

I POSITIVE UNTUK MENGURANGI INFERIORITY FEELING

1) Rini Fitriani Permatasari, 2) Rima Nur Hidayati, 3) Irwina Dyah Apriani, 4) Muhammad Zulkifli

¹⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: rini.fitriani.permatasari@fisip.unmul.ac.id

²⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: irwinadyahapriani@gmail.com

³⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: rimanurhidayatipsi@gmail.com

⁴⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: muhammadzulkifli.nz@gmail.com

ABSTRACT. *This study aims to determine the level of inferiority feeling in students of the Faculty of Social and Political Sciences Psychology Study Program of Mulawarman University after following I Positive. The type of research used in this study is quantitative with experimental approach. The data collection method used in this research is the inferiority feeling scale adapted from The Feeling of Inadequacy Scale developed by Fleming and Courtney in 1984 consisting of 33 items. The sample of this research is students who have high inferiority feeling level at Faculty of Social and Political Sciences Psychology Study Program of Mulawarman University of 30 students. Data analysis techniques used in this study is statistical analysis of Wilcoxon Signed Rank Test with the help of computer program SPSS (Statistical Packages for Social Science) version 21.0 for windows. The results showed there was a decrease inferiority feeling level on the subject after I Positive with the value of $z = -3.408$ and Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.001 (Asymp Sig. (2-tailed) < 0.05. This indicates that I Positive succeeds in lowering the inferiority feeling level of the subject.*

Keywords: *inferiority feeling, i positive*

INTISARI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *inferiority feeling* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman setelah mengikuti *I Positive*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *inferiority feeling* yang diadaptasi dari *The Feeling of Inadequacy Scale* yang dikembangkan oleh Fleming dan Courtney pada tahun 1984 yang terdiri dari 33 item. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki tingkat *inferiority feeling* yang tinggi di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman sejumlah 30 orang mahasiswa. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yaitu uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan menggunakan bantuan program computer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 21.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan tingkat *inferiority feeling* pada subjek setelah mengikuti *I Positive* dengan nilai $z = -3.408$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.001 (Asymp. Sig. (2-tailed) < 0.05. Hal tersebut menunjukkan *I Positive* berhasil menurunkan tingkat *inferiority feeling* pada subjek.

Kata kunci: *inferiority feeling, i positive*

1 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 individu dengan kelompok atau hubungan individu dengan lingkungannya (Fitria, 2009). Dalam menjalin hubungan dengan orang lain akan ditemui sifat-sifat yang menghambat proses interaksi, salah satunya adalah *inferiority feeling*.

Kartono (2010) mengatakan bahwa *inferiority feeling* muncul sejak usia kanak-kanak, yang umumnya perasaan ini tidak bisa diterima individu yang bersangkutan karena dirasakan sangat menghimpit dirinya dan juga menyiksa batinnya. Beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya *inferiority feeling* adalah sikap orang tua, kekurangan fisik, keterbatasan, mental, dan kekurangan secara sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nourmalita, 2015) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat *inferiority feeling* pada remaja putri yang mengalami obesitas dengan status belum

bekerja dengan remaja putri yang mengalami obesitas dengan status sudah bekerja.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Martin (dalam Nourmalita, 2015) mengatakan bahwa pada usia remaja banyak terjadi pemberontakan-pemberontakan dalam diri, ketidakpuasan dan permusuhan yang luar biasa, *inferiority feeling* serta perasaan tidak mampu yang tak terkendali. *Inferiority feeling* merupakan sesuatu yang harus bisa dikendalikan karena jika tidak bisa dikendalikan atau dikompensasikan akan membentuk suatu gangguan, yaitu *inferiority complex* yang merupakan salah satu gangguan neurotik.

Ketika individu memiliki perasaan *inferior*, maka mereka akan melakukan kompensasi sebagai usaha untuk mengatasi *inferiority feeling* yang dimilikinya. Kompensasi yang biasa dilakukan adalah membuat alasan, bersikap agresif dan menarik diri. Selain itu, pada umumnya mereka akan menimbulkan suatu sikap dan perilaku peka atau tidak senang terhadap kritikan orang lain, sangat senang terhadap pujian atau penghargaan, senang mengkritik atau mencela orang lain, kurang senang berkompetisi, cenderung menyendiri, pemalu dan penakut (Yusuf, 2011).

Dalam lingkungan kampus, *inferiority feeling* sering dijumpai pada mahasiswa yang baru saja memasuki perkuliahan, salah satunya pada mahasiswa psikologi. Meskipun hal tersebut merupakan salah satu bentuk adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan barunya, tetapi *inferiority feeling* dapat berdampak buruk apabila dialami secara terus-menerus. *Inferiority feeling* yang ada pada mahasiswa psikologi perlu dikurangi agar setelah lulus bisa menjadi psikolog yang berkualitas. Contoh-contoh perilaku yang menggambarkan *inferiority feeling* pada mahasiswa psikologi yaitu terdapat mahasiswa yang masih kesulitan untuk berinteraksi dengan rekan-rekan di kelasnya. Oleh karena itu, diperlukan adanya upaya yang dapat mengurangi sikap *inferiority feeling* pada mahasiswa baru psikologi. Psikolog sebagai tenaga profesional harus memiliki kompetensi yang baik. Salah satu contoh dari kompetensi tersebut adalah tidak merasa rendah diri dan memiliki kepercayaan diri yang baik ketika menangani klien. Hal itu dapat terwujud jika mahasiswa dapat mengurangi *inferiority feeling* yang ada pada dirinya.

Salah satu metode yang dapat diterapkan untuk mengurangi *inferiority feeling* adalah melalui *I Positive*. *I Positive* merupakan suatu permainan yang dikembangkan melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. *I Positive* ini terdiri dari dua bagian, bagian pertama bertujuan untuk memperbaiki kognitif dan bagian kedua bertujuan untuk memperbaiki behavior. *I Positive* menggunakan tools berupa kertas, yang

digunakan untuk menuliskan segala hal yang berkaitan dengan perasaan *inferiority feeling* yang ada pada diri individu, dimana tulisan tersebut akan dikonfirmasi oleh teman atau orang lain. Dari permainan ini individu dapat mengambil pelajaran dan memperbaiki kognitifnya. Individu nantinya diharapkan dapat menyadari bahwa pemikiran-pemikiran mereka yang irasional tersebut tidak benar sehingga bisa mulai mengurangi perasaan *inferiority feeling* yang ada dalam diri individu.

Berdasarkan rangkaian permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian eksperimen dengan judul "*I Positive* untuk Mengurangi *Inferiority Feeling*" pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman angkatan 2017.

2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Inferiority Feeling*

Berdasarkan pengertian dari kamus psikologi karya Reber dan Reber (2010) *inferiority feeling* adalah sikap apapun terhadap diri sendiri yang terlalu kritis dan umumnya negatif. Kartono (2010) mengatakan bahwa *inferiority feeling* atau muncul sejak usia kanak-kanak yang umumnya perasaan ini tidak bisa diterima individu yang bersangkutan karena dirasakan sangat menghimpit dirinya dan juga menyiksa batinnya. Sehingga muncul dorongan-dorongan untuk mengkompensasikan atau menyelesaikannya.

2.2 *I Positive*

I Positive merupakan suatu permainan yang dikembangkan melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Bush (2003) mengungkapkan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan perpaduan dua pendekatan psikoterapi, yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*, yang bertujuan untuk memperbaiki pemikiran irasional individu menjadi pemikiran yang lebih rasional. *I Positive* ini terdiri dari dua bagian, bagian pertama disebut dengan *Knowing Yourself* yang bertujuan untuk memperbaiki kognitif dan bagian kedua disebut dengan *Express Yourself* yang bertujuan untuk memperbaiki behavior. *Knowing Yourself* menggunakan tools berupa kertas, yang akan digunakan oleh para subjek untuk menuliskan segala hal yang berkaitan dengan perasaan *inferiority feeling* yang ada pada diri mereka, dimana tulisan tersebut akan dikonfirmasi oleh teman atau orang lain. Peran teman atau orang lain dalam permainan ini cukup penting, karena orang lain tersebut bertugas mengkonfirmasi segala pemikiran irasional yang ada pada para subjek.

2.3 Permainan “Dice of Feelings”

Permainan “Dice of Feelings” merupakan permainan yang dikembangkan oleh peneliti dari konsep *self-disclosure*, dimana seseorang menceritakan perasaannya atau pemikirannya pada sekelompok kecil dengan melemparkan dua buah dadu yang memiliki fungsi berbeda secara bertahap. Dadu pertama; merupakan dadu perasaan negatif dimana setiap sisinya memiliki emosi yang berbeda seperti *angry, sad, dissapointed* dll. Dadu kedua; merupakan dadu perasaan positif dimana setiap sisinya memiliki emosi yang berbeda seperti *happy, gratitude, love*, dll.

2.4 Hipotesis

Hipotesis awal dari penelitian ini adalah:

H1: Ada penurunan tingkat *inferiority feeling* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman setelah diberikan *I Positive*.

H0: tidak ada penurunan tingkat *inferiority feeling* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman setelah diberikan *I Positive*.

3 METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Sugiyono (2013) mengemukakan bahwa penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Adapun menurut Latipun (2002), penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan melakukan manipulasi terhadap individu yang diamati yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi tersebut. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan bentuk rancangan penelitian *true experimental design*. Penelitian *true experimental design* adalah penelitian dimana ada dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih secara random (Sugiyono, 2013).

3.2 Populasi, Sample, dan Teknik Sampling

Arikunto (2010) mengartikan populasi sebagai keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman angkatan 2017/2018 yang berjumlah 96 mahasiswa. Arikunto (2010) menyatakan sebagian dari populasi disebut sample. Tehnik pengambilang sample yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan hasil *screening* tes *inferiority feeling*,

yang artinya bila mahasiswa mendapat skor *inferiority feeling* tinggi atau sangat tinggi maka mahasiswa tersebut akan menjadi sample dalam penelitian. Jumlah sample penelitian adalah 30 orang mahasiswa yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu: 15 orang mahasiswa akan diberikan permainan *I Positive* dan 15 orang mahasiswa tidak akan diberikan perlakuan apa-apa.

3.3 Metode Pengumpulan Data

Alat pengumpul data pada penelitian ini menggunakan skala *inferiority feeling* yang diadaptasi dari The Feeling of Inadequacy Scale yang dikembangkan oleh Fleming dan Courtney (1984) yang terdiri dari 33 item yang mengukur general *inferiority feeling*, yaitu *social confidence, self-regard, school abilities, physical appearance* dan *physical abilities*. Skala ini memiliki reliabilitas antara 0.77 – 0.88 ini memiliki arti bahwa perbedaan variasi pada skor tersebut mampu mencerminkan 77% - 88% dari variasi skor murni yang bersangkutan.

Jawaban tes ini terdiri dari 7 pilihan yang disusun dalam bentuk skala Likert dan subjek diminta untuk menilai pada tingkat manakah mereka mengalami setiap kondisi yang disebutkan tersebut dalam satu minggu terakhir. Selanjutnya, skor dari skala tersebut dijumlahkan dan dibandingkan dengan norma yang ada untuk mengetahui gambaran mengenai tingkat *inferiority feeling* pada individu tersebut.

Cara penilaian *inferiority feeling* adalah dengan menjumlahkan nilai dengan kategori urutan jawaban sebagai berikut:

1	2	3	4	5	6	7
↓						↓
(Tidak menggambar- barkan diri anda dengan baik)						Menggambarkan diri anda dengan sangat baik)

Skala tersebut juga terdiri dari dua kelompok aitem bagi setiap aspek atau gejala, yaitu aitem yang mendukung (*favorable*) dan aitem yang tidak mendukung (*unfavorable*). Rentang skor dalam skala ini dari 1-7. Pada item *favorable*, sistem penilaiannya yaitu: 1 = 1, 2 = 2, 3 = 3, 4 = 4, 5 = 5, 6 = 6, 7 = 7. Sedangkan pada aitem *unfavorable*, sistem penilaiannya yaitu: 1 = 7, 2 = 6, 3 = 5, 4 = 4, 5 = 3, 6 = 2, 7 = 1.

Adapun penilaian dalam alat ukur ini sesuai dengan norma yang didapatkan dari hasil perhitungan mean teoritik, seperti tabel berikut:

SKOR	KETERANGAN
$\mu > X$	<i>Inferiority Feeling</i> Rendah
$X > \mu$	<i>Inferiority Feeling</i> Tinggi

Keterangan:
 μ : Mean Teoritik
 X : Skor Total

Semakin tinggi skor total yang diperoleh subjek terhadap skala *inferiority feeling*, berarti semakin tinggi *inferiority feeling* subjek pada kehidupannya sehari-hari. Sebaliknya semakin rendah skor total yang diperoleh subjek terhadap skala *inferiority feeling*, maka semakin rendah pula *inferiority feeling* subjek pada kehidupannya sehari-hari.

3.4 Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik, yaitu uji Wilcoxon Signed Rank Test. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu diadakan uji deskriptif, uji normalitas dan uji homogenitas dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 21.0 for windows.

4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30 orang. Adapun distribusi sampel penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	7	23,3
2	Perempuan	23	76,7
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman yaitu mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 7 (23,3 persen) dan mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 23 (76,7 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman didominasi oleh mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 23 (76,7 persen).

Tabel 3. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

No.	Usia	Frekuensi	Persentase
1.	17	5	16,7
2.	18	20	66,7
3.	19	4	13,3
4.	20	1	3,3
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 3 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman yaitu mahasiswa dengan usia 17 berjumlah 5 (16,7 persen), mahasiswa dengan usia 18 berjumlah 20 (66,7 persen), mahasiswa dengan usia 19 berjumlah 4 (13,3 persen), dan mahasiswa dengan usia 20 berjumlah 1 (3,3 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman didominasi oleh mahasiswa dengan usia 20 berjumlah 20 (66,7 persen).

4.2 Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subjek dan deskripsi mengenai variabel penelitian, yaitu *I Positive* untuk menurunkan *inferiority feeling*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat *inferiority feeling* antara kelompok yang diberikan *I Positive* dan kelompok yang tidak diberikan *I Positive*.

Pre-test yang diberikan pada subjek penelitian berfungsi untuk mengetahui tingkat *inferiority feeling* sebelum diberikan *I Positive* dan post-test yang diberikan pada subjek penelitian berfungsi untuk mengetahui tingkat *inferiority feeling* setelah diberikan *I Positive*.

I Positive dianggap efektif jika antara skor post-test lebih rendah dibanding skor pre-test. Berdasarkan hasil uji deskriptif sebaran frekuensi dan histogram maka diperoleh rentang skor dan kategori untuk masing-masing subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 4. Pengklasifikasian Skor Inferiority Feeling

Skor	Keterangan
> 181.5	Sangat Tinggi
148,5 – 180.5	Tinggi
115.5 – 147.5	Sedang
82.5 – 114.5	Rendah
< 82.5	Sangat Rendah

Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat *inferiority feeling* sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing subjek pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Tingkat *Inferiority Feeling*

Data Skor dan Klasifikasi Tingkat <i>Inferiority Feeling</i> sebelum, sesudah dan tanpa pemberian <i>I Positive</i>						
Subjek	Pre-test	Klasifikasi	Post-test	Klasifikasi	Kelompok	Status
MZI	133	Sedang	88	Rendah	Eksperimen	Turun
UTC	136	Sedang	120	Sedang	Eksperimen	Turun
SPK	146	Sedang	129	Sedang	Eksperimen	Turun
BB	138	Sedang	91	Rendah	Eksperimen	Turun
P	139	Sedang	110	Rendah	Eksperimen	Turun
TFA	142	Sedang	116	Sedang	Eksperimen	Turun
RBMV	174	Tinggi	119	Sedang	Eksperimen	Turun
MO	142	Sedang	103	Rendah	Eksperimen	Turun
MRH	209	Sangat Tinggi	197	Sangat Tinggi	Eksperimen	Turun
CPH	143	Sedang	140	Sedang	Eksperimen	Turun
R	138	Sedang	119	Sedang	Eksperimen	Turun
DSA	186	Sangat Tinggi	135	Sedang	Eksperimen	Turun
AP	137	Sedang	116	Sedang	Eksperimen	Turun
MS	146	Sedang	98	Rendah	Eksperimen	Turun
SZA	164	Tinggi	124	Sedang	Eksperimen	Turun
Z	132	Sedang	125	Sedang	Kontrol	Turun
YKAR	138	Sedang	130	Sedang	Kontrol	Turun
AN	137	Sedang	108	Rendah	Kontrol	Turun
FRA	133	Sedang	129	Sedang	Kontrol	Turun
TWS	144	Sedang	153	Tinggi	Kontrol	Naik
APWS	133	Sedang	99	Rendah	Kontrol	Turun
SNS	157	Tinggi	160	Tinggi	Kontrol	Naik
DRR	177	Tinggi	176	Tinggi	Kontrol	Turun
FW	133	Sedang	125	Sedang	Kontrol	Turun
DY	135	Sedang	141	Sedang	Kontrol	Naik
R	161	Tinggi	189	Sangat Tinggi	Kontrol	Naik
YSW	135	Sedang	87	Rendah	Kontrol	Turun
NTMR	158	Tinggi	118	Sedang	Kontrol	Turun
RHP	145	Sedang	152	Tinggi	Kontrol	Naik
AFU	134	Sedang	134	Sedang	Kontrol	Tetap

Berdasarkan tabel 5 maka dapat diketahui pada pre-test dan post-test skala tingkat *inferiority feeling* terdapat perbedaan skor pada mahasiswa yang telah diberikan *I Positive*, 15 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat *inferiority feeling*. Sedangkan pada mahasiswa yang tidak diberikan *I Positive*, terdapat 9 subjek mahasiswa pada kelompok kontrol yang mengalami penurunan tingkat *inferiority feeling*, 1 subjek mahasiswa pada kelompok kontrol yang tingkat *inferiority feeling*-nya tetap dan 5 subjek mahasiswa pada kelompok kontrol yang mengalami peningkatan tingkat *inferiority feeling*.

4.3 Hasil Uji Asumsi

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji *one-way anova*. Sebelum dilakukan perhitungan dengan uji *one-way anova*, perlu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji homogenitas sebagai syarat dalam penggunaan uji *one-way anova*.

4.3.1 Uji Normalitas

Uji normalitas untuk melihat penyimpanan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistik

analitik uji normalitas Shapiro-Wilk dikarenakan subjek kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebarannya normal dan jika $p < 0.05$ maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2015).

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Kategori	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Eksperimen	Pretest	0.754	15	0.001
	Posttest	0.837	15	0.012
Kontrol	Pretest	0.801	15	0.004
	Posttest	0.983	15	0.987

Tabel 6 dapat ditafsirkan sebagai berikut:

1. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel *inferiority feeling* pretest eksperimen menghasilkan nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$) dan *inferiority feeling* pretest kontrol menghasilkan nilai $p = 0.004$ ($p < 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel *inferiority feeling* pretest adalah tidak normal.
2. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel *inferiority feeling* posttest eksperimen menghasilkan nilai $p = 0.012$ ($p < 0.05$) dan *inferiority feeling* posttest kontrol menghasilkan nilai $p = 0.987$ ($p > 0.05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel

inferiority feeling pretest tidak normal pada kelompok kontrol dan normal pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan tabel 6, maka dapat disimpulkan bahwa sebaran pretest memiliki sebaran data yang tidak normal dan sebaran posttest memiliki sebaran data yang berbeda, yaitu pada posttest eksperimen memiliki sebaran data yang normal dan posttest kontrol memiliki sebaran data yang tidak normal, dengan demikian analisis data secara parametric tidak dapat dilakukan karena tidak memenuhi syarat atas asumsi normalitas sebaran data penelitian.

4.3.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Dalam penelitian ini, diuji homogenitas antara kelompok rendah dan kelompok tinggi, agar diketahui bahwa data kedua kelompok tersebut bervariasi sama. Kaidah uji homogenitas adalah, data variabel dianggap homogen, bila nilai $p > 0.05$ (Santoso, 2015). Penghitungan menggunakan metode uji leven dari hasil uji one-way anova, disajikan dalam tabel 7 berikut ini:

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0.349	1	28	0.559

Berdasarkan tabel di atas, hasil perhitungan menunjukkan nilai $p = 0.059$ ($p > 0,05$) yang berarti bahwa data variabel *inferiority feeling* bersifat homogen

4.4 Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat *inferiority feeling* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman sebelum dan sesudah diberikan *I Positive*. Dalam penelitian ini, kaidah Wilcoxon Signed Rank Test adalah jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0.05 , maka hipotesis diterima dan jika Asymp. Sig. (2-tailed) > 0.05 , maka hipotesis ditolak (Santoso, 2015).

Tabel 8. Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Eksperimen

	z	Asymp. Sig. (2-tailed)
POSTEST EKSPERIMEN - PRETEST EKSPERIMEN	-3.408	0.001

Berdasarkan tabel 8 di atas, dapat diketahui bahwa pada pretest dan posttest eksperimen terlihat bahwa nilai $z = -3.408$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.001 (Asymp. Sig. (2-tailed)) < 0.05 , maka H_0 ditolak, sehingga H_1 diterima yang artinya ada penurunan tingkat *inferiority feeling* pada mahasiswa Fakultas Ilmu

Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman setelah diberikan *I Positive*.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat *inferiority feeling* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman yang tidak diberikan *I Positive*. Dalam penelitian ini, kaidah Wilcoxon Signed Rank Test adalah jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0.05 , maka H_1 diterima dan jika Asymp. Sig. (2-tailed) > 0.05 , maka H_1 ditolak (Santoso, 2015).

Tabel 9. Hasil Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol

	z	Asymp. Sig. (2-tailed)
POSTESTKONTROL - PRETEST KONTROL	-1.382	0.167

Berdasarkan tabel 8 di atas, dapat diketahui bahwa pada pretest dan posttest kontrol terlihat bahwa nilai $z = -1.382$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.167 (Asymp. Sig. (2-tailed)) > 0.05 , maka H_1 ditolak, sehingga H_0 diterima yang artinya tidak ada penurunan tingkat *inferiority feeling* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman yang tidak diberikan *I Positive*.

4.5 Pembahasan

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya penurunan tingkat *inferiority feeling* pada subjek yang diberikan *treatment I Positive* maupun subjek yang tidak diberikan *treatment I Positive*. Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa pada pre tes dan post test penelitian *I Positive* yang dilakukan oleh kelompok eksperimen terlihat bahwa nilai $z = -3.408$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.001 < 0.05 maka H_1 diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada penurunan tingkat *inferiority feeling* pada mahasiswa psikologi setelah diberikan *treatment I Positive*. Kemudian untuk kelompok kontrol terlihat bahwa nilai $z = -1.382$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.167 > 0.05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak yang artinya tidak ada penurunan tingkat *inferiority feeling* pada mahasiswa yang tidak diberikan *treatment I Positive*.

Dalam penelitian ini kami menggunakan *treatment I Positive* untuk mengurangi tingkat *inferiority feeling* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman. *I Positive* merupakan suatu permainan yang dikembangkan melalui pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Bush (2003) mengungkapkan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan perpaduan dua pendekatan psikoterapi, yaitu *cognitive therapy* dan *behavior therapy*, yang bertujuan untuk memperbaiki

pemikiran irasional individu menjadi pemikiran yang lebih rasional.

I Positive terbagi menjadi dua bagian, yaitu “*Knowing Your Self*” dan “*Express Your Self*”. Pada bagian *knowing your self*, mahasiswa yang menjadi subjek penelitian menuliskan hal-hal yang dianggap menjadi kekurangan dan kelebihan pada diri mereka masing-masing. Kemudian pada bagian *express your self* mahasiswa diminta untuk mengekspresikan dan menjalankan tantangan-tantangan yang terdapat pada kertas atau kartu yang telah diberikan.

Permainan merupakan salah satu metode yang efektif dilakukan untuk mengurangi tingkat *inferiority feeling*. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Suranata dan Dharsana (2014) yang menyatakan bahwa teknik bermain peran efektif untuk menurunkan tingkat *inferiority feeling* pada siswa. Dengan bermain seseorang dapat memproyeksikan harapan-harapan maupun konflik pribadi dalam dirinya (Freud dalam Mayke, 2001).

Treatment I Positive dalam penelitian dinilai cukup efektif dan membantu mengurangi tingkat *inferiority feeling* pada mahasiswa psikologi, karena dengan adanya kegiatan ini dapat membantu mahasiswa untuk dapat mengeluarkan atau mengungkapkan hal-hal apa saja yang menjadi kekurangan dan menghambat diri mereka. Mahasiswa yang menjadi subjek penelitian juga dapat saling berbagi dan saling memberikan *support* rekan-rekan lain yang juga mengalami *inferiority feeling* agar dapat terbebas dari *inferiority feeling* yang mereka alami. Kemudian mereka juga dapat membuka pemikiran bahwa apa yang mereka pikirkan tentang diri mereka, tidak sepenuhnya benar menurut orang yang ada disekitarnya.

5 PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1 Ada penurunan tingkat *inferiority feeling* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman setelah diberikan perlakuan berupa *I Positive*.
- 2 Tidak ada penurunan tingkat *inferiority feeling* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman yang tidak diberikan perlakuan *I Positive*.

5.2 Saran

- 1 Bagi Subjek
Subjek diharapkan dapat mengatasi *inferiority feeling* yang dialami dengan baik, dan mampu berinteraksi serta membangun hubungan sosial yang baik dengan lingkungannya.
- 2 Bagi Penelitian Selanjutnya
Peneliti selanjutnya yang hendak meneliti kasus dengan tema yang sama dengan penelitian ini diharapkan dapat mencari referensi yang lebih menunjang dan lebih mendalam lagi mengenai teknik-teknik yang dapat menurunkan *inferiority feeling* individu, kemudian hendaknya waktu dan tempat pelaksanaan sudah terstruktur dengan baik agar mahasiswa yang menjadi subjek merasa lebih nyaman saat penelitian.
- 3 Instansi Terkait
Pihak instansi terkait diharapkan dapat lebih memperkuat peran pendamping melalui pembimbing akademik yang sudah ditetapkan. Hal ini dapat membantu mahasiswa dalam mengungkapkan masalah-masalah atau kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menempuh proses akademisi, dan membantu mahasiswa tersebut untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

6 DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi A. 2003. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto S. 2005a. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto S. 2010b. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bischof LJ. 1964. *Interpreting Personality Theory*. New York: Harper & Row Publishers.
- Bush JW. 2003. *Cognitive Behavior Therapy: The Basic*. New York: The Guilford Press.
- Chaplin JP. 2004. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Dewi NKYM, Suranata K, Dharsana K. 2014. Penerapan Konseling Analisis Transaksional Teknik Bermain Peran untuk Menurunkan Feeling of Inferiority Siswa Kelas XI A Administrasi Perkantoran SMK Negeri 1 Singaraja. *E-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*. 1(2).
- Fleming JS, Courtney BE. 1984. II Hierarchical Facet Model for Revised Measurement Scale. *Journal of Personality and Social Psychology* 46(2): 105-112.

- Fitria N. 2009. *Prinsip Dasar dan Aplikasi 7 Diagnosis Keperawatan Jiwa Berat Bagi Program S-1 Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hall, Gardner. 1985. *Introduction to Theories of Personality*. New York: John Wiley & Sons. Inc.
- Jalaludin. 1997. *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*. Jakarta: Majasari Indah.
- Kartono K. 2010. *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Latipun. 2002. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lauster P. 1978. *The Personality Test*. London & Sidney : Pans Book.
- Lin T. 1997. *Inferiority Complex: "Prevention in Children and Relief from It in Adults"*. New York: The Guilford Press.
- Mayke SP. 2001. *Bermain, Mainan dan Permainan untuk Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Grasindo.
- Nourmalita M. 2015. Perbedaan Tingkat Inferiority Feeling pada Remaja yang Mengalami Obesitas dengan Status Bekerja dan Tidak Bekerja. *Skripsi*. Malang: Univeristas Muhammadiyah Malang.
- Reber, Reber. 2010. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Robert TG. 2006. A Philosophical Examination of Experiential Learning Theory of Agriculture Educators. *Journal of Agriculture Education* 47(1):17-29.
- Robinson JP, Shaver PR, Wrightsman LS. 1991. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*. United States of Amerika: Academic Press.
- Santoso, S. 2015. *Menguasai Statistik Parametrik Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Santrock JW. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Yusuf S. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakary.