
Crab Mentality: Penyakit Mental Susah Lihat Orang Lain Senang dan Senang Lihat Orang lain Susah

Windi Rahmawati^{1*}, Masduki Asbari²

^{1,2} Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

“Corresponding author : windirahmawati1212@gmail.com”

Abstrak - Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tentang penyakit mental: Crab Mentality dari kanal youtube *podcast* Berilmu. dalam istilah psikolog yaitu membuat seseorang akan selalu merasa kurang dan terus membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih sukses dan unggul. Hal itu terjadi karena mereka terjebak dalam pemikiran bahwa mereka harus sepadan atau lebih unggul dari orang yang mereka anggap lebih baik, Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Crab Mentality*, mempunyai 4 ciri-ciri yaitu :1). Seseorang yang selalu merasa dia yang paling hebat , 2) Senang menyalahkan dan mengungkit kesalahan orang lain , 3) Gengsi mengakui kesalahan dan minta maaf , 4) Sulit diajak kerja sama.

Kata Kunci: Crab Mentality, Kesehatan mental, Ciri-ciri orang dengki

Abstract - *The purpose of this research is to find out about the mental illness "Crab Mentality from the Knowledgeable YouTube Podcast Channel" in terms of psychologists, namely that it makes a person always feel lacking and continues to compare himself with other people who are more successful. This happens because they are trapped in thinking that they must be equal or superior to people they think are better. The results of the study show that Crab Mentality has 4 characteristics, namely: 1). Someone who always feels he is the greatest, 2) Enjoys blaming and bringing up other people's mistakes, 3) Prestige to admit mistakes and apologize, 4) Hard to work with.*

Keywords: *Crab Mentality, Mental health, Characteristics of a jealous person*

PENDAHULUAN

Crab mentality merupakan sebuah analogi dari perilaku egois dan iri yang dialami seseorang terhadap keberhasilan orang lain. *Crab mentality* juga didefinisikan sebagai perilaku seseorang yang mencoba untuk “menarik turunkan” orang lain yang berkinerja lebih baik darinya. Orang yang bermentalitas kepinging, memiliki prinsip bahwa “bila saya tidak dapat memilikinya, orang lain juga tidak akan mendapatkannya.” Dalam kalangan mahasiswa, contoh *crab mentality* yang sering terjadi adalah ketika seorang mahasiswa mengajak temannya untuk bolos kuliah agar ia tidak bolos sendirian. Contoh lainnya adalah ketika mahasiswa mencemooh temannya yang mendapatkan IP lebih tinggi darinya. Crab mentality membuat seseorang akan selalu merasa kurang dan terus membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih sukses dan unggul. Hal itu terjadi karena mereka terjebak dalam pemikiran bahwa mereka harus sepadan atau lebih unggul dari orang yang mereka anggap lebih baik. Situasi tersebut akan membuatnya sulit menghargai pencapaian orang lain. Pada dasarnya, akan selalu ada orang yang lebih unggul dan dapat menjadikan keberhasilan mereka sebagai motivasi, maka itu akan mendatangkan suatu kemajuan dalam hidup. Lain halnya ketika berusaha mengungguli orang lain,

bahkan saling menjatuhkan. Tindakan ini justru akan sangat merugikan dan menghambat jalan menuju kesuksesan..

Dalam ilmu psikologi, mental kepiting adalah metafora yang digunakan untuk menggambarkan mentalitas dan perilaku individu yang tergabung atau teridentifikasi dengan komunitas atau budaya tertentu, yang 'menahan satu sama lain' dari berbagai peluang untuk kemajuan dan pencapaian meskipun ada insentif dan harapan untuk kolaborasi. Mental kepiting juga diartikan sebagai pola perilaku ketika orang berusaha untuk menjatuhkan orang lain yang performanya lebih baik daripada mereka. Mentalitas kepiting dapat terjadi ketika lingkungan seseorang tidak mendukung untuk berkembang, baik dalam bentuk menjatuhkan orang lain melalui meremehkannya, mengkritik di publik, dan memanipulasi.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti ini, metode pendekatan yang digunakan ialah dengan qualitative research atau yang biasa disebut dengan metode kualitatif yang berisi kumpulan kalimat bukan dari serangkaian angka-angka. Selain itu, penelitian ini dilakukan dengan memaparkan berbagai fakta untuk menjawab berbagai permasalahan pada rumusan masalah dari penelitian yang akan dilakukan. Penelitian kualitatif menurut Creswell (2016) adalah sebuah kategori penelitian yang menginvestigasi serta memahami makna secara mendalam disejumlah individu ataupun sekumpulan orang yang memiliki keterkaitan dengan permasalahan sosial yang diteliti. Secara universal, penelitian ini dapat digunakan dalam penelitian yang meneliti tentang bagaimana suatu kehidupan dimasyarakat, bagaimana tingkah lakunya, sejarah, konsep maupun fenomena, berbagai permasalahan sosial, dan lain sebagainya.

Setelah melaksanakan suatu analisa serta penelitian tentang definisi dari penelitian kualitatif lalu setelah itu membuat sebuah definisi sendiri sebagai sintesis dari gagasan pokok-pokok pengertian penelitian kualitatif. Seperti halnya yang sudah dikemukakan oleh Moleong (2005:6), penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian dimaksudkan untuk agar dapat memahami suatu fenomena, terkait apa saja yang terjadi dan di alami pada subjek penelitian yang dituju misalnya persepsi, perilaku, tindakan, motivasi, dll secara holistic, dan juga dengan cara mendeskripsi kedalam bentuk kata-kata serta bahasa, dalam suatu konteks tertentu dan khusus yang secara alamiah dan juga dengan memanfaatkan serta mengembangkan berbagai macam metode yang secara alamiah. Metode simak adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan menyimak penggunaan bahasa pada objek yang teliti. Sumber data yang disimak adalah video dari youtube berjudul "Penyakit Mental, Crab Mentality, Susah liat orang lain senang, Senang melihat orang lain susah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Crab mentality biasanya dimulai karena jiwa kompetitif dari seseorang. Pada dasarnya, jiwa kompetitif ini adalah sifat alami yang dimiliki manusia ketika berada di dalam kelompok. Jika kompetitif ini merupakan sikap yang ingin menjadi yang paling menonjol di antara anggota kelompok yang lainnya. Namun, jika jiwa kompetitif ini terlalu berlebihan, justru akan memberikan dampak yang kurang baik. Salah satu dampak dari jiwa kompetitif yang berlebihan adalah iri hati, putus asa, dan rendah diri. Dengan adanya iri hati ini, munculah sikap-sikap seperti menghalalkan segala cara agar si 'kompetitor' bisa jatuh atau setidaknya sama dengannya.

Ada beberapa ciri-ciri dari seseorang yang memiliki crab mentality, antara lain:

1. Iri ketika melihat orang lain sukses atau mencapai cita-citanya.
2. Punya anggapan negatif ketika seseorang berhasil meraih kesuksesan.
3. Jiwa kompetitif yang berlebih sehingga menimbulkan sikap-sikap menjatuhkan.
4. Punya pola pikir bahwa 'jika saya tidak bisa, maka seharusnya Anda juga'.

5. Beranggapan bahwa keberhasilan yang diraih oleh seseorang didapat karena sebuah keberuntungan atau privilege, bukan karena usahanya sendiri.
6. Meremehkan usaha orang lain dalam mencapai kesuksesan.

Bagaimana jika ditemukan dengan orang crab mentality: (1) Punya prinsip, (2) tekun dan gigih, (3) Menjauh dari lingkungan yang toxic.

Berhadapan dengan orang bermental kepiting tentu akan menyulitkan diri sendiri untuk berkembang dan meraih cita-cita. Selain menghindarkan diri sendiri dari crab mentality, berikut ini adalah cara-cara untuk menyikapi jika ada teman atau anggota kelompok yang memiliki sifat crab mentality. Pertama, Fokus pada tujuan diri sendiri atau kelompok. Fokus pada tujuan dilakukan dengan cara memotivasi diri sendiri maupun kelompok agar bisa meraih tujuan sesuai yang diinginkan. Jangan terlalu memikirkan pencapaian dari orang lain atau kelompok lain. Jangan sampai ketika melihat orang lain berhasil, justru merasa rendah diri sehingga membuat tujuan sendiri terhalang. Kedua, Selalu Berpikiran Positif. Ketika berhadapan dengan ‘kepiting’ itu, menanamkan pikiran positif wajib hukumnya agar mental tidak goyah dan mengikuti keinginan dari ‘kepiting’ itu. Berpikiran positif juga akan lebih memudahkan untuk mencapai tujuan yang inginkan. Ketiga, Biarkan Hasil yang Berbicara. ‘Kepiting’ di dalam kelompok ini biasanya tidak senang ketika meraih sesuatu. Mereka biasanya akan melakukan hal-hal di luar nalar seperti menebar fitnah yang mengatakan bahwa pencapaian didapat karena keberuntungan sehingga orang lain meragukan kemampuan. Cara menyikapi sikap tersebut adalah cuek ketika ada kabar-kabar seperti itu tersebar. Biarkan kemampuan dan kesuksesan yang bicara. Nantinya si ‘kepiting’ itu akan lelah dengan tindakannya sendiri.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang saya dapat dari crab mentality yaitu sebagai manusia harus menjauhi sikap dari *crab mentality* yang artinya penyakit mental “ Sulit melihat orang senang , Senang melihat orang susah .Untuk mencegah timbulnya sikap *Crab Mentality* dalam diri sendiri yaitu dengan cara : Memperlakukan diri sendiri secara positif , Jangan membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain, Akui Hal-hal positif , Lupakan kegagalan di masa lalu, Berkonsultasi dengan Psikolog atau Psikiater , Menciptakan Lingkungan yang suportif .

Mental kepiting berasal dari ilustrasi karakter hewan kepiting yang ketika berada dalam satu wadah dan kepiting akan menaiki badan kepiting lain untuk keluar dari wadah tersebut. Tujuan dari kepiting adalah untuk menyelamatkan rekannya dari terkaman predator atau malah menyelamatkan dirinya sendiri. Namun, sikap tersebut jika diaplikasikan ke dalam kehidupan sehari-hari manusia maka akan cenderung negatif. Pasalnya, sikap mental kepiting di manusia diartikan sebagai sikap iri terhadap pencapaian seseorang, sehingga mereka berusaha untuk menghalangi seseorang yang ingin meraih kesuksesan.

REFERENSI

- Amaliya, F. P., Saidah, S., Sholikin, A., & Asbari, M. (2023). Pengaruh Pola Pikir dan Pola Hidup Pasca Covid- 19: Telaah Singkat Ledakan Home Sweet Home Perspektif Rhenald Kasali. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 59–62. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.21>
- Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2022). Pengaruh Trust in Leadership terhadap Perilaku Inovatif Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.1>

- Asbari, M., Purwanto, A., & Novitasari, D. (2022). Diskursus Relasi Pengaruh Modal Psikologis terhadap Inovasi Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 13–20. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.3>
- Asbari, M., Purwanto, A., & Novitasari, D. (2022). Kepuasan Kerja Guru: Di antara Kepemimpinan Transformasional dan Transaksional. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 7–12. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.2>
- Asbari, M., Yani, A., Wardoyo, S., Sitanggang, T. W., Sukmawati, K. I., Santoso, G., Lafendry, F., Irhamni, & Rusadi, B. E. (2023). Urgensi Inovasi di Era Informasi: Analisis Kepemimpinan Dinamis, Iklim Etis, dan Inovasi Guru. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 128–140. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/135/41>
- Aulia, T. N., & Asbari, M. (2023). Bahaya Digital Fatigue pada Kesehatan Mental: Analisis Singkat Perspektif Rhenald Kasali. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 30–33. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.16>
- Aulia, A. R., & Asbari, M. (2022). Hakikat Manusia Sebagai Homo Faber. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 68–73. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/22>
- Azmi, A. F., & Asbari, M. (2022). Kenali Diri Agar Bahagia: Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.9>
- Baihaqi, M. F., & Asbari, M. (2022). Relakanlah untuk Sakit Sebentar: Sebuah Kajian Filsafat Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 30–34. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.41>
- Bella, I. (2022). Bisakah Hidup Tenang dalam Setiap Situasi? Kajian Filosofis Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 35–39. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.82>
- Casika, A., Agniya, A. N., Hermawan, M. B., & Asbari, M. (2023). Pygmalion Effect: Dampak Kepercayaan terhadap Kinerja. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 39–44. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.17>
- Chidir, G., Asbari, M., Purwanto, A., & Asbari, D. A. F. (2022). Pengaruh Learning dan Coaching Individu terhadap Kinerja Guru: Sebuah Telaah Singkat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v1i1.4>
- Claudiawan, S., & Asbari, M. (2023). Filosofi Apatis: Menyimak Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 57–61.
- Daeli, S. I. (2022). Menjadi Pahlawan Bagi Diri Sendiri: Kajian Filsafat. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 40–44. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.71>
- Daeli, S. I., & Asbari, M. (2022). Bahaya Pancasila Menjadi Trisila dan Ekasila: Telaah Singkat Pemikiran Refly Harun. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 01(01), 37–41. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/44>
- Dwi Tsoraya, N., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023). Revolusi Digital: Meningkatkan Relasi, Mengurangi Intensi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 34–38. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.15>
- Fahik, M. C. B., & Asbari, M. (2022). Nikmati dan Rasakan Pengalamannya di Setiap Detik: Menyimak Kajian Filosofis Fahrudin Faiz. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 6–10. <https://doi.org/10.9000/jupetra.v2i1.10>

- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 1–6.
- Hatta, N. R., Asbari, M., Novitasari, D., & Purwanto, A. (2023). Hargailah Orang Lain, Setiap Orang Mempunyai Pandangan Hidup Yang Berbeda–Beda: Sebuah Kajian Filosofis. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 74–78.
- Noviyana, D. A., Panduwinata, V., & Asbari, M. (2023). Berpikir Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan Mental? . *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 63–66. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.24>
- Saputra, & Asbari, M. (2023). Nunchi: Rahasia Orang Korea Memahami Perasaan Orang Lain. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 55–58. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.23>
- Susilawati, S., & Asbari, M. (2023). Personal Branding: Antara Uang dan Nama. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 50–54. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.20>
- Yanuar, H.F., Nurhakim, A. L., Rahmawati, I. A., & Asbari, M. (2023). Social Cultivator: Tantangan untuk Konsisten pada Toleransi dan Empati. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 45–49. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.18>