

Tall Poppy Syndrome: Fenomena Sosial Saat Orang Hebat Justru Dijatuhkan

Category: LifeStyle

16 Oktober 2025



Prolite – Tall Poppy Syndrome: Apa Itu & Mengapa Banyak Orang Mengalaminya?

Pernah nggak sih kamu merasa dicibir atau malah dijauhi hanya karena kamu berprestasi atau dianggap terlalu menonjol? Misalnya, kamu dapet penghargaan di kampus, tapi teman-teman malah bilang, “Ah, paling juga cuma hoki.” Atau di kantor, kamu berhasil naik jabatan, tapi rekan kerja justru jadi dingin dan sinis.

Nah, kalau kamu pernah mengalami hal itu, bisa jadi kamu

sedang jadi korban dari Tall Poppy Syndrome (TPS) – sebuah fenomena sosial dan psikologis yang kini makin banyak dibicarakan di seluruh dunia, termasuk Indonesia.

Istilah ini kembali ramai di tahun 2025 karena meningkatnya kesadaran akan pentingnya *mental well-being* di tempat kerja dan lingkungan sosial.

Yuk, kita bahas lebih dalam fenomena ini, kenapa bisa muncul, dan gimana cara menghadapinya tanpa kehilangan rasa percaya diri.

Asal Usul Istilah Tall Poppy Syndrome



Istilah *Tall Poppy Syndrome* berasal dari Australia dan Inggris. Dalam budaya mereka, ada peribahasa kuno yang berbunyi, “*Don’t be the tall poppy,*” yang secara harfiah berarti “*Jangan jadi bunga poppy yang tumbuh terlalu tinggi.*”

Filsuf Yunani, **Herodotus**, bahkan sudah menyinggung konsep serupa sejak abad ke-5 SM, tentang bagaimana orang-orang yang terlalu menonjol akan dipotong agar sejajar dengan yang lain.

Di masyarakat modern, istilah ini digunakan untuk menggambarkan tekanan sosial agar seseorang tidak terlihat terlalu sukses atau *berbeda*. Negara-negara seperti Australia, Selandia Baru, dan Inggris dikenal dengan budaya *egalitarian*, yaitu pandangan bahwa semua orang harus setara.

Tapi sisi gelapnya adalah, ketika seseorang terlalu unggul, mereka bisa dianggap sombong atau mengancam harmoni sosial.

Menurut laporan dari *The Guardian Psychology Report (2025)*, lebih dari 60% pekerja muda di Australia mengaku pernah menjadi korban atau pelaku *Tall Poppy Syndrome*, terutama di

dunia kerja kompetitif dan media sosial.

Tanda-Tanda Kamu Mengalami Tall Poppy Syndrome



Fenomena ini bisa muncul di mana saja – sekolah, kampus, hingga kantor. Berikut beberapa cirinya:

1. **Komentar merendahkan atau sinis.** Seperti, *“Ah, nggak usah terlalu bangga, biasa aja kali,”* atau *“Cuma beruntung doang, nggak usah lebay.”*
2. **Sikap ‘jangan terlalu menonjol’.** Orang di sekitarmu menyarankan kamu buat lebih ‘rendah hati’, padahal mereka sebenarnya nggak nyaman melihatmu sukses.
3. **Prestasi dianggap ancaman.** Alih-alih bangga, orang lain malah merasa terintimidasi dengan pencapaianmu.
4. **Tekanan buat menyamarkan kesuksesan.** Kamu jadi takut cerita soal pencapaian karena takut dianggap pamer.

Di sekolah, siswa berprestasi bisa dijaui oleh teman-temannya. Di kampus, mahasiswa aktif sering dicap ‘cari muka’. Di kantor, karyawan produktif justru jadi target gosip. Semuanya berakar dari rasa tidak nyaman orang lain terhadap keberhasilanmu.

Kenapa Tall Poppy Syndrome Bisa Terjadi?



Fenomena ini muncul dari kombinasi faktor psikologis dan budaya. Menurut *Journal of Social Psychology* (2025), ada tiga penyebab utama:

1. **Rasa takut dan rendah diri.** Orang yang memiliki

kepercayaan diri rendah sering merasa terancam ketika melihat orang lain sukses.

2. **Perbandingan sosial.** Media sosial memperparah hal ini—melihat orang lain sukses bisa memicu rasa iri dan ingin menjatuhkan.
3. **Budaya egalitarian yang ekstrem.** Masyarakat yang menekankan kesetaraan kadang keliru menafsirkan bahwa tidak boleh ada yang lebih menonjol.

Selain itu, di dunia kerja modern yang penuh tekanan, keberhasilan seseorang bisa dianggap 'membahayakan posisi' orang lain. Ini menyebabkan lingkungan kerja jadi kompetitif secara tidak sehat.

Dampak Tall Poppy Syndrome terhadap Individu dan Organisasi



Tall Poppy Syndrome bukan cuma bikin tidak nyaman, tapi juga punya dampak serius.

Bagi individu:

- Meningkatkan stres dan rasa cemas.
- Menurunkan rasa percaya diri.
- Membuat orang takut mempromosikan diri atau berbagi ide.

Bagi organisasi:

- Kehilangan inovasi karena orang takut tampil.
- Karyawan hebat memilih mundur.
- Kolaborasi jadi buruk karena suasana kerja penuh kecemburuan.

Penelitian dari *Harvard Business Review* (2025) menemukan bahwa perusahaan dengan tingkat TPS tinggi cenderung memiliki retensi karyawan lebih rendah 35% dibanding perusahaan yang menghargai pencapaian.

Cara Menghadapi Tall Poppy Syndrome Bila Kamu Jadi Sasaran

Nggak mudah menghadapi situasi ini, apalagi kalau kamu cuma ingin berprestasi tanpa niat 'menyombongkan diri'. Tapi ada beberapa strategi yang bisa kamu lakukan agar tetap tenang dan sehat mental:

1. Hadapi kritik negatif dengan tenang.

Ingat, nggak semua kritik datang dari niat buruk, tapi kalau komentar terasa menjatuhkan, jangan langsung defensif. Kamu bisa jawab dengan kalimat *assertive* seperti, *"Aku menghargai pendapatmu, tapi aku juga bangga dengan hasil kerjaku."*

2. Pilih lingkungan yang suportif.

Berkumpul dengan orang-orang yang menghargai pencapaianmu, bukan yang merasa terancam karenanya. Komunitas positif bisa bantu kamu tetap berkembang tanpa rasa bersalah.

3. Jaga kesehatan mentalmu.

Lakukan *self-care* dan batasi interaksi dengan orang yang suka komentar toxic. Kalau perlu, konsultasi dengan psikolog atau gabung *support group* biar nggak merasa sendirian.

4. Tetapkan tujuan pribadi.

Fokus pada nilai dan tujuanmu sendiri, bukan pengakuan orang lain. Kadang, cara terbaik untuk 'menghadapi' TPS adalah dengan terus maju tanpa perlu validasi eksternal.

5. Seimbangkan antara rendah hati dan bangga diri.

Rendah hati bukan berarti harus menyembunyikan prestasi. Kamu tetap bisa bersyukur dan berbagi pencapaian tanpa sombong, asal caranya tulus dan inspiratif.



Tall Poppy Syndrome mengingatkan kita bahwa dunia sering kali tidak selalu ramah terhadap kesuksesan. Tapi bukan berarti kamu harus menurunkan cahayamu hanya karena orang lain silau. Kamu berhak bangga atas kerja kerasmu.

Jadi, kalau kamu sedang berjuang atau baru mencapai sesuatu yang membanggakan, teruslah melangkah. Jangan biarkan komentar sinis menghalangi pertumbuhanmu. Ingat, bunga poppy yang tinggi bukan untuk dipotong—melainkan untuk dijadikan inspirasi agar taman jadi lebih indah.

Banggalah dengan dirimu. Karena setiap keberhasilanmu bukan ancaman—tapi bukti bahwa usaha itu selalu berarti.

Self-Efficacy:	Rahasia
Percaya	Diri yang
Mengantarkanmu	pada
Kesuksesan!	

Category: LifeStyle
16 Oktober 2025



Prolite – Apa Itu Self-Efficacy dan Kenapa Penting untuk Kesuksesan Pribadi? Yuk Kita Cari Tahu Bareng-Bareng!

Pernah nggak sih kamu merasa bahwa keyakinan pada diri sendiri bisa membuatmu berhasil mencapai tujuan besar dalam hidup? Atau mungkin, saat kamu ragu dengan kemampuanmu, hasilnya malah jauh dari yang diharapkan?

Nah, di sinilah konsep **self-efficacy** berperan besar. Di artikel ini, kita akan bahas apa itu **self-efficacy**, mengapa penting untuk kesuksesan pribadi, dan bagaimana cara meningkatkannya. Siap untuk menggali lebih dalam? Let's dive in!

Apa Itu Self-Efficacy?



Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh psikolog terkenal, **Albert Bandura**. Menurut Bandura, **self-efficacy** adalah **keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk mengorganisir dan**

menjalankan tindakan yang diperlukan dalam mencapai hasil tertentu.

Ini bukan sekadar optimisme atau percaya diri secara umum, tapi lebih ke keyakinan spesifik bahwa kamu bisa melakukan tugas tertentu dengan baik.

Contohnya, jika kamu yakin bisa menyelesaikan proyek besar dengan baik karena pernah berhasil dalam tugas serupa sebelumnya, itu adalah bentuk keyakinan pada diri sendiri yang tinggi.

Di sisi lain, jika kamu merasa nggak mampu meski punya skill yang cukup, keyakinan dirimu mungkin rendah.

Bandura percaya bahwa self-efficacy memainkan peran penting dalam **perilaku manusia**, karena kepercayaan diri yang kuat akan membuat seseorang lebih gigih, lebih fokus, dan lebih termotivasi untuk mencapai tujuan, meskipun dihadapkan pada tantangan.

Bagaimana Keyakinan Diri dalam Kemampuan Mempengaruhi Keberhasilan?



Keyakinan diri memengaruhi **cara kita mendekati tantangan** dan **bagaimana kita merespons kegagalan**. Ketika seseorang memiliki tingkat self-efficacy yang tinggi, mereka akan:

- **Lebih Berani Mengambil Tindakan:** Orang dengan self-efficacy tinggi cenderung melihat tantangan sebagai sesuatu yang bisa ditaklukkan, bukan sebagai penghalang. Mereka percaya bahwa dengan usaha yang tepat, mereka bisa berhasil.
- **Bertahan Saat Menghadapi Kesulitan:** Kepercayaan diri ini

juga membuat seseorang lebih kuat ketika dihadapkan pada kegagalan atau masalah. Alih-alih menyerah, mereka cenderung mencari solusi dan mencoba lagi.

- **Mengatasi Rasa Takut Gagal:** Orang dengan self-efficacy tinggi tidak terlalu takut pada kegagalan. Mereka melihat kegagalan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan lebih fokus pada tujuan akhir.

Sebaliknya, mereka yang memiliki keyakinan diri rendah mungkin cenderung **menyerah lebih cepat** dan **merasa cemas** ketika dihadapkan dengan tugas yang menantang, bahkan jika mereka sebenarnya punya kemampuan untuk melakukannya.

Contoh dalam Kehidupan Sehari-hari



Keyakinan pada kemampuan diri bisa mempengaruhi berbagai aspek kehidupan kita. Yuk, kita lihat beberapa contohnya:

1. **Karier dan Pekerjaan:** Seseorang dengan keyakinan diri tinggi dalam pekerjaan akan merasa yakin bahwa mereka bisa menyelesaikan tugas-tugas dengan baik. Mereka tidak takut mengambil proyek-proyek besar, dan ketika masalah muncul, mereka lebih mudah mencari solusi dan tetap bersemangat.
2. **Pendidikan:** Di dunia pendidikan, hal ini sangatlah penting. Mahasiswa dengan keyakinan diri tinggi akan lebih bersemangat dalam belajar, tidak mudah putus asa ketika mendapatkan nilai yang kurang memuaskan, dan lebih cenderung berusaha keras untuk memperbaikinya.
3. **Hubungan Sosial:** Ini juga berdampak pada bagaimana seseorang berinteraksi dengan orang lain. Mereka yang memiliki keyakinan diri tinggi lebih percaya diri dalam menjalin hubungan baru dan lebih siap menghadapi konflik secara dewasa.

Dukungan Sosial dan Peran Model (Role Models) dalam Meningkatkan Self-Efficacy



Self-efficacy tidak tumbuh begitu saja. Salah satu faktor yang sangat berpengaruh adalah **dukungan sosial** dan **keberadaan role model** yang positif.

Ketika kita dikelilingi oleh orang-orang yang percaya pada kemampuan kita, rasa percaya diri kita akan meningkat. Dukungan dari keluarga, teman, atau mentor bisa memberikan dorongan moral dan motivasi saat kita merasa ragu.

Selain itu, **role model** juga penting dalam membangun self-efficacy. Ketika kita melihat orang lain yang memiliki situasi serupa dengan kita berhasil mencapai tujuan mereka, kita akan lebih termotivasi dan merasa, “Kalau dia bisa, aku juga bisa!”

Role model yang baik bisa memberi inspirasi dan contoh nyata bahwa keberhasilan adalah hal yang mungkin dicapai.

Strategi Praktis untuk Meningkatkan Self-Efficacy



Kabar baiknya, self-efficacy bisa dilatih dan ditingkatkan! Berikut beberapa strategi yang bisa kamu coba:

1. Mulailah dengan Tujuan Kecil dan Realistis

Sering kali, kita kehilangan keyakinan diri karena terlalu fokus pada tujuan besar. Mulailah dengan tujuan-tujuan kecil yang realistis dan mudah dicapai. Setiap kali kamu berhasil mencapai tujuan kecil, rasa percaya dirimu akan tumbuh, dan self-efficacy-mu akan meningkat.

2. Cari Pengalaman Positif

Ingat kembali momen-momen di mana kamu berhasil menyelesaikan tantangan. Pengalaman positif ini bisa jadi modal untuk meningkatkan keyakinan diri. Jangan ragu untuk mencatat pencapaian kecilmu sebagai pengingat bahwa kamu mampu!

3. Belajar dari Role Model

Temukan seseorang yang bisa jadi role model bagimu. Ini bisa seseorang di sekitarmu atau tokoh inspiratif yang kamu kagumi. Pelajari bagaimana mereka mengatasi kesulitan dan terapkan pelajaran tersebut dalam hidupmu.

4. Dapatkan Dukungan Sosial

Jangan ragu untuk meminta dukungan dari orang-orang terdekatmu. Terkadang, mendengar bahwa orang lain percaya pada kemampuanmu bisa membuat perbedaan besar dalam meningkatkan self-efficacy.

5. Visualisasikan Kesuksesan

Bayangkan dirimu berhasil mencapai tujuanmu. Teknik visualisasi ini bisa meningkatkan rasa percaya dirimu. Dengan membayangkan kesuksesan, kamu akan lebih termotivasi untuk mengambil langkah nyata menuju tujuanmu.



Self-efficacy adalah kunci utama dalam mencapai kesuksesan pribadi. Ketika kita percaya pada kemampuan diri sendiri, kita akan lebih berani menghadapi tantangan, lebih gigih dalam menghadapi kegagalan, dan lebih siap mencapai tujuan yang besar.

Mulai sekarang, yuk bangun **self-efficacy** yang kuat dengan langkah-langkah kecil dan dukungan dari orang-orang di sekitarmu.

Kesuksesan bukan soal kemampuan saja, tapi juga soal keyakinan diri! Jadi, percaya diri dan raihlah tujuanmu dengan penuh semangat!