

INFERIORITY COMPLEX PADA MAHASISWA**Kania Cahyaningtyas¹, Syamsu Yusuf LN¹, Nadia Aulia Nadhirah¹, Irfan Fahriza²**¹Universitas Pendidikan Indonesia²Universitas Ma'soem

*Irfan Fahriza, e-mail: irfan.fahriza@gmail.com

Abstract: Students are individuals who are entering adulthood, where at this time, students will explore many things in their life. It is not uncommon for students to experience failures, which, if not handled properly, will lead to an inferiority complex or a situation in which excessive inferiority creates a negative view of themselves. The inferiority complex in students will trigger many distractions, such as stress and frustration that will interfere with their activities and education. This article will focus on discussing understanding the basic concepts of the inferiority complex and also the inferiority complex in students. The method used in this article is a literature study from various sources. This article provides an understanding of the inferiority complex in general and that occurs in students and reduces it not to have a negative impact.

Keywords: college student; adolescents; negative outlook; inferiority

Abstrak: Mahasiswa merupakan individu yang sedang berada pada transisi remaja menuju dewasa, di mana pada masa ini mahasiswa akan mengeksplorasi banyak hal dalam hidupnya. Tak jarang mahasiswa mengalami kegagalan, yang jika tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan *inferiority complex* atau keadaan rasa inferior berlebihan yang menimbulkan pandangan negatif tentang diri. *Inferiority complex* pada mahasiswa akan memicu banyak gangguan seperti stres dan frustrasi yang akan mengganggu kegiatan dan pendidikannya. Artikel ini membahas mengenai pemahaman konsep dasar *inferiority complex* khususnya pada mahasiswa. Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah studi literatur. Artikel ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang *inferiority complex* secara umum maupun yang terjadi pada mahasiswa serta bagaimana cara untuk menguranginya agar tidak menimbulkan dampak yang negatif.

Katakunci: mahasiswa; remaja; pandangan negatif; rendah diri

PENDAHULUAN

Manusia mengalami beberapa kali transisi dalam hidupnya. Salah satunya transisi dari masa remaja ke dewasa atau yang biasa disebut masa beranjak dewasa (*emerging adulthood*). Masa beranjak dewasa terjadi dari usia 18 tahun sampai 25 tahun (Arnett, 2007, hlm. 209, dan masa inilah yang sedang dialami oleh mahasiswa. Masa beranjak dewasa ditandai

dengan eksplorasi dan eksperimen, di mana individu masih mengeksplorasi jalur karier apa yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu yang seperti apa, gaya hidup apa yang mereka inginkan, dan apakah ingin menikah atau tidak (Santrock, 2012, hlm. 6).

Mahasiswa mungkin akan menemui kegagalan dalam proses eksplorasi dan eksperimennya. Kegagalan adalah suatu hal yang normal dalam hidup manusia, yang jika direspons dengan adaptif maka tidak akan menimbulkan masalah psikologis. Namun faktanya, sering ditemui mahasiswa yang menghadapi kegagalannya dengan cara yang maladaptif sehingga menyebabkan rasa rendah diri (*inferiority feeling*). *Inferiority feeling* yang jika tidak dapat dikendalikan akan membentuk *inferiority complex* yang merupakan salah satu gangguan neurotik (Fitriani, Hidayati, Apriani, & Zulkifli, 2017, hlm. 43).

Inferiority complex dapat memicu masalah lain dalam kehidupan seseorang, seperti frustrasi, stres, bahkan depresi. Masalah tersebut jika terjadi pada mahasiswa tentunya akan berpengaruh pada prestasi akademiknya serta kehidupan sosialnya.

Sayangnya, banyak dari mahasiswa yang masih belum memahami apa itu *inferiority complex*, bahkan tidak menyadari bahwa dirinya mengalami *inferiority complex* sehingga gangguan neurotik yang dialaminya tidak kunjung berkurang. Beranjak dari temuan tersebut, maka artikel ini akan menyajikan telaah literatur mengenai pemahaman akan *inferiority complex*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur yang merupakan metode pengumpulan data dengan menelusuri, membaca, memahami berbagai sumber yang kemudian digunakan untuk mengidentifikasi *inferiority complex* pada mahasiswa. Sumber yang digunakan mencakup berbagai buku, artikel, serta artikel jurnal baik dari dalam negeri maupun luar negeri.

PEMBAHASAN

Berikut ini disajikan mengenai hasil temuan mengenai *inferiority complex* yang telah diolah dari berbagai sumber. Bahasan meliputi konsep dasar *inferiority complex* dan *inferiority complex* pada mahasiswa.

KONSEP DASAR *INFERIORITY COMPLEX*

Pada bagian konsep dasar *inferiority complex*, akan dibahas definisi dan makna, ciri-ciri atau gejala, dan faktor penyebab dari *inferiority complex*.

Definisi dan Makna

Umumnya setiap individu pasti pernah merasakan perasaan rendah diri atau *inferiority feeling*. Perasaan rendah diri ini pada dasarnya bukan tanda kelemahan. Adler (dalam Schultz & Schultz, 2009) mengemukakan bahwa perasaan rendah dapat berfungsi sebagai kekuatan untuk memotivasi dalam berperilaku. Perasaan rendah diri adalah sumber dari perjuangan manusia untuk melakukan kompensasi. Kompensasi yang dimaksud adalah upaya untuk mengatasi perasaan rendah diri. Sebab di sepanjang kehidupan, kita didorong oleh kebutuhan untuk mengatasi rasa rendah diri dan berusaha untuk mencapai tingkat perkembangan yang lebih tinggi.

Inferiority complex adalah jenis dari hambatan psikologis yang biasanya muncul pada masa pubertas dan alasannya rumit serta berefek negatif dan membahayakan (Jing, 2012). *Inferiority complex* adalah sisi lain dari perasaan inferior yang dapat disebut abnormal karena *inferiority complex* mengarah pada hal-hal yang negatif. *Inferiority complex* terjadi karena inferioritas terlalu dibesar- besarkan dan terlalu kompulsif (Adler, 2013).

Inferiority complex, yaitu keadaan di mana individu tidak dapat mengimbangi perasaan rendah dirinya, sehingga cenderung memandang dirinya secara negatif dan merasa tidak berdaya menghadapi lingkungannya (Schultz & Schultz, 2009).

Menurut Chaplin (2002), *inferiority complex* merujuk pada perasaan tidak berarti yang sangat kuat dan tidak disadari, merasa tidak aman/tidak mampu menanggulangi masalah yang dihadapi.

Maka dapat disimpulkan bahwa *inferiority complex* adalah keadaan di mana perasaan inferior terlalu berlebihan dan tidak dapat diimbangi sehingga menimbulkan pandangan diri yang negatif (perasaan tidak berarti) serta merasa tidak mampu untuk mengatasi masalahnya.

Ciri-Ciri atau Gejala

Indikator yang paling terlihat dari *inferiority complex* adalah kecemasan, kecemasan yang terus bertambah menyebabkan individu mengembangkan kepribadian compulsory neurosis (Wiguna & Yunita, 2019). Di mana, individu akan terus mengalami keinginan yang tidak tertahankan untuk mengungkapkan perasaan inferiorinya dan jika tidak diungkapkan ia akan merasa cemas, tapi di saat yang sama individu tidak ingin orang lain tahu.

Inferiority complex sangat menyakitkan bagi ego, seseorang yang merasa inferior selalu memiliki mekanisme pertahanan diri (defense mechanisms) yang kuat untuk membantunya menyembunyikan perasaan inferior dari dirinya sendiri maupun orang lain (Kazuki, 2014).

Emosi yang tidak sehat kerap akan muncul seperti kecemasan, merasa tidak aman, bahkan dapat menyebabkan perilaku abnormal (Moningka & Midori, 2019). Sehingga dapat disimpulkan bahwa beberapa gejala atau ciri utama dari *inferiority complex* adalah kecemasan yang menyebabkan perilaku abnormal.

Faktor Penyebab

Terdapat empat faktor eksternal yang menyebabkan rasa inferior: sikap/pola asuh orang tua, cacat fisik, keterbatasan mental, dan social disadvantages (status ekonomi, keadaan keluarga, dan ras). Cara untuk mencegah terjadinya *inferiority complex* adalah sejak anak masih kecil harus diberi kasih sayang dan penghargaan, dan dipahami kebutuhannya secara individu (Arvid, 1958).

Adler (dalam Schultz & Schultz, 2009) mengemukakan bahwa pola pengasuhan atau sikap orang tua pada anak dapat menjadi penyebab dari *inferiority complex*. Anak yang kerap mendapatkan label negatif dan selalu diingatkan akan kesalahan atau kegagalan yang pernah ia alami cenderung akan lebih rentan mengalami *inferiority complex*. Mereka akan sulit membangun perasaan positif dari kegagalan atau kekurangan yang ada.

Menurut Iqbal (2017, hlm. 320) *inferiority complex* muncul pada diri individu disebabkan oleh perfeksionisme, merasa hidup dalam penyesalan, menganggap diri sebagai sumber atau penyebab masalah, dan membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Bentuk

konkret dari *inferiority complex* di antaranya adalah membunuh, mencuri, dan menipu (Feist, Feist, & Roberts, 2013, hlm. 84).

INFERIORITY COMPLEX PADA MAHASISWA

Level pendidikan seseorang dapat memengaruhi penghargaan dari masyarakat (Kabir, 2018). Seseorang yang memiliki level pendidikan yang tinggi, seperti seorang mahasiswa cenderung lebih dihargai oleh masyarakat. Namun perbedaan lingkungan pendidikan berdampak pada perilaku mahasiswa, salah satu dampaknya adalah mahasiswa dapat mengalami *inferiority complex*.

Selain faktor penyebab *inferiority complex* yang telah dijelaskan sebelumnya, dalam penelitian yang dilakukan oleh Alam & Kabir (2015) menemukan bahwa ternyata lingkungan pendidikan merupakan salah satu faktor penyebab yang paling umum dari *inferiority complex* mahasiswa. Hal ini dikarenakan mahasiswa cenderung menghabiskan waktunya lebih banyak di lingkungan pendidikan, sehingga lingkungan pendidikan memberikan dampak yang lebih besar terhadap perilaku dan sikap mereka, termasuk menyebabkan *inferiority complex*.

Inferiority complex muncul ketika seseorang berada dalam situasi di mana kemampuan dan sikapnya tidak mendapat penerimaan yang baik dari orang lain atau cenderung mendapat penolakan (Ansbacher & Ansbacher, 1964). Murray (1938) juga menyatakan bahwa apa pun dalam diri individu yang di bawah rata-rata atau lebih rendah dibandingkan orang lain, akan memicu komentar yang buruk dari orang lain, yang menyebabkan perasaan tidak mampu atau tidak berdaya pada individu dan mengarah pada *inferiority complex*. Contohnya adalah ketika seorang mahasiswa memiliki kekurangan, seperti kekurangan ekonomi dibandingkan teman-temannya yang lain atau ketika gagal dalam ujian, hal ini dapat menyebabkannya tidak mendapat penerimaan yang baik dari lingkungan pendidikannya serta mendapat komentar yang buruk, dan hal tersebut akan membuat *inferiority complex* muncul pada dirinya.

Sebenarnya *inferiority complex* merupakan hal yang umum terjadi, namun dampak dari *inferiority complex* inilah yang berbahaya bagi individu, dalam hal ini mahasiswa. Menurut Moritz (2006) *inferiority complex* pada mahasiswa atau kaum muda dapat mengarah pada perilaku negatif atau berisiko tinggi (membahayakan). *Inferiority complex* juga dapat memicu frustrasi (Barney, 1949). Selain itu penelitian menemukan bahwa faktor psikologis yang memengaruhi prestasi akademik mahasiswa meliputi: fobia, stres, depresi, *delinquency*, dan *inferiority complex* (Uzoeshi, 2005). Sehingga *inferiority complex* ini jelas akan berpengaruh pada prestasi akademik mahasiswa dan kehidupannya sehari-hari.

Oleh sebab itu banyak ditemukan kasus mahasiswa yang mengalami *inferiority complex* juga mengalami frustrasi dan kecemasan berlebih yang pada akhirnya malah membuat prestasi akademiknya rendah, padahal sebenarnya ia memiliki kemampuan untuk belajar dan mengatasi masalahnya, namun *inferiority complex*-nya menyebabkan ia merasa benar-benar tidak mampu dan berpengaruh pada berbagai aspek dalam kehidupannya terutama kehidupan sosial. Mahasiswa yang mengalami *inferiority complex* selain membahayakan dirinya, juga bisa membahayakan orang lain di sekitarnya, apabila ia berusaha menyembunyikan inferioritasnya dengan bersikap superior kepada orang lain yang cenderung agresif. Maka dari itu diperlukan cara-cara untuk menangani *inferiority complex*

ini dengan baik. Salah satu cara untuk membuat *inferiority complex* tidak semakin parah adalah dengan berfokus pada keunikan diri, dan membuat gambaran tentang keyakinan dan nilai yang positif dalam diri yang akan mengarahkan pada kesuksesan (Kenchappanavar, 2012).

Seorang mahasiswa yang mengalami *inferiority complex* seharusnya diarahkan untuk berfokus pada sisi positif yang unik dalam dirinya sehingga meskipun ia memiliki kekurangan, dengan kelebihan atau sisi positif yang ia miliki, maka ia akan bisa mengatasi masalahnya tanpa harus berfokus pada kekurangan dan sisi negatif dirinya. Selain itu menurut Hauck (1997, hlm. 57), rational emotive behavioral therapy menawarkan tiga teknik yang secara efektif dapat menurunkan *inferiority complex*. Tiga teknik tersebut adalah: 1) developing performance-confidence, 2) making people respect you, dan 3) never rating yourself.

Developing performance-confidence. Jelas jika salah satu cara paling sederhana untuk mengatasi *inferiority complex* adalah dengan mengembangkan sebanyak mungkin keterampilan yang dapat dilakukan. Contohnya adalah jika seorang mahasiswa memiliki banyak keterampilan, seperti bisa bermain musik, mahir dalam olahraga, dll. maka ia akan lebih percaya diri melakukan aktivitas yang terkait, karena ia memiliki keterampilan, akan berbeda jika mahasiswa tersebut tidak memiliki keterampilan, karena ia akan merasa inferior bahkan sebelum melaksanakan aktivitas tersebut. Terdapat lima prinsip dasar tentang performance-discipline (Borcherdt, 1993; Hauck, 1976; dan Knaus, 1983):

- a. Lebih mudah untuk menghadapi tugas yang sulit daripada harus mengalami kesulitan karena menunda. Mahasiswa lebih baik menghadapi tugas yang sulit sekalipun daripada menunda untuk mengerjakannya dan berhadapan dengan masalah yang lebih besar nantinya.
- b. Lebih penting untuk melakukan daripada melakukan dengan baik/sempurna. Ini penting agar mahasiswa tidak beranggapan bahwa dirinya tidak mampu mengerjakan sesuatu hanya karena standarnya terlalu tinggi, sehingga ia malah tidak mengerjakannya sama sekali.
- c. Membagi tugas yang besar menjadi tugas-tugas kecil. Untuk menghindari rasa bosan, seorang mahasiswa dapat membagi tugasnya menjadi bagian-bagian yang lebih kecil, seperti ketimbang harus menerjemahkan 1 buku sekaligus, ia dapat menyicil untuk membuat resume dari setiap bab secara bertahap.
- d. Analisis apa yang telah dilakukan secara benar dan apa yang telah dilakukan secara salah. Daripada menyalahkan diri sendiri, ada baiknya jika mahasiswa belajar dari kesalahannya, sehingga kedepannya dapat berkembang menjadi lebih baik.
- e. Beri penghargaan pada diri sendiri ketika berhasil melakukan sesuatu dengan benar. Tidak ada yang salah dari mengatakan kepada diri sendiri bahwa telah melakukan pekerjaan yang baik, dan ini akan memberi dukungan dan penguatan positif pada diri agar bisa melakukan yang lebih baik.

Make people respect you. Respek memiliki tiga definisi yaitu apresiasi, kekaguman, dan rasa segan. Mengurangi *inferiority complex* pada mahasiswa dapat dilakukan dengan cara berperilaku yang baik supaya tidak mudah direndahkan orang lain, dengan cara: jika seseorang berlaku baik kepada kita maka kita juga harus berlaku baik kepadanya; jika

seseorang berlaku buruk kepada kita namun hanya sekali dan melalui kata-kata saja maafkanlah ia dan berlakulah dengan baik; dan jika seseorang telah berlaku buruk kepada kita lebih dari tiga kali dan cukup parah, kita boleh memberikan suatu pelajaran kepadanya namun harus tanpa rasa marah atau kekerasan yaitu dengan cara membuat orang tersebut merasa tidak nyaman dengan perilaku buruknya.

Never Rate Yourself. Teknik ini yang selalu berhasil untuk mengatasi *inferiority complex*, jangan pernah menilai atau memberi *judgement* tentang periaku, karena akan cenderung mengarah pada penilaian yang negatif terhadap diri sendiri.

Jika ketiga teknik tersebut dapat diterapkan dengan baik dalam diri mahasiswa, maka perlahan *inferiority complex*-pun akan berkurang bahkan tidak akan terasa lagi, karena diri telah berubah menjadi lebih positif.

KESIMPULAN

Inferiority complex adalah keadaan di mana perasaan inferior terlalu berlebihan dan tidak dapat diimbangi sehingga menimbulkan pandangan diri yang negatif. gejala atau ciri utama dari *inferiority complex* adalah kecemasan yang menyebabkan perilaku abnormal. Empat faktor utama penyebab *inferiority complex* adalah: sikap/pola asuh orang tua, cacat fisik, keterbatasan mental, dan *social disadvantages* (status ekonomi, keadaan keluarga, dan ras).

Inferiority complex yang terjadi pada mahasiswa umumnya dipengaruhi oleh faktor lingkungan pendidikan, karena ketika mahasiswa mengalami kegagalan atau memiliki kekurangan lingkungan pendidikannya yang cenderung tidak memberikan penerimaan yang baik pada dirinya.

Inferiority complex pada mahasiswa cenderung mengarah pada hal-hal yang negatif dan berbahaya seperti stres dan frustrasi. *Inferiority complex*-nya menyebabkan ia merasa benar-benar tidak mampu dan berpengaruh pada berbagai aspek dalam kehidupannya terutama kehidupan akademik dan sosial.

Salah satu solusi untuk mengurangi *inferiority complex* pada mahasiswa adalah dengan berfokus pada sisi positif yang unik dalam dirinya. Selain itu terdapat tiga teknik yang efektif juga dalam mengatasi *inferiority complex*: 1) *developing performance-confidence*, 2) *making people respect you*, dan 3) *never rating yourself*.

REFERENSI

- Adler, A. (2013). *The Science of Living*. London: Routledge.
- Alam, S. S., & Kabir, S. S. (2015). Classroom Management in Secondary Level: Bangladesh Context. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 5(8), 1-4.
- Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (1964). *The Individual Psychology of Alfred Adler*. New-York: Harper Torchbook.
- Arnett, J. J. (2007). Socialization in Emerging Adulthood. Dalam Grusec, & Hastings, *Handbook of Socialization: Theory and Research* (hal. 208-231). New York: Guilford.
- Arvid, R. (1958). *Psychoanalysis and Christianity*. Rock Island: Augustana Press.

- Barney, K. (1949). The Inferior Complex, Some Essential Causes. *Education*, 69, 218-293.
- Borcherdt, B. (1993). *You Can Control Your Feelings!* Sarasota: Professional Resource Press.
- Chaplin. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi* (terj. Kartono, Kartini). Jakarta: Raja Grafindo.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. A. (2013). *Theories of Personality (8th Ed)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Fitriani, R., Hidayati, R. N., Apriani, I. D., & Zulkifli, M. (2017). I Positive untuk Mengurangi Inferiority Feeling. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 6(2), 42-49.
- Hauck, P. A. (1976). *How to Do What You Want to Do*. Philadelphia: Westminster.
- Hauck, P. A. (1997). Three Ways to Overcome Inferiority Feelings. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 15(1), 57-69.
- Iqbal, M. (2017). Kajian Psikologi Sastra Kepribadian Real Self dan Ideal Self Tokoh Utama Novel Gornathoh Karya Ridwan Ashour. Artikel, Universitas Negeri Jakarta, Program Studi Pendidikan Bahasa.
- Jing, L. (2012). Produce, Harm, and Overcome of Sense of Inferiority in the Puberty. *Journal of Fuzhou Teachers College*, 2(2), 1-5.
- Kabir, S. M. (2018). Psychological Well-Being, *Inferiority complex*, and Interpersonal Values of the Universities' Students of Bangladesh. *Jagannath University Research Cell*, 1-50.
- Kazuki, H. (2014). Comparison of Feelings of Inferiority among University Students with Autotelic, Average, and Nonautotelic Personalities. *North America Journal of Medical Sciences*, 6(9), 440-444.
- Kenchappanavar, R. N. (2012). Relationship between *Inferiority complex* and Frustration in Adolescents. *IOSR Journal of Humanities and Social Science (JHSS)*, 2(2), 1-5.
- Knaus, W. (1983). *How to Conquer Your Frustrations*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice-Hall.
- Moningka, C., & Midori, L. (2019). Inferiority Feeling. Artikel, Universitas Pembangunan Jaya, Fakultas Psikologi.
- Moritz, S. (2006). The *Inferiority complex* in Paranoia Readdressed: a Study with the Implicit Association Test. *Cognitive Neuropsychiatry*, 11(4), 402-415.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in Personality*. New-York: Oxford University.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketigabelas Jilid 2*. (B. Widiasinta, Penerj.) Jakarta: Erlangga.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2009). *Theories of Personality (9th Ed)*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Uzoeshi, K. C. (2005). *Everyday Stress and its Management*. Port Harcourt: Paragraphs.
- Wiguna, D. O., & Yunita, M. M. (2019). *Inferiority complex & Perfeksionisme*. Artikel, Universitas Bunda Mulia, Program Studi Psikologi.