

Perasaan Inferior Menjadi Pemicu Stress pada Usia Dewasa Awal

Elsa Fani Budianto¹

Eben Ezer Nanggolan²

Etik Darul Muslikah³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jalan Semolowaru 45 Surabaya^{1, 2, 3}

E-mail: elsafani12345@gmail.com

Abstract

Stress is a condition and feeling of a person with the pressure and problems felt by the individual that burdens, suppresses and threatens and results in disruption of the individual's balance. The purpose of research is : positive relationship between inferiority and stress in early adult.. The variables in this research were inferiority (X), and stress (Y), the participants in this study were afternoon class students at the Faculty of Psychology, Untag Surabaya, aged 20-30 years and currently have a job.. The data of this study were obtained by distributing questionnaires to subjects who met the characteristics of the participants. This study uses a quantitative approach to test the research hypothesis. The analysis technique uses the Spearman Rank test by utilizing the assistance of the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 25 for windows program. The results of this study indicate that there is a significant positive relationship between inferiority and stress in early adulthood, with a correlation coefficient of $r = 0.592$ with a significance value of $p = 0.000$ (<0.05).

Keywords: *Inferiority; Early adulthood stress*

Abstrak

Stress merupakan keadaan dan perasaan seseorang dengan adanya tekanan dan permasalahan yang dirasakan oleh individu yang membebani, menekan dan mengancam dan mengakibatkan terganggunya keseimbangan individu. Penelitian ini diharapkan dapat mengetahui: hubungan positif antara inferioritas dan stress pada masa dewasa awal. Variabel dalam penelitian ini inferioritas (X), dan stress (Y), partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa kelas sore Fakultas Psikologi Untag Surabaya yang berusia 20 – 30 tahun dan saat ini memiliki pekerjaan . Perolehan data dalam penelitian ini diperoleh dengan memberikan angket atau kuesioner kepada subjek yang sesuai dengan kebutuhan peneliti. penelitian ini memanfaatkan metode kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hubungan antara kedua variabel pada penelitian ini. Teknik analisis yang digunakan ada;ah uji korelasi Rank Spearman dengan menggunakan program Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 25. Hasil dari penelitian ini memaparkan ada hubungan positif yang signifikan antara inferioritas dan stress pada dewasa awal, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $\rho = 0,592$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($< 0,05$)

Kata kunci: *Inferioritas; Stress dewasa awal*

Pendahuluan

Pertambahan penduduk di Indonesia sangat cepat. Pada hasil sensus penduduk dalam 2020 jumlah seluruh penduduk pada tahun 2020 sebanyak 270.20 juta jumlah masyarakat. Besaran ini bertambah sebanyak 32,56 juta masyarakat berdasarkan hasil sensus pada tahun 2010. Presentase terbesar terdapat pada usia produktif sebesar 70,72%, penduduk usia produktif menurut hasil sensus penduduk 2020 berkisar di usia 15 hingga 64 tahun (Badan Pusat Statistik, 2020).

Tara Adhisti de Thouars (2018) menjelaskan bahwa usia paling produktif dalam kehidupan seseorang terletak pada usia dewasa awal (Widodo, 2018). Individu akan mulai mempunyai sifat ambisius dalam mencapai impian serta mewujudkan keinginan baik suatu hal yang bersifat personal contohnya dalam hal mencari pasangan hidup ataupun dalam hal pekerjaan. Individu juga akan untuk mencoba, membuat serta mengeksplorasi hal-hal yang baru, yang memungkinkan hal tersebut berlangsung tidak cocok dengan apa yang diharapkan. Tentang lain, orang pula hendak memperoleh tuntutan eksternal dari individu lain dan lingkungan sekitarnya. Tugas perkembangan usia tersebut Hurlock (2009) antara lain : a) memperoleh suatu pekerjaan, b) memilah lawan jenis selaku teman hidup, c) hidup bersama sebagai suami istri untuk menjadi keluarga, d) merawat anak-anak, e) bertanggung jawab dalam rumah tangga, f) bertanggung jawab selaku masyarakat, g) ikut serta dan berinteraksi dalam perkumpulan sosial (Putri, 2018)

Pada usia dewasa awal tidak dipungkiri bahwa individu sangat rentan mengalami suatu masalah. Permasalahan yang seringkali terjadi yaitu permasalahan pada proses beradaptasi tugas perkembangan usia dewasa awal. Permasalahan pada tugas perkembangan tersebut bisa dipengaruhi oleh aspek internal dan aspek eksternal. aspek internal yang bisa mempengaruhi tugas perkembangan misalnya kemampuan menyesuaikan diri, rasa keinginan untuk mencapai tujuan di masa depan dan sebagainya. Serta faktor eksternal seperti faktor lingkungan, masyarakat sekitar, teman sebaya, orang tua, pasangan.

Seseorang akan berusaha membangun karier dengan cara melamar pekerjaan, membuka bisnis atau hal lain yang dianggap sebagai sesuatu yang menghasilkan. Di sisi lain, terdapat desakan dari lingkungan untuk segera memiliki suatu pekerjaan, hal ini merupakan contoh dari tugas perkembangan individu awal. Usia dewasa awal juga merupakan usia yang reproduktif artinya individu tersebut siap untuk membina rumah tangga atau menikah. Menurut data dari Badan Pusat Statistik, sebanyak 33,30% individu usia 19 tahun hingga 21 tahun pertama kali menikah, sedangkan individu yang menikah di usia 22 tahun hingga 24 tahun sebanyak 26,83% yang memutuskan untuk menikah (Badan Pusat Statistik, 2020). Sehingga permasalahan yang muncul merupakan permasalahan penyesuaian diri dengan hubungan pernikahan, keluarga pasangan, tanggung jawab menjadi orang tua disertai dengan karier setelah berkeluarga.

Namun, pada kenyataan ada banyak hal yang menyebabkan individu mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugasnya. tugas perkembangan untuk mendapatkan suatu pekerjaan maka ada beberapa hal yang mampu menjadi penghambat tugas perkembangan tersebut lapangan kerja sedikit, persaingan ketat, Kurangnya pendidikan atau batasan pendidikan, Kesulitan mencari lowongan kerja, Harapan untuk calon pekerja terlalu tinggi, Pemutusan hubungan kerja (PHK) (jalil et al., 2020). Contoh lain, ketika individu usia dewasa awal sudah berkemauan untuk menikah dan

membina rumah tangga, individu akan berusaha untuk mewujudkan hal tersebut terkendala oleh beberapa faktor misalnya restu orang tua, pekerjaan pasangan. Hambatan tersebut tidak di generelesaisakan pada semua individu, karena pada dasarnya individu memiliki hambatan yang berbeda ada banyak stressor yang menuju pada berbagai macam kesusahan dan kesulitan, sehingga merasa terjebak dan tanpa arah dalam proses dewasanya. Individu akan dihadapkan dengan kesulitan untuk menghadapi permasalahan, kesulitan dalam mengatur emosi, dan beranggapan bahwa proses perkembangan ini sesuai dengan harapan atau tidak.

Dengan adanya hambatan – hambatan akan memunculkan tekanan pada individu yang akan membuat individu mengalami stress. Stress merupakan bentuk dari reaksi tubuh yang muncul ketika seseorang sedang menghadapi ancaman, tekanan, atau suatu perubahan baru. Maramis (1995) Stress juga bisa terjadi jika pikiran dan situasi seseorang dapat membuat orang tersebut merasa putus asa, marah, gugup, atau bahkan terlalu bersemangat. Kondisi dan situasi tersebut akan menjadi pemicu adanya bentuk respon tubuh, baik respon tubuh secara fisik dan mental (jalil et al., 2020).

Penelitian yang berjudul Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa mendapatkan hasil penelitan yang menampilkan bahwa rerata umur mahasiswa atau mahasiswi 22,01 tahun menunjukkan stres yang tergolong ringan sebesar 35,6%, stres yang tergolong sedang 57.4 %, dan stres yang tergolong berat sebanyak 6,9 % (Ambarwati et al., 2019). Pada penelitian sebelumnya dengan judul Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa menjelaskan bahwa wanita lebih mudah mengalami stress dengan presentase 54,62% sedangkan pria 45,38% (Putri Dewi Ambarwati et al., 2019)

Salah satu faktor yang menunjang individu mengalami tekanan dalam menyelesaikan tugas – tugas perkembangan maka perasaan rendah diri, perasaan tertinggal, dan ketidakmampuan. Perasaan ini yang dinamakan sebagai inferioritas. Menurut Suadirman (1986), inferioritas merupakan suatu kondisi atau keadaan individu yang merasakan dirinya dalam keadaan yang kekurangan, tertinggal dan merasa di bawah dan membandingkan dirinya dengan kemampuan orang lain. Menurut Suryabrata (1990) inferiority feeling adalah perasaan yang muncul dari diri individu yang menganggap kurang mampu atau kurang berharga dalam menyelesaikan bidang kehidupan. Misalnya seseorang yang mengalami cacat fisik ia akan berusaha menggantikan kelemahan tersebut untuk memperkuat dirinya dengan cara melalui latihan intensif, perasaan inilah yang dimaksud tidak penuh serta tidak sempurna dalam rentang kehidupan (Aryati, 2017). kondisi yang terjadi ketika individu lain sudah menyelesaikan tugas perkembangan namun untuk saat ini diri sendiri belum bisa menyelesaikan tugas perkembangan, maka ketika melihat individu lain sudah menyelesaikan tugas perkembangannya maka muncul rasa inferior pada diri sendiri sehingga akan berusaha untuk mengejar tugas tersebut.

Alasan peneliti melakukan penelitian dengan judul hubungan antara inferioritas dan stress pada dewasa awal, dikarenakan pada usia dewasa awal merupakan masa individu akan dituntut untuk menyesuaikan diri dengan tugas perkembangannya serta menjadi dewasa sehingga dianggap mandiri untuk mengatasi permasalahan kehidupan (Hurlock, Psikologi Perkembangan, 1980 Edisi Kelima). Dengan perasaan inferior yang dimiliki individu sejak lahir dan usaha individu tersebut untuk menjadi seseorang yang untuk menyelesaikan tugas perkembangannya maka menurut peneliti tidak menutup kemungkinan hal tersebut membuat individu menjadi stress. Sehingga gambaran harapan dari penelitian ini untuk mengetahui inferioritas dan stress yang terjadi pada masa dewasa

awal. Sehingga dapat dilakukan pengujian secara empiris serta dapat mengetahui arah hubungan antara inferioritas dan stress pada dewasa awal.

Metode

Penelitian hubungan antara inferioritas dan stress pada dewasa awal merupakan penelitian Kuantitatif. Penelitian ini dilakukan pada subjek dewasa awal menurut Erikson yaitu mulai usia 20 hingga 30 tahun (Monks dkk, 2001). Pemilihan usia ini disesuaikan dengan tugas dan peran dalam setiap perkembangan pada usia dewasa awal. Populasi dalam penelitian yang dilakukan ini yaitu mahasiswa psikologi kelas sore Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berjumlah 179 mahasiswa, dikarenakan peneliti membutuhkan subjek yang memiliki pekerjaan dan mayoritas mahasiswa psikologi kelas sore adalah mahasiswa yang bekerja.

Dalam penelitian ini pemilihan subjek menggunakan *purposive sampling* yaitu suatu cara untuk menentukan pengambilan sampel dengan pertimbangan serta karakteristik khusus sehingga mampu dijadikan sebagai sampel (Oktriwana 2015). Ketentuan pada penelitian ini sebagai berikut :

- a. Mahasiswa aktif kelas sore Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya
- b. Individu usia dewasa awal, mulai dari usia 20 tahun hingga 30 tahun
- c. Memiliki pekerjaan

Dengan ketentuan subyek yang dipilih oleh peneliti tersebut, maka besaran populasi yang sesuai dengan kualifikasi tersebut belum diketahui, sehingga untuk menentukan jumlah minimum subjek yang akan diteliti menggunakan *formula Lemeshow* Riduwan & Akdon, 2010 (dalam Rahmadina, 2015)

$$n = \frac{Z\alpha^2 \times P \times Q}{L^2}$$

Dengan keterangan sebagai berikut :

- n = Total minimal sampel yang diperlukan
Z α = standart nilai dari sebarang sesuai nilai $\alpha = 5\% = 1.96$
P = karena data belum didapat, maka dipakai 50% atau yang disebut *Prevalensi outcome*,
Q = 1 – P
L = Tingkat ketelitian 10%

Sehingga dengan rumus tersebut, maka sampel yang akan digunakan pada penelitian ini minimal berjumlah 96 orang. Data subjek yang peneliti butuhkan sesuai dengan kualifikasi yang sudah disebutkan diatas, maka peneliti akan melakukan penambahan pernyataan agar subjek sesuai dengan kualifikasi yang dibutuhkan.

Stress merupakan kondisi individu saat merasakan adanya suatu tekanan psikologis dan permasalahan sehari – hari yang dirasakan oleh individu yang dapat mengakibatkan terganggunya keseimbangan kehidupan individu. Skala yang digunakan adalah Skala stress Kohn P.M dan

Macdonald J. E yang menjabarkan skala stress berdasarkan Daily Hassles and Stress Scale (DHSS). Skala tersebut enam aspek yaitu 1) perasaan kesulitan dalam hal sosial dan budaya, 2) tekanan kerja, 3) tekanan terhadap waktu, 4) permasalahan *financial*, 5) diterima dalam hal sosial, 6) korban sosial. Skala ini terdiri dari 25 item valid dengan *Corrected Aitem - Total Correlation* yang bergerak antara 0,312 hingga 0,637 serta hasil uji reliabilitas didapatkan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* pada alat ukur sebesar 0,906.

Pada penelitian ini menggunakan Skala inferioritas dari Fleming dan Courtney 1984 Ada 5 aspek yang terdapat alat ukur ini yang akan mengindikasikan perasaan ketidakmampuan individu dalam menghadapi kehidupan sehari – hari yaitu 1) *Social confidence*, 2) *School Abilities*, 3) *Self Regards*, 4) *Physical Appearance* dan 5) *Physical Abilities*. Skala ini terdiri dari 20 item valid dengan nilai *Corrected Aitem - Total Correlation* yang bergerak dari angka 0,403 hingga 0,699. hasil uji reliabilitas didapatkan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* pada alat ukur inferioritas sebesar 0,914.

Kolmogorov - Smirnov Test merupakan Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini, uji normalitas dengan teknik *kolmogrov – smirnov* diperoleh hasil $p = 0,180$, dengan adanya nilai signifikan lebih besar dari 0,05, dengan skor $p=0,180 > 0,05$. maka data hasil penelitian terdistribusi dengan normal. Dalam uji linearitas, dari hasil SPSS 25 diperoleh hasil *koefisien deviation from linearity sig* sebesar 0,009, maka nilai $0,009 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian variabel inferioritas dan stress tidak linear.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis uji korelasi *Rank Spearman*. Penggunaan analisis korelasi *Rank Spearman* dikarenakan data penelitian tidak linear. *Rank Spearman* bisa digunakan karena pada uji korelasi ini tidak dibutuhkan asumsi data yang linear dan data tidak harus terdistribusi normal. Sehingga dalam uji korelasi *Rank Spearman* merupakan *non parametric*

Hasil

Penyebaran kuisioner pada penelitian ini dilakukan sejak tanggal 09 juni 2021 hingga tanggal 20 juni 2021, penyebaran kuisioner dilakukan melalui online dengan mengisi link google form dan disebarakan melalui bantuan dari ketua kelas mahasiswa kelas sore fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 dan disebarakan kepada rekan sekelasnya. Dari hasil penyebaran kuisioner tersebut tersebut data yang terekam terdapat 108 responden yang bersedia mengisi kuisioner yang telah dibagikan. Setelah itu, peneliti melakukan screening terhadap karakteristik responden sama dengan ketentuan yang telah ditentukan oleh peneliti.

Dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang mengisi skala tersebut yaitu individu dengan jenis kelamin pria sebanyak (28%) dan wanita sebanyak (72%). Jika dilihat dari status pekerjaan maka individu yang bekerja sebanyak (91%) dan individu yang tidak bekerja sebanyak (9%), dan apabila dilihat dari kriteria usia maka individu yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan peneliti sebanyak 99% dan individu yang tidak sesuai kriteria sebanyak 1%.

Tabel 1
Karakteristik responden

Jenis kelamin		Presentase
Laki – laki	27	28%
Perempuan	79	72%
Status pekerjaan		
Bekerja	96	91%
Tidak bekerja	10	9%
Usia		
20 – 30 tahun	105	99%
< 31 tahun	1	1%

Teknik korelasi yang dipakai agar mengetahui keterkaitan antara variabel Inferioritas dan stress uji korelasi agar memperoleh pengetahuan arah hubungan antara variabel inferioritas dan variabel stress. Uji korelasi yang digunakan menggunakan analisi *Rank Spearman* hal ini dikarenakan uji linieritas pada alat ukur penelitian hasilnya tidak linear.. Hasil dari uji korelasi Kofisien nilai sig (2-tailed) sebesar 0,000 dikarenakan $0,000 < 0,05$ maka terdapat korelasi antara inferioritas dan stress pada usia dewasa awal. Tingkat korelasi yang kuat dikarenakan nilai koefisien 0,592 dan nilai korelasi positif yang artinya apabila inferioritas meningkat maka stress juga meningkat. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis *H₀* ditolak. Hipotesis yang diterima adalah adanya hubungan antara inferioritas dan stress pada usia dewasa awal.

Tabel 2
Uji korelasi *rank spearman*

Variabel	Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)
Inferioritas	,592**	0,000
Stress		

Pembahasan

Seiring dengan penambahan usia individu maka individu tersebut juga dihadapkan dengan tugas – tugas perkembangan yang baru, sesuai dengan periode usia individu tersebut. Pertambahan usia pada individu juga akan menuntut individu tersebut menjalani tugas barunya. Begitu pula saat individu memasuki usia dewasa awal. Tugas perkembangan dari masa remaja akan berbeda dengan tugas perkembangan pada dewasa awal. Di dewasa awal individu akan dituntut untuk hidup mandiri dan bertanggung jawab sesuai dengan tujuan hidup yang telah dipilihnya. Tugas perkembangan yang akan diselesaikan di usia dewasa awal yaitu pendidikan terakhir, pekerjaan dan karir, menjalin hubungan dengan lawan jenis untuk membentuk suatu keluarga, dan menjalankan peran sosial yang baru. Sehingga dengan tugas perkembangan tersebut individu akan mencari cara untuk hidup mandiri dan mencapai tujuan.

Dorongan individu untuk mencapai tujuan tersebut tidak lain karena adanya inferioritas di diri individu dan inferioritas sudah dimiliki tiap individu sejak lahir. Adanya keinginan untuk menyelesaikan tugas perkembangan tersebut muncul dari perasaan inferior yang ada pada setiap individu sehingga individu memiliki dorongan internal dalam bentuk usaha, kemauan dan kemampuan diri untuk menjadi individu yang lebih baik dan bisa menyelesaikan tugas

perkembangannya rasa inferioritas yang mendorong individu untuk menjadi individu yang berusaha untuk menyelesaikan tugas yang belum terselesaikan. Karena pada dasarnya setiap individu akan berusaha untuk menyelesaikan semua tugas perkembangannya sesuai dengan keinginan individu tersebut.

Hal tersebut sesuai dengan teori kompensasi dalam inferioritas, yang artinya apabila seseorang mempunyai rasa inferior, maka individu tersebut akan membuat kompensasi untuk suatu bentuk mengatasi perasaan inferior. Kompensasi yang akan dilakukan membuat suatu alasan, menjadi agresif, serta menarik diri sehingga menjadi individu yang kurang bersosialisasi. Serta hal lain yang terjadi pada umumnya individu akan menimbulkan tidak mau menerima kritikan dari individu lain, sangat senang apabila mendapatkan pujian dan *reward*, senang memberikan kritik individu lain bahkan mencela, tidak suka berkompetensi, cenderung menyendiri, penakut dan pemalu. Sehingga individu tersebut akan merasa lebih banyak tekanan yang terjadi pada dirinya (Larasati, 2021).

Hal ini sesuai dengan teori ketidakmampuan individu untuk mengatasi kelemahan mereka di mata orang lain, diremehkan terhadap kemampuan yang dimiliki, dan adanya perasaan tidak diterima oleh lingkungan sosial, maka individu akan mudah memiliki kecenderungan untuk mengalami inferiority complex. Individu yang mempunyai rasa inferior yang baik justru akan bersifat konstruktif atau menjadikan rasa inferior menjadi motivasi untuk menjadi individu yang lebih baik. Namun sebaliknya apabila individu tersebut mengalami inferiority complex akan menjadikan dirinya untuk bersifat destruktif atau masuk ke dalam rasa keputusasaan dan menjadikan dirinya mengalami kemunduran dari sebelumnya dan merasa tidak mampu melakukan apapun (Munawarah R.A., 2017).

Namun, usaha untuk mencapai menyelesaikan tugas perkembangan tidak berjalan dengan mulus. Banyak faktor yang menyebabkan individu gagal dalam mencapai tujuannya. Hal ini disebabkan aspek internal maupun aspek eksternal. Aspek internal antara lain : motivasi individu, usaha individu, dll. sedangkan faktor eksternal antara lain : dorongan dari orang tua, lingkungan, teman dll. Hal ini bisa mempengaruhi rasa inferioritas dalam individu, karena pada dasarnya individu memiliki perbedaan langkah untuk menyelesaikan tugas perkembangan tersebut, sehingga penyelesaian tugas perkembangan setiap individu tidak sama. Perbedaan keberhasilan antar individu ini akan membuat individu semakin mengalami inferioritas.

Penelitian tidak sesuai dengan penelitian yang berjudul Hubungan Inferiority Feeling Dengan Kesuksesan Belajar Remaja Dipanti Asuhan Asshohwa Kelurahan Simpang Baru Kecamatan Tampan ini dilakukan oleh Febrina Cucha Ahmad pada tahun 2020. Penelitian yang menggunakan metode kuantitatif dengan cara mengumpulkan data dalam bentuk angket dan observasi serta menggunakan cara purposive sampling untuk penentuan sampel memperoleh kesimpulan bahwa inferiority feeling memiliki hubungan signifikan yang kuat dengan kesuksesan belajar (Ahmad, 2020). Sehingga acuan pada penelitian ini bahwa inferioritas dapat menjadi superioritas, dengan adanya inferioritas maka individu akan berusaha untuk mewujudkan impiannya sehingga mencapai hasil yang maksimal.

Alfred Adler (Alwisol, 2016). menyebutkan bahwa kondisi manusia bergantung pada individu lain hal ini dikarenakan manusia lahir dalam keadaan yang lemah, tak berdaya sehingga

memunculkan perasaan inferior. Inferioritas merupakan perasaan yang menjadi penggerak orang untuk menjadikan seseorang yang sukses. Sehingga perilaku saat ini dipicu oleh pandangan mengenai pandangan terhadap masa depan, harapan serta tujuan. Seseorang akan berusaha untuk hidup sesempurna mungkin karena ada dorongan rasa inferior dan keinginan untuk menjadi seorang yang superior.

Jika individu mengalami rasa inferioritas yang tinggi namun dengan rasa inferior tersebut individu akan berusaha untuk menyelesaikan masalah maka individu tersebut akan menjadi superioritas. Begitu juga sebaliknya apabila dengan adanya rasa inferioritas yang tinggi membuat individu mengalami tekanan tersebut maka akan membuat individu mudah mengalami stress. Inferioritas dalam diri individu dapat menjadi positif ataupun negative. Hal tersebut bisa menjadi Positif karena bisa menjadi motivasi dan alasan untuk mencapai tujuan dan kesuksesan dalam rentang kehidupan. Apabila tidak mampu mengelola dengan baik maka bisa membuat individu menjadi tidak normal. Individu yang mampu mengelola rasa inferior dengan baik akan menuju kearah peningkatan yang positif. Sedangkan sebaliknya apabila individu tidak mampu mengelola rasa inferior dengan baik maka akan terjadi hal-hal negatif contohnya perkelahian antar individu, perselisihan, bahkan permusuhan (Larasati, 2021)

Kesimpulan

Atas dasar penjelasan tersebut, hasil simpulan penelitian yang dapat diambil dengan judul 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. Jika 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.

Saran :

Bagi Orang Tua

Orang tua adalah dasar yang paling berpengaruh dalam setiap tugas tumbuh kembang 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 anak. Potensi anak 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.

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.

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.

Referensi

- 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, 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.
- 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.
- 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>