

VISUALISASI *INFERIORITY COMPLEX* DALAM KARYA FILM EKSPERIMENTAL *THE DANCER*

Avisha Ersya Ramadhani¹, Didit Endriawan² dan Teddy Ageng Maulana³

^{1,2,3} *Seni Rupa, Fakultas Industri Kreatif, Universitas Telkom, Jl. Telekomunikasi No 1, Terusan Buah Batu – Bojongsoang, Sukapura, Kec. Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat, 40257*

aviersya@student.telkomuniversity.ac.id, didit@telkomuniversity.ac.id,

teddym@telkomuniversity.ac.id

Abstrak: Karya ini mengangkat konsep tentang salah satu jenis penyakit mental yaitu *Inferiority Complex* yang merupakan salah satu penyakit mental yang menyebabkan hilangnya rasa percaya diri secara ekstrem pada seseorang. Pada karya ini pengkarya membawakan konsep permasalahan berdasarkan pengalaman personal sehingga konsep ini akan di bawakan dalam suatu narasi perjalanan seorang karakter yang memiliki permasalahan yang sama seperti pengkarya dari kemunculannya permasalahan mental tersebut hingga tahap penyembuhan diri dengan metode *self-acceptance*. Konsep ini diwujudkan dalam medium film eksperimental yang menampilkan pertunjukan tarian kontemporer dengan menggabungkan berbagai aspek artistik dan simbolik untuk menggambarkan permasalahan dari *inferiority complex*. Tujuan dari karya ini adalah untuk meningkatkan kepedulian terhadap pentingnya Kesehatan mental dan membantu orang-orang dengan kondisi mental serupa untuk mengenali permasalahan diri mereka. diharapkan karya ini dapat membawa manfaat sebagai tahap penyembuhan diri dari berbagai permasalahan mental yang dialami orang lain.

Kata Kunci: film eksperimental, penyakit mental, *inferiority complex*

Abstract: The concept of this artwork brings up about inferiority complex which is a kind of mental illness that makes the sufferer went through extreme loss of self-confidence. The Author of this artwork presents this concept based on personal experience, therefore this concept will be put into a narrative that explains a character's journey of that suffer from the same problem from how it emerge to the stage of self-healing using the method of selfacceptance. This concept will be presented in an Experimental film that displays contemporary dance performance as its medium, by combining various artistic and symbolic aspects to depict the problem of an inferiority complex. The aim of this work is to raise awareness of the importance of mental health and help people with similar mental conditions to recognize their own problems. It is hoped that this work can bring benefits as a way of self-healing of various mental problems experienced by other people.

Keywords: experimental film, mental illness, inferiority complex

PENDAHULUAN

Belakangan ini suatu tema yang sering kali diangkat menjadi sebuah konsep karya adalah permasalahan mengenai *mental illness*, pembahasan mengenai *mental illness* sering kali dianggap remeh bahkan tabu untuk sebagian orang “Hakikatnya setiap individu tidak mengetahui bagaimana warna dari emosi setiap individu lainnya” (Hernandi, 2023), Pada kesempatan kali ini, pengkarya ingin mengangkat salah satu bentuk dari *mental illness* sebagai konsep karya Film Eksperimental.

Inferiority Complex merupakan sebuah permasalahan psikologis yang mengganggu kepercayaan diri seseorang. Konsep dari *inferiority complex* itu sendiri pertama kali dikemukakan oleh Alfred Adler (1917) dalam penelitiannya mengatakan *Inferiority complex* dapat muncul karena seseorang tidak dapat memenuhi rasa kekurangannya sehingga memunculkan rasa inferior berlebihan, rasa inferior itu akan berakibat pada cara seseorang memandang dirinya dalam situasi sosial maupun atas kemampuannya sendiri.

Pada penelitiannya Adler (1928) mengemukakan bahwa kehidupan manusia didorong karena adanya keinginan untuk mencapai suatu tujuan, manusia terus bergerak untuk mendapatkan atau menjadi hal yang diinginkan, pengaktualisasian dari keinginan atas superioritas tersebut dapat disebut sebagai *self-ideal*. saat seseorang merasa tidak mampu untuk memenuhi *self-ideal* mereka akan mulai melihat superioritas sebagai halangan karena mereka tidak dapat memenuhi keinginannya tersebut yang pada akhirnya akan memunculkan, Kompleks Inferioritas atau *Inferiority Complex*.

seseorang dengan *inferiority complex* cenderung akan menghindari dari hal-hal yang bersangkutan dengan *self-idealnya* sendiri, adanya rasa takut berlebihan akan kegagalan dan ke tidak sempurnaan mempengaruhi motivasi pendorong seseorang untuk menjadi lebih baik, hal ini dapat berujung fatal dalam perjalanan hidup seseorang “ketidakpercayaan diri pada seseorang biasanya

memiliki pikiran yang fokus pada hal buruk yang bisa terjadi, merasa seseorang lebih baik dibandingkan dirinya dan tidak yakin akan kemampuan diri sendiri.” (Turnip, 2023) .

Pada karya ini pengkarya menantang diri sendiri untuk menghadapi permasalahan ini, tahap pertama adalah menyadari permasalahan yang dialami dan mulai berani melangkah untuk mencoba hal yang selama ini ditakuti. “The curious paradox is that when I accept myself just as I am, then I can change.” (Carl Rogers, 1957) Untuk menerima diri sendiri berarti menerima segala kekurangan dan ketidaksempurnaan yang dimiliki, memahami dan melihat kegagalan yang dilalui bukan sebagai halangan namun sebagai dorongan untuk menjadi lebih baik.

konsep *Inferiority complex* ini akan di tampilkan dalam sebuah film eksperimental, Menurut David Brodwell dan Kristin Thompson (2004) film eksperimental tidak seperti film konvensional pada umumnya, film eksperimental hanya memiliki 2 unsur pembangun yaitu, *abstract form* dan *associational form*, Menurut P. Adams Sitney (2002), film eksperimental sering kali menggabungkan elemen-elemen visual dan audial secara unik, menciptakan pengalaman sensorik yang kompleks, medium film eksperimental dirasa cocok untuk menampilkan penggambaran sifat-sifat *inferiority complex* secara simbolisme dari perspektif pengkarya , Endriawan (2019) menyebutkan hingga saat ini estetika tidak memiliki tolak ukur sehingga menjadikan tingkat keindahan dapat bersifat subjektif, hal ini berkaitan dengan visualisasi pada film eksperimental yang memiliki jenis keindahannya tersendiri.

Dengan Film ini pengkarya menantang diri sendiri untuk menghadapi permasalahan ini, hasil dari karya film ini tidak hanya menjadi pencapaian pengkarya sebagai seorang seniman namun juga sebagai bentuk hasil keberanian pengkarya dalam mengatasi permasalahan yang mengekang pengkarya. Pengkarya berharap film eksperimental ini dapat mengangkat topik mengenai *mental health* terutama mengenai permasalahan *inferiority complex* agar

kepedulian terhadap permasalahan ini dapat meningkat selain itu, pengkarya juga ingin setiap orang yang memiliki kondisi mental serupa dapat lebih mengenali permasalahan mereka melalui karya ini.

Rumusan Masalah

Dapat dirumuskan masalah bagaimana pengkarya memvisualisasikan *inferiority complex* dari tahap kemunculannya dan tahap penyembuhannya dalam karya film eksperimental?

Tujuan Pengkaryaan

Tujuan dari pengkaryaan ini didasari pada keinginan pengkarya untuk mengangkat topik yang lebih personal ke dalam sebuah karya yang diharapkan dapat memberikan visualisasi yang baik dan menarik terhadap permasalahan yang dihadapi oleh pengkarya dan juga orang lain yang memiliki kondisi atau pengalaman serupa dengan pengkarya.

PROSES PENGKARYAAN

Konsep

Karya film eksperimental terdiri dalam 3 babak yang masing-masing akan menjelaskan sebab dan akibat dari permasalahan *inferiority complex* yang dialami oleh karakter. *Act 1 : Superiority*, Babak 1 akan menjadi babak perkenalan terhadap karakter utama dalam film, pada babak ini karakter utama akan ditampilkan dengan sifat *superiority* sebagai awalan dari kemunculan konflik yang akan datang selanjutnya, *Act 2 : Inferiority*, Pada babak 2 konflik pada karakter telah dimulai, karakter utama menampilkan sifat-sifat inferioritas dalam koreografi tari kontemporer, *Act 3 : Courage*, Babak 3 merupakan babak penutupan, pada babak ini karakter utama yang telah melarikan diri jauh dari konflik yang dihadapi sebelumnya mulai mendapatkan keberaniannya kembali.

Pre-Production

Sebelum melakukan produksi film dilakukan survei lokasi untuk mencari latar yang sesuai untuk pengambilan adegan, lokasi yang dibutuhkan dalam pengkaryaan ini adalah studio dan juga panggung. Pembuatan *shotlist* dan *storyboard* juga dilakukan untuk mempermudah pengarahan kamera dan pemeran saat proses syuting.

Prototype/Uji Coba

Tarian kontemporer yang dibawakan dilakukan secara improvisasi, pemeran diarahkan mengenai ekspresi yang akan ditampilkan sesuai dengan konsep, sehingga dilakukan beberapa uji coba koreografi untuk melihat cara pemeran mengekspresikan perasaan dari *Inferiority Complex*.



Gambar 1. Uji Coba Koreo
Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar 2. Uji Coba Koreo
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Proses Syuting

Hari-1 : Kamis, 6 Juni 2024

Lokasi: *Bonellum Studio*

Pelaksanaan syuting *Act 2 : Inferiority*



Gambar 3. Syuting Act 2
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Hari-2 : Kamis, 28 Juni 2024

Lokasi: Panggung Gedung Serba Guna

Pelaksanaan syuting *Act 1 & 3 : Superiority & Courage*



Gambar 4. Syuting Act 1 & 3
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Hari-3 : Kamis, 29 Juni 2024

Lokasi : Rancamanyar

Pelaksanaan syuting *Act 3 : Courage*



Gambar 5. Syuting Act 3

Sumber: Dokumentasi Pribadi

HASIL KARYA

Poster



Gambar 6. Poster "The Dancer"

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Pembahasan Karya

Seperti yang disebutkan dalam konsep karya, film ini dibagi menjadi 3 babak, ketiga babak ini masing-masing menjelaskan perjalanan karakter dalam menghadapi *Inferiority Complex*, sesuai dengan Teori *inferiority complex* oleh Alfred Adler.



Gambar 7. Scene 1 : "Thoughts" Introduction

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Pada *Act 1: Superiority* ditampilkan karakter "Thoughts", "Thoughts" merupakan penggambaran dari *self-ideal* atau Superioritas, Karakter "Thoughts" menampilkan tarian dengan tempo yang cepat, gerakan yang dibawakan terkesan luas, tegas dan percaya diri, pembawaan tarian ini menunjukkan bahwa karakter "Thoughts" merupakan karakter yang ideal, seseorang yang percaya diri akan kemampuannya, dan dapat menampilkan dirinya di atas panggung, namun dalam penampakannya karakter "Thoughts" tidak menunjukkan wajahnya melainkan mengenakan topeng putih dengan mata yang kosong, Topeng yang dikenakan karakter "Thoughts" merupakan sebuah simbolisasi bahwa karakter "Thoughts" bukan lah karakter sesungguhnya, "Thoughts" hanyalah bentuk manifestasi pikiran dari karakter "I" yang mendambakan bentuk ideal dari dirinya, maka dari itu ditampilkan adegan Transisi dari karakter "Thoughts" ke karakter "I" yang nampak serupa namun sama sekali berbeda dari pergerakannya di atas panggung.

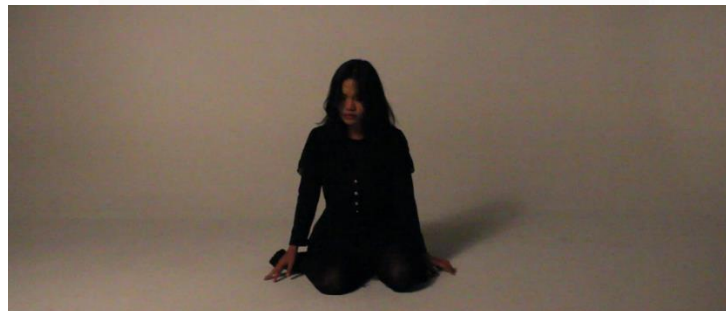


Gambar 8. Scene 3 : "I" Introduction

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Kedua karakter ditampilkan mengenakan pakaian serba hitam, penggunaan pakaian berwarna hitam sebagai simbolisasi bahwa karakter yang ditampilkan berada dalam keadaan yang tidak baik, warna hitam sering kali dikaitkan dengan keterpurukan sehingga penggunaan pakaian hitam dirasa tepat untuk menggambarkan karakter yang memiliki permasalahan mental dan emosional yang buruk.

Gerak yang ditampilkan oleh karakter "I" berkebalikan dari apa yang dibawakan "Thoughts", "I" menampilkan tarian yang kaku, tidak bersemangat dan tidak percaya diri, selama berada di atas panggung "I" terlihat takut, hal ini merupakan penggambaran atas sifat inferioritas yang dirasakan oleh "I", penampilan dari "Thoughts" membuat karakter "I" menyadari kekurangannya yang mengakibatkan munculnya rasa takut akan kegagalan untuk mencapai *self-ideal* yang diinginkan.



Gambar 9. Scene 7 : "I" in her mental room
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Act 2 : Inferiority merupakan penggambaran kondisi mental yang dialami karakter "I" dalam sebuah pertarungan terhadap perasaan inferioritas yang perlahan menghancurkannya. Latar tempat babak ini berada dalam sebuah studio kosong sebagai penggambaran akan *mental state* karakter "I", ruangan di setting cukup gelap menandakan kondisi mental karakter "I" yang tidak baik.



Gambar 10. Scene 9 : "Thoughts" Ribbon Dance
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Adegan selanjutnya, Karakter "I" sudah terduduk lesu, pada tahap ini karakter "I" sudah kehilangan motivasi hampir seluruhnya. karakter "Thoughts" kembali dimunculkan pada adegan ini sebagai penggambaran atas apa yang dirasakan karakter "I" dengan *inferiority complex* nya. karakter "Thoughts" kembali menari dengan tali berwarna merah yang mengikat kepada "I" menariknya bagaikan boneka, warna merah digunakan sebagai simbolisasi bahwa ikatan antara dua karakter ini merupakan hal yang penting dan vital, penampilan tari dengan tali ini merupakan penggambaran bahwa rasa superioritas merupakan penggerak kita dalam berkehidupan.



Gambar 11. Scene 15 : Death of "Thoughts"
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Tarian dengan Tali diakhiri dengan karakter "Thoughts" yang terlilit oleh tali yang mengikatnya dengan "I", adegan ini merupakan klimaks akan penggambaran karakter "I" dan *inferiority complex* yang dia rasakan, *Inferiority complex* yang di alami "I" telah membuatnya kehilangan rasa percaya diri, kehilangan motivasinya akan menari, bahkan hingga menyakiti dirinya dengan

paksaan dan tarikan dari keinginannya terhadap perasaan superioritas, pada film ini ditampilkan adegan "I" memotong tali yang mengikatnya dengan "Thoughts" tali tersebut menyimbolkan keinginan dari "I" untuk terus mencoba dan bergerak menjadi dirinya yang superior namun karena "Thoughts" pada akhirnya hanya menyakitinya dia tidak memiliki pilihan lain selain memutuskan tali harapan tersebut dan melihat "Thoughts" yang merupakan manifestasi dari *self-idealnya* mati begitu saja di hadapannya.



Gambar 12. *Scene 16 : Destroying the Mask*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Babak ini diakhiri dengan "I" yang mengambil topeng dari "Thoughts" kemudian meremuknya, adegan ini merupakan penanda bahwa "I" yang telah dikonsumsi rasa inferioritas nya lebih memilih untuk menghilangkan keinginannya akan self-ideal sepenuhnya agar perasaan superioritas tidak lagi menyeretnya dalam kesengsaraan terhadap kesadaran bahwa dia akan selalu memiliki kekurangan dan tidak akan pernah menjadi sempurna seperti yang ia inginkan.



Gambar 14. *Scene 17 : "I" and the emptiness*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Babak Terakhir, Act 3 : Courage, sebuah penutupan akan sebuah perjalanan dari karakter "I" yang mengira kisahnya berakhir saat ia memutuskan

untuk menghilangkan keinginannya akan *self-ideal* namun pada kenyataannya hal tersebut bukanlah solusi terbaik untuk permasalahan yang dia alami, pada adegan ini ditampilkan karakter "I" yang kembali merasakan kesedihan namun kali ini dia juga merasakan kehilangan, kamar tidur yang bercahaya biru gelap menjadi penanda akan kondisi mental karakter, warna biru sering kali dikaitkan dengan kesedihan dan depresi.



Gambar 15. Scene 19 : "I" and the emptiness
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Pada adegan ini karakter "I" menemukan cermin di dalam kamar kekosongannya itu, keanehan yang ia rasakan menjadi rasa takut dan frustrasi saat menyadari bahwa dirinya tidak tampak di dalam cermin, adegan ini menandakan bahwa saat "I" kehilangan *self-ideal* secara tidak langsung ia juga menghilangkan dirinya, untuk hidup manusia membutuhkan tujuan yang ingin dicapai, seseorang yang hidup tanpa tujuan sama dengan tidak hidup sama sekali, "I" menyadari bahwa rasa keinginan untuk menjadi superior itu adalah hal yang membuatnya hidup walau sedih dan sakit, "Thoughts" adalah motivasinya untuk menjadi lebih baik bahkan dengan kekurangan yang dia miliki, dengan kesadarannya itu "I" melihat "Thoughts" yang menatapnya kembali dari dalam cermin, hal ini menimbulkan rasa penyesalan pada "I" dia telah membiarkan rasa takutnya menghilangkan bagian penting dalam dirinya.



Gambar 16. Scene 20 : "I" and self - acceptance
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Dari rasa penyesalan "I" kembali bangkit walau tanpa tujuan dan motivasi yang jelas "I" mengikuti nalurinya untuk kembali bergerak, memaksa dirinya bergerak dengan alunan lagu yang samar-samar "I" berusaha menemukan kembali dirinya, walau dengan kekurangannya dan ketidak sempurnaannya "I" ingin merasakan kembali menjadi hidup, adegan ini merupakan bagian dari penggambaran *self-acceptance* dimana karakter "I" mulai menerima dirinya yang penuh kekurangan agar dia dapat memulai kembali dan menjadi lebih baik.



Gambar 17. Scene 22 : "I" back at the Stage
Sumber: Dokumentasi Pribadi

dia kembali kepada panggung awal di mana dia menyerah, panggung awal yang selalu dia dambakan di mana dia bisa menari dan menjadi dirinya lagi namun sekarang dia sendiri tanpa adanya "Thoughts" yang menarik nya. "I" Mencoba untuk kembali menari, gerakan yang sama tidak sempurna dan kaku namun "I" menerima kekurangannya tersebut dan tidak lagi berlari, dia menari bukan untuk mencapai kesempurnaan tapi dengan penuh harapan dia bisa menjadi lebih baik

dikemudiannya, penampilan tari yang lembut namun penuh emosi dibawakan oleh "I" yang telah berdamai dengan dirinya.



Gambar 18. Scene 24 : "I" and the Mask
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Film ini ditutup dengan "I" yang menemukan topeng "Thoughts" yang telah remuk di atas panggung, "I" mengambil topeng tersebut dan memakainya, untuk menandakan bahwa dia telah menerima dirinya dan bersatu kembali dengan "Thoughts" atau *self-ideal* nya untuk menjadi lebih baik.

Karya film ini membawakan permasalahan *inferiority complex* untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental dan juga mengenali permasalahan-permasalahan mental yang mungkin terjadi pada diri sendiri maupun orang sekitar, Pengkarya membawakan konsep *inferiority complex* ini pada film eksperimental sebagai seseorang yang mengalami *inferiority complex* itu sendiri dan juga menjadi pemeran untuk memainkan karakter "Thoughts" yang mana adalah karakter yang berkebalikan dari pengkarya, dalam menciptakan karya film ini pengkarya juga melalui berbagai halangan untuk mengekspresikan diri secara sepenuhnya, pengkarya harus belajar mengenai *self-acceptance* untuk bisa melewati rasa inferioritas yang pengkarya alami selama pengkaryaan film ini, hal ini membuat karakter "Thoughts" memiliki makna yang lebih mendalam bagi pengkarya karena, "Thoughts" sebagai karakter ideal dan didambakan oleh "I" dapat diperankan oleh pengkarya yang juga pernah lari dan menghindar dari *self-ideal* nya sendiri, Karya film ini tidak hanya membawakan sekedar cerita namun

juga perjalanan atas pengalaman personal pengkarya dalam melewati *inferiority complex*.

KESIMPULAN

Pengkarya ini ditujukan untuk memperjelas *Inferiority complex* sebagai sebuah penyakit mental yang sering kali tidak orang sadari keberadaannya, pengkarya menampilkan sebab dan akibat dari *inferiority complex* sekaligus memberikan pandangan personal berdasarkan pengalaman yang dialami pengkarya sendiri, bagai mana *inferiority complex* itu muncul dan hal apa yang dilakukan untuk menjadi lebih baik, didukung dengan pandangan para ahli, "The Dancer" membawakan sebuah cerita mengenai *Inferiority complex* yang diharapkan dapat menjadi jalan keluar bagi orang-orang yang merasakan hal yang sama dengan pengkarya, karena karya ini telah banyak membantu pengkarya dalam mengenali dan menyembuhkan penyakit yang selama ini membebani pengkarya sendiri.

Pengkarya menemukan banyak ilmu baru dan juga pengalaman baru, pembuatan film eksperimental bertemakan *inferiority complex* ini mendorong pengkarya untuk menyelesaikan permasalahan inferioritas yang dialami sendiri oleh pengkarya, hal itu juga yang membuat pembuatan karya ini menjadi menantang.

SARAN

Dalam berkarya lebih baik untuk lebih terbuka terhadap diri sendiri, melakukan hal yang berada di luar zona nyaman terkadang diperlukan untuk dapat berkembang dan menjadi lebih baik, maka pengkarya sebaiknya menggali kembali mengenai segala kesenangan dan ketakutan yang ada pada diri sendiri, atau

mempelajari berbagai topik baru yang sebelumnya belum terpikirkan, sehingga diharapkan dapat menciptakan karya yang lebih baik dan menarik di kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU:

Adler, A. (1917). *Study of organ inferiority and its psychical compensation*. New York: Nervous and Mental Disease Publishing Co.

Adler, A. (2013). *The practice and theory of individual psychology* (Vol. 133). Routledge.

Adler, A. (2013). *Understanding human nature (Psychology revivals)*. Routledge.

Bordwell, D., Thompson, K., & Smith, J. (2004). *Film art: An introduction* (Vol. 7). New York: McGraw-Hill.

Rogers, C. R. (1957). *Becoming a Person*. In *Symposium on Emotional Development*, Oberlin College, Oberlin, OH, US; This chapter represents a lecture by Dr. Rogers given at the aforementioned symposium.. Association Press.

Rogers, C. R. (1957). *The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change*. *Journal of consulting psychology*, 21(2), 95.

Greenwald, H. (Ed.). (2017). *Experimentation and Innovation in Psychotherapy*. Routledge.

Sitney, P. A. (2002). *Visionary film: the American avant-garde, 1943-2000*. Oxford University Press, USA.

JURNAL:

Endriawan, Didit, et al. "Menafsirkan "Batasan" Nilai Etis dan Estetis pada Karya Seni Rupa Bernafaskan Islam Pada Era Kompleksitas ." *Seminar Nasional Seni dan Desain 2019*, Surabaya, Indonesia, September 2019. State University of Surabaya, 2019, pp. 143-146. Hernandi, W. A.,

Endriawan, D., & Maulana, T. A. (2023). VISUALISASI DEPRESI MELALUI TEKNIK DOUBLE EKSPOSURE DAN SLOW SHUTTERSPEED DALAM KARYA FOTOGRAFI ARCHIVE OF FEELINGS. eProceedings of Art & Design, 10(4).

Hernandj, W. A., Endriawan, D., & Maulana, T. A. (2023). VISUALISASI DEPRESI MELALUI TEKNIK DOUBLE EKSPOSURE DAN SLOW SHUTTERSPEED DALAM KARYA FOTOGRAFI ARCHIVE OF FEELINGS. eProceedings of Art & Design, 10(4).

Turnip, J. M. J., Yuningsih, C. R., & Rachmawati, R. (2023). KETIDAKPERCAYAAN DIRI SEBAGAI IDE PENCIPTAAN KARYA SENI LUKIS. eProceedings of Art & Design, 10(4).

WEBSITE:

Academy of Ideas. The Psychology of Alfred Adler: Superiority, Inferiority, and Courage. November 30, 2017.

https://youtu.be/t3TbSjZ_fxc?si=qpdCh6m9_OMx2VEb

50 Academy of Ideas. Carl Jung - Inferiority Complexes and the Superior Self. September 8, 2020.

<https://youtu.be/XsY19pHzuh4?si=Uo26DirGN8tpddwV>

Saluja, Kulwant. 2023. "The Transformative Power of Self-Acceptance: Exploring Carl Rogers' Paradox" di akses dari

<https://medium.com/@kulwantsaluja/the-transformative-power-of-self-acceptance-exploring-carl-rogers-paradox-> pada 20 Juli 2024