

# **Insecure is My Middle Name**

Artikel ini akan mengulas tentang pembahasan yang ada di dalam buku *insecure is my middle name* karya Alvi Syahrin. Saya membaca buku ini disaat saya merasa insecure dengan kehidupan saya belakangan ini. Dan saya merangkumnya dalam artikel ini dengan tujuan untuk mengingatkan teman teman semua tentang sudut pandang lain tentang Insecure.

## **Dimulai dari Penysadaran bahwa Perasaan Gak Pede Itu Normal dan Gak Perlu Bikin Kamu Down!**

Gimana sih rasanya jadi anak muda di era sekarang? Hidup di tengah hiruk-pikuk media sosial, ngeliat temen-temen punya pencapaian luar biasa, padahal kita sendiri masih ngerasa jalan di tempat. Hal kayak gitu yang bikin kita gampang insecure. Nah, di buku ini kita diajak ngobrol santai soal perasaan gak pede ini, biar kita gak terus-terusan terjebak sama perasaan tersebut.

## **1. Kamu Gak Sendiri, Semua Orang Pernah Ngerasain Hal yang Sama**

Kamu harus tah bahwa rasa insecure itu wajar. Semua orang pernah ngalamin hal yang sama. Rasa gak pede, takut gagal, ngerasa gak berharga – itu semua bagian dari perjalanan kita buat jadi versi terbaik diri kita sendiri. Kadang, kita ngerasa gak pantas dapetin sesuatu atau ngerasa minder liat pencapaian orang lain. Tapi jangan salah, mereka yang keliatannya sukses pun pasti pernah ngalamin insecure. Bedanya, mereka gak membiarkan rasa itu menguasai hidup mereka.

Jadi, jangan ngerasa sendirian. Insecure bukan berarti kamu

lemah atau gagal, tapi justru bukti kalau kamu peduli sama perkembangan diri kamu.

## **2. Perbandingan Itu Racun, Tapi Susah Dihindari**

Kita sering banget, sadar gak sadar, bandingin diri sama orang lain. Kayak, “Kok dia udah punya kerjaan keren, sedangkan aku masih stuck di sini?” atau “Dia udah bisa beli mobil, sedangkan aku nabung buat jajan bulanan aja susah.” Nah, kebiasaan ngebandingin diri itu ibarat racun yang pelan-pelan ngerusak self-esteem kita.

Solusinya? Bukan ngelarang diri buat berhenti ngebandingin, karena emang susah banget. Tapi, belajar buat ngebandingin secara sehat. Contohnya, bandingin diri kamu yang sekarang sama diri kamu di masa lalu. Apakah ada progress, walaupun kecil? Nah, itu yang penting.

## **3. Kenali “Kenapa” di Balik Insecurenya Kamu**

Salah satu poin menarik yang menyentuh hari adalah kita harus mengenali sumber insecurenya. Kadang, kita ngerasa insecure tanpa tau penyebabnya. Maka coba deh, mindful sama perasaan ini. Kenapa kita ngerasa minder? Apa yang bikin kita ngerasa gak layak?

Sering kali, rasa insecure muncul dari pola pikir atau pengalaman masa lalu yang belum kelar. Misalnya, pernah diremehin pas kecil, dikritik berlebihan sama orang tua, atau ngerasa gak cukup baik di mata orang lain. Hal-hal ini bisa jadi akar dari perasaan insecure yang sering muncul tiba-tiba.

## **4. Kamu Bukan Pusat Semesta, Jadi Stop Overthinking!**

Mulai coba untuk berhenti mikirin omongan orang lain terlalu dalam. Banyak dari kita yang overthinking, mikirin “Apa yang orang bakal pikirin soal aku?” atau “Jangan-jangan mereka ngegosipin aku di belakang.”

Padahal, kenyataannya orang-orang gak selalu memperhatikan kita seintens itu. Setiap orang punya masalah dan kesibukan masing-masing. Kamu mungkin cuma jadi sekilas pikiran buat mereka, jadi gak perlu pusing mikirin opini orang lain. Fokus aja buat jadi diri sendiri, dan lakuin yang terbaik buat kamu.

## **5. Ubah Mindset: Fokus Sama Growth**

Insecure itu sering muncul karena kita terlalu fokus sama hasil akhir. Sebenarnya kita bisa kok lebih fokus sama proses, sama growth. Setiap usaha yang kamu lakukan, sekecil apapun, itu adalah progress. Kalo kamu cuma ngejar hasil akhir tanpa apresiasi perjalanan kamu, kamu akan terus ngerasa gak cukup.

Jadi, ubah mindset kamu. Alih-alih ngejar sempurna, fokuslah buat berkembang. Bandingin diri sama diri kamu yang kemarin, bukan sama orang lain yang punya perjalanan berbeda. Gak ada yang salah dengan punya standar tinggi, tapi ingat buat gak keras sama diri sendiri.

## **6. Ketakutan Terbesar Seringnya Cuma Ada di Pikiran Kita**

Rasa takut sering jadi penghalang kita buat maju. Takut gagal, takut ditolak, takut gak diakui. Tapi tanpa kita sadari sebenarnya ketakutan itu seringnya cuma ada di kepala kita. Kita terlalu mikirin kemungkinan-kemungkinan buruk yang bahkan belum tentu terjadi.

Mulai sekarang, coba tantang ketakutan kamu. Beraniin diri buat melangkah, meski pelan-pelan. Ketika kamu udah berani ngelangkah, kamu akan sadar kalau ketakutan itu gak seburuk yang kamu bayangin.

## **7. Gak Perlu Perfect, Yang Penting “Done”**

Kadang kita suka overthinking dan jadi perfeksionis karena takut gak sesuai standar. Kita takut ngerjain sesuatu yang hasilnya gak sempurna. Padahal, gak semua harus sempurna dari awal. Yang penting adalah selesai, “done”. Sempurna itu urusan belakangan.

Dengan mindset ini, kamu akan lebih gampang bergerak. Coba deh lakuin sesuatu tanpa terlalu mikirin harus perfect dari awal. Gagal itu biasa, yang penting kamu belajar dan terus berkembang.

## **8. Belajar Menerima Diri Sendiri, Gak Cuma Kekurangan Tapi Juga Keunggulan**

Insecure itu sering muncul karena kita terlalu fokus sama kekurangan kita. Dalam hidup kita tentu sebagai manusia seharusnya kita gak cuma menerima kekurangan, tapi juga keunggulan kita. Jangan cuma fokus sama apa yang kurang dari diri kamu, tapi coba hargai apa yang udah kamu miliki.

List hal-hal yang kamu suka dari diri kamu. Apresiasi hal-hal kecil yang udah kamu capai. Ini bukan soal sombong, tapi belajar buat menghargai diri sendiri.

## **9. Jangan Menyamar Jadi Orang Lain, Jadilah Versi Terbaik dari Diri Kamu Sendiri**

Di tengah tekanan sosial yang kuat, kita sering terdorong buat jadi orang lain. Kita niru gaya hidup, cara berpikir, bahkan mimpi orang lain. Padahal, hidup itu lebih berarti kalau kita jadi diri sendiri. Jadilah versi terbaik dari diri kamu, bukan versi sempurna dari orang lain.

Teruslah cari tau siapa kamu, apa yang bikin kamu bahagia, dan jalan apa yang mau kamu tempuh. Percaya deh, hidup akan terasa lebih bermakna kalau kamu ngejalaninnya sebagai diri sendiri.

## **10. Berhenti Cari Validasi, Karena Nilai Kamu Gak Tergantung Sama Orang Lain**

Salah satu poin kuat adalah jangan ngerasa kamu butuh validasi dari orang lain buat merasa berharga. Kadang kita ngerasa senang kalo dapat pujian atau pengakuan dari orang lain, tapi kalo kita terus-terusan ngejar itu, kita bakal capek sendiri. Nilai diri kamu gak ditentukan sama likes di Instagram atau jumlah pujian dari orang lain.

Belajar buat ngasih validasi buat diri sendiri. Hargai setiap usaha yang kamu lakuin. Karena di akhir hari, kamu adalah satu-satunya orang yang paling bertanggung jawab atas kebahagiaan kamu.

Kesimpulannya, Insecurity adalah hal yang wajar. Setiap manusia yang hidup pasti mengalami fase insecure. Hari ini kamu berdamai dengan insecurity mu. Tapi .. Mungkin besok, mungkin lusa, atau pekan depan , bulan depan, suatu masa di masa depan. Ia akan kembali lagi. Insecurity mu akan

menyelinap kembali .

Mungkin kita gak akan benar benar bisa mengucapkan selamat tinggal pada insecurity. Satu insecurity berakhir, muncul insecurity insecurity baru. Sampai capek hidup. Tapi lagi lagi kamu perlu ingat bahwa itu semua hal yang normal. Insecurity adalah bagian dari kehidupan .

Saat kamu merasa insecure, jangan melulu melihat hasil akhir. Tapi coba lihat kembali proses dan perbaiki yang sudah kamu lakukan disetiap hari nya.