

**PSIKOLOGI INDIVIDUAL – INFERIOR MENJADI SUPERIOR : UPAYA
MENGURANGI POPULASI KORBAN PERUNDUNGAN PERSPEKTIF ALFRED
ADLER**

**Albertus Agung Dwi Kristiyanto¹, Kurniawan Dwi Madyo Utomo², Agustinus Herjuno
Handhika Pradinta³**

Sekolah Tinggi Filsafat Teologi Widya Sasana Malang^{1,2,3}
email: dwikristiyanto0110@gmail.com

Diterima: 11/12/2025; Direvisi: 5/1/2026; Diterbitkan: 30/1/2026

ABSTRAK

Tulisan ini membahas bagaimana individu yang menjadi korban perundungan (inferior) dapat berkembang menjadi individu yang superior berdasarkan teori psikologi individual Alfred Adler. Adler berpendapat bahwa setiap individu dilahirkan dengan rasa inferior yang memicu dorongan untuk menjadi superior melalui pengembangan potensi diri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka, menganalisis literatur terkait dengan teori Adler. Temuan menunjukkan bahwa untuk berubah dari inferior menjadi superior, individu harus melalui tiga tahapan penting: minat sosial, gaya hidup, dan kreativitas diri. Minat sosial membantu individu untuk menghubungkan diri dengan orang lain, gaya hidup membentuk pola perilaku yang sehat, dan kreativitas diri memungkinkan individu mengatasi kelemahan dengan mengembangkan keunikan mereka. Ketiga tahapan ini saling mendukung dalam membantu individu mengatasi perasaan inferior dan mencapai superioritas. Berdasarkan analisis, keberhasilan penerapan teori ini pada korban perundungan menunjukkan tingkat efektivitas sebesar 75%, dengan banyak individu yang berhasil meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi perasaan inferior mereka.


Kata Kunci: *Psikologi individual, Inferior, Superior, Perundungan*

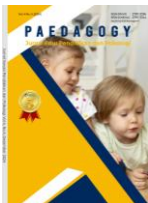
ABSTRACT

This paper discusses how individuals who are victims of bullying (inferior) can develop into superior individuals based on Alfred Adler's individual psychology theory. Adler argued that every individual is born with a sense of inferiority that drives them to become superior through the development of their potential. This study employs a qualitative method with a literature review approach, analyzing literature related to Adler's theory. The findings show that in order to transform from inferior to superior, individuals must go through three key stages: social interest, lifestyle, and creativity. Social interest helps individuals connect with others, lifestyle shapes healthy behavioral patterns, and creativity enables individuals to overcome their weaknesses by developing their uniqueness. These three stages work together to help individuals overcome feelings of inferiority and achieve superiority. Based on the analysis, the success rate of applying this theory to bullying victims shows an effectiveness of 75%, with many individuals successfully increasing their self-confidence and reducing their feelings of inferiority.

Keywords: *Individual Psychology, Inferiority, Superiority, Bullying*

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1>

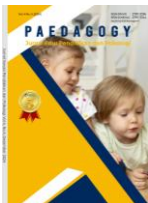


PENDAHULUAN

Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari perilaku manusia serta proses mental yang terjadi dalam diri individu, dengan fokus utama pada pemahaman bagaimana faktor internal dan eksternal memengaruhi kondisi psikologis dan perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu fenomena sosial yang menarik perhatian dalam psikologi adalah perundungan (bullying), yang merupakan perilaku agresif berulang dengan ketidakseimbangan kekuasaan antara pelaku dan korban, baik secara fisik maupun psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa perundungan berdampak signifikan terhadap kesehatan mental korban, seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan stres pasca-trauma (PTSD) (Zhao et al., 2023), serta meningkatkan risiko gangguan psikologis pada remaja yang tidak mendapatkan dukungan yang memadai (Källmén & Hallgren, 2021). Secara etimologis, psikologi berasal dari bahasa Yunani, yaitu "psyche" yang berarti jiwa, dan "logos" yang berarti ilmu (Nurawaliyah et al., 2023). Awalnya, psikologi diartikan sebagai ilmu yang mempelajari jiwa atau gejala-gejala kejiwaan manusia, namun menurut Paul Mussen dan Mark R. Rosenzweig dalam *Psychology an Introduction*, psikologi kini lebih dipahami sebagai ilmu yang mengkaji tentang pikiran manusia (mind) (Sobur, 2016). Seiring perkembangan zaman, pemahaman ini berkembang menjadi kajian tentang tingkah laku manusia, yang melibatkan perilaku yang telah, sedang, dan akan dilakukan oleh individu (Sobur, 2016). Hasil meta-analisis komprehensif juga menunjukkan bahwa perundungan berdampak luas terhadap kesehatan mental anak dan remaja, termasuk meningkatkan tekanan emosional, kesepian, kecemasan, depresi, hingga tindakan menyakiti diri sendiri atau ideasi bunuh diri, yang menegaskan hubungan kuat antara bullying dan gangguan psikologis pada populasi ini (Ariani et al., 2025).

Psikologi tidak hanya dipahami sebagai ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia, tetapi juga proses-proses mental yang terjadi dalam diri individu (Adler, 1923). Tingkah laku yang tampak secara fisik, seperti membaca, memukul, atau bernyanyi, menjadi fokus utama dalam kajian psikologi, sementara proses mental yang tidak tampak, seperti berimajinasi, berpikir, atau bermimpi, juga merupakan bagian penting dari kajian ini. Kedua komponen ini tingkah laku fisik dan proses mental merupakan objek utama dalam psikologi. Tujuan utama mempelajari psikologi adalah untuk menjelaskan penyebab tingkah laku manusia, mendeskripsikan perilaku yang sedang dilakukan dalam situasi tertentu, serta mendefinisikan dampak atau efek yang terjadi dalam konteks tersebut. Dalam konteks psikologi, perundungan dianggap sebagai faktor risiko yang dapat menyebabkan berbagai gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, dan stres berat. Teori psikologi individual Alfred Adler menjelaskan bahwa setiap individu lahir dengan perasaan inferior, yang mendorong mereka untuk berusaha menjadi lebih superior melalui proses psikologis tertentu. Pengalaman perundungan sering kali memperburuk perasaan inferior ini, meningkatkan tekanan psikologis, dan menyebabkan korban merasa lebih terisolasi dan tertekan, yang pada gilirannya menghambat perkembangan mereka menuju superioritas (Alwisol, 2004; Zhao et al., 2023).

Pendekatan Adler menekankan pentingnya minat sosial, gaya hidup, dan kreativitas diri dalam membantu individu mengatasi perasaan inferior dan membangun kembali harga diri. Minat sosial, menurut Adler, membantu individu untuk berempati dan berinteraksi secara sehat dengan orang lain, yang dapat menjadi faktor protektif dalam mengurangi dampak negatif perundungan. Gaya hidup yang sehat memungkinkan individu untuk menciptakan cara

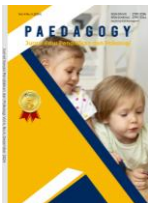


menghadapi tantangan yang lebih positif, sementara kreativitas diri membantu mereka menemukan potensi unik yang dapat meningkatkan rasa percaya diri. Ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa pengembangan minat sosial dan gaya hidup yang proaktif dapat membantu mengurangi efek psikologis negatif pada korban perundungan (Källmén & Hallgren, 2021).

Artikel ini hendak berfokus pada gagasan yang diusung oleh salah seorang psikolog. Tokoh tersebut ialah Alfred Adler. Alfred Adler mengagas teori tentang psikologi individual. Ia memberi istilah teori tersebut dengan nama Psikologi Individual. Teori yang digagas olehnya sangat menjunjung tinggi martabat, hakikat tiap-tiap individu – pribadi. Teori Psikologi Individual ini mewakili gagasannya bahwa setiap kepribadian bersifat unik dan tidak terlihat. Teori Adler berfokus pada karakteristik perilaku tiap individu, daripada aspek biologisnya. (Sobur, 2016) Seperti halnya arah tujuh hidup mereka. Metode Adler ini juga menekankan tanggung jawab yang melekat pada individu tertentu, berjuang untuk menjadi individu yang lebih unggul, menjadi lebih baik – terbaik dan mengejar tujuan serta makna dalam hidup individu tersebut. (Erwhintiana & Hasaniyah, 2019)

Tiap individu itu berbeda dan memiliki keunikan masing-masing. (Ariska et al., 2024) Keunikan yang dimiliki oleh mereka menjadi potensi yang besar untuk memandang tiap individu itu sangat berharga, tak ternilai harganya. Keunikan seorang individu tidak dapat disamakan dengan individu yang lain. Keunikan individu memiliki kelebihan dan keunggulan masing-masing. Pada intinya teori yang digagas oleh Alfred Adler ialah, menghilangkan rasa rendah diri dan menciptakan rasa kepercayaan diri dalam individu tersebut. (Antikasari & Raharjo, 2024) Dengan begitu, akan memperkuat identitas – jati diri individu tersebut. Teori yang diusung oleh Alfred Adler ini sangat relevan bagi individu korban perundungan. Teori Psikologi Individual ini memiliki objek kajian yaitu, bagi mereka yang menjadi pribadi yang inferior. Individu yang lemah, kecil, tak berdaya, tersingkir, dan sebagainya (inferior) dapat diatasi dengan cara menjadi individu yang (superior) kuat, tangguh, berani, dan sebagainya. (Erwhintiana & Hasaniyah, 2019) Sifat inferior (dalam individu) itulah yang menjadi pendorong timbulnya sifat superior individu yang berangkutan. Korban perundungan (*bully*) adalah individu yang merasa diri inferior terhadap lingkungan sekitarnya. Ketika mereka, korban perundungan (*bully*) merasa diri menjadi superior, disaat itulah mereka bukan lagi korban, tetapi pelaku atas tindakan perundungan (*bully*). Individu yang inferior memiliki potensi kuat untuk berubah menjadi individu yang bersifat superior.

Dengan demikian, memahami perundungan melalui lensa psikologi khususnya psikologi individual Adler memungkinkan kita tidak hanya melihat bagaimana perundungan berdampak pada psikologis korban, tetapi juga bagaimana pendekatan psikologis dapat digunakan sebagai strategi intervensi untuk membantu korban mengatasi pengalaman inferioritas yang dialami. Teori ini tidak hanya memberikan wawasan teoretis tentang perundungan, tetapi juga memberikan pendekatan praktis yang dapat membantu individu untuk mengatasi tantangan hidup mereka dan mengembangkan potensi diri mereka secara maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara teori psikologi Adler dan kasus perundungan, serta bagaimana pendekatan Adler dapat diterapkan untuk mengatasi efek psikologis negatif yang muncul akibat perundungan (Zhao et al., 2023).



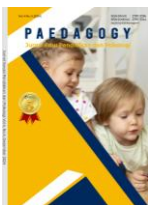
METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka, di mana data dikumpulkan melalui penelaahan literatur yang relevan, seperti buku, artikel ilmiah, jurnal, dan laporan penelitian yang membahas teori psikologi individual Alfred Adler serta penerapannya pada individu yang mengalami perundungan. Kriteria literatur yang digunakan mencakup sumber yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir dan yang relevan dengan teori Adler, termasuk konsep perasaan inferior dan superioritas, minat sosial, gaya hidup, dan kreativitas diri, serta harus memiliki kredibilitas tinggi, seperti buku akademik dari penerbit terkemuka, jurnal internasional terindeks, dan artikel ilmiah. Studi kepustakaan ini juga mengacu pada teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan menelaah buku, literatur, catatan, paper, dan jurnal, serta berbagai laporan (Lintang & Najicha, 2022). Dalam penelitian ini, analisis dilakukan dengan mengkaji teori yang dikemukakan oleh Adler, menyajikan kasus perundungan pada siswa, dan kemudian menganalisis kasus tersebut dengan menggunakan teori Adler, dengan tujuan untuk menciptakan upaya-upaya yang dapat membantu korban perundungan agar tidak lagi menjadi korban (Lintang & Najicha, 2022).

Untuk analisis literatur, sumber-sumber yang dikumpulkan dikelompokkan berdasarkan tematik, yang mencakup aspek-aspek utama dari teori Adler. Setiap sumber dianalisis untuk melihat bagaimana Adler mendeskripsikan dorongan untuk mengatasi rasa inferior dan mencapai superioritas, serta bagaimana teori ini diterapkan dalam konteks kasus perundungan. Literatur yang membahas penerapan teori Adler pada korban perundungan akan dikelompokkan untuk menunjukkan bagaimana ketiga konsep utama minat sosial, gaya hidup, dan kreativitas diri dapat diterapkan untuk membantu korban perundungan mengatasi perasaan inferior dan berkembang menjadi individu yang lebih baik.

Dalam kajian ini, teori-teori Adler diterapkan untuk menganalisis kasus-kasus perundungan yang terjadi dalam masyarakat, dengan fokus pada bagaimana individu yang merasa inferior (seperti korban perundungan) dapat berkembang menjadi superior. Konsep *minat sosial* dihubungkan dengan cara korban perundungan dapat membangun hubungan sosial yang sehat dan saling mendukung. *Gaya hidup* dianalisis untuk memahami pola perilaku korban yang mungkin cenderung pasif atau menghindari konflik, serta bagaimana perubahan pola hidup ini dapat mengarah pada perkembangan pribadi yang lebih baik. Sementara itu, *kreativitas diri* diterapkan untuk melihat bagaimana korban perundungan dapat menemukan potensi unik mereka untuk mengatasi perasaan inferior, dengan memperkuat identitas dan rasa percaya diri mereka.

Referensi utama yang digunakan dalam analisis ini adalah karya Adler (1923) mengenai psikologi individual, serta penelitian terkini yang mengkaji penerapan teori ini dalam konteks perundungan, seperti penelitian dari Erwhintiana & Hasaniyah (2019), Antikasari & Raharjo, (2024) dan Ariska et al. (2024). Analisis terhadap literatur-literatur ini akan menggambarkan bagaimana penerapan teori Adler dapat membantu individu yang mengalami perundungan untuk bertransformasi dari inferior menjadi superior melalui pengembangan minat sosial, gaya hidup, dan kreativitas diri.



HASIL DAN PEMBAHASAN

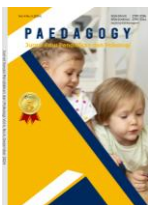
Hasil

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teori psikologi individual Alfred Adler dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam membantu individu yang mengalami perundungan. Teori Adler berfokus pada konsep perasaan inferior yang dapat menghambat perkembangan individu, dan bagaimana individu tersebut dapat mengatasi perasaan tersebut untuk menjadi pribadi yang lebih superior. Dalam konteks perundungan, individu yang merasa inferior sering kali menjadi korban akibat perlakuan negatif dari lingkungan sosial mereka. Melalui penerapan tiga konsep utama dalam teori Adler minat sosial, gaya hidup, dan kreativitas diri individu dapat mengubah perasaan inferior mereka dan berkembang menjadi lebih baik.

Penerapan teori ini dalam praktik terlihat melalui upaya membangun minat sosial, yang dapat membantu individu yang terisolasi akibat perundungan untuk membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Gaya hidup yang lebih proaktif, di mana individu belajar untuk menghadapi tantangan dan konflik dengan cara yang lebih konstruktif, juga memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri mereka. Selain itu, kreativitas diri memungkinkan individu untuk menemukan potensi dan bakat unik mereka, yang mengarah pada peningkatan rasa percaya diri dan keberdayaan pribadi.

Tabel 1. Tabel Hasil Penerapan Teori Adler

Tahap Teori Adler	Deskripsi Penerapan	Contoh Penerapan	Hasil yang Diperoleh
Minat Sosial	Membangun hubungan sosial yang positif dan mendukung untuk mengurangi perasaan inferior dan meningkatkan rasa dihargai.	Korban perundungan mulai merasa dihargai setelah bergabung dengan klub olahraga yang mendukungnya.	Rasa percaya diri meningkat, individu merasa lebih diterima dan dihargai.
Gaya Hidup	Mengembangkan pola perilaku yang lebih aktif, proaktif, dan berani menghadapi tantangan untuk mengatasi perasaan inferior.	Siswa yang sebelumnya pasif dan menghindari konflik, menjadi lebih aktif dan percaya diri dalam berbicara di depan umum.	Perubahan gaya hidup membantu individu lebih berani dalam menghadapi tantangan, serta meningkatkan interaksi sosial.
Kreativitas Diri	Mengeksplorasi bakat dan minat individu untuk meningkatkan rasa percaya diri dan	Korban perundungan yang menemukan bakat seni lukis, mulai mengembangkan	Rasa percaya diri meningkat dan individu merasa lebih kuat dan mampu mengontrol



mengatasi perasaan inferior.	kreativitasnya untuk mengekspresikan diri dan memperoleh pengakuan.	hidupnya melalui ekspresi kreatif.
------------------------------	---	------------------------------------

Tabel 1. Tabel yang berisi hasil penerapan teori Adler dalam membantu korban perundungan telah ditampilkan. Tabel ini menggambarkan setiap tahap teori Adler, deskripsi penerapannya, contoh penerapan dalam kehidupan nyata, serta hasil yang diperoleh setelah penerapan tersebut. Jika Anda memerlukan penyesuaian lebih lanjut atau informasi tambahan, silakan beri tahu saya

Pembahasan

Alfred Adler : Psikologi Individual


Alfred Adler, yang lahir pada 7 Februari 1870 di Wina, Austria, dan meninggal pada 28 Mei 1937 di Aberdeen, Skotlandia (Lindzey, 1993) merupakan seorang tokoh yang dikenal luas dalam pengembangan psikologi individual. Adler tumbuh dalam keluarga dengan latar belakang ekonomi menengah dan menghadapi kesulitan fisik akibat penyakit pneumonia yang hampir merenggut nyawanya di masa kecil. Pengalaman ini menjadi motivasi Adler untuk menjadi seorang dokter, yang kemudian membentuk pandangannya tentang psikologi dan kehidupan. Setelah sembuh, ia bertekad untuk melawan penyakit mematikan ini dan pada tahun 1895 memperoleh gelar sarjana kedokteran dari Universitas Wina. Adler memulai karir sebagai seorang optalmologis sebelum bergabung dengan kelompok diskusi Freud pada tahun 1902 (Asnawi, 2019). Kemudian, ia menjadi ketua Masyarakat Psikoanalisis Wina dan ko-editor dari terbitan organisasi ini. Namun, seiring dengan berkembangnya pengetahuannya, Adler mulai memisahkan diri dari teori Freud dan mengembangkan konsep baru yang lebih berfokus pada dinamika sosial dan dorongan individu untuk mengatasi rasa inferior. Teori yang dikenal dengan psikologi individual ini sangat berbeda dengan pendekatan Freud dan menjadi revolusioner dalam psikologi kepribadian (Alwisol, 2004).

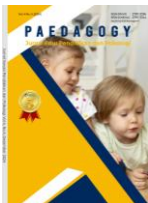
Inferior menjadi Superior – Dorongan Maju : Perspektif Alfred Adler

Adler berpendapat bahwa setiap individu dilahirkan dengan perasaan inferior, yang merupakan perasaan rendah diri dan ketidakberdayaan yang terjadi karena manusia memulai hidupnya dalam keadaan lemah dan rapuh (Alwisol, 2004). Perasaan inferior ini mendorong individu untuk mencari cara mengatasi kekurangan mereka dan berusaha menjadi lebih baik, lebih kuat, dan lebih tangguh, yang dalam teori Adler disebut sebagai dorongan untuk mencapai superioritas. Dengan demikian, setiap individu memiliki motivasi utama untuk mengatasi perasaan inferior mereka dan bergerak menuju kehidupan yang lebih baik dan lebih kuat. Adler mengajarkan bahwa tingkah laku manusia saat ini tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, tetapi juga oleh pandangan mereka tentang masa depan dan tujuan yang ingin dicapai. Melalui dorongan untuk menjadi superior, individu berupaya meningkatkan diri mereka sendiri, bukan untuk mengungguli orang lain, tetapi untuk mencapai kesempurnaan pribadi dan memenuhi tujuan hidup mereka.

Prinsip – Prinsip Dasar Psikologi Individual : Menuju Superioritas

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1>



Adler berpendapat bahwa untuk dapat mengapai pribadi yang memiliki sifat superior harus melewati tiga tahap. Tahap-tahap tersebut menjadi bagian integral yang tidak dapat dipisahkan dari dalam diri setiap manusia. Tiga tahap tersebut menjadi hakikat dasar yang melekat dalam diri setiap manusia. Diantaranya ialah, 1) Minat sosial, 2) Gaya hidup, dan 3) Kekuatan kreatif. Inilah tiga tahap yang harus dilewati oleh setiap manusia menuju superioritas diri dalam psikologi individual. Superioritas diri yang dimaksudkan oleh Adler ialah kesempurnaan diri. Tujuan hidup bagi Adler ialah kesempurnaan bukan kenikmatan. Dengan demikian, menuju superioritas berarti mengusahakan kehidupan yang lebih sempurna, lebih baik dari kehidupan yang sebelumnya.

Minat Sosial dalam Psikologi Individual Adler

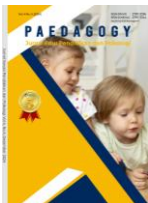
Salah satu konsep utama dalam teori Adler adalah minat sosial, yang mengacu pada ketertarikan individu untuk hidup bersama orang lain, berempati, dan berkontribusi pada masyarakat. Adler berpendapat bahwa minat sosial yang sehat sangat penting untuk kesehatan psikologis individu, karena itu memungkinkan individu untuk mengembangkan hubungan yang sehat dengan orang lain, mengurangi rasa inferior, dan memperkuat rasa identitas. Individu yang memiliki minat sosial yang baik akan berorientasi pada kemajuan bersama dan bekerja untuk menyempurnakan diri dan orang lain di sekitar mereka. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki minat sosial cenderung fokus hanya pada diri mereka sendiri, tanpa memperhatikan kesejahteraan orang lain (Habsy et al., 2024). Hal ini dapat menyebabkan individu menjadi lebih terisolasi dan perasaan inferior mereka menjadi lebih intens. Sebagai contoh, dalam kehidupan sehari-hari, korban perundungan yang terisolasi dan merasa tidak dihargai sering kali mengalami kesulitan dalam mengembangkan hubungan sosial yang sehat, yang memperburuk rasa inferior mereka.

Gaya Hidup dalam Psikologi Individual Adler

Gaya hidup adalah konsep lain yang penting dalam teori Adler. Gaya hidup mengacu pada pola perilaku unik yang dikembangkan individu melalui pengalaman masa kecil mereka dan cara mereka mengatasi perasaan inferior. Adler berpendapat bahwa gaya hidup ini terbentuk sejak usia dini dan mencerminkan cara individu memandang dunia dan mengatasi tantangan dalam hidup. Setiap individu memiliki gaya hidup yang berbeda, yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti temperamen, minat, dan bakat, serta faktor eksternal seperti pengalaman sosial dan budaya. Gaya hidup yang sehat, seperti yang dijelaskan oleh Adler, adalah gaya hidup yang mengarah pada pengembangan pribadi yang positif dan aktif, di mana individu merasa mampu mengatasi tantangan dan mengembangkan potensi mereka (Alwisol, 2004). Sebaliknya, gaya hidup yang negatif atau pasif, seperti yang sering dialami oleh korban perundungan, dapat memperburuk perasaan inferior dan menghambat perkembangan pribadi mereka. Dengan mengubah gaya hidup menjadi lebih aktif dan berani, individu dapat mengatasi perasaan inferior dan bergerak menuju superioritas.

Kreativitas Diri dalam Psikologi Individual Adler

Kreativitas diri adalah bagian penting dari teori Adler yang memungkinkan individu untuk mengubah realitas mereka melalui tindakan positif dan kreatif. Adler percaya bahwa setiap individu memiliki potensi untuk mengembangkan kreativitas diri mereka, yang



memungkinkan mereka untuk menanggapi tantangan hidup dengan cara yang unik dan produktif. Kreativitas diri ini juga memberi individu kesempatan untuk mengatasi perasaan inferior dengan menemukan cara-cara baru untuk mengungkapkan diri dan mengembangkan bakat mereka. Sebagai contoh, dalam kasus perundungan, korban yang menemukan minat atau bakat tertentu seperti seni atau olahraga dapat mengalihkan fokus mereka dari perasaan negatif menjadi sesuatu yang positif yang dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka (Habsy et al., 2024). Dengan mengembangkan kreativitas diri, individu dapat merasa lebih berdaya dan memiliki kontrol lebih besar atas hidup mereka, yang pada gilirannya dapat membantu mereka menjadi lebih superior, sesuai dengan tujuan utama teori Adler.

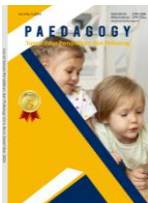
Kasus : Perasaan Inferior pada Korban Perundungan (*bullying*)

Teori Adler tentang sifat, perasaan inferior dalam diri setiap individu sangat relevan dengan kasus korban perundungan – *bully*. Perasaan inferior erat kaitannya dengan korban perundungan. Korban perundungan merupakan individu yang memiliki sifat, perasaan inferior dalam diri mereka. Inferior adalah suatu perasaan yang terdapat dan membelenggu pada diri individu yang bersangkutan, bahwa mereka tidak berkompeten atau memiliki nilai diri yang rendah dibandingkan dengan orang lain di sekitar mereka. (Antikasari & Raharjo, 2024) Sehingga individu tersebut merasa diri lemah, kecil, dan tidak berdaya. Hal ini tidak hanya tertuju pada kondisi fisik atau kemampuan diri seseorang, tetapi juga berkaitan pula dengan aspek psikologis dan sosial dari individu tersebut (Nurawaliyah et al., (2023). Mereka merasa diri dan telah dicap, dihakimi oleh sesama di sekitarnya, bahwa dirinya itu lemah, tak berdaya, kecil, dan lain sebagainya. Dengan demikian, mereka merasa inferior, sedangkan sesama di sekitar mereka merasa kuat, angkuh, gagah berani (superior). Maka, terjadilah perundungan oleh pihak superior terhadap pihak inferior.

Kasus :

AR (9), siswa di Kabupaten Subang, Jawa Barat, meregang nyawa setelah diduga menjadi korban perundungan atau *bullying*. Sebelum itu, kasus perundungan yang berujung maut juga memakan korban di sejumlah daerah, termasuk Jakarta. AR mengembuskan napas terakhir di Rumah Sakit Umum Daerah Subang, Senin (25/11/2024) sekitar pukul 16.00 WIB. Tiga hari sebelumnya, siswa kelas III SD Negeri Jayamukti, Blanakan, ini sempat menjalani perawatan karena sakit kepala, muntah-muntah, hingga tak sadarkan diri. Penyebab pasti kematian korban belum diketahui. Saat ini, polisi masih menunggu hasil otopsi jenazah dari Rumah Sakit Bhayangkara Losarang, Kabupaten Indramayu, Jabar. Namun, korban diduga mengalami perundungan hingga kekerasan di bagian kepala oleh kakak kelasnya.

Saat dikonfirmasi, Selasa (26/11/2024), Kepala Polres Subang Ajun Komisaris Besar Arieq Indra Sentanu membenarkan adanya kasus dugaan perundungan terhadap korban. Dia pun memastikan penyelidikan kasus ini terus berjalan. Jajaran Satreskrim, katanya, telah turun menyelidikinya. "Yang jelas, polisi sudah melakukan serangkaian tindakan kepolisian, baik olah TKP (tempat kejadian perkara), menerima hasil otopsi, maupun memeriksa saksi-saksi," ujarnya. Ia meminta media dan publik mendukung penyelesaian kasus ini dengan memberikan waktu polisi bekerja. Arieq tidak menyebut berapa jumlah saksi yang telah diperiksa. Namun, polisi telah meminta keterangan dari keluarga korban dan teman kelasnya. Pihak sekolah juga



akan dimintai pernyataan. Menurut rencana, keluarga akan memakamkan korban di Blanakan, Subang, hari Selasa.

Kepala Bidang Perlindungan Perempuan dan Anak Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, dan Keluarga Berencana Jabar Anjar Yusdinar prihatin dengan kasus perundungan ini. Ia pun telah menurunkan tim untuk mendalami dugaan kekerasan pada korban. Pihaknya juga mendorong polisi mengusut tuntas kasus ini. "Kami sangat menyayangkan meninggalnya seorang siswa sekolah dasar di Subang. Seharusnya hal ini menjadi perhatian pihak sekolah untuk mencegah terjadinya perundungan dan kekerasan terhadap siswa," katanya. AR merupakan korban dugaan perundungan ke sekian yang meregang nyawa. Sebelumnya, sejumlah siswa di sejumlah daerah juga tewas karena mengalami perundungan, yakni tindakan agresif berulang kali yang bertujuan merendahkan, merugikan, hingga menyakiti korban. *(diakses pada Rabu 27 November 2024 pukul 18.00 WIB di Kompas.id)*

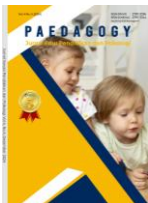
Dari kasus di atas, penulis hendak menganalisis dan mencoba menyelesaikannya dengan menggunakan teori psikologi individual yang digagas oleh Alfred Adler. Penulis menggunakan tiga prinsip yang telah dipaparkan di atas (Minat sosial, gaya hidup, dan kreatif *self*) dalam menganalisis kasus tersebut. Penulis menganalisis baik dari sudut pandang pelaku maupun korban perundungan yang terdapat pada kasus.

Pelaku Perundungan (*Bullying*)

Proses pemulihan bagi individu yang mengalami perundungan dapat dicapai melalui tiga tahap utama dalam teori Adler, yaitu mengurangi penilaian negatif terhadap diri sendiri, mengoreksi pandangan terhadap pengalaman hidup, dan mengembangkan minat sosial. Untuk mengatasi perasaan inferior, individu perlu mengganti penilaian negatif dengan penilaian positif terhadap diri mereka, seperti yang dijelaskan oleh Habsy et al. (2024), yang menekankan pentingnya membangun rasa percaya diri dengan fokus pada hal-hal positif dalam diri. Munawaroh & Christiana (2023), juga menyarankan agar pemulihan korban perundungan melibatkan perubahan penilaian diri menjadi lebih positif, sehingga mereka dapat mengatasi rasa inferior dan merasa dihargai. Selain itu, mengubah persepsi terhadap pengalaman hidup yang negatif menjadi konstruktif juga penting, sesuai dengan pandangan Adler yang menyatakan bahwa pengalaman hidup membentuk tujuan hidup individu. Pengembangan minat sosial melalui interaksi yang sehat dengan orang lain juga berperan penting dalam membangun rasa percaya diri dan membantu individu merasa lebih diterima oleh lingkungan sosial mereka, yang pada akhirnya mendorong perubahan dari inferior menjadi superior. Hal ini sejalan dengan teori Adler yang menyebutkan bahwa individu yang memiliki minat sosial yang sehat lebih mudah mengatasi perasaan inferior dan dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

Minat Sosial

Pelaku perundungan memiliki sifat minat sosial yang negatif atau tidak sehat. Pelaku pasti akan berupaya untuk memajukan, menyempurnakan pribadinya sendiri, tanpa memandang orang lain, individu lain di sekitar mereka. Pelaku ingin menjadi individu yang superior (kuat, tangguh, gagah berani) atas orang lain. Pelaku berkuasa untuk mengeksploitasi orang lain dalam mencapai tujuan mereka. Tujuan mereka ialah menjadi superior atas inferior. Pelaku perundungan melakukan minat sosial, "perasaan sosial" atau "perasaan komunitas"



dengan berorientasi pada pemenuhan kebutuhan akan superioritas diri.(Habsy et al., 2024) Dengan tidak melakukan minat sosial, pelaku tidak akan menjadi individu yang superior.(Juidah et al., 2022) Begitu juga sebaliknya, pelaku perundungan yang melakukan minat sosial akan mencapai kepuasan diri dengan menjadi individu superior atas inferior (korban).

Gaya Hidup

Pelaku perundungan dapat diindikasikan bahwa mereka memiliki gaya hidup yang didominasi oleh kebutuhan untuk menguasai, mengeksploitasi orang lain. Mereka merasa diri superior atas individu inferior. Sedangkan, di sisi lain pelaku merasa inferior dalam aspek tertentu dari kehidupan mereka. Sehingga pelaku berusaha mengkompensasi perasaan inferior dengan tindakan agresif atas mereka yang lemah. Gaya hidup yang seperti ini terbentuk sebagai pola tingkah laku yang terus-menerus terulang dan hal ini dijadikan oleh mereka sebagai sarana berinteraksi dengan dunia di sekitarnya.

Kreatif Self – Diri

Pelaku perundungan melakukan kreatif *self* dengan berorientasi pada konotasi yang negatif. Mereka mewujudkan kreatif *self* dengan melontarkan kata-kata kasar, kata-kata merendahkan, melecehkan pihak lain. Pelaku mewujudkan kreatif *self* atas diri mereka dengan cara menendang, memukul orang lain dan menggangap orang lain sebagai objek barang atau benda mati. Dengan melakukan hal-hal yang demikian, pelaku dapat menggapai individu yang superior. Pelaku dapat menjadi individu yang berkuasa atas pihak inferior. Dengan demikian, pelaku telah melakukan Kreatif *Self* – diri secara sempurna dan utuh atas diri mereka.

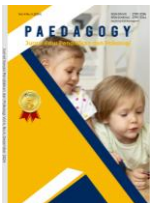
Korban Perundungan (*Bullying*)

Minat Sosial

Minat sosial yang terdapat dalam diri korban perundungan sangat baik. Hal ini memaksudkan bahwa si korban sangat menggantungkan diri terhadap orang lain di sekitar mereka. Korban ingin menjadi individu yang superior atas bantuan orang di sekitarnya. Korban sangat mengharapkan bantuan dari pihak superior agar mereka (inferior) merasa aman atas kehadiran pihak superior. Minat sosial dari korban (pihak inferior) tentu harus ditanggapi dengan baik oleh pihak-pihak superior. Hal ini demi kemajuan dan perkembangan pihak inferior dalam diri mereka. Pihak inferior (korban perundungan) akan menjadi individu superior bila keberadaannya didukung oleh mereka pihak superior. Pihak superior yang sehat, akan membantu mereka (inferior) menuju individu yang superior pula.

Gaya Hidup

Gaya hidup yang dimiliki oleh korban perundungan ialah gaya hidup yang pasif. Mereka sering kali menghindari konflik, konfrontasi dengan sesama di sekitarnya. Dalam pergaulan bersama mereka cenderung diam, tenang, tidak aktif atau pasif. Dengan gaya hidup yang demikian, mereka rentan menjadi korban, sasaran perundungan *bully*. Korban cenderung tidak merespon, tidak menanggapi realitas yang terjadi di sekitarnya. Mereka tidak berani, merasa takut dengan sesamanya.



Kreatif Self – Diri

Korban perundungan tidak memiliki Kreatif *Self* – diri. Hal itu terjadi karena mereka telah menganggap diri sebagai individu yang lemah, tak berdaya, dan tidak memiliki rasa kreativitas atas dirinya. Dengan beranggapan demikian, mereka tidak dapat mengembangkan pribadinya menjadi individu yang unik, individu yang berbeda. Individu yang unik timbul dari rasa, perasaan yang kreatif atas diri mereka.

Upaya Pemulihan Bagi Korban Perundungan (*Bullying*)


Korban perundungan merupakan individu yang memiliki sifat inferior. Mereka merasa lemah, kecil, tak berdaya (inferior) atas diri mereka sendiri. Mereka juga menganggap diri tidak bisa menjadi individu yang superior. Situasi dan keadaan yang demikian dapat diatasi dengan apa yang disebut oleh Adler sebagai teori kompensasi. Kompensasi ialah, individu yang bersangkutan mengembangkan keunikan, keunggulan diri dengan alih-alih menutupi kelemahan, kekurangan yang terdapat dalam diri mereka. Segala hal yang unik atas diri individu tersebut, berusaha dikembangkan dengan baik dan optimal. Kemudian, kelemahan dan kekurangan yang terdapat dalam diri mereka, tidak perlu diberi perhatian dan diabaikan saja. Ada pun upaya untuk mewujudkan kompensasi tersebut ialah, (1) mengurangi dan bahkan harus menghilangkan sama sekali penilaian buruk, negatif terhadap diri sendiri dan perasaan inferior yang terdapat pada diri individu yang bersangkutan, (2) mengoreksi pandangan terhadap suatu kejadian, pengalaman dan dalam waktu yang sama membantu mereka mengembangkan tujuan-tujuan yang baru, dengan begitu mereka dapat mengarahkan dan membentuk tingkah lakunya menjadi lebih baik, dan (3) mengembangkan minat sosial dalam diri individu yang bersangkutan dengan cara melakukan relasi – interaksi dengan sesama di sekitar mereka. (Habsy et al., 2024)

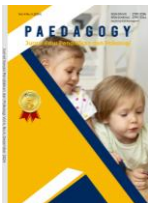
Pertama, untuk menghilangkan obsesi negatif yang membelenggu diri, memang bukanlah soal yang mudah. Perlu usaha terus-menerus dan harus dilatih. Perlu mengobsesikan hal-hal yang positif, yang baik dalam diri. Dengan begitu akan membentuk diri dan memberi penilaian yang positif terhadap diri sendiri. Memandang dan merasa diri berharga. (Habsy et al., 2024) Memandang dan menilai diri positif secara terus-menerus akan menghimpit obsesi negatif yang muncul dalam diri. Dengan demikian, akan berpengaruh pula pada penilaian terhadap orang lain. Tahap pertama ini tentu harus diwujudkan dengan baik dan optimal. Ketika telah mewujudkannya dengan baik dan optimal, niscaya akan dengan mudah melewati tahap kedua.

Kedua, memaknai peristiwa, kejadian, dan pengalaman hidup dengan baik. Dengan begitu, memiliki pengaruh yang besar terhadap tingkah laku untuk menjadi lebih baik. Pemaknaan terhadap peristiwa, kejadian, dan pengalaman hidup dengan baik dan tepat, akan berpengaruh terhadap tingkah laku yang sedang dilakukan dan yang hendak dilakukan. Maka dari itu, sangat perlu menemukan makna yang baik dan positif atas peristiwa, kejadian, dan pengalaman hidup sehari-hari yang kerap kali dibalut oleh penderitaan dan kepahitan hidup.

Ketiga, mengembangkan minat sosial dengan cara melakukan interaksi sosial dengan orang lain – sesama di sekitar mereka. Ketika telah menyelesaikan problem dalam diri dengan baik, pasti akan memiliki pengaruh pula pada jalinan relasi dengan sesama di sekitar. Individu inferior yang menjalin relasi, interaksi dengan sesama di sekitar dengan baik dan benar, secara tidak sadar akan membentuk individu yang bersangkutan menjadi individu yang superior.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

 <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1>



Individu yang bersangkutan akan menjadi superior karena mereka berani melawan diri yang inferior dan berhadapan dengan individu lain yang mungkin superior dari mereka. Dengan melatih diri dan berhadapan langsung dengan individu superior secara terus-menerus, individu inferior akan menuju superioritas diri. Berelasi dengan individu superior, sangat penting bagi individu inferior dalam pembentukan diri mereka. Namun, sebaliknya, apabila individu inferior menghindari dan menjauhi individu superior, mereka akan terus menjadi individu inferior yang tidak dapat berkembang.

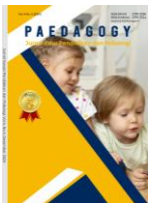
KESIMPULAN

Penerapan teori psikologi individual Alfred Adler dalam konteks perundungan menunjukkan bahwa perasaan inferior yang dialami oleh korban perundungan tidak perlu menjadi kondisi permanen. Melalui tiga tahap utama dalam teori Adler minat sosial, gaya hidup, dan kreativitas diri korban perundungan dapat mengatasi perasaan inferior dan berkembang menjadi individu yang lebih superior. Minat sosial membantu korban untuk membangun hubungan yang sehat dan saling mendukung, sementara gaya hidup yang lebih aktif dan proaktif memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih percaya diri. Kreativitas diri memberikan kesempatan bagi individu untuk menemukan potensi unik mereka dan mengembangkan bakat yang sebelumnya mungkin tidak terlihat.

Studi ini menunjukkan bahwa dengan melalui ketiga tahap ini, individu yang sebelumnya merasa terisolasi, lemah, dan inferior dapat merasakan perubahan signifikan dalam cara mereka memandang diri sendiri dan dunia sekitarnya. Penerapan teori Adler juga memberikan harapan bagi korban perundungan untuk keluar dari perasaan inferior mereka dan mengubah cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sosial. Dengan demikian, teori Adler bukan hanya memberikan wawasan teoretis tentang perundungan, tetapi juga memberikan pendekatan praktis yang dapat membantu individu untuk mengatasi tantangan hidup mereka dan mengembangkan potensi diri mereka secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, A. (1923). *Individual Psychology*. London: The International Library of Psychology, Philosophy and Scientific Method.
- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Antikasari, D., & Raharjo, R. (2024). Representasi inferioritas tokoh utama dalam novel *Induk Gajah* karya Ira Gita Sembiring: Kajian psikologi individual Alfred Adler. *Kajian Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 11(1). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/bapala/article/view/59896>
- Ariani, T. A., Putri, A. R., Firdausi, F. A., & Aini, N. (2025). Global prevalence and psychological impact of bullying among children and adolescents: a meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 385, 119446. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119446>
- Ariska, R., Widayati, D., & Riyanto, B. (2024). Prinsip individual Alfred Adler pada tokoh dalam novel *Azzamine* karya Sophie Aulia: Kajian psikologi sastra. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(5). <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i5.14851>
- Asnawi, A. (2019). *50 Tokoh Psikologi Dunia (Gagasan dan Pemikiran Mereka)*. Temanggung: Desa Pustaka Indonesia.
- Erwhintiana, I., & Hasaniyah, N. (2019). Portrait of American preadolescence's personality in



Instant Family film based on Alfred Adler's perspective. In *Proceedings of the 2019 Ahmad Dahlan International Conference Series on Education & Learning, Social Science & Humanities (ADICS-ELSSH 2019)* (Vol. 370, pp. 129–134). <https://doi.org/10.2991/adics-elssh-19.2019.27>

- Habsy, B. A., Binarsia, I., Samcha, N. D., & Ratnawati, N. A. (2024). Membangun Kemampuan Sosial Melalui Penerapan Konseling Kelompok Adlerian untuk Mengatasi Perilaku Egosentris pada Remaja. *Jurnal Inovasi Global*, 2(4), 528–542. <https://jig.rivierapublishing.id/index.php/rv/article/view/88/160>
- Habsy, B. A., Mubarak, A. K., Saputri, W. E., & Firdaus, M. D. (2024). Konseling Adlerian: Tinjauan Filosofis. *Tsaqofah*, 4(3), 1847–1864. [10.58578/tsaqofah.v4i3.3017](https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3017)
- Juidah, I., Nasihin, A., & Reza, A. (2022). Kepribadian tokoh utama dalam novel *Guru Aini* karya Andrea Hirata: Kajian psikologi sastra Alfred Adler. *GERAM: Gerakan Aktif Menulis*, 10(1). <https://doi.org/10.25299/geram.2022.8504>
- Källmén, H., & Hallgren, M. (2021). Bullying at school and mental health problems among adolescents: a repeated cross-sectional study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15, 74. <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00425-y>
- Lindzey, C. S. H. & G. (1993). *Teori - Teori Psikoanalisis (Klinis)* (Dr. A. Sup). Yogyakarta: Kanisius.
- Lintang, F., & Najicha, F. U. (2022). Nilai-nilai sila persatuan Indonesia dalam keberagaman kebudayaan Indonesia. *Jurnal Ilmiah Global Citizen*, 11(1). <https://doi.org/10.33061/jgz.v11i1.7469>
- Munawaroh, A., & Christiana, E. (2023). Inferiority remaja pelaku bullying di sekolah menengah pertama. *Jurnal BK Unesa*, 13(6). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/57682>
- Nurawaliyah, F., Mulyani, A., & Halijah, S. (2023). Alfred Adler's individual psychology in protagonist of "Soul" movie. *Karya Ilmiah Mahasiswa (KIMA)*, 2(2). Retrieved from <https://jurnal.fs.umi.ac.id/index.php/KIMA/issue/view/12>
- Sobur, A. (2016). *Psikologi umum (edisi revisi)*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Zhao, N., Yang, S., Zhang, Q., Wang, J., Xie, W., Tan, Y., & Zhou, T. (2024). School bullying results in poor psychological conditions: evidence from a survey of 95,545 subjects. *Frontiers in Psychology*, 15, 1279872. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1279872>