

Menanggulangi Rasa *Insecure* sebagai Ide dalam Penciptaan Seni Lukis

Putu Gede Puspayoga¹, I Wayan Kondra², I Wayan Adi Sucipta³, Anak Agung Gde Trisna Suryadinata T. Y.⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Seni Murni, Fakultas Seni Rupa dan Desain, Institut Seni Indonesia Denpasar, Indonesia

Email: putugedepuspayoga6@gmail.com

Insecure merupakan rasa ketidaknyamanan atau rasa takut yang dipicu karena adanya rasa tidak puas dan rasa tidak yakin terhadap kapasitas yang di milikinya. Insecure merupakan permasalahan umum yang banyak terjadi dikalangan masyarakat terutama anak muda masa kini, jika tidak diatasi dapat mengganggu produktifitas dalam menjalani kehidupan, kurangnya pemahaman dan pengetahuan terkait insecure dan bagaimana upaya dalam menanggulangi kondisi ini sering kali menyebabkan bahwa insecure ini merupakan suatu hal yang tabu. Tujuan yang hendak dicapai pada penciptaan karya ini adalah untuk mengetahui upaya yang dapat dilakukan untuk menanggulangi rasa insecure dalam perspektif pengemasan perwujudan karya seni lukis. Upaya dalam menanggulangi rasa insecure tersebut akan penulis visualkan dengan pendekatan analogi visual dalam makna sebuah pesan yang akan diungkapkan menjadi karya seni lukis. Pada penggarapannya penulis merumuskan beberapa hal, berbagai upaya dalam menanggulangi rasa insecure dan teknik pendekatan analogi visual dalam mengungkapkan ekspresi upaya dalam menanggulangi rasa insecure.

Kata kunci : *Upaya, Menanggulangi, Insecure, Seni Lukis*

Overcoming The Feeling Of Insecure As An Idea In The Creation Of Painting Art

Insecurity is a feeling of discomfort or fear that is triggered by a feeling of dissatisfaction and uncertainty about one's capacities. Insecurity is a common problem that often occurs among society, especially today's young people, if it is not addressed it can disrupt productivity in living life, a lack of understanding and knowledge regarding insecurity and how to overcome this condition often causes this insecurity to be a taboo matter. The aim to be achieved in the creation of this work is to understand the efforts that can be made to overcome feelings of insecurity in the perspective of packaging the embodiment of a work of painting. The author will visualize the efforts to overcome this feeling of insecurity using a visual analogy approach in the meaning of a message that will be expressed as a work of painting. In its development, the author formulated several things, various efforts to overcome feelings of insecurity and a visual analogy approach technique in expressing expressions of efforts to overcome feelings of insecurity.

Keywords: *Effort, Overcoming, Insecurity, Painting*

PENDAHULUAN

Dalam menjalani kehidupan seseorang seringkali merasakan kebahagiaan dan kesedihan. Pada tahap perkembangannya seseorang akan menemukan masalah yang berbeda-beda dengan penanganan yang berbeda-beda pula. Beberapa masalah yang timbul dan tidak dapat teratasi dengan baik dapat tentunya dapat menyebabkan kesedihan, dan apabila tidak segera diatasi akan menjadi perasaan tertekan dalam diri seseorang. Setiap orang tentunya ingin mencapai kesempurnaan dalam hidupnya baik kesempurnaan dalam materi, intelektual maupun fisik, namun pada era sekarang kondisi seseorang, baik dari segi fisik, pendidikan, ekonomi sering kali menjadi masalah bagi seseorang, jika tidak sesuai dengan apa yang diinginkan tentunya dapat menimbulkan ketidakpercayaan terhadap diri sendiri, sehingga berujung pada rasa *insecure*.

Insecure adalah rasa cemas atau ketakutan terhadap lingkungan sebagai akibat dari rasa tidakpuas terhadap kondisi diri sendiri. *Insecure* dapat dikatakan sebagai suatu perasaan tidak aman. Ketidaknyamanan ini terjadi saat seseorang merasa malu, bersalah, kekurangan, atau bahkan tidak mampu. Menurut Abraham Maslow dalam Pangestu, 2021, *insecure* adalah sebuah keadaan di mana seseorang merasa tidak aman, menganggap dunia sebagai sebuah hutan yang mengancam dan memiliki pemikiran bahwa kebanyakan manusia berbahaya dan egois. Seseorang akan mengupayakan kembali perasaan *secure* (aman) melalui berbagai cara. Sementara, *American Psychology Association* (APA) mengartikan *insecure* adalah perasaan kurang rasa percaya diri dan ketidakmampuan untuk menghadapi suatu masalah.

Seseorang dengan rasa *insecure* yang berlebihan mungkin sering mengalami kurang percaya diri mengenai banyak aspek kehidupan hingga menimbulkan masalah pada hidupnya. Salah satu kasus dapat menyebabkan enggan untuk bersosialisasi karena stigma negatif tentang lingkungannya. Saat seseorang sudah mengalami *insecure*, biasanya ia akan cenderung merasa ragu bahkan sampai merasa inferior untuk

berinteraksi dengan orang lain. Beberapa kasus sederhana tentang hal ini adalah standar kecantikan atau beauty standard dalam komunitas sosial. Saat seseorang menjadikan kelebihan orang lain sebagai standar yang diinginkan yaitu berkulit putih, bertubuh langsing, wajah mulus tanpa jerawat, dan berbagai standar lainnya hal ini membuat seseorang menjadi tidak percaya diri. Rasa *insecure* berlebihan harus ditangani secepatnya, agar individu yang mengalami *insecure* tidak terus merasakan perasaan tidak nyaman. jika tidak ditangani secepatnya *insecure* berdampak pada kondisi mental seseorang yang menyebabkan terjadinya depresi, gangguan kepribadian, gangguan kecemasan, paranoid, gangguan makan, dan masalah pada body shaming.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengungkap fenomena dari *insecure* dengan menjabarkan cara dalam menanggulangi rasa *insecure* agar dapat dipahami dan dapat memberikan edukasi bagi masyarakat dalam pengemasan perspektif upaya menanggulangi *insecure* ke dalam perwujudan karya seni lukis. Dari berbagai penjelasan ide, gagasan hingga perwujudan karya, tak terlepas dari pengamatan observasi dan wawancara langsung maupun tidak langsung. Melalui hasil penggalian informasi tersebut penulis ingin mengungkapkan melalui karya seni lukis ke dalam enam judul yang diambil dari beberapa upaya menanggulangi rasa *insecure*.

Dalam mewujudkan ke dalam karya seni, penulis memadukan unsur-unsur seni rupa dan juga perhitungan prinsip-prinsip seni rupa itu sendiri yang dimana nantinya dapat membantu dalam perwujudan karya seni yang memiliki nilai estetika. Metode yang penulis gunakan dalam penelitian dan menganalisis tema tentang “Menanggulangi Rasa *Insecure* Sebagai Ide dalam Penciptaan Seni Lukis”, adalah metode kualitatif deskriptif. Dengan penjabaran dalam bentuk deskripsi.

TINJAUAN PUSTAKA

Menurut kamus saku bahasa Inggris terjemahan Indonesia, arti kata *Insecurities* adalah tidak aman. *Insecurities* atau rasa tidak aman bisa diartikan sebagai rasa takut akan sesuatu yang dipicu oleh rasa tidak puas dan tidak yakin akan kapasitas diri sendiri. *Insecurities* merupakan perasaan individu yang kurang nyaman, cemas, takut, malu hingga tidak percaya diri. Secara istilah dalam buku Rosi

Utari : hlm 11 *insecure* yaitu menggambarkan perasaan tidak aman yang membuat seseorang kurang percaya diri atau pesimis

I Putu Galang Dharma Putra, S M.Psi, Psikolog menjelaskan *insecure* merupakan perasaan tidak aman, perasaan tidak nyaman karena ada sesuatu yang mengganjal dibaliknya. *insecure* merupakan terminologi bahasa populer dari keadaan cemas, cemas merupakan perasaan tidak aman yang bisa saja mengancam keselamatan jiwa. Pada dasarnya cemas adalah sesuatu yang normal terjadi pada setiap orang, jika kecemasan terjadi secara berlebihan individu akan mengalami sedikit siaga pada lingkungannya, atau dalam bahasa modern yaitu *insecure* yang berlebihan individu akan lebih mudah merasa waspada, khawatir, gelisan dan takut. I Putu Galang Dharma Putra, S M.Psi, Psikolog menjelaskan bahwa idealnya perasaan cemas atau dalam bahasa modernnya *insecure* tersebut harus ada pada diri setiap orang, tujuan untuk memberikan benteng pada diri supaya seseorang dapat lebih siaga dalam menghadapi suatu hal. Beberapa pengertian cemas lainnya secara teminologi adalah sebuah reaksi spesifik terhadap situasi yang menekan atau stress, terjadinya cemas sendiri dikarenakan adanya suatu ancaman secara tidak nyata, seseorang mungkin merasa sedikit kebingungan bagaimana membedakan perasaan cemas dan takut , sedangkan takut sendiri ancamanya terllihat nyata dan dapat membahayakan diri sendiri ketika rasa cemas berlebihan sudah mengganggu aktivitas sehari-hari hal tersebut sudah terbilang sebagai gangguan. I Putu Galang Dharma Putra, S M.Psi, Psikolog menjelaskan rasa *insecure* atau cemas berlebihan jika tidak diatasi dapat menyebabkan gangguan mental seperti, *anxiety disorder* (gangguan cemas), *mood disorder* (gangguan mood), Depresi, *eating disorder* (gangguan makan), *psikosomatis*. I Putu Galang Dharma Putra, S M.Psi, Psikolog menjelaskan cara dalam mengatasi rasa *insecure* atau cemas adalah dengan menemukan akar pemasalahan yang dialami, mencari nilai positif dalam diri sendiri sehingga dapat merasa lebih aman dalam menghadapi situasi tersebut, ketika dalam situasi *insecure* atau cemas alangkah baiknya bercerita dengan orang lain yang dapat dipercaya, dengan mengekspresikan diri dengan

cara-cara yang kontrukstif dengan melakukan pengembangan diri melalui kegiatan-kegiatan positif yang dapat membantu dalam mengatasi rasa *insecure* atau cemas.

Menurut Acintya Ratna Priwati, S.Psi., M.A menyampaikan dalam mengatasi rasa *insecure* agar dapat mengenali kondisi diri sebaik mungkin. memahami kondisi terbaik maupun terburuk, t mengidentifikasi saat diri cenderung melakukan perbandingan bersosialisai, dapat menerima emosi dan perbandingan diri tersebut . Menemukan umpan balik dari orang yang dapat dipercaya dan menyampaikan secara lugas. Jika kurang nyaman menyampaikan langsung maka bisa mengurai isi pikiran diselembur kertas dapat membantu menyalurkan emosi dalam pikiran , dan belajar dari kesalahan dengan menguatkan *self esteem* maupun *self confidence* dan melakukan hal secara optimal untuk mengejar apa yang ingin dicapai secara personal. Serta memiliki sikap terbuka terhdap berbagai strategi pengembangan diri. Apabila dirasa sulit dalam mengatasi rasa *insecure* hingga berdampak pada kondisi mental, tentunya penyitas membutuhkan bantuan dengan menghubungi professional seperti psikolog atau psikiater.

METODE

Berkarya seni merupakan proses penciptaan yang dilakukan secara perlahan melalui proses dan tahapan-tahapan tertentu agar mencapai hasil yang maksimal. Dalam penciptaan karya seni tentu saja memerlukan beberapa proses yang mengiringi penulis menggunakan metode penciptaan seni Alma M. Hwkins dalam buku yang berjudul “Creating Through Dance” yang diterjemahkan oleh RM. Soedarsono (2001 : 207), menyebutkan tiga tahapan dalam penciptaan seni meliputi, Exploration (Eksplorasi), Experimentation (Eksperimen) dan Forming (Pembentukan), penulis menambahkan proses terakhir dalam metode penciptaan karya yakni tahap Finishing (Penyempurnaan). Secara singkat rangkaian proses tersebut merupakan pengolahan ide-ide yang pada awalnya masih abstrak menjadi sebuah karya seni yang berwujud nyata dan dapat dirasakan oleh Indera manusia. Berikut uraian rinci mengenai metode penciptaan dalam karya seni lukis penulis, adalah :

Eksplorasi

Eksplorasi merupakan proses pencarian sumber ide yang diperoleh dari suatu pengamatan dan pengalaman menarik sehingga dapat merangsang kreatifitas dalam menciptakan karya seni lukis. Segala faktor yang mencakup ide penciptaan karya dipikirkan dengan matang dalam proses ini, adapun proses eksplorasi yang dilakukan adalah sebagai berikut:

a) Pengamatan Secara Langsung

Penulis pada proses ini memutuskan untuk mengamati fenomena *insecure* secara langsung, dari pengamatan tersebut penulis menemukan salah satu narasumber yang mengalami *insecure*, dan salah satu tenaga dalam bidang psikologi guna menemukan data mengenai pengertian *insecure*, dampak dan cara dalam mengatasinya, namun penulis berfokus tentang cara dalam mengatasi perasaan *insecure* yang dijadikan ide penciptaan karya seni lukis, sehingga nantinya dapat memberikan pemahaman upaya-upaya apa saja yang dapat dilakukan dalam mengatasi *insecure* melalui perwujudan karya seni lukis. Berdasarkan hasil dari pengamatan tersebut penulis menganalogikan berbagai visual yang dapat memberikan makna dan penggambaran upaya dalam mengatasi perasaan *insecure*.

b) Pengamatan Melalui Karya Seni

Penulis dalam penciptaan karya seni melakukan pengamatan terhadap karya seni seniman yang dijadikan sebagai sumber inspirasi. Dari pengamatan tersebut penulis terinspirasi dengan salah satu karya I Made Galung Wiratmaja yang merupakan seniman Bali asal Sukawati, Gianyar. Penulis menerapkan beberapa bagian teknik pada bagian karya I Made Galung Wiratmaja, yang dituangkan dalam penciptaan karya penulis. Melalui studi kepustakaan penulis terinspirasi dengan salah satu karya seniman asal Meksiko yakni Fridha Kahlo. Fridha Kahlo pada karyanya menampilkan banyak visual seperti, benda, hewan dan sebagainya, hal ini yang membuat penulis terinspirasi dalam penciptaan karya seni lukis. Tujuan dari pengamatan tersebut adalah untuk dapat memperkaya ilmu, imajinasi, teknik, ide sehingga dapat meningkatkan semangat dalam berkarya seni. Kepekaan terhadap nilai seni suatu karya seni sangat terasah dalam proses ini. Apresiasi terhadap suatu karya seni hendaknya sering dilakukan karena sangat mempengaruhi

kepekaan seni dan mempertajam visi terhadap karya seni.

Eksperimen

Eksperimen merupakan tahap uji coba dalam upaya menuangkan hasil dari eksplorasi penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, Eksperimen sangat diperlukan pada aktivitas penciptaan seni lukis karena sangat mementingkan kreativitas. Seniman bereksperimen dalam memilih dan mengkombinasikan beberapa aspek konseptual penciptaan seni. Ada juga beberapa seniman yang melakukan eksperimen dengan memodifikasi konvensi seni yang sudah ada, kemudian yang terakhir ada pula seniman yang benar-benar bereksperimen untuk menemukan dan menciptakan karya seni yang benar-benar baru. Adapun penulis bereksperimen dalam menyajikan bentuk seni menciptakan bentuk baru melalui bentuk awal berupa eksperimen sketsa yang nantinya akan dituangkan ke media kanvas.

Pembentukan/ Perwujudan

Proses pembentukan merupakan proses lanjutan dari dua proses sebelumnya, yaitu dengan memindahkan sketsa yang sudah dipilih kedalam suatu media yang akan digunakan. Tahap *forming*, dilakukan sebagai penentuan bentuk ciptaan dengan menggabungkan tahap percobaan yang telah dilakukan sebelumnya. Pencipta juga harus memikirkan kesesuaian bentuk visual yang digarap dengan hal-hal mendasar yang ada dalam seni lukis, seperti, ekspresi, irama, ruang, dan waktu. Tahap proses pembentukan dilakukan secara bertahap. Pencipta pada awalnya memberikan pemahaman mengenai ide, dan konsep dari garapan tema seni lukis yang. Pada tahap pembentukan, juga dilakukan percobaan terhadap bentuk visual, dan penentuan kecocokan terkait tema salah satunya dengan menerapkan warna warna yang dijadikan sebagai pendekatan makna dalam penciptaan karya seni lukis.

Dalam proses ini diperlukan beberapa pertimbangan yaitu : akumulasi teknik disatupadukan menjadi suatu karya seni yang utuh.

a. Akumulasi Teknik

1. Teknik basah merupakan suatu teknik melukis dengan pencair berupa minyak sebagai pelarut yang lebih banyak dari penggunaan normalnya, sehingga

hasil visual yang ditimbulkan akan menjadi ringan, dan terkesan transparan. Penulis dalam pengerjaan karya menggunakan teknik basah pada pembuatan latar belakang yang dibuat dengan menggabungkan berbagai warna. Selain pada pembuatan latar belakang teknik basah juga digunakan dalam pembuatan warna dasar objek utama, hal itu dilakukan karena warna yang telah dilapisi sebelumnya sudah menutup rata semua permukaan warna dasar kanvas sehingga memudahkan dalam melakukan proses penumpukan warna selanjutnya.

2. Teknik plakat penulis terapkan dengan penerapan warna-warna tebal dengan sedikit campuran minyak, sehingga dapat menimbulkan warna yang pekat dan padat. Teknik plakat pada pengerjaan objek utama lukisan dengan pengerjaan yang dilakukan mulai dari terang hingga ke warna yang gelap, sehingga hal tersebut dapat menimbulkan kesan volume dan pencahayaan pada lukisan yang dibuat. Teknik plakat juga diterapkan pada pengerjaan detailing atau juga pengerjaan penyelesaian, biasanya teknik ini menggunakan warna yang dominan lebih terang dari warna lain sehingga menimbulkan kesan cahaya yang padat.

Penyelesaian Akhir/ Finishing

Penyelesaian akhir merupakan proses penghujung dari empat tahapan dalam metode penciptaan, dalam proses ini memerlukan ketelitian dalam memperhatikan karya untuk mencapai karya yang maksimal hingga karya dapat dikatakan selesai secara penuh. Finishing merupakan tahapan akhir dalam penciptaan karya seni lukis dengan penyelesaian atau penyempurnaan akhir dari suatu karya seni. Pada tahapan finishing penulis melakukan penyempurnaan terhadap karya lukis pada bentuk- bentuk visual yang masih terlihat kurang dan merapikan bagian-bagian bentuk visual agar terlihat lebih sempurna. Pemasangan bingkai merupakan salah satu tahapan terakhir yang digunakan penulis pada tahap penyelesaian agar karya lukis terlihat lebih elegan, selain terlihat lebih elegan, bingkai dapat melindungi lukisan saat dipajang atau dipamerkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1.. Foto Karya *Melihat Lebih Dalam*
(Sumber Gambar : Putu Gede Puspayoga, 2023)

Judul : Melihat Lebih Dalam

Ukuran : 140 cm x 100 cm

Media : Cat Minyak Di atas Kanvas

Tahun : 2023

Pada karya ini penulis menampilkan bentuk lingkaran yang didalamnya terdapat sebuah ruang menjulur kedalam dan terdapat sebuah sluet cahaya berbentuk mata didalamnya, hal ini penulis analogikan sebagai bentuk upaya dalam mengatasi *insecure* dengan maksud mengenali lebih dalam tentang keadaan diri, serta bentuk mata yang terlihat pada siluet cahaya merupakan penggambaran bagaimana cara seseorang untuk menemukan titik terang mengenai keseluruhan yang ada di dalam dirinya. Pada sisi luar lingkaran penulis menampilkan bentuk-bentuk *puzzle* yang bertebaran tidak tersusun seolah-olah keluar dari bentuk ruang tersebut. Hal ini penulis analogikan sebagai penggambaran bagaimana individu mengerti bentuk kekurangan apa saja dalam diri kita secara keseluruhannya seperti halnya ketidaksempurnaan yang penulis analogikan dalam bentuk *puzzle* yang tidak tersusun. Pada bagian latar belakang penulis membuat warna gelap yang penulis artikan sebagai perasaan yang dialami oleh seseorang yang mengalami *insecure*. Namun dibalik latar gelap tersebut muncul visual-visual yang dampak memberikan makna dalam mengatasi permasalahan tersebut.

Penulis dalam penciptaan karya menerapkan dua teknik yakni teknik basah dan teknik kuas kering, penggunaan teknik basah penulis gunakan dalam langkah awal pewarnaan keseluruhan objek visual,

dan teknik kering penulis gunakan pada tahap penekanan terakhir yakni pendetailan.

Dalam karya ini kebanyakan garis yang ditampilkan tercipta dari dua penekanan warna yang berbeda, namun tidak sedikit dari beberapa garis dibuat dengan sengaja sebagai penekanan cahaya yang lebih terang maupun gelap sehingga memberikan kesan artistik pada objek yang ditampilkan.

Bentuk yang dibuat pada karya penulis merupakan hasil representasi penggabungan pemikiran dan hasil tinjauan lapangan, yang kemudian diolah lagi sesuai dengan perenungan terhadap objek dan makna dari keseluruhan karya yang dibuat.

Komposisi pada karya penulis dilakukan dengan pengolahan susunan tata letak antara objek satu dengan objek lainnya, yang kemudian penulis sesuaikan dengan bidang yang ada hingga dapat memunculkan satu kesatuan yang dinamis.

Proporsi pada karya penulis menyesuaikan dengan penempatan objek satu dengan objek lainnya, namun ukuran objek tidak ditentukan dengan perbandingan objek yang sebenarnya. Dalam hal ini penulis melakukan beberapa penyesuaian, dengan mempertimbangkan komposisi antar objek serta komposisinya dengan bidang gambar.

Keseimbangan dalam karya penulis dibuat berdasarkan bentuk-bentuk objek yang dibuat, selain itu ukuran penerapan warna pada objek juga sangat diperhatikan, dalam karya penulis penempatan setiap objek harus disesuaikan dengan bidang gambar agar tidak terjadinya kesan berat sebelah pada karya.

Pusat perhatian pada siluet cahaya lingkaran menyerupai mata yang penulis tempatkan pada posisi tengah, bagaimana dalam objek ini dibuat dengan teknik pengerjaan yang lebih detail sehingga menghasilkan kesan yang berbeda dengan objek lainnya dan menambah lebih mendominasi objek, hingga pada melihat karya, objek inilah yang menjadi hal pertama untuk dilihat.

KESIMPULAN

Wujud karya seni lukis dengan konsep menanggulangi rasa *insecure* dalam seni lukis, penulis mengambil dari perspektif melalui hasil observasi, wawancara, dan studi kepustakaan mengenai upaya-upaya dalam menanggulangi rasa *insecure* dan kemudian penulis realisasikan ke

dalam media dua dimensi, dengan merancang objek secara visual, serta menemukan dan memilih ide yang berladaskan fenomologi, artinya suatu studi tentang kesadaran dari perspektif pokok seseorang. Hasil yang telah dirancangan tersebut penulis tuangkan ke dalam media kanvas dengan nuasa yang cenderung berwarna gelap, dimana penulis berusaha menggambarkan perasaan-perasaan serta pengalaman yang dialami oleh seseorang yang merasakan *insecure*, namun dibalik nuansa gelap tersebut, timbul objek visual yang penulis analogikan sebagai makna upaya dalam menanggulangi *insecure*. Setiap individu memiliki caranya tersendiri dalam mengatasi perasaan *insecure* yang dialaminya, hal ini tergantung permasalahan seperti apa yang mendasarinya didalamnya. Dari banyaknya upaya-upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi *insecure* tersebut, penulis menyampaikan melalui simbol-simbol dan pendekatan analogi objek visual, dimana hal ini menjadi pesan pada karya penulis yang penulis tangkap dari upaya-upaya dalam menanggulangi rasa *insecure* dan penulis sampaikan kembali ke masyarakat sebagai sebuah edukasi dalam perwujudan karya seni lukis.

DAFTAR RUJUKAN

- Angelis Baribara de, 2003, *Confidence Percaya Diri*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Harahap, Marisa Apriliani, 2021, *Dampak Insecure terhadap Penyesuaian Diri Remaja*, Desa AEK Suhat Kecamatan Padang Bolak Kabupaten Padang Lawas Utara.
- Mikke Susanto, 2011, *Diksi Rupa, Kumpulan Istilah dan Gerakan Seni Rupa*. Yogyakarta.
- Sulistyanti, E., & Sujarwoko, H, 2021, *Peran konselor dalam meningkatkan rasa cinta kepada diri sendiri*, Jurnal UNS.
- Usman, Kadi, 2013, *Hubungan Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning Terhadap Prokastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi*, eJournal Psikologi, 2016, Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman.

Website

<https://www.catatanpsikologi.com/insecure-penyebab-dan-cara-mengatasinya/>

<https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-arti-insecure-dalam-psikologi-wajib-tahu>

<https://www.kompasiana.com/buyangdaffa9331/5f4b3fe0d541df1d22571f72/maraknya-kasus-insecurities-di-indonesia>

Wawancara

I Putu Galang Dharma Putra(.), Psikolog, wawancara daring tanggal 8 september 2023, Batu Bulan, Sukawati, Gianyar.