

## **BAB V**

### **Simpulan dan Saran**

#### **A. Kesimpulan**

Atas dasar hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan di bab sebelumnya, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian yang berjudul hubungan yang positif antara inferioritas dan stress pada dewasa awal menyimpulkan bahwa inferioritas memiliki hubungan dengan stress yang dialami dewasa awal. Semakin meningkat rasa inferior dalam diri individu maka tidak dipungkiri bahwa stress pada individu tersebut juga akan meningkat. Begitu juga sebaliknya, apabila rasa inferior dapat dikelola dengan baik serta dapat diatasi dengan baik sehingga menyebabkan rendahnya rasa inferior yang ada pada diri individu maka tingkat stress yang dialami oleh individu tersebut akan semakin rendah. Adanya rasa inferior di dalam individu dapat menyebabkan terjadinya kompensasi atau penolakan dalam diri individu maka inferioritas tersebut menuju ke arah yang negatif yaitu perkelahian, perselisihan, dan permusuhan, serta dengan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya perasaan inferior dalam diri individu dapat menyebabkan individu akan mengalami stress.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Orang Tua**

Orang tua merupakan faktor yang paling berpengaruh dalam setiap tugas perkembangan individu. Maka sebaiknya, sejak masih kecil individu tersebut dibekali dengan rasa kepercayaan diri dengan cara orang tua memberikan penghargaan kepada individu tersebut bisa dilakukan dengan cara memberikan pujian, reward dll. Sehingga dengan adanya hal tersebut individu akan lebih bangga terhadap kemampuan diri sendiri dan diharapkan mampu melihat potensi yang ada pada diri individu. Potensi pada individu bisa dilihat sejak kecil, hal ini juga dibantu oleh peran orang tua yang memberikan stimulus kepada anak tersebut dengan cara memaksimalkan hoby, mengikuti kegiatan bimbingan belajar, atau mengikuti kursus dalam keahlian tertentu. Sehingga anak tersebut dapat berkembang sesuai dengan bidang yang disukai. Ketika anak tersebut sudah berkembang ke hal yang disukai diharapkan hal tersebut mengetahui potensi diri dari anak tersebut. Serta orang tua memberikan pembelajaran mengenai rasa bersyukur dan pemahaman bahwa setiap individu memiliki proses yang berbeda – beda.

##### **2. Bagi seluruh instansi pendidikan**

Diperlukan adanya bimbingan atau pembelajaran mengenai kemampuan diri. Sehingga diharapkan individu dapat mengenali potensi diri bahkan sebelum masuk ke rentang usia dewasa awal, dan mengetahui cara untuk bersyukur atas kemampuan diri serta mengembangkan potensi tersebut ke arah yang positif. Sehingga

diharapkan individu yang sudah mengenal kemampuan diri sendiri akan meminimalisir terjadinya inferioritas dalam diri individu tersebut.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat mempertimbangkan kembali kualifikasi untuk pemilihan subjek yang dapat menjadi stressor lain sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat stress pada individu dewasa awal, misalnya : status pernikahan, status bekerja, status pendidikan. Sehingga diharapkan dapat mempersempit stressor atau permasalahan yang di alami di usia dewasa awal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afnan. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Stress Pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Ahmad, F. C. (2020). *Hubungan Inferiority Feeling dengan Kesuksesan Belajar Remaja di Panto Asuhan Asshowa Kelurahan Simpang Baru Kecamatan Tampan*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ambarwati, P D, Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Ambarwati, Putri Dewi, Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Ariyanto, P. B. (2017). Inferioritas pada Anak Penderita Kanker. *Universitas Ahmad Dahlan*, 53(4), 130.
- Aryati, H. S. N. (2017). *Hubungan Antara Inferiority Feeling Dengan Perilaku Agresi Pada Remaja*. 2003, 12–37.
- Cahya, F. D. (2020). Emotional Intelligence Checklist Emotional Intelligence. *Business*, 9(2), 1–4.
- Darmawanti, I. (2012). Hubungan antara Tingkat Religiusitas dengan Kemampuan dalam Mengatasi Stres (Coping Stress). *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 2(2), 102. <https://doi.org/10.26740/jppt.v2n2.p102-107>
- Dewi, S. P., Lilik, S., & Karyanta, N. A. (2012). *Perbedaan Perilaku Merokok Ditinjau Dari tingkat Stres Pada Mahasiswa Dewasa Awal Di Yogyakarta*.
- Eko April Ariyanto. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress pada Remaja di Lapas Anak Blitar. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(9), 10–21.
- Erteka, C. (2018). *Hubungan Optimisme dengan Coping Stress Mahasiswa yang sedang menyelesaikan Skripsi*.
- Fadilla, L. (2014). Peran Harapan dan Resiliensi Terhadap Stres, Kecemasan dan Depresi Pada Caregiver Penderita Stroke. *Jurnal Psikologi*, 33–45. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/5870>
- Famelsi, E. (2017). *Gejala Inferioritas pada Suami yang Memiliki Istri Berpenghasilan Lebih Tinggi di Kelurahan Sidomulyo Barat, Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru*. 4(2), 1–13.

- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression anxiety stress scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227–239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- jalil, abdul, M, fahri, & kasnelly, sri. (2020). *Meningkatnya Angka Pengangguran Di Tengah Pandemi (Covid-19)*. 2(pengangguran akibat covid 19), 45–60.
- Kohn, P. M., & Macdonald, J. E. (1992). The Survey of Recent Life Experiences: A decontaminated hassles scale for adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 15(2), 221–236. <https://doi.org/10.1007/BF00848327>
- Larasati, A. A. (2021). *KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENGATASI INFERIORITY FEELINGS PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA*.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Munawarah R.A., R. R. (2017). Feeling of Inferiority Siswa Obesitas di Smp Khaira Ummah Padang. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 16(1), 32. <https://doi.org/10.24014/marwah.v16i1.3568>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rahmadina, H. (2015). Perbedaan Perilaku Agresi Remaja Berdasarkan Gender Yang Tinggal Dengan Orangtua Tunggal Di Kota Sukabumi. *Universitas Pendidikan Indonesia*. [http://repository.upi.edu/17244/5/S\\_PSI\\_1001779\\_Chapter3.pdf](http://repository.upi.edu/17244/5/S_PSI_1001779_Chapter3.pdf)
- Ramadhani, A. H., & Hendrati, L. Y. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Siswa Sma di Kota Kediri Tahun 2017. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 177–181.
- Ribeiro, N. (2014). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Stress Kerja pada Pekerja di PT X Tahun 2014. *Kesehatan Masyarakat*, 196.
- Sisiliya Flanforistina, S. M. I. (2013). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Tingkatan Stress Pada Tenaga Kesehatan. *Sisiliya Flanforistina, Suhardin Musa Ibrahim*, c, 2–6.
- Sudirman, S. A. (2019). Stres Kerja Dengan Keharmonisan Keluarga Pada Karyawan. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 9(1), 79–85. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v9i1.855>
- Hadi S, (2015). Metodologi Riset. Sutrisno Hadi (2rd ed.) Pustaka Belajar

- Alwisol. (2016). Psikologi Kepribadian. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Badan Pusat Statistik. (2020). Badan Pusat Statistik. Diambil kembali dari <https://www.bps.go.id/>
- Ekonomi, W. (2018, 10 10), Tingkat Stres Masyarakat Indonesia Terendah: <https://www.wartaekonomi.co.id/read186941/secaraglobaltingkatstresmasyarakat-indonesia-terendah>
- Gallup Global Emotions. (2020). Daftar Negara dengan Tingkat Stres Tertinggi di Dunia, Indonesia Urutan Berapa? Portal jember.
- Hurlock, E. B. (Edisi kelima). Psikologi Perkembangan . Erlangga.
- Jumlah Penduduk Dunia Tahun 2021. (2021). infojabodetabek.com.
- Kompas.com. (2020,0605). Diambil kembali dari <https://money.kompas.com/read/2020/06/05/133207026/survei-ppmmanajemen-80-persen-pekerja-mengalami-gejala-stres-karena-khawatir>
- Kurnia, A. M. (2020, 06). Diambil kembali dari Kompas.com: <https://money.kompas.com/read/2020/06/05/133207026/survei-ppmmanajemen-80-persen-pekerja-mengalami-gejala-stres-karena-khawatir>
- Widodo, R. I. (2018, 3). PeriodeDewasa Muda Jadi Masa Paling Stres. Diambil kembali dari [www.republika.co.id:https://www.republika.co.id/berita/gayahidup/trend/18/03/16/p5nxu5328-periode-dewasa-muda-jadi-masapaling-stres](https://www.republika.co.id/berita/gayahidup/trend/18/03/16/p5nxu5328-periode-dewasa-muda-jadi-masapaling-stres)