

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Dalam hidup, manusia akan mengalami beberapa kali fase dalam kehidupannya. Salah satu fase tersebut yaitu dari anak-anak menuju remaja. Menurut Hurlock, masa remaja awal dimulai dari usia 13-16 tahun, dan masa remaja akhir berlangsung dari usia 16 tahun hingga 18 tahun, yakni usia matang secara hukum.<sup>1</sup> Menurut Piaget, secara psikologis periode remaja merupakan masa seseorang mulai berinteraksi dengan masyarakat dewasa, yaitu usia anak sudah merasa tidak lagi di bawah tingkat orang yang lebih dewasa, melainkan sudah sejajar.<sup>2</sup> Masa remaja adalah masa ketika manusia akan menghadapi badai atau *strom*. Beberapa remaja akan dapat menghadapi fase remaja dengan sangat baik, tetapi penurunan kondisi psikis, fisiologis, dan sosial juga dapat terjadi pada sebagian remaja. Remaja biasanya akan mengalami berbagai permasalahan seperti kenakalan remaja, ketidakstabilan emosi, perasaan inferior, dan lain sebagainya. *Inferiority feeling* merupakan perasaan yang harus dapat dikontrol sebab jika tidak dapat dikontrol dapat membentuk suatu gangguan yaitu *inferiority complex*.<sup>3</sup>

*Inferiority complex* merupakan keadaan dimana individu merasa diri mereka lebih rendah dari manusia di sekitar mereka. *Inferiority complex* menjelaskan kondisi dimana seseorang mengalami rasa rendah diri dan tidak percaya diri yang berasal dari keterbatasan fisik maupun psikologis yang nyata atau sebatas khayalan. Adler (dalam Zivit) mengungkapkan bahwa faktor dari tingkat inferioritas yang dialami seseorang adalah interpretasi subjektif yang dibuat oleh individu.<sup>4</sup> Hal yang sama dari orang yang kepercayaan dirinya

---

<sup>1</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Child Development Jilid II*, terjemahan Tjandrasa, (Jakarta: Erlangga, 1999)

<sup>2</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Child Development Jilid II*, terjemahan Tjandrasa, (Jakarta: Erlangga, 1999)

<sup>3</sup> Martin dan Deidre Bodgan, *James Dobson's Commitment to Psychology*, (California: East Gate Publishers, 1998), 22

<sup>4</sup> Z. Abramson. "The Meaning of Neurosis According to Adler". *The Journal of Individual Psychology*, 71(4), (2015), 426-439.

rendah, dalam keadaan *inferiority complex*, individu mengakui bahwa diri mereka lebih rendah dibandingkan orang lain. Menurut Adler, manusia dikendalikan oleh perasaan ketidaksempurnaan yang dapat memacu individu untuk mengkompensasi perasaan tersebut dengan berbagai cara untuk mendapatkan kesempurnaan, kebebasan, dan keunggulan.<sup>5</sup>

Salah satu karakteristik yang paling mencolok dari masa remaja dibandingkan dengan periode lainnya adalah dorongan untuk bergerak terus-menerus karena fondasi psikologis yang rapuh dan perkembangannya.<sup>6</sup> Hal-hal yang disebutkan terakhir ini dapat menyebabkan rasa rendah diri pada remaja. Meskipun *inferiority complex* dapat terjadi pada semua rentang usia, namun tampaknya hal ini lebih sering terjadi pada remaja.<sup>7</sup> Menurut survei awal yang telah dilakukan kepada 30 siswa SMAN 3 Kediri ditemukan 28 siswa SMAN 3 Kediri yang merasa inferior.<sup>8</sup>

Seiring dengan perkembangan zaman, teknologi informasi dan komunikasi menjadi lebih maju. Saat ini, banyak sekali situs jejaring sosial seperti *Facebook*, *Pinterest*, *Instagram*, dan *Twitter*. Hampir setiap hari pengguna media sosial mengunggah foto, status, maupun video terbaik mereka. Hal ini membuat sebagian dari pengguna media sosial yang sebagian besar adalah remaja terjebak dalam *inferiority feeling* setelah menggunakan media sosial. Menurut Murray yang dikutip oleh Cahyaningtyas, apapun 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*.<sup>9</sup> Penelitian menyebutkan bahwa sekitar 88% orang akan membandingkan hidupnya dengan hidup orang lain yang

---

<sup>5</sup> Alfred Adler, *The Science of Living*. (London: Routledge, 2013), 217.

<sup>6</sup> Farida Yunistiati dkk., “Keharmonisan Keluarga, Konsep Diri, Dan Interaksi Sosial Remaja”, *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 3, No. 01, (2014), 74.

<sup>7</sup> Glocal Khabar, “Superiority and inferiority complex; effect on young minds”, <https://glocalkhabar.com/superiority-and-inferiority-complex-effect-on-young-minds/>, (Minggu, 14 Mei 2023, 22.05).

<sup>8</sup> Survei pada tanggal 10 Mei 2023 di SMAN 3 Kediri.

<sup>9</sup> Kania Cahyaningtyas, dkk, “Inferiority Complex pada Mahasiswa”, *Journal of Education and Counseling*, Vol. 1, No. 1,(2020), 4.

tampak di media sosial.<sup>10</sup> Ini dapat membuat mereka merasa rendah diri dan berpikir negatif tentang dirinya sendiri.

Nasaiban mengungkapkan bahwa *inferiority* disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor fisik dan psikologis. Inferioritas yang berasal dari fisik merupakan perasaan kurang sempurna karena kekurangan atau ketidaksempurnaan tubuh.<sup>11</sup> Seseorang yang berpotensi untuk memiliki perasaan inferior biasanya mereka memiliki kekurangan fisik atau tubuhnya. Inferioritas berasal dari aspek psikologis merupakan perasaan kurang lengkap dan kurang sempurna dalam segala aspek kehidupan. Seseorang cenderung merasa kurang dengan apa yang dimilikinya. Seseorang yang mengalami *inferiority complex* akan selalu merasa kurang dengan apa yang sudah mereka miliki. Cahyaningtyas dkk, menyebutkan dalam penelitiannya bahwa *Inferiority complex* bisa menjadi pemicu permasalahan lain dalam kehidupan seseorang, misalnya frustrasi, stres, bahkan depresi.<sup>12</sup> Kondisi ini tidak boleh dianggap remeh karena dapat menimbulkan perasaan negatif seperti agresi, ketakutan, dan kecemasan. Jika masalah ini terjadi pada siswa, tentu akan mempengaruhi prestasi akademik dan kehidupan sosialnya. Pada *inferiority complex*, seluruh perasaan tersebut biasanya akan ditunjukkan berupa kompensasi atau respon berlebihan yang dikendalikan oleh alam bawah sadar individu untuk mengimbangi atau merespons sesuatu secara berlebihan.

Pada tahap pubertas, remaja akan menjadi lebih sensitif, salah satunya adalah terhadap bentuk tubuhnya. Periode remaja dianggap sebagai periode yang paling krusial, sebab pada periode ini remaja akan berada dalam proses transisi untuk mencari jati diri dan identitas. Hal ini menyebabkan remaja cenderung berfikir *egosentrisme* yang membuat perilaku yang ditunjukkan oleh remaja biasanya mengarah kepada pandangan pribadi tanpa mempertimbangkan pandangan orang lain. Perubahan fisik pada masa remaja akhir sudah tidak lagi signifikan. Remaja akan fokus untuk menjadi lebih

---

<sup>10</sup> Meva Nareza, "Ini Dampak Media Sosial yang Mungkin Tidak Kamu Sadari", <https://www.alodokter.com/benarkah-terlalu-sering-mengakses-media-sosial-bisa-membuat-tidak-percaya-diri>, (Selasa, 23 Mei 2023, 12.05)

<sup>11</sup> Ladislaus Nasaiban, *Para Psikolog Terkemuka Dunia: Riwayat Hidup, Pokok Pikiran, dan Karya*. (Jakarta: Grasindo, 2004), 7.

<sup>12</sup> Kania Cahyaningtyas, dkk, "Inferiority Complex pada Mahasiswa", *Journal of Education and Counseling*, Vol. 1, No. 1, (2020), 4.

independen, mengelola tanggung jawab, dan mengembangkan diri.<sup>13</sup> Namun, pada penelitian ditemukan bahwa remaja akhir merasa kurang puas terhadap tubuh mereka.<sup>14</sup> Hal ini mengindikasikan bahwa remaja memiliki masalah dengan ketidakpuasan terhadap aspek fisik mereka. Permasalahan yang dihadapi oleh remaja adalah mereka berusaha memvalidasi diri lewat penampilan fisik mereka.

Masa remaja merupakan masa dimana lingkungan dan teman sebaya memiliki banyak pengaruh dalam kehidupan. Jadi, penilaian remaja dari lingkungan dan teman sebaya dapat memberikan pengaruh terhadap penampilan fisik mereka. Tanggapan sosial atas bentuk fisik mereka dapat membuat remaja cemas apabila tubuh mereka kurang sesuai dengan standar budaya.<sup>15</sup> Menurut penelitian yang telah dilakukan ditemukan bahwa remaja yang sering membandingkan bentuk tubuh mereka memiliki rasa tidak puas pada bentuk tubuh lebih besar.<sup>16</sup> Seseorang yang berusaha mencapai standar kecantikan yang tidak dapat mereka gapai kemungkinan besar adalah seseorang yang berusaha menciptakan harga diri mereka melalui penampilan fisik mereka.<sup>17</sup>

Dengan kondisi fisik yang sama antara individu yang satu dengan yang lain, bisa jadi memiliki *body image* yang berbeda. Arthur mengatakan bahwa imajinasi seseorang tentang bentuk tubuhnya sendiri, khususnya dalam kaitannya dengan penilaian yang diberikan orang lain dan seberapa baik tubuhnya jika disesuaikan dengan cara pandang orang lain disebut *body image*.<sup>18</sup> Individu melakukan penilaian terhadap tubuh mereka tergantung pada persepsi mereka tentang kondisi tubuh mereka. Grogan mengatakan bahwa *body image* lebih dikonsepsikan sebagai suatu hal yang bias dan dapat

---

<sup>13</sup> N. Zarrett dan J. Eccles, *The Passage to Adulthood: Challenges of Late Adolescence. New Directions for Youth Development*, Vol. 111,(2006), 13-28.

<sup>14</sup> N. Simbolon dan P. Simbolon. "Body Image With Eating Patterns Studens Stikes Santa Elisabeth Medam. *Jurnal Widya Medika*", Vol 8 No 2, (2022), 105-115.

<sup>15</sup> E. Prima dan E. P. Sari, "Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri". *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol, 1 No,1, (2013), 17-30.

<sup>16</sup> I. Arizka, dkk, "Hubungan Social Comparison dan Body Dissatisfaction Pada Remaja Perempuan", *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 6, No. 2, (2017), 65

<sup>17</sup> Nicole M. Overstreet dan Diane M. Quinn. "Contingencies of self-worth and appearance concerns: Do domains of self-worth matter?", *Psychology of Women Quarterly*, Vol.36 No.3, (2012), 314-325.

<sup>18</sup> Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*. (Yogyakarta: Pustaka Belajar,2010)

berubah seiring dengan pengaruh sosial yang didapat. Hasil penelitian Tarigan di Yogyakarta menunjukkan hasil bahwa 91% remaja obesitas menyatakan ketidak puasanya dengan body image.<sup>19</sup> *Body image* yang negatif dapat menimbulkan rasa tidak puas yang kemudian akan berubah menjadi perasaan malu terhadap bentuk atau kondisi fisik mereka. Perasaan malu akibat kondisi fisik dapat mengakibatkan individu sulit untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Mereka akan merasa kurang berharga dibandingkan orang lain sehingga muncullah perasaan inferioritas.

Dalam penelitiannya, Martin mengatakan jika pada masa remaja ada banyak perlawanan, permusuhan, dan ketidakpuasan yang luar biasa, rasa rendah diri, serta perasaan yang tidak dapat dikendalikan. Hal ini sulit untuk diekspresikan secara verbal sehingga membuat para remaja mekspresikannya dengan cara yang tidak umum. Sebagian orang mengatasi *inferiority complex* dengan berusaha mencapai keadaan psikologis yang sehat dan mengadopsi gaya hidup yang memberi manfaat, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Namun, ada juga yang merespon rasa *inferiority complex* dengan melakukan kompensasi berlebihan dan menjadi terlalu termotivasi untuk mengungguli orang lain atau menghindari interaksi dengan mereka.<sup>20</sup>

Menurut wawancara yang telah dilakukan kepada beberapa siswa SMAN 3 Kediri 15 dari 30 siswa mengatakan jika mereka merasa rendah diri dengan fisik yang dimilikinya. Beberapa mengatakan jika fisik mereka kurang menarik jika dibandingkan dengan teman-temannya. Bahkan, salah satu siswa mengatakan jika dirinya dibully oleh teman-temannya karena bentuk fisik mereka.<sup>21</sup> Sangat disayangkan, banyak siswa yang tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami *inferiority complex* sebab masih banyak siswa yang kurang memahami apa itu *inferiority complex* sehingga *inferiority complex* yang mereka alami tidak kunjung berkurang. Oleh karena itu,

---

<sup>19</sup> T. Noviani ,dkk , “Hubungan Citra Tubuh dengan, Status Obesitas, Aktivitas Fisik, dan Asupan Energi Remaja SLTP di Yogyakarta dan Kabupaten Bantul”, *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol. 1, No. 3 (2004), 133.

<sup>20</sup> Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian: Theori of Personality*, (Jakarta : Salemba Humanika (2010)).

<sup>21</sup> Wawancara pada tanggal 10 Mei 2023 di SMAN 3 Kediri.

peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh *Body Image* Terhadap Tingkat *Inferiority Complex* Siswa SMAN 3 Kediri”.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat *body image* yang dimiliki siswa SMAN 3 Kediri?
2. Bagaimana tingkat *inferiority complex* yang dialami siswa SMAN 3 Kediri?
3. Adakah pengaruh *body image* terhadap *inferiorty complex* siswa SMAN 3 Kediri?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui tingkat *body image* yang dimiliki siswa SMAN 3 Kediri.
2. Untuk mengetahui tingkat *inferiority complex* yang dialami siswa SMAN 3 Kediri.
3. Untuk mengetahui adakah pengaruh *body image* terhadap *inferiority complex* siswa SMAN 3 Kediri.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis, yaitu memberikan ilmu pengetahuan kepada pembaca yang berguna untuk mengembangkan ilmu pengetahuannya.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini memiliki manfaat yaitu :

- a. Untuk peneliti selanjutnya adalah memberikan tambahan rujukan dari ilmu pengetahuan yang berguna untuk mengembangkan penelitian yang sama selanjutnya.
- b. Untuk subjek penelitian dapat memberikan wawasan tambahan dan informasi mengenai *body image* dan *inferiority complex* pada siswa
- c. Untuk lembaga/ perusahaan sebagai tambahan pengetahuan agar dapat membantu permasalahan yang dihadapi oleh para siswa SMAN 3 Kediri.

## E. Penelitian Terdahulu

1. Jurnal Penelitian : Suchi Fadhilah Safitri , Gumi Langerya Rizal pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan *body image* dengan *self confidence* pada remaja *overweight* yang mengalami *body shaming*”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *body image* dengan *self confidence* pada remaja *overweight* yang mengalami *body shaming*. Desain penelitian menggunakan kuantitatif korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan *self confidence* pada remaja *overweight* yang mengalami *body shaming*, dengan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,0225 dan  $p=0,023$  ( $p<0,05$ ). Remaja *overweight* yang mengalami *body shaming* memiliki *body image* yang negatif dan *self confidence* yang tinggi. Persamaanya yaitu ada pada penggunaan variabel *body image* sebagai variabel X. Perbedaannya terdapat pada *self confidence* sebagai variabel Y dan subjek penelitian.<sup>22</sup>
2. Jurnal penelitian oleh Nur Hidayat dkk pada tahun 2023 dengan judul ”Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja. Tujuan dari penelitian ini ialah agar mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja”. Berdasarkan latar belakang yang telah ditulis oleh peneliti, peneliti mencari tahu tentang hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja. Metode pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan crosssectional, yaitu tehnik untuk menganalisis hubungan variabel independent dan dependent. Hasil Uji statistik penelitian menunjukkan bahwa *correlation* dengan *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja menunjukkan tingkat yang signifikan dengan nilai 0,094 dengan menggunakan uji *spearman correlation*. Dengan demikian, terlihat bahwa ada hubungan antara *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja. Kesimpulan bahwa adanya hubungan *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja di wilayah Surabaya.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Suchi Fadhilah Safitri dan Gumi Langerya Rizal, “Hubungan Body Image dengan Self Confidence”, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), (2022): 2360–2367.

<sup>23</sup> Nur Hidayat dkk, ” Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja” *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), (2023): 1–8.

3. Jurnal penelitian oleh Winda Prastika Johan, Haris Herdiansyah, dan Dindin Dimiyati pada tahun 2022 dengan judul “*The Correlation Between Inferiority Complex and Social Interactions In Adolescents*”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menyelidiki hubungan antara *inferiority complex* dan interaksi sosial pada remaja. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang kuat dan positif antara *inferiority complex* dan interaksi sosial dengan nilai korelasi pearson 0,705. Persamaan pada penelitian ini ada pada salah satu variabel yang digunakan yaitu *Inferiority Complex*. Perbedaan pada penelitian ini terdapat pada interaksi sosial sebagai variabel Y dalam penelitian ini dan subjek penelitian.<sup>24</sup>
4. Jurnal Penelitian oleh Ifdil, Amanda Unzilla Denich, dan Asmidir Ilyas pada tahun 2017 dengan judul “Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri”. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi kepercayaan diri dan *body image* remaja putri serta mengidentifikasi hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Hasil penelitian ini mengungkapkan jika kondisi kepercayaan diri remaja putri pada umumnya berada pada kategori netral, dan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri. Persamaan penelitian terdapat pada penggunaan variabel *body image*. Perbedaan terdapat pada variabel kepercayaan diri sebagai variabel Y dan subjek penelitian.<sup>25</sup>
5. Jurnal Penelitian oleh Alkima Sultana dan Syed M.S Kabir pada tahun 2018 dengan judul “*Inferiority Complex and Self Esteem among Madrasa Student in Bangladesh*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran umum tentang *self esteem* dan *inferiority complex* siswa madrasah di Bangladesh. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada

---

<sup>24</sup> Winda Prastika Johan, Haris Herdiansyah, dan Dindin Dimiyati, “The Correlation Between Inferiority Complex and Social Interactions In Adolescents”, *MAKNA: Jurnal Kajian Komunikasi, Bahasa dan Budaya*, Vol 11 No 2, (2022): 44-56.

<sup>25</sup> Ifdil, Amanda Unzilla Denich, dan Asmidir Ilyas, “Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri”, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), (2017): 107–113.

perbedaan yang signifikan dalam *self esteem* menurut jenis kelamin ( $p < .01$  level) dan status sosial ekonomi ( $p < .05$  level). sosial ekonomi ( $p < .05$ ). Laki-laki memiliki *self esteem* yang lebih rendah daripada perempuan, dan status sosial ekonomi yang lebih rendah memiliki harga diri yang lebih rendah daripada kelompok status sosial ekonomi lainnya. Namun, tempat tinggal tidak berpengaruh signifikan terhadap *self esteem*. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada *inferiority complex* menurut status sosial ekonomi ( $p < .05$ ), namun jenis kelamin dan tempat tinggal tidak berpengaruh terhadap *inferiority complex*. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa harga diri dan *inferiority complex* berkorelasi negatif (-.015), yaitu jika harga diri meningkat, maka *inferiority complex* menurun pada siswa madrasah. Persamaan penelitian terdapat pada penggunaan variabel *inferiority complex*. Perbedaan terdapat pada variabel *self esteem* dan subjek penelitian.<sup>26</sup>

## F. Definisi Operasional

### 1. *Inferiority Complex*

*Inferiority complex* lebih menjurus pada hal-hal yang negatif. Hal ini menyebabkan perasaan inferior sebagai sesuatu yang abnormal. *Inferiority complex* merupakan suatu keadaan saat perasaan inferior yang dirasakan terlalu berlebihan dan sulit untuk diseimbangkan, yang mengakibatkan pandangan negatif terhadap diri sendiri dan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah. *Inferiority complex* dapat diukur menggunakan aspek-aspek kognitif dan afektif.

### 2. *Body Image*

*Body Image* dapat dibagi menjadi dua yaitu, *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* yaitu skor total dari hasil pengukuran tingkat citra tubuh yang didasarkan dari aspek-aspek *body image* yaitu aspek persepsi terhadap evaluasi penampilan, orientasi penampilan,

---

<sup>26</sup> Alkima Sultana dan Syed M.S Kabir, "Inferiority Complex and Self Esteem among Madrasa Student in Bangladesh" *Iilnes, Crisis, and Loss*, 0(0), (2018): 1-13.

kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan persepsi terhadap ukuran tubuh.