar dan berpotensi muncul kapan saja dan di mana saja. Oleh karena itu, menghilangkan kotoran batin sangatlah penting untuk menghindari keburukan.

Dalam Visāradasutta, Anguttara Nikaya. 4.8, Sang Buddha menjelaskan bahwa terdapat empat jenis kepercayaan diri yang dimiliki oleh Sang Tathāgata, yang dengan memilikinya Dia menyatakan posisinya sebagai pemimpin sapi, mengaumkan auman singaNya di dalam kumpulan-kumpulan, dan memutar roda brahma. Namun, rinciannya tidak diberikan dalam kutipan tersebut. Oleh karena itu, kita tidak dapat memberikan penjelasan yang lebih detail mengenai empat jenis kepercayaan diri yang dimaksud.

1. "Saya tidak melihat landasan apa pun yang berdasarkan pada landasan itu seorang petapa atau brahmana atau dewa atau Māra atau Brahmā atau siapa pun di dunia dapat dengan logis mencelaKu, dengan mengatakan: 'Walaupun Engkau mengaku tercerahkan sempurna, namun Engkau tidak sepenuhnya tercerahkan sehubungan dengan hal-hal ini.' Karena saya tidak melihat landasan demikian, maka saya berdiam dengan aman, tanpa rasa takut, dan percaya diri.
2. "Saya tidak melihat landasan apa pun yang berdasarkan pada landasan itu seorang petapa atau brahmana atau dewa atau Māra atau Brahmā atau siapa pun di dunia dapat dengan logis mencelaKu, dengan mengatakan: 'Walaupun Engkau mengaku noda-nodanya telah dihancurkan, namun Engkau tidak sepenuhnya menghancurkan noda-noda ini.' Karena saya tidak melihat landasan demikian, maka saya berdiam dengan aman, tanpa rasa takut, dan percaya diri.
3. "Saya tidak melihat landasan apa pun yang berdasarkan pada landasan itu seorang petapa atau brahmana atau dewa atau Māra atau Brahmā atau siapa pun di dunia dapat dengan logistik mencelaKu, dengan mengatakan: 'Hal-hal ini yang Engkau katakan sebagai penghalang tidak mampu menghalangi orang yang melakukannya.' Karena saya tidak melihat landasan demikian, maka saya berdiam dengan aman, tanpa rasa takut, dan percaya diri.
4. "Saya tidak melihat landasan apa pun yang berdasarkan pada landasan itu seorang petapa atau brahmana atau deva atau Māra atau Brahmā atau siapapun di dunia dapat dengan logistik mencelaKu, dengan mengatakan: 'Dhamma tidak menuntun seseorang menuju kehancuran penderitaan sepenuhnya, yang demi tujuan itu maka kamu melarangnya.' Karena saya tidak melihat landasan demikian, maka saya berdiam dengan aman, tanpa rasa takut, dan percaya diri.

"Ini, para bhikkhu, adalah keempat jenis kepercayaan diri yang dimiliki oleh Sang Tathāgata, yang dengan memilikinya Beliau menyatakan posisinya sebagai pemimpin sapi, mengaumkan auman singaNya di dalam kumpulan-kumpulan, dan memutar roda Brahma.

Kecemasan dapat dikendalikan melalui kontrol diri dengan merespons situasi secara rasional dan mencegah reaksi yang berlebihan. Dalam ajaran Buddha, kegelisahan dan kekhawatiran termasuk uddacca-kukkucca, lima rintangan batin yang menghalangi kejernihan pikiran. Kegelisahan dan kekhawatiran timbul akibat kemelekatan terhadap nafsu, kesenangan indera, tubuh, merasa belum berbuat baik dan bermanfaat, serta keraguan dan kebingungan mengenai Dhamma (AN, II.173).

KESIMPULAN

Secara umum *Insecure* merupakan perasaan seseorang yang pastinya kurang dalam memiliki kepercayaan diri. *Insecure* adalah istilah untuk menggambarkan perasaan tidak aman yang dialami sehingga membuat seseorang merasa gelisah, takut, malu, hingga tidak percaya diri yang disebabkan oleh faktor lingkungan atau ketidakmampuan individu itu sendiri. Padahal dengan memiliki rasa percaya diri dapat menjadi nilai tambahan untuk pribadi seseorang. Namun, banyak orang-orang yang masih merasa *insecure* tidak percaya diri. *Insecure* ini juga dialami oleh remaja hingga dewasa yang menyebabkan dampak negatif bagi individu tersebut dan ada yang beberapa dapat mengatasi serta tidak dapat mengatasi perasaan ini. Perasaan *insecure* ini muncul dari penilaian yang dilakukan pada dirinya sendiri, menganggap orang lain yang lebih dan kurangnya rasa kepercayaan diri dalam dirinya.

Dalam pandangan Agama Buddha, *insecure* dapat diartikan sebagai perasaan tidak aman yang termanifestasi dalam bentuk kegelisahan (*uddhacca*) dan kekhawatiran (*kukkucca*). Kegelisahan dan kekhawatiran tersebut dapat mempengaruhi kondisi mental dan emosional seseorang karena dapat membuat pikiran menjadi kacau atau tidak jernih. Menurut ajaran Buddha, kegelisahan dan kekhawatiran ini timbul akibat dari kemelekatan terhadap nafsu, kesenangan indera, kemelekatan terhadap tubuh, merasa belum melakukan perbuatan baik dan bermanfaat, serta keraguan dan kebingungan mengenai Dhamma (AN, II.173).

Insecure ini terjadi juga karena nafsu keinginan (*tanha*) yang berlebihan sehingga muncul perasaan ini dan tidak bersyukur atas apa yang dimiliki. Orang yang *insecure* sangat membutuhkan dorongan dan motivasi yang kuat dari orang lain. Sebab *insecure* ini muncul karena menganggap dirinya tidak berguna dan selalu memandang orang lain mempunyai kemampuan yang jauh lebih baik daripada dirinya. Jika *insecure* ini sudah melekat dalam diri seseorang maka akan muncul perasaan malu.

Dalam Samyutta Nikaya 1.18, dijelaskan bahwa orang yang memiliki rasa malu yang kuat cenderung menarik diri dari perilaku yang buruk, seperti kuda yang baik yang merespon cambukan dengan mundur.

Namun, hanya sedikit orang yang benar-benar dapat mengendalikan rasa malu mereka dan selalu memperhatikan tindakan mereka. Bahkan, hanya sedikit orang yang mampu tetap berjalan lurus di tengah-tengah kesulitan dan tantangan hidup hingga mencapai tujuan akhir mereka (SN 1.18).

DAFTAR PUSTAKA

- Afifuddin. (2012). *Penelitian Kualitatif: Konteks, Teori, dan Aplikasi*. Pustaka Pelajar.
- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156–168. An 3.117
- Amri, S. (2018). Hubungan antara percaya diri dengan kemampuan berbicara siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Lubuklinggau. *Jurnal Kepribadian dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 1-11.
- Apriyani, D. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Tingkat Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja. Skripsi. Universitas Negeri Padang.
- Artatik. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tindakan Tidak Aman (Unsafe Action) (Studi Pada Pekerja Percetakan Unit Offset Di PT.X). Thesis. Universitas Muhammadiyah Semarang, 3.
- Bhikkhu Bodhi. (2012). *Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya*. Wisdom Publications.
- Danilo Gomes de Arruda. (2021). Inti dari pengertian kesehatan pandangan utama adalah pusat dan analisis struktur co-dispersion dari indikator yang berhubungan dengan kesehatan. 6.
- Demartoto, A. (2006). Kata-kata kunci : ODHA, Masalah Sosial Dan Pemecahannya, 12(Januari), 73–91.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental. In UPT UNDIP Press Semarang. http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf
- Digha Nikaya. Vol I. 2009. M.Walshe. London : Pali Text Society
- Faried, L., & Nashori, F. (2013). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan Wirogunan Yogyakarta. *Khazanah*, 5(2), 63–74. <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol5.iss2.art6>
- Feer, M. Leon (Ed.). (2014). *Samyutta Nikaya Vol.V*. Bristol: Pali Text Society.
- Maslah. (2013). *Kepercayaan diri dan cemas: penyebab dan solusinya*. Jakarta: PT Kawan Pustaka.
- Maslow, A. H. (2013). *Motivation and Personality*. Pearson Education.
- Mellani, & Kristina, N. L. P. (2021). Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri 8 Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Utara Tahun 2021. *NLPK Mellani*, 12–34. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7453/>
- Mollah, M. K. (2019). Kepercayaan Diri dalam Peningkatan Keterampilan Komunikasi. *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 9(1), 1–20. <https://doi.org/10.54180/elbanat.2019.9.1.1-20>
- Neff, K. D., & Mcgehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Paramita, S. D., Widodo, U., & Hatmono, P. D. (n.d.). Kondisi Psikologis Pada Siswa Yang Tidak Memiliki Guru Agama Buddha Dan Dampaknya Pada Kepercayaan Diri (Penelitian Studi Kasus di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Ngrambe Kabupaten Ngawi). 9–19.
- Pauley, P. M., & McPherson, S. L. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143.
- Persada, I. B. (2021). *Konsep diri dan harga diri: upaya meningkatkan kualitas hidup anak muda*. PT Refika Aditama.
- Robbins, S. B., & Wilner, A. (2001). Quarter-life crisis: A developmental turning point. *Counseling Psychologist*, 29(2), 188-218.
- Satria, F. (2015). Rendahnya Kepercayaan Diri dalam Proses Belajar Mengajar. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 5(2), 217-226.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.