

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Inferiority Complex*

1. Pengertian *Inferiority Complex*

Inferiority complex adalah bagian lain dari rasa rendah diri yang bisa disebut abnormal sebab *inferiority complex* menjurus ke arah negatif. *Inferiority complex* dapat terjadi karena inferioritas yang terlalu berlebihan dan terlalu kompleks.²⁷ *Inferiority complex* merupakan keadaan di mana seseorang sulit untuk mengimbangi perasaan rendah dirinya, sehingga mereka cenderung untuk memadamkan dirinya dengan negatif dan tidak berdaya untuk menghadapi lingkungannya.²⁸

Chaplin mengatakan bahwa *inferiority complex* merujuk pada perasaan kurang berarti yang sangat kuat dan tanpa disadari, merasa tidak mampu untuk mengulangi masalah yang akan dihadapi.²⁹ Umumnya, *inferiority feeling* atau rendah diri pernah dialami oleh setiap orang. Perasaan rendah diri yang dirasakan pada hakikatnya bukanlah tanda kelemahan yang dimiliki seseorang. Menurut Adler, perasaan rendah diri dapat menjadi kekuatan yang dapat memotivasi.³⁰

Seseorang melakukan kompensasi karena perasaan rendah diri yang mereka miliki. Kompensasi yang dimaksud di sini adalah usaha untuk menangani rasa rendah diri yang dialami individu. Karena seumur hidup, kita akan didorong oleh kehidupan untuk menghadapi perasaan rendah diri dan berjuang untuk mencapai perkembangan yang lebih tinggi. *Inferiority complex* merupakan suatu jenis rintangan psikologis yang

²⁷ Alfred Adler, *The Science of Living*. (London: Routledge, 2013), 217

²⁸ Duane P. Schultz dan Sydney E. Schultz, *Theories of Personality (9th Ed)*. (Belmont, CA: Wadsworth: 2009), 111.

²⁹ Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi (terj. Kartono, Kartini)*. (Jakarta: Raja Grafindo, 2002)

³⁰ Duane P. Schultz dan Sydney E. Schultz, *Theories of Personality (9th Ed)*. (Belmont, CA: Wadsworth: 2009), 111.

muncul pada saat pubertas dan memiliki alasan yang rumit serta dapat memberikan efek negatif dan membahayakan.³¹

Inferiority complex dapat membuat individu mendorong seseorang untuk melakukan kompensasi yang berlebihan, seperti terlibat dalam perilaku yang merusak atau perilaku destruktif.³² Individu dengan *inferiority complex* memandang diri mereka sendiri dengan buruk dan merasa tidak mampu mengatasi tuntutan hidup mereka.³³ *Inferiority complex* tidak sama dengan perasaan inferioritas pada umumnya, perasaan inferioritas dapat membuat individu berusaha untuk sukses, tetapi *inferiority complex* dapat mendorong individu gagal dan melakukan perilaku mereka tidak dapat atau sulit untuk beradaptasi dengan keadaan baru.

2. Aspek-aspek *Inferiority Complex*

G.C Pati (Udai Pareek dan T. Venkateswara) membagi *inferiority complex* menjadi dua aspek utama, yaitu:³⁴

a. Aspek kognitif

Aspek ini mengacu pada keyakinan dan pemikiran negatif tentang diri sendiri. Individu dengan *inferiority complex* sering kali memiliki keyakinan bahwa mereka tidak sebaik orang lain, tidak mampu mencapai apa yang mereka inginkan, dan tidak berharga.

b. Aspek afektif

Aspek ini mengacu pada perasaan negatif tentang diri sendiri. Individu dengan *inferiority complex* sering kali merasa cemas, takut, dan tidak percaya diri.

Menurut Tripathy *inferiority complex* memiliki tujuh aspek, yaitu :³⁵

³¹ Lin Jing, "Produce, Harm, and Overcome of Sense of Inferiority in the Puberty", *Journal of Fuzhou Teachers College*, Vol.2 No.2 ,(2012), 1-5.

³² Manorajan Tripathy, *A study of Self Confidence and Inferiority-Insecurity Feeling as Related to Academic Achievement*. (Beau Bassin-Rose Hill: LAP Lambert Academic Publishing, 2018), 50

³³ Duane P. Schultz dan Sydney E.Schultz, *Theories of Personality (9th Ed)*. (Belmont, CA: Wadsworth: 2009), 111

³⁴ Udai Pareek dan T. Venkateswara, *First Handbook of Psychological and Social instruments*, (Concept Publishing Company: 1992)

³⁵ Manorajan Tripathy., *A Study of Self Confidence and Inferiority-Insecurity Feeling as Related to Academic Achievement*. (Beau Bassin-Rose Hill: LAP Lambert Academic Publishing, 2018), 52

a. *Hypercritical Attitude*

Orang yang tidak merasa puas dengan diri mereka sendiri memiliki kesulitan untuk merasa puas dengan orang lain. Mereka mencari-cari kekurangan orang lain untuk mencoba meyakinkan diri sendiri bahwa sebenarnya mereka tidak terlalu buruk. Mereka tidak merasa bahwa mereka cerdas, menarik, dan kompeten kecuali jika mereka adalah orang yang paling cerdas, menarik, dan kompeten di lingkungan mereka.

b. *Inappropriate Response to Flattery*

Hal ini dapat terjadi dalam dua cara. Beberapa orang putus asa untuk mendengar sesuatu yang baik tentang mereka dan akan terus memancing pujian. Orang lain mungkin akan menolak untuk mendengarkan sesuatu yang positif tentang mereka karena itu tidak sesuai dengan perasaan mereka sendiri.

c. *Tendency toward Blaming*

Sebagian orang akan membebankan kelemahan yang mereka rasakan kepada orang lain untuk mengurangi rasa rendah diri mereka. Hal ini juga merupakan langkah untuk menyalahkan orang lain atas kegagalan mereka.

d. *Feeling of Persecution*

Jika dilakukan secara berlebihan, menyalahkan orang lain dapat membuat seseorang percaya bahwa orang lain berusaha berusaha menghancurkan mereka. Hal ini akan memudahkan seseorang untuk menghindari tanggung jawab pribadi atas kegagalannya.

e. *Negative Feelings about Competition*

Orang yang merasa inferior cenderung menghindari kompetisi karena di dalam hati mereka percaya bahwa mereka tidak bisa menang dari orang lain.

f. *Tendency toward Exclusiveness and Timidity*

Orang dengan *inferiorit complex* percaya bahwa mereka tidak semenarik orang lain, mereka percaya bahwa orang lain juga

merasakan hal yang sama terhadap mereka. Hal ini membuat mereka cenderung menghindari situasi sosial.

g. *Sensitivity to Criticisms*

Meskipun orang yang merasa inferior tahu bahwa mereka memiliki kekurangan, mereka tidak suka orang lain menunjukkannya. Mereka menganggap segala bentuk kritik sebagai serangan pribadi, terlepas dari seberapa konstruktifnya kritik tersebut disampaikan.

3. Faktor Penyebab *Inferiority Complex*

Tingkat *inferiority complex* dapat dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu: ³⁶

a. Sikap dan pengasuhan orang tua

Inferioritas dapat timbul ketika orang tua memberikan tuntutan yang berlebihan kepada anak. Selain itu, perlakuan yang berbeda pada masing-masing anak juga dapat menimbulkan perasaan inferioritas seorang anak sehingga mentalitasnya ketika mengalami masa transisi menjadi tertutup dan tidak dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik karena adanya inferioritas.

b. Keterbatasan fisik

Keterbatasan fisik yang dimiliki seseorang dapat menjadi penyebab seseorang merasakan *inferiority complex*. Seseorang yang memiliki keterbatasan fisik yang kurang sempurna, menjadikan seseorang merasa rendah diri atas tampilan fisik yang tidak sama dengan orang pada umumnya. Hal ini mencakup bentuk tubuh, warna kulit, jenis rambut, dan lain-lain.

c. Keterbatasan mental

Keterbatasan mental yang dimaksud di sini meliputi kecerdasan dan prestasi individu.

d. Keadaan sosial

³⁶ Manorajan Tripathy, *A Study of Self Confidence and Inferiority-Insecurity Feeling as Related to Academic Achievement*. (Beau Bassin-Rose Hill: LAP Lambert Academic Publishing, 2018), 52

Keadaan sosial individu dapat menjadi penyebab munculnya rasa inferior pada diri seseorang. Keadaan sosial yang rendah dapat membuat individu menjadi mudah menyerah, memandang rendah dirinya, dan merasa malu atas kondisinya. Keadaan sosial yang merugikan dapat meliputi ras, status ekonomi, maupun masalah gender.

4. Ciri-ciri *Inferiority Complex*

Adler mengatakan bahwa manusia dikendalikan oleh perasaan kurang maupun tidak sempurna yang memberikan dorongan kepada individu untuk mencari kesempurnaan, keunggulan, dan kebebasan dengan melakukan mengkompensasi.³⁷ Rendahnya kepercayaan diri, tidak mampu untuk mencapai tujuan, *insecurity*, sering murung, menarik diri dari sosial, dan depresi merupakan ciri-ciri saat seseorang mengalami *inferiority complex*. Ketika individu mengalami *inferiority complex*, segala perasaan tersebut akan ditunjukkan dalam kompensasi atau respon berlebihan yang dilakukan tanpa sadar oleh individu untuk memberikan kompensasi pada suatu hal.

Gejala yang paling terlihat dari *inferiority complex* yaitu kecemasan. Kecemasan yang bertambah besar akan membuat kepribadian *compulsory neurosis* individu berkembang.³⁸ Hal ini akan membuat individu akan mempunyai keinginan untuk mengekspresikan perasaan inferiorinya dan jika tidak diekspresikan dapat membuat individu merasa cemas. Tetapi pada saat yang sama, individu tidak ingin orang lain mengetahui perasaan inferior mereka.

5. *Inferiority Complex* Menurut Pandangan Islam

Dalam interview Prof. Dr. Wan Mohd Nor Wand Daud mengingatkan umat Islam dengan amanat dan wasiat para ulama terdahulu mengenai pentingnya memegang teguh ajaran Islam yang telah membuat umat Islam berjaya dan mampu menguasai dua pertiga dunia pada masa

³⁷ Alfred Adler, *The Science of Living*, (London: Routledge, 2013), 96.

³⁸ O. Wiguna, D., dan M. Yunita, M., "Inferiority complex & Perfeksionisme", *Artikel, Universitas Bunda Mulia, Program Studi Psikologi*, (2019).

itu serta menghindarkan diri dari sikap *inferiority complex*.³⁹ Salah satu masalah umat akhir zaman yang sedikit signifikan akhir-akhir ini adalah *inferiority complex* yang di luar batas sehingga merasa malu dengan kemuliaan Islam. *Inferiority complex* telah menyebabkan sekulerisasi di berbagai aspek kehidupan, baik kekeluargaan, perundangan, pendidikan, juga sistem politik.⁴⁰ Sekularisme akan dengan cepat berkembang jika semakin banyak umat Islam yang mengalami *inferiority complex*. Sekularisme merupakan pemisahan agama dari negara serta kehidupan bermasyarakat dan juga mempersempit ruang gerak agama sehingga hanya terbatas pada pribadi masing-masing individu dan tidak boleh melewati hubungan khusus antara dia dan Rabbnya.⁴¹

Inferiority complex juga mendorong banyak “anak buah” *Khilafah Uthmaniyyah* mengajak para imperialis Barat untuk membebaskan mereka dari wilayah kekhilafahan. *Inferiority complex* juga telah merenggut kesucian *worldview* Islam tentang wanita di dalam persoalan emansipasi dan feminisme.

B. Body Image

1. Pengertian Body Image

Menurut Cash & Pruzinky, *body image* merupakan gambaran mental dan penilaian terhadap penampilan seseorang yang akan berpengaruh pada persepsi dan perilaku seseorang.⁴² Menurut Thompson, *body image* merupakan penilaian terhadap dimensi fisik seseorang, termasuk ukuran tubuh, berat badan, dan aspek lain yang berhubungan dengan penampilan fisik..⁴³ Grogan mengatakan *body image* ialah pandangan, gagasan, dan juga perasaan seseorang mengenai bentuk tubuh

³⁹ Muhibudin, “Menakar Hermeneutika Al-Qur’an”. *Tahdzib Al-Akhlaq: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 3 No. 1, (2020), 19.

⁴⁰ Muhibudin, “Menakar Hermeneutika Al-Qur’an”. *Tahdzib Al-Akhlaq: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 3 No. 1, (2020), 20.

⁴¹ I. Bafadhol, “Sekularisme dan Pengaruhnya dalam Dunia Pendidikan Islam”, *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(07), (2017), 887.

⁴² Cash dan Pruzinsky, *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice* (New York : The Guilford Press, 2002), 405.

⁴³ Thompson, J. Kevin, *The (Mis) Measurement of Body Image Ten Strategies To Improve Assessment For Applied and Research Purposes*. (Department of Psychology: University of South Florida, 2002) 7-14.

mereka.⁴⁴ Sementara itu, Arthur & Emily mengatakan bahwa *body image* adalah imajinasi pribadi yang seseorang miliki tentang bentuk tubuhnya, khususnya yang berhubungan dengan pandangan orang lain dan sebaik apa tubuh mereka harus menyesuaikan diri dengan persepsi tersebut.⁴⁵

Body image merupakan perasaan puas dan tidak puas yang dirasakan oleh seseorang atas tubuhnya sendiri sehingga menimbulkan suatu penilaian positif atau negatif dalam dirinya.⁴⁶ Menurut Burn, *body image* adalah persepsi individu terhadap dirinya sebagai entitas fisik, terutama dalam hal bentuk tubuh remaja. Pada masa remaja, seseorang akan mengalami pubertas, yang mengharuskan mereka untuk memahami dan menerima perubahan fisik yang terjadi pada diri mereka..⁴⁷ Hartono mengatakan bahwa *body image* adalah suatu pemikiran mengenai diri sendiri yang terdapat pada mindset seseorang yang dapat menambah rasa percaya diri pada seseorang.⁴⁸

Dalam penelitiannya, Amalia mengungkapkan bahwa setiap individu memiliki gambaran ideal tentang apa yang mereka inginkan, termasuk bentuk tubuh yang ideal.⁴⁹ Perbedaan antara bentuk tubuh yang dirasakan seseorang dengan bentuk tubuh yang dianggap ideal akan menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah gambaran psikologis yang mencakup opini, perasaan, cara pandang, dan tindakan terhadap bentuk tubuh seseorang.

⁴⁴ Grogan dan Sarah, *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*, (New York : Routledge, 2008), 3.

⁴⁵ R. S. Arthur, dan R. S. Emily, *Kamus Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008)

⁴⁶ S. Rombe, "Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda", *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.1 No. 4, (2013), 230.

⁴⁷ R.B. Burns, *Konsep Diri: Teori Pengukuran, Perkembangan, Perilaku Terjemahan oleh Teddy*, (Jakarta : Arcan, 1993), 189.

⁴⁸ Ir. Hartono, *Mencetak Superman Masa Depan, Peranan Orangtua atau Guru Mendidik Anak*, (Jakarta : Visimedia, 2012), 80.

⁴⁹ L. Amalia, "Citra Tubuh (Body Image) Remaja Perempuan", *STAIN Ponorogo: Jurnal Musawa*, 5(4), 443.

2. Aspek *Body Image*

Menurut Cash dan Pruzinky, aspek-aspek yang terdapat dalam *body image* terbagi menjadi 5 bagian antara lain: ⁵⁰

a. Evaluasi Penampilan

Pengukuran perasaan yang dialami individu tentang penampilan mereka, apakah mereka merasa atraktif ataupun tidak, menyenangkan ataupun tidak, yang secara instrinsik berhubungan dengan kebahagiaan atau kenyamanan individu terhadap keseluruhan evaluasi penampilan mereka.

b. Orientasi Penampilan

Orientasi penampilan adalah tingkat perhatian seseorang mengenai bentuk tubuh dan upaya yang mereka lakukan untuk menyempurnakan penampilan mereka.

c. Kepuasan Area Tubuh

Cara seseorang untuk menilai seberapa puas mereka dengan bagian tubuh tertentu misalnya rambut, wajah, bagian tubuh atas, tengah, bawah dan penampilan seluruh tubuh.

d. Kecemasan akan Kegemukan

Dari perilaku seseorang dalam kegiatan sehari-hari seperti kebiasaan menurunkan berat badan dengan melakukan diet merupakan gambaran dari kecemasan seseorang terhadap kegemukan dan kekhawatiran pada berat badan.

e. Pengkategorian Ukuran Tubuh

Pengukuran yang dilakukan individu terhadap persepsi mereka berat badannya, dari yang sangat kurus hingga sangat gemuk.

Menurut Thompson, *body image* memiliki aspek terbagi menjadi 3 bagian antara lain :⁵¹

a. Aspek persepsi terhadap bagian tubuh atau penampilan secara utuh

⁵⁰ Cash dan Pruzinsky, *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice* (New York : The Guilford Press, 2002), 146.

⁵¹ Thompson, J. Kevin. *The (Mis) Measurement of Body Image Ten Strategies To Improve Assessment For Applied and Research Purposes*. (Department of Psychology: University of South Florida, 2002) 7-14.

Bentuk tubuh bisa dinilai oleh siapapun termasuk diri sendiri, oleh karena itu bentuk tubuh ialah simbol dari seorang individu. Perasaan senang maupun tidak seseorang pada bentuk tubuhnya terbentuk oleh persepsi seseorang atas bentuk tubuh dan penampilan mereka.

b. Aspek perbandingan dengan orang lain

Dengan penilaian lebih baik dan lebih buruk yang dirasakan oleh orang lain, titik perbandingan dalam hal ini adalah ketika kita menilai penampilan diri sendiri dengan orang lain.

c. Aspek sosial budaya

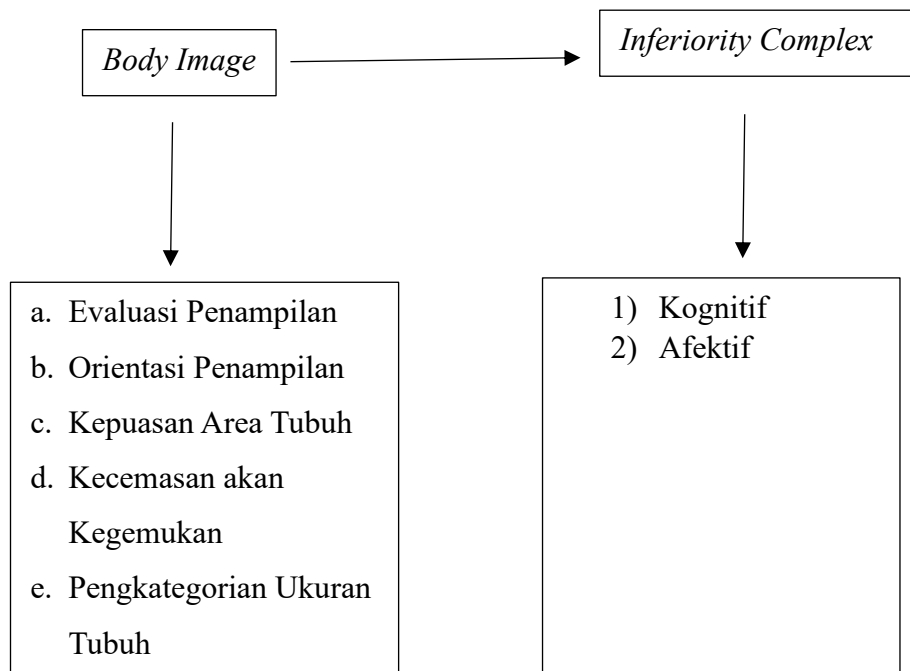
Seseorang dapat melihat reaksi mereka terhadap orang lain jika mereka dinilai oleh orang lain, yang menggambarkan bahwa orang tersebut sedang menuju kearah menilai diri mereka secara positif.

3. *Body Image Menurut Pandangan Islam*

Body image dibagi menjadi dua yaitu, *body image* yang positif dan *body image* yang negatif. Dalam Islam, *body image* positif berarti individu lebih bersyukur nikmat yang telah diberikan Allah dan menerima keadaan yang telah mereka miliki. Sedangkan *body image* negatif berarti individu kurang bersyukur nikmat yang telah Allah berikan kepada mereka. Menurut Ancok dan Suroso, keberagamaan muncul ketika seseorang beribadah, tetapi juga saat seseorang melakukan aktivitas sehari-hari yang dipicu oleh kekuatan supranatural, baik aktivitas yang nampak maupun yang tidak.⁵² Menurut teori tersebut, dampak negatif *body image* dapat dibatasi oleh agama sebagai sistem nilai dan pertahanan.

⁵² D. Sumanty, dkk, "Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal". *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, Vol. 1 No.1 ,(2018), 11.

C. Kerangka Teoritis



Menurut Nasaiban, salah satu faktor *inferiority complex* ialah penampilan fisik.⁵³ *Inferiority complex* merupakan keadaan dimana individu merasa diri mereka lebih rendah jika dibandingkan dengan orang lain. Seseorang memiliki potensi untuk merasakan *inferiority complex* biasanya merasa memiliki kekurangan pada bentuk fisik mereka. Seseorang yang mengalami *inferiority complex* akan selalu merasa kurang dengan apa yang sudah mereka miliki.

Individu yang mempunyai *body image* positif akan memiliki rasa positif terhadap dirinya sendiri. Individu akan merasa menjadi lebih berharga dan mampu melakukan segala tantangan dalam hidup. Sebaliknya, *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.

⁵³ Ladislaus Nasaiban, *Para Psikolog Terkemuka Dunia: Riwayat Hidup, Pokok Pikiran, dan Karya*. (Jakarta : Grasindo, 2004), 7.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu jawaban sementara atas rumusan masalah dalam suatu penelitian yang sedang dilakukan.⁵⁴ Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : Ada pengaruh *body image* terhadap *inferiority complex* pada siswa SMAN 3 Kediri.

H0: Tidak ada pengaruh *body image* terhadap *inferiority complex* pada siswa SMAN 3 Kediri.

⁵⁴ Sugiono, *Statistika Untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2013), 85.