

Efektivitas Pelaksanaan Konseling Psikologi Individual Pendekatan Adlerian dalam Mengatasi Feeling of Inferiority Peserta Didik di SMK N 5 Padang

Sonata Sukma Wijaya¹, Triyono², Mori Dianto³

^{1,2,3}*Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Sosial & Humaniora, Universitas PGRI Sumatera Barat*

¹sonatasukmawijaya@gmail.com, ²triyonompd@gmail.com

First received:

22 March 2024

Revised:

15 April 2024

Final Accepted:

12 Mei 2024

Abstract

This research investigates the feeling of inferiority, which is the lack of self-confidence in students that affects social skills. This study aims to: 1) describe the feelings of inferiority of students before and after implementing individual psychological counseling with the Adlerian approach and 2) test the effectiveness of individual psychological counseling services with the Adlerian approach in overcoming feelings of inferiority. This experimental quantitative research was designed with a one-group pretest-posttest with a population of 8 students, a sample of 4 students, and research data were analyzed using sampling techniques, percentage techniques, and a t-test using a questionnaire as a research instrument. Through the results of hypothesis testing, which is t_{count} is preponderant than t_{table} ($6.666 > 1.894$), H_a is accepted while H_o is rejected. Moreover, the results of the study show that: 1) there are differences in feelings of inferiority before and after the implementation of individual psychological counseling with the Adlerian approach in Class X Electronics 2 SMKN 5 Padang and 2) the Adlerian approach proved effective in overcoming feelings of inferiority, indicating that there are differences after the Adlerian approach is implemented

Keywords: Counseling, Individual Psychology, Feelings of Inferiority

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh feeling of inferiority, yaitu kurangnya rasa percaya diri pada peserta didik sehingga mempengaruhi kemampuan bersosialisasi. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mendeskripsikan feeling of inferiority peserta didik sebelum dan sesudah dilaksanakannya konseling psikologi individual dengan pendekatan Adlerian serta 2) menguji efektivitas layanan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian dapat mengatasi feeling of inferiority. Penelitian kuantitatif eksperimen ini di desain dengan one-group pretest-posttest dengan populasi sebanyak 8 peserta didik, sampel 4 peserta didik, dan data penelitian dianalisis menggunakan teknik sampling, teknik persentase, dan uji-t menggunakan angket sebagai instrument penelitian. Melalui hasil uji hipotesis, yaitu t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($6.666 > 1.894$), sehingga H_a diterima sedangkan H_o ditolak. Sehingga, hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) terdapat perbedaan feeling of inferiority sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian di Kelas X Elektronika 2 SMKN 5 Padang serta 2) pendekatan Adlerian terbukti efektif dalam mengatasi perasaan rendah diri, hal ini menunjukkan adanya perbedaan setelah pendekatan Adlerian diterapkan.

Kata kunci: Konseling, Psikologi Individual, Rendah Diri

PENDAHULUAN

Kebutuhan manusia untuk berinteraksi dengan sesama tidak dapat dihindarkan karena manusia adalah makhluk sosial, yaitu makhluk yang saling membutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Hubungan manusia dengan manusia lainnya dapat dibentuk melalui hubungan dengan lingkungannya. Lingkungan dapat dibedakan menjadi dua yaitu keluarga dan masyarakat dimana keluarga berperan untuk memberikan pola asuh yang baik serta mencurahkan perhatian terhadap aspek pola asuh orang tua, pada lingkungan sosial akan membentuk terhadap aspek minat sosial, karena aspek tersebut terkadang mempengaruhi perasaan seseorang. Individu dikatakan sehat apabila termotivasi oleh perasaan yang normal disertai minat sosial yang tinggi, namun bagi seseorang ada yang memiliki minat sosial yang rendah. Menurut Chaniago, dkk (2022:2) remaja adalah masa peralihan diri peserta didik menuju dewasa, pada masa ini terjadi berbagai macam perubahan yang cukup bermakna baik secara fisik, biologis, mental dan emosional serta psikososial. Menurut Jaenudin (2015:174) menjelaskan bahwa manusia adalah konfigurasi motif, sifat, serta nilai yang khas, dan setia perilakunya menunjukkan corak khas gaya kehidupannya yang bersifat individual, yang diarahkan pada tujuan tertentu.

Menurut Winkel (1991:51) individu sering mengalami perasaan rendah diri karena berbagai kelemahan dan keterbatasan untuk menghilangkan ketidakseimbangan ini dari diri mereka sendiri. Menurut Yusuf (Permatasari, 2017:43) menjelaskan ketika individu memiliki perasaan inferior, maka mereka akan melakukan kompensasi sebagai usaha untuk mengatasi *feeling inferiority* yang dimilikinya. Kompensasi umum termasuk

alasan, agresi, dan penarikan diri. Menurut Kenchappanavar (Rahima, 2015:43) *feeling inferiority* muncul ketika seseorang berada dalam situasi di mana mereka merasa kemampuannya telah berkurang atau orang lain telah menolaknya. *Inferioritas* adalah pengembangan dari perasaan *inferioritas* alami untuk memperjuangkan *superioritas*, tetapi dicegah. Hal yang dirasakan individu sebagai kelemahan, ketika ditekan dalam bentuk kata-kata yang tidak menyenangkan dan celaan, itu menimbulkan perasaan lemah dan tidak mampu, dapat menimbulkan perasaan rendah diri.

Menurut Kartono (Ristiana, 2020:24) mengatakan bahwa *feeling inferiority* akan muncul sejak usia kanak-kanak yang umumnya perasaan ini tidak bisa diterima individu yang bersangkutan karena dirasakan sangat menghimpit dirinya, menyiksa dirinya, dan juga menyiksa batinnya. Sehingga ada dorongan untuk mengkompensasi atau menghentikannya. Menurut Agustina, i., & Lukitaningsih (2014:2) *Inferioritas* disebabkan oleh cacat psikologis atau sosial atau kondisi fisik yang tidak sempurna. Akibat rendahnya harga diri, rasa tidak aman, kecemasan, ketakutan akan tindakan, muncul kecurigaan dan pada akhirnya menghambat perkembangan psikologis dan sosial remaja. Menurut Natawidjaja (19871:51) perasaan rendah diri dapat menjadi sumber kreativitas; Tujuan hidup adalah kesempurnaan, bukan kesenangan.

Menurut Soetjiningsih (2012:23) Ciri-ciri *feeling inferiority* dari aspek sosial adalah: sebagai berikut: (1) kesepian, tertekan dan tidak bahagia, (2) takut ditolak orang, (3) mendekati orang terlalu hati-hati sehingga berkesan terlalu kaku, (4) kesulitan untuk tampil dimuka umum, (5) menolak apabila diajak ketempat-tempat yang ramai, (6) beranggapan bahwa orang lainlah yang

harus berubah. Dengan adanya uraian diatas maka tidak terlepas dari faktor yang mempengaruhi rasa rendah diri. Menurut Mohammad (Bachtiar, 2020:10-11) mengemukakan bahwa ada 4 faktor yang mempengaruhi seseorang rendah diri, antara lain: kurang mengenal diri, kecemasan, kurang wawasan, gaya hidup manja, urutan kelahiran, minat sosial. Menurut Prayitno (1998:51-52) Perkembangan kepribadian salah satu seseorang disebabkan oleh *feeling of Inferiority*. *Feeling of Inferiority* yang tidak ditanggulangi dengan baik atau dibesarkan serta berlangsung secara tidak wajar akan dapat menimbulkan bibit ketidaknormalan. yang disebabkan oleh: (1) kecacatan fisik maupun mental, (2) perlakuan orang tua yang tidak wajar, dan (3) apabila anak ditelantarkan.

Menurut Lusiana (2017:32) Pendekatan konseling adalah pendekatan yang memiliki banyak sekali unsur positif, seperti peranan konseli sendiri sebagai pihak yang akhirnya menentukan keberhasilan atau kegagalan proses konseling, Kebebasan kepada konseli untuk menentukan apa yang akan diubah pada dirinya. Menurut Gladding (Sulaiman, 2018:322) Salah satu metode konseling untuk mengatasi masalah ini adalah pendekatan Adlerian. Metode Adlerian adalah model rekomendasi yang menuju keutuhan dan keunikan individu untuk mengarahkan. Pendekatan Adlerian memiliki tujuan untuk membantu peserta didik mengatasi gaya hidup yang salah, yaitu gaya hidup yang egois dan berdasarkan tujuan yang salah serta asumsi yang tidak benar berkaitan dengan perasaan inferioritas. Perilaku salah satu dengan cara menarik diri dari lingkungan dalam pendekatan Adlerian disebabkan karena peserta didik diasumsikan merasa inferior selama di sekolah sehingga peserta didik

memilih gaya hidup yang salah berupa suka menyendiri untuk memperoleh superioritas.

Menurut Fatwikingisih (2020:62) mengemukakan bahwa teori psikologi individual Adler berpandangan bahwa manusia adalah makhluk sosial yang bertanggung jawab. Ia percaya manusia sejak lahir dikaruniai dengan kesadaran bersosial dan hanya keterpaksaan (kompensasi) yang membuatnya bertanggung jawab kepada manusia lain untuk dapat mencapai sebuah kesejahteraan yang baik bagi dirinya dan orang lain. Adler menekankan adanya keunikan pribadi.

Berdasarkan alasan tersebut, maka pentingnya bagi para konselor di bidang BK untuk memberikan pemahaman yang tepat untuk pengentasan permasalahannya maka diterapkan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian. Menurut Gibson & Mitchell (2011 :211-212) mengemukakan bahwa psikologi individual melihat pribadi secara menyeluruh dan berfokus pada keunikannya. Pandangan Adler tentang orang menawarkan fokus alternatif yang positif. Pada teori ini terdapat sebuah keyakinan kalau manusia memiliki dorongan bawaan untuk mengatasi kelemahan yang disadarinya, untuk kemudian mengembangkan potensinya sendiri menuju aktualisasi diri. Apalagi jika ditaruh didalam lingkungan positif. Menurut Farhan (2020:42) konseling psikologi individual berpandangan bahwa manusia sejatinya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Manusia tidak ditentukan oleh hal-hal yang terjadi dimasa lalu. Tujuan konseling Adlerian umumnya sangat sederhana, yaitu membantu orang mengubah citra dirinya. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa konseling psikologi individual pendekatan Adlerian adalah

suatu bantuan untuk membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari life style (LS) serta mengurangi penilaian yang bersifat negatif terhadap dirinya serta perasaan inferioritas.

Menurut Kartono (Ristiana, 2020:24) mengatakan bahwa feeling inferiority akan muncul sejak usia kanak-kanak yang umumnya perasaan ini tidak bisa diterima individu yang bersangkutan karena dirasakan sangat menghimpit dirinya, menyiksa dirinya, dan juga menyiksa batinnya. Sehingga ada dorongan untuk mengkompensasi atau menghentikannya. Menurut Kharisma (Ristiana, 2020:24) Aspek-aspek feeling of inferiority terdapat 5 aspek, sebagai berikut: social confidence, school abilities, self-regard, physical appearance, dan physical abilities.

Adapun penelitian terdahulu yaitu penelitian Defri Bachtiar (2020) dengan judul "Efektifitas pendekatan konseling kelompok Adler untuk mengatasi rasa rendah diri siswa". Hasilnya adalah konseling kelompok Adler ini efektif untuk mengatasi rasa rendah diri siswa. Hal ini ditandai oleh peningkatan nilai rata - rata pada kategori tinggi. Menarik jika penulis meninjau penelitian Defri Bachtiar ini. Ternyata sudah ada pendekatan konseling yang efektif untuk mengatasi rasa rendah diri peserta didik, namun jika dicermati lagi, teknik ini digunakan melalui konseling kelompok. Sedangkan yang penulis lakukan menggunakan teknik konseling psikologi individual yang dikembangkan Adler. Tentu terdapat perbedaan keunikan dari konseling kelompok dengan konseling individual. Contohnya pelaksanaan konseling kelompok membutuhkan beberapa orang peserta, dan juga membutuhkan tempat yang representatif. Pada kondisi dan situasi tertentu hal ini bisa aja menjadi kendala. Maka baik rasanya penulis memunculkan

alternatif lain untuk mengatasi rasa rendah diri/ feeling of inferiority peserta didik ini melalui pendekatan konseling psikologi individual.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti tanggal 27 Januari 2023 peneliti melihat bahwa masih ada peserta didik yang mengalami tingkah laku salah suai dalam membina hubungan sosial seperti peserta didik jarang berkomunikasi dengan teman, adanya peserta didik yang selalu menyendiri dan menarik diri dari pergaulan. Sikap ini terlihat pada peserta didik, dimana remaja normal seharusnya terlihat bersama teman-temannya, namun pandangan yang berbeda dengannya adalah peserta didik lebih suka diam dan sendiri bahkan di kelas saat belajar cenderung pendiam dan tidak mellihatkan keaktifan dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan guru bimbingan dan konseling di sekolah SMK N 5 Padang wali kelas X.Elektronika 2 guru mata pelajaran dan peserta didik di sekolah tersebut bahwasannya ditemukan peserta didik yang memiliki rasa rendah diri seperti mempunyai kemampuan sosial yang rendah, tidak percaya akan lingkungannya, mudah menyerah atas kegagalan yang dihadapi, merasa banyak memiliki kekurangan, suka menyendiri, sehingga mengganggu hasil belajarnya.

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada peserta didik mengenai feeling of inferiority, maka penelitian ini bertujuan: 1). Mengetahui gambaran feeling of inferiority peserta didik sebelum dilaksanakan konseling psikologi individual Pendekatan Adlerian. 2). Mengetahui gambaran feeling of inferiority peserta didik setelah dilaksanakan konseling psikologi individual Pendekatan Adlerian. 3). Menguji efektivitas layanan konseling psikologi individual

Pendekatan Adlerian dapat mengatasi feeling of inferiority.

METODE

Penelitian ini dilakukan di SMKN 5 Padang di kelas X. Elektronika 2 dilakukan pada bulan Mei - Juni 2023. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Noor (2011:41) Penelitian eksperimen merupakan metode yang sistematis untuk menciptakan hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat, penelitian eksperimen merupakan metode utama dari model penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Selanjutnya menurut Yusuf (2005:94) "Penelitian eksperimen merupakan satu-satunya tipe penelitian yang lebih akurat/teliti dibandingkan dengan tipe penelitian yang lain dalam menentukan relasi sebab akibat". Selanjutnya pada penelitian ini menggunakan desain one group pretest-posttest. Menurut Sugiyono (2018:114) rancangan eksperimen one group pretest-posttest design adalah rancangan yang digunakan dalam satu kelompok subjek yang melakukan tahap pengukuran, lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya.

Menurut Nawawi (2012:54) "populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, baik hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif pada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap". Sedangkan menurut Arikunto (2010:173) "populasi merupakan keseluruhan objek penelitian. Jika ingin melihat semua unsur bidang penelitian, maka penelitian tersebut merupakan penelitian populasi. Menurut Yusuf (2005:205) Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 8 orang peserta didik. Teknik penarikan sampel yang digunakan

berlandaskan tujuan dan beberapa pertimbangan terlebih dahulu dengan demikian pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang sudah ditetapkan sebelumnya. Selanjutnya menurut Sugiyono (2013:85) menyatakan bahwa sampling purposive adalah teknik penentuan dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini penulis menggunakan non random sampling dengan teknik purposive sampling (pengambilan sampel diambil berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tujuan tertentu), Peneliti menetapkan sampel berdasarkan observasi dan wawancara dan didukung dengan melakukan pretest sebelum diberikan treatment sehingga diperoleh data peserta didik yang memiliki feeling of inferiority yang tinggi pada peserta didik berdasarkan pertimbangan maka maka 4 orang peserta didik yang dijadikan sampel dalam penelitian.

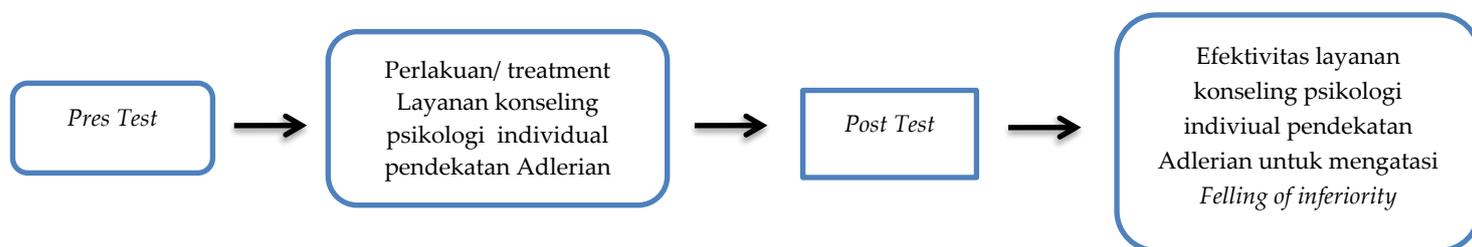
Jadi berdasarkan hasil pertimbangan maka sampel yang akan digunakan pada penelitian ini adalah 4 orang. hasil pertimbangan penarikan sampel berdasarkan fenomena yang terjadi dan dilihat dari observasi dan wawancara yang dilakukan dengan peserta didik dan guru terutama dengan guru BK yang mengajar di kelas tersebut sebanyak 4 orang peserta didik yang dapat dijadikan sampel atas dasar rendah dirinya tinggi dan sudah berada pada tahap tidak efektif pada saat kesehariannya. Peserta didik tersebut terdiri dari 2 orang peserta didik perempuan dan 2 orang peserta didik laki-laki.

Penelitian ini alat yang digunakan untuk pengumpulan data adalah angket. Menurut Ridwan (2012:71) "menjelaskan bahwa angket adalah daftar pernyataan yang diberikan kepada orang lain yang setuju untuk memberikan jawaban (responden) atas permintaan pengguna. Dalam penelitian ini peneliti menguji angket

dengan uji validasi secara teoritis yang mana divalidasi oleh 3 orang dosen yaitu yang pertama bapak Rici Kardo M.Pd,Kons pada tanggal 12 Mei 2023, yang kedua ibuk Citra Imelda Usman M.Pd,Kons pada tanggal 8 Mei 2023, yang ketiga ibuk Rahmawati Wae M.Pd pada tanggal 4 Mei 2023. Aspek-aspek *feeling of inferiority* yang dinilai terdapat 5 aspek, sebagai berikut: social confidence,

school abilities, self-regard, physical appearance, dan physical abilities, hasil judge angket yang telah dilakukan validasi jumlah 78 item dengan hasil 70 item diterima dan 8 item ditolak. Angket tidak bisa dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebab sampel sangat terbatas dan memiliki karakter yang berbeda.

Langkah-langkah dari penelitian sebagai berikut :



Gambar 1.Desain Penelitian

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dilihat bahwa desain penelitian ini yaitu dilakukan dengan dua kali perlakuan terhadap peserta didik yang memiliki *feeling of inferiority* melalui konseling psikologi individual pendekatan Adlerian. Adapun langkah-langkah yang ditempuh dalam penelitian ini yaitu: *Pretest*, yang dilakukan dengan menggunakan instrumen angket berupa rasa rendah diri/*feeling of inferiority*. Tujuan pelaksanaan *pretest* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui rasa rendah diri/*feeling of inferiority* peserta didik sebelum diberikan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian. dengan adanya pemberian instrumen angket ini maka dapat memudahkan konselor dalam melihat pada bagian mana peserta didik yang bermasalah dalam segi tingkah laku salah suai hasil ini akan menjadi

perbandingan pada *post-test*, setelah diberikan perlakuan pelaksanaan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian selanjutnya peneliti akan melaksanakan *post-test*. Kemudian untuk mengetahui ada atau tidaknya perubahan pada peserta didik dilakukan perbandingan antara hasil *pretest* dengan hasil *posttest*. Data tersebut dianalisis dengan menggunakan teknik persentase yang dikemukakan oleh Yusuf (2005 : 365) adalah dengan rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

P = Tingkat persentase jawaban

F = Frekuensi jawaban atau jumlah skor

N= Jumlah keseluruhan responden

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis data persentase analisa data diawali dengan menetapkan kriteria penelitian masing - masing data yang dipilih dengan batasan sebagaimana dikemukakan Sudjana (2005:47) dan uji *t*, menurut Akbar & Usman (2008:140) adapun data kuantitatif ini dianalisis oleh penulis dengan menggunakan statistik *t-test* sampel berpasangan (*paired samples t-test*) dengan menggunakan program bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Adapun data kuantitatif ini dianalisis oleh penulis dengan menggunakan uji *paired sample t-test* dengan dasar pengambilan keputusan jika nilai $\text{sig} \leq 0,05$ atau *t* hitung > *t*-tabel. Jika nilai *t* hitung > *t* tabel H_0 ditolak H_a diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *feeling of inferiority* sebelum diberikan layanan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian.

kuantitatif menggunakan statistik. Teknik analisis data yang menggunakan teknik

HASIL TEMUAN

1. Deskripsi Hasil Gambaran *Feeling of Inferiority* Peserta Didik Sebelum Diberikan Layanan Konseling Psikologi Individual Pendekatan Adlerian

Berdasarkan dengan variabel penelitian dalam deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan data tentang sebelum peserta didik diberikan layanan konseling psikologi individual. Menggunakan 70 item. Setiap item jawaban responden diberikan skor 5 sampai 1 untuk pernyataan yang *favorabel* (+) dan 1 sampai 5 untuk item pernyataan *unfavorabel* (-). Berdasarkan jawaban responden maka deskripsi sebelum peserta didik diberikan layanan dilihat dari Tabel 1 sebagai berikut :

Klasifikasi	Kategori	F	%
≥294	Sangat Tinggi	0	0,0
238 - 293	Tinggi	4	100,0
182 - 293	Sedang	0	0,0
126 - 181	Rendah	0	0,0
≤125	Sangat Rendah	0	0,0
Σ		4	100,00

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Kategori Skor *Feeling of Inferiority* Peserta Didik Sebelum diberikan Layanan Konseling Psikologi Individual Pendekatan Adlerian

Berdasarkan pada Tabel 1 terlihat bahwa dari 4 orang peserta didik yang telah

ditetapkan sebagai sampel pada kelas X.Elektronika. 2 pada *Pre-Test* sebanyak 4 peserta didik (100,0%) memiliki *feeling of*

inferiority kategori tinggi tidak terdapat peserta didik yang berada pada kategori sangat tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. *Feeling of inferiority* pada peserta didik adalah suatu bentuk perasaan yang dialami individu dan tidak mampu

mengendalikan perasaan rendah diri tersebut.

dideskripsikan data tentang esudah peserta didik diberikan layanan. Menggunakan 70 item. Setiap item jawaban responden diberikan skor 5 sampai 1 untuk pernyataan yang *favorabel* (+) dan 1 sampai 5 untuk item pernyataan *unfavorabel* (-). Berdasarkan jawaban responden maka deskripsi sesudah peserta didik diberikan layanan dilihat pada tabel berikut :

2. Deskripsi Hasil Gambaran *Feeling of Inferiority* Peserta Didik Sesudah Diberikan Layanan Konseling Psikologi Individual Pendekatan Adlerian

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dan Kategori Skor *Feeling of Inferiority* Peserta Didik Sesudah Diberikan Konseling Psikologi Individual Pendekatan Adlerian

Klasifikasi	Kategori	F	%
≥294	Sangat Tinggi	0	0,0
238 - 293	Tinggi	0	0,0
182 - 293	Sedang	0	0,0
126 - 181	Rendah	0	0,0
≤125	Sangat Rendah	4	100,0
Σ		4	100,0

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa *feeling of inferiority* peserta didik sesudah diberikan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian terdapat 4 orang peserta didik pada kategori sangat rendah (10,00 %). Selanjutnya tidak ada peserta didik yang berada pada kategori rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi. Artinya *feeling of inferiority* peserta didik sudah diminimalisir dan dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan *feeling of inferiority* peserta didik setelah diberikan layanan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian.

3. Efektivitas Pelaksanaan Konseling Psikologi Individual Pendekatan Adlerian dalam Mengatasi *Feeling of Inferiority* Peserta Didik di SMK N 5 Padang

Dari hasil pengolahan data melalui program SPSS 25 dari pelaksanaan konseling psikologi individual pendekatan adlerian dalam mengatasi *feeling of inferiority* dengan *Mean* 177.1250 dengan *Std.Deviation* 75.1502, dan *Std Error Mean* 26.5696. Dilihat dari *Confidence Interval of the Difference* dilihat dari *Lower* 114.2979 dan *Upper* 239.9521 kemudian *t* 6.666 dan terdapat perbedaan yang signifikan *feeling of inferiority* sebelum dan sesudah

dilaksanakannya konseling psikologi individual pendekatan Adler, dilihat dari pengolahan data dapat terlihat bahwa *feeling of inferiority* peserta didik sebelum dan sesudah dilakukan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian sebanyak 4 orang peserta didik dilihat dari uji hipotesis apabila t hitung lebih besar dari t tabel ($6.666 > 1.894$) signifikan dari tingkat *feeling of inferiority* peserta didik. Terdapat perbedaan yang signifikan rasa rendah diri/*feeling of inferiority* pada peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian. Artinya pelaksanaan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian efektif mengatasi *feeling of inferiority* peserta didik Kelas.X.Elektronika 2 di SMK N 5 Padang. Dapat disimpulkan bahwa layanan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian dalam mengatasi *feeling of inferiority* peserta didik di Kelas.X.Elektronika 2 di SMK N 5 Padang.

PEMBAHASAN

1. *Feeling of Inferiority* Peserta Didik Sebelum diberikan Layanan Konseling Psikologi Individual Pendekatan Adlerian

Menunjukkan bahwa *feeling of inferiority* sebelum diberikan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian sebanyak 4 peserta didik memiliki *feeling of inferiority* kategori tinggi (100,0%), dan tidak ada peserta didik berada pada kategori sangat tinggi (0,00%), sedang (0,00%), rendah (0,00%), dan sangat rendah (0,00%).

Feeling of inferiority peserta didik dikategorikan pada angka (100,00%) disebabkan adanya peserta didik yang berasal dari keluarga kurang harmonis sehingga mempengaruhi pengalaman masa kanak-kanak yang negatif seperti sering dilecehkan dan mendapat perlakuan kasar dari orang tua, selalu dibandingkan teman sebayanya atau gaya hidup yang terabaikan

membuat individu lemah dan tidak berdaya untuk mencapai tujuan hidup dan minat sosial dilingkungannya. Hal tersebut suatu masalah yang apabila diabaikan akan mengganggu terhadap perkembangan peserta didik yang mengalami *feeling of inferiority* permasalahan yang ditimbulkan dari rasa rendah diri tersebut bisa beresiko terhadap kehidupannya seperti upaya bunuh diri serta menarik diri pada lingkungannya. Jika seseorang menarik diri dari lingkungannya tentu menimbulkan masalah.

Menurut Sumadi (2007: 191) *Inferioritas* mengacu pada perasaan tidak mampu mental, negatif dan kondisi fisik yang tidak sempurna secara subyektif. Menurut Adler, individu itu mandiri adalah orang yang kreatif, yaitu orang yang mengetahui potensi dirinya, mampu menetapkan tujuan dalam hidup dan tahu bagaimana mengembangkan potensi seseorang untuk mencapai tujuan hidupnya, jadi jika seseorang berada pada saat di mana dia melihat orang lain jauh lebih besar dan lebih baik darinya saat itu, dia mengenal dirinya sendiri inferior, tidak memuaskan atau tidak lengkap, sehingga ia berusaha mencapai satu tingkat di atas posisinya sekarang sehingga ia merasa sesaat kewalahan dan terus berputar dengan cara yang sama. Menurut Kenchappanavar (Munawarah, 2015:43) *feeling inferiority* muncul ketika seseorang berada dalam situasi di mana mereka merasa kemampuannya telah berkurang atau orang lain telah menolaknya. Dapat dikatakan bahwa Individu belum mampu mengembangkan potensinya sehingga individu tidak puas atau individu merasa tidak sempurna. Menurut Yusuf (Permatasari, 2017:43) menjelaskan ketika individu memiliki perasaan inferior, maka mereka akan melakukan kompensasi sebagai usaha untuk mengatasi *feeling inferiority* yang dimilikinya. Kompensasi

umum termasuk alasan, agresi, dan penarikan diri. Menurut Sadarjoen (2020:12) *Inferioritas* adalah perasaan dimana individu merasa tidak mampu dibandingkan dengan orang lain karena kesadaran akan ras khusus dengan cacat fisik, pendidikan, kemiskinan, dan keturunan buruk dalam masyarakat.

Jadi, hasil *pretest* menyebutkan *feeling of inferiority* peserta didik berada pada kategori tinggi. menurut pandangan diatas dapat disimpulkan bahwa peserta didik memiliki *feeling of inferiority* yang tinggi karena ketidakmampuan psikologis dalam mencapai tujuan hidup hal tersebut terus-menerus menimbulkan pikiran negatif terhadap diri sendiri. Dapat dikatakan bahwa Individu belum mampu mengembangkan potensinya sehingga individu tidak puas atau individu merasa tidak sempurna.

2. *Feeling of Inferiority* Peserta Didik Sesudah diberikan Layanan Konseling Psikologi Individual Pendekatan Adlerian

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *feeling of inferiority* peserta didik sesudah diberikan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian di kelas X.Elektronika 2 di SMK N 5 Padang yaitu berada pada kategori sangat rendah (100,00%), rendah (0,00%), sedang (0,00%), tinggi (0,00%), sangat tinggi (0,00%). Artinya *feeling of inferiority* peserta didik sudah berkurang, dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan *feeling of inferiority* peserta didik sesudah diberikan layanan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian.

Feeling of inferiority setelah pelaksanaan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian mengalami perubahan yaitu pada kategori sangat rendah karena peserta didik telah mampu untuk memahami tentang potensi diri serta menerima keadaan

dirinya terlihat dari pola tingkah laku yang berubah sikap dan kebiasaannya telah mengalami perubahan ke arah yang positif. Dengan kata lain mereka telah mampu mengatasi kelemahannya dalam mengenali diri sendiri maupun kemampuan minat sosial yang ada pada masyarakat, sekolah. Kemudian dengan hal ini peserta didik yang mengalami *feeling of inferiority* ini telah mampu memahami persepsi terhadap lingkungan sehingga membentuk gaya hidupnya yang lebih efektif.

Menurut Gibson & Mitchell (2011: 211-212) mengemukakan bahwa psikologi individual melihat pribadi secara menyeluruh dan berfokus pada keunikannya. Pandangan Adler tentang orang menawarkan fokus alternatif yang positif. Pada teori ini terdapat sebuah keyakinan kalau manusia memiliki dorongan bawaan untuk mengatasi kelemahan yang disadarinya, untuk kemudian mengembangkan potensinya sendiri menuju aktualisasi diri. Apalagi jika ditaruh didalam lingkungan positif. Adler juga menekankan pentingnya pengembangan minat sosial klien untuk kemudian mendidik kembali mereka agar mampu hidup ditengah masyarakat sebagai pribadi yang sanggup memberikan sesuatu bagi masyarakat, jadi bukan cuma menerima dan menuntut.

Jadi, hasil *posttest* menyebutkan konseling psikologi individual adalah suatu bantuan yang diberikan melihat pribadi seseorang secara menyeluruh. Konseling psikologi individual menyangkut upaya memfasilitasi peserta didik agar mampu mengembangkan potensi diri dan tugas perkembangannya meliputi aspek sosial dan fisik. Seorang individu yang berada dalam proses berkembang untuk mencapai kematangan yang memerlukan bimbingan.

3. Efektivitas Pelaksanaan Konseling Psikologi Individual Pendekatan Adlerian dalam Mengatasi *Feeling of Inferiority* Kelas X.Elektronika 2 Di SMK N 5 Padang

Dari hasil pengolahan data melalui program SPSS 25 dari pelaksanaan konseling psikologi individual pendekatan adlerian dalam mengatasi *feeling of inferiority* dengan *Mean* 177.1250 dengan *Std.Deviation* 75.1502, dan *Std Error Mean* 26.5696. Dilihat dari *Confidence Interval of the Difference* dilihat dari *Lower* 114.2979 dan *Upper* 239.9521 kemudian *t* 6.666 dan terdapat perbedaan yang signifikan *feeling of inferiority* sebelum dan sesudah dilaksanakannya konseling psikologi individual pendekatan Adler.

Dilihat dari pengolahan data dapat terlihat bahwa *feeling of inferiority* peserta didik sebelum dan sesudah dilakukan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian sebanyak 4 orang peserta didik dilihat dari uji hipotesis apabila *t* hitung lebih besar dari *t* tabel ($6.666 > 1.894$) signifikan dari tingkat *feeling of inferiority* peserta didik. Terdapat perbedaan yang signifikan rasa rendah diri/ *feeling of inferiority* pada peserta didik sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian. Artinya pelaksanaan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian efektif mengatasi *feeling of inferiority* peserta didik Kelas.X.Elektronika 2 di SMK N 5 Padang.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat dijelaskan bahwa konseling psikologi individual pendekatan Adlerian efektif mengatasi *feeling of inferiority* peserta didik. Sependapat dengan hal itu menurut Gladding (Sulaiman, 2018:322) menjelaskan bahwa konseling individual memiliki sejumlah pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang dihadapi siswa. Salah satu metode

konseling untuk mengatasi masalah ini adalah pendekatan Adlerian. Metode Adlerian adalah model rekomendasi yang menuju keutuhan dan keunikan individu untuk mengarahkan. Pendekatan Adlerian memiliki tujuan untuk membantu peserta didik mengatasi gaya hidup yang salah, yaitu gaya hidup yang egois dan berdasarkan tujuan yang salah serta asumsi yang tidak benar berkaitan dengan perasaan *inferioritas*. Perilaku salah suai dengan cara menarik diri dari lingkungan dalam pendekatan Adlerian disebabkan karena peserta didik diasumsikan merasa *inferior* selama di sekolah sehingga peserta didik memilih gaya hidup yang salah berupa suka menyendiri untuk memperoleh *superioritas*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang efektivitas pelaksanaan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian dalam mengatasi *feeling of inferiority* peserta didik kelas X.Elektronika 2 di SMKN 5 Padang dapat diambil kesimpulan adalah gambaran *feeling of inferiority* peserta didik sebelum diberikan layanan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian berada pada kategori tinggi artinya *feeling of inferiority* adalah suatu masalah yang disebabkan beberapa faktor penyebab yang harus diselesaikan selanjutnya gambaran *feeling of inferiority* peserta didik sesudah diberikan layanan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian berada pada kategori sangat rendah artinya peserta didik telah mampu mengatasi penyebab *feeling of inferiority*. Keefektifan pelaksanaan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian di Kelas X. Elektronika 2 SMK N 5 Padang terlihat bahwa *feeling of inferiority* terdapat perbedaan didasarkan pada hasil uji hipotesis apabila *t* hitung lebih besar *t* tabel ($6.666 > 1.894$) maka H_a diterima H_o

ditolak. Maka dari itu ditarik kesimpulannya bahwa adanya penurunan setelah pelaksanaan konseling psikologi individual pendekatan Adlerian dalam mengatasi *feeling of inferiority*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Ida, And Retno Lukitaningsih. 2014. Penerapan Strategi Reframing Untuk Mengurangi Perasaan Rednah Diri Siswa Kelas Vii-H Smp Negeri 1 Jogoharjo Ngawi. *Jurnal Bk* 4(3): 710–17.
- Akbar, P.S., & Usman. 2008. *Pengantar Statistika*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bachtiar, Defri. 2020. Efektivitas Pendekatan Konseling Kelompok Adler untuk Mengatasi Rasa Rendah Diri Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Farmasi Ikasari Pekanbaru.:140. <https://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/27270/>.
- Chaniago, Berlian Navisa, Rahma Wira Nita, And Triyono.2022. Media Biblio Eduksi Berbasis Identifikasi Maladjustment Konseling Psikologi Individual Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)* 4.5: 2412-2418.
- Defri Bachtiar. 2020. *Efektivitas Pendekatan Konseling Kelompok Adler Untuk Mengatasi Rasa Rendah Diri Siswa Di Sekolah Menengah Kejuruan Farmasi Ikasari Pekanbaru*. Skripsi Thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Fatwikiningsih, N. 2020. *Teori Psikologi Kepribadian Manusia*. Penerbit Andi.
- Farhan. 2020. Individual Psychology Counseling Approach To Increase Student Self-Acceptance. *Journal of Counseling, Education and Society* 1.2 : 42-46.
- Gibson, Robert L. & Marianne H.Mitchell. 2011. Bimbingan dan konseling. Buku penerbit Pustaka Pelajar.
- Jaenudin, Ujam. 2015. *Dinamik Kepribadian (Psikodinamik)*. Bandung : Pustaka Setia.
- Kenchappanavar, R.N. (2012). Relationship between Inferiority Complex and Frustration in Adolescents. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, (Online), Vol.2, issue2, 1-5, (www.iosrjournals.org, diakses pada 22 Juni 2014).
- Lusiana Eko Dewi Amborowati Dra. Lydia Ersta K., S.Pd. M.Pd. 2017. *Peran Konseling Individual Melalui Pendekatan Clien Centered Theraphy Dalam Menangani Siswa yang Menarik Diri Di Smp Negeri 2 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2016/2017*.
- Munawarah R.A., Raja Rahima. 2017. *Feeling of Inferiority Siswa Obesitasdi Smpi Khaira Ummah Padang*. Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender 16(1): 32.
- Natawidjaja,Rochman. (1987). Pendekatan - pendekatan Penyuluhan Kelompok. Bandung : Diponegoro.
- Nawawi, Hadari.2012. *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Noor, J. 2011. *Metode Penelitian*. Jakarta : Prenada Media.
- Permatasari, Rini Fitriani , Rima Nur Hidayati, Irwina Dyah Apriani, Muhammad Zulkifli.2017. *Positive*

- untuk mengurangi inferiority feeling. 42-49.
- Prayitno. 1998. *Konseling Panca Waskita*, PSBK. FIK IKIP Padang.
- Ridwan. 2012. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru Karyawan dan Pemula*. Bandung : Alfabeta.
- Ristiana, Evi, And Galih Fajar Fadilah. 2020. *Pengaruh Bimbingan Islami Terhadap Inferiority Feeling Anak Pinggiran Di LSM Pemberdayaan Perempuan Dan Anak Pinggiran (PPAP) Seroja*. Transformatif: Jurnal Pengabdian Masyarakat 1.1: 21-30.
- Sadarjoen, S.S. 2005. *Konflik Marital: Pemahaman Konseptual, Actual dan Alternative Solusinya*. Bandung: Refika Aditama.
- Soetjningsih. 2012. *Perkembangan Anak dan Permasalahannya dalam Buku Ajar I Ilmu Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta :Sagungseto.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. buku penerbit ALFABETA Bandung.
- Sulaiman, Lutfi, And Wiryo Nuryono. 2018. *penerapan konseling pendekatan adlerian untuk mengurangi perilaku membolos siswa ma mujtahidin kepung kediri tahun ajaran*.
- Sumadi Suryabrata. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Saragi, Muhammad Putra Dinata. 2020. *Buku Ajar Pendekatan Teknik dalam Konseling*.
- Winkel, W.S, Hastuti Sri. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta : Media Abadi.
- Yusuf, A.M 2005. *Metodologi Peneltian*. Padang : UNP Press: 124. *Jurnal Fokus Konseling*6:12–18.
<https://doi.org/10.26638/jfk.983.2099>