



HOMO LUDENS

MEMAHAMI MANUSIA
DALAM PERSPEKTIF
KOMUNIKASI

Shalsabilla Syafa dkk.



HOMO LUDENS

MEMAHAMI MANUSIA DALAM PERSPEKTIF KOMUNIKASI

Oleh:

Shalsabilla Syafa dkk.



Homo Ludens
Memahami Manusia dalam Perspektif Komunikasi

Copyright © Pustaka Ilmu, 2023
vi + 248 hlm; 14,5 x 20,5 cm
ISBN: 978-623-6225-99-8

Penulis:
Shalsabilla Syafa dkk.

Editor:
Kheyene Molekandella Boer, M.S.Ikom, M.Ikom
Annisa Wahyuni Arsyad, S.IP, MM

Homo Ludens
Memahami Manusia dalam Perspektif Komunikasi

Diterbitkan (Cetakan 1) Mei 2023 oleh:
Pustaka Ilmu
Griya Larasati No.079 Tamantirto, Kasihan, Bantul Yogyakarta
Telp/Faks: (0274) 4435538
E-mail: redaksipintukata@gmail.com
Website: [https:// www.pustakailmu.co.id](https://www.pustakailmu.co.id)
Anggota IKAPI

Pencetak:
Lingkar Media Jogja /Telp. 0857 1285 3858
Email: lingmedjog@gmail.com

Dilarang keras memfotokopi atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku tanpa seizin tertulis dari penulis/penerbit Pustaka Ilmu Yogyakarta

KATA PENGANTAR

Manusia dengan segala keunikannya.....

Lagi-Lagi era digital menjadi alasan paling kuat terhadap segala bentuk perubahan zaman yang terjadi, termasuk manusia menjadi subjek mendasar atas segala bentuk percepatan dunia yang terus bertransformasi dari waktu ke waktu. *Mind set*, ideologi, persepsi hingga perilaku manusia juga terus beradaptasi dengan zaman. Zaman yang katanya serba terbuka, zaman yang katanya serba mudah dan praktis, zaman yang katanya serba canggih.

Teknologi membuat manusia di satu sisi mendapatkan segala bentuk kemudahan interaksi dalam berkomunikasi, namun di sisi lain teknologi seakan menjadi lubang besar yang begitu dalam untuk menjerumuskan manusia yang “belum siap” menghadapi perubahan itu sendiri. Tuntutan lingkungan di era digital juga dirasa teramat berat, mulai muncul masalah-masalah seperti *quarter life crisis*, *toxic friendship*, mencari pengakuan di media sosial.

Buku ini mencoba mengamati fenomena yang terjadi di lingkungan sehari-hari, terutama di kalangan gen Z sebuah generasi yang lahir, tumbuh dan hidup di era teknologi. Generasi yang dihadapkan pada sebuah dunia

yang berlari, apakah generasi ini mampu memanfaatkan peluang digital atau sebaliknya. Buku ini Memunculkan beragam masalah yang terjadi dan mengulas dari perspektif psikologi komunikasi.

Semoga buku ini dapat terpublikasi secara luas sehingga dapat memberikan manfaat, memberi warna-warni dalam khasanah ilmu pengetahuan, khususnya Ilmu Komunikasi. Kritik dan saran yang membangun tentunya diperlukan sebagai bahan evaluasi dan untuk perbaikan.

Samarinda, Maret 2023

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar isi	v
1. Alpha Female, Si Paling Independen	1
2. Cewek Kue, Cewek Bumi dan Cewek Mamba: Fashion sebagai Identitas Diri	15
3. The Power of Deep Talk	28
4. Gen Z: Si Paling FoMo	38
5. Healing dengan Berkonser Ria	49
6. Jangan Prank Aku!	59
7. Kesehatan Mental dalam Toxic Relationship	71
8. Ketakutan Akan Kehilangan Momen, Bikin Kita Kuper?.....	88
9. Generasi Z Cuma Mau Terbuka di Second Account Instagram Mereka. Kok Gitu?	101
10. Spill The Tea! Ganggu Gak Sih?!	114
11. Kok Bisa Yah Media Sosial Mempersuasi?	128
12. Ada yang Toxic Api Bukan Relationship	144
13. Chamomile dalam Cangkir (Anxiety Social)	155
14. Melihat Karakter Gen Z Melalui Sosial Media ...	168
15. Cari Validasi Lewat Instastory?	184
16. <i>Quarter Life Crisis</i> : Masalahnya Anak 2000an	200

17. Sayangi Dirimu, Berhentilah Menyenangkan Semua Orang	210
18. Toxic Friendship: Perbaiki atau Lepaskan?	225
19. Krisis Sikap di Era Digital	238

ALPHA FEMALE, SI PALING INDEPENDEN

Oleh :

*Andini Setia Murti, Azwa Mulya Putri,
Nia Agustina Putri, Sapta Lika Wulandari,
Amilia Muslyha*

MEMAHAMI ALPHA FEMALE

Kamu kelihatan dominan banget ya dibanding cowok kamu”, “Ngapain sih fokus banget sama pekerjaan, inget cari pasangan!”, “Jangan pinter-pinter, ntar cowokmu minder, loh”. Apakah kalian cukup sering mendengar berbagai ucapan tersebut di postingan media sosial, film yang ditonton, buku yang dibaca, lingkungan sekitar, atau bahkan ucapan yang seseorang lontarkan pada diri kalian sendiri? Tentu sepertinya tidak asing lagi bukan. Anggapan-anggapan tersebut sebenarnya bisa dikatakan sudah ketinggalan zaman, sebab di era modern seperti ini masyarakat jelas sudah berkembang dan memiliki pemikiran yang terbuka akan kesetaraan gender, baik bagi perempuan maupun laki-laki (Manampiring, 2015). Sangat disayangkan ketika masih banyak yang menggenggam erat *mindset* bahwa perempuan tidak perlu menyibukkan diri terlalu keras dengan karier masa

depannya. Misalnya seperti yang dinyatakan oleh Tuwu, pekerjaan rumah tangga adalah pekerjaan yang sangat lekat dilakukan oleh perempuan walaupun sebenarnya pekerjaan rumah tangga bisa dilakukan oleh siapa saja (Zurani, 2020).

Gambar 1 : Data Proporsi Pekerja Perempuan terhadap Pekerja Laki-Laki



Sumber : <https://databoks.katadata.co.id/>

Jika kita perhatikan, perempuan sudah mendapat haknya dengan dapat menempuh pendidikan setinggi-tingginya, tetapi anggapan yang telah tertanam menjadi sebuah *mindset* bagi sebagian masyarakat, membuat perempuan menjadi ‘tertahan’ dengan apa yang ingin ia lakukan. Menurut laporan data dari Badan Pusat Statistik

(BPS) yang dilansir pada databoks, terjadi pertumbuhan jumlah tenaga kerja perempuan dari 2018 ke 2019. Pada 2018, tercatat 47,95 juta orang perempuan yang bekerja dan paling banyak bekerja sebagai tenaga usaha jasa. Dominasinya mencapai 58,04% dibanding pekerja tenaga usaha jasa laki-laki di 2019. Hal ini membuktikan jika perempuan juga dapat berkontribusi dalam hal pekerjaan dan melakukan apa yang mereka inginkan.

Kriteria perempuan yang menyerupai dengan anggapan tersebut sangat mendefinisikan “Alpha Female”. Konsep Alpha Female ini didefinisikan Ward dkk. (2009) sebagai perempuan yang dapat menjadi sosok pemimpin, memiliki rasa superior dan dominasi diantara perempuan yang lain, *extrovert* dalam berbagai situasi sosial, paham akan kesetaraan antara peran perempuan dan laki-laki, serta selalu terdorong untuk melakukan suatu hal. Untuk meningkatkan kualitas diri menjadi seorang Alpha Female memang terlihat seperti harus ‘*perfect*’ di mata orang lain. Sejatinya jika kita perhatikan, tidak ada Alpha Female yang memiliki jiwa prokrastinasi atau pesimis, mereka akan selalu fokus dengan pengembangan diri dan bagaimana ia dapat menyelesaikan sesuatu dengan sempurna dengan mengoptimalkan potensi yang dimilikinya. Lantas bagaimana sosok dan posisi Alpha Female jika mereka berada langsung dalam suatu hubungan, apakah karakteristik mereka yang kuat akan

mendominasi seluruh hubungan yang mereka jalani atau justru melunak dan menyesuaikan dengan keadaan dimana mereka berada?

LIFESTYLE ALA ALPHA FEMALE

Seperti yang sudah kita tahu bersama, Alpha Female ialah sebutan untuk perempuan yang mampu berdiri di atas kaki sendiri dan mampu menjadi seorang pemimpin. Menjadi seorang Alpha Female yang dipandang memiliki *value* tinggi tentu saja tidak selalu terasa menyenangkan. Ada banyak perspektif yang memandang seorang Alpha Female adalah perempuan yang berusaha menyaingi kaum laki-laki dan ingin berada di atasnya. Padahal, walaupun Alpha Female adalah seorang yang bisa berdiri di atas kaki sendiri bukan berarti serta merta ia menempatkan segalanya berada di bawah kakinya. Alpha Female tentu saja adalah orang yang cerdas, ia pasti tau dimana ia harus meletakkan segala sesuatunya sesuai dengan tempat dan porsinya.

Dalam kehidupannya, Alpha Female sangat memprioritaskan kapasitas otaknya dan akan selalu mengisinya dengan hal-hal bermanfaat. Dikutip dari artikel IDN Times, seorang Alpha Female berkeyakinan bahwa gelas yang sama jika terus-menerus diisi dengan air tentu saja akan tumpah. Bukan kuantitas tapi kualitas, Alpha Female tidak begitu saja langsung menambah gelas baru, justru ia akan

dengan sengaja membuang air yang sudah melebihi kapasitas gelas tersebut. Sama seperti ilmu, walaupun Alpha Female juga dikenal ambisius tetapi ia tahu kapasitas dirinya sampai dimana sehingga ia tahu mana yang harus ia genggam dan mana yang harus ia buang. Lain halnya dengan lingkungan sosialnya, Abele & Bruckmuller (2013) telah membedakan dua tipe komunikasi. Tipe yang pertama adalah *task oriented* yang mengacu pada aktivitas yang berhubungan langsung dengan tugas yang ada, kemudian *relations oriented*, yang mengacu pada perilaku verbal yang mengekspresikan dan mendefinisikan hubungan seseorang dengan orang lain (Apriliana, 2022). Karena adanya konstruksi gender tradisional tentang maskulin dan feminisme, masyarakat juga melekatkan hal tersebut dengan cara komunikasi antara perempuan dan laki-laki. Laki-laki digambarkan berkomunikasi dengan pendekatan *task oriented* sedangkan perempuan berkomunikasi dengan pendekatan *relationship oriented*. Hentschel, dkk (2017) berpendapat jika laki-laki, tidak seperti perempuan, laki-laki akan mendapat keuntungan ketika mereka berperilaku berbeda dari apa yang diharapkan masyarakat. Schlamp, dkk (2021) juga menambahkan, laki-laki akan dipuji ketika mereka menunjukkan sifat *relations oriented*, (baik dalam agen maupun komunal) dan mereka akan mendapatkan nilai lebih tinggi dalam kepemimpinan (Apriliana, 2022). Sebaliknya, perempuan

diharapkan untuk lebih peduli tentang hubungan dalam sebuah tim. Namun 'pengkotak-kotakkan' tersebut tidak berlaku pada Alpha Female karena ia mempunyai prinsip bahwa laki-laki dan perempuan mempunyai fungsi peran yang sama dalam masyarakat bagaimanapun gaya komunikasinya.

WHAT IS LOVE?: ALPHA FEMALE DAN PASANGANNYA

Seorang gadis Alpha adalah wanita yang tegas, dan percaya diri yang sadar akan pilihan hidupnya. Wanita Alpha juga seorang wanita yang secara emosional, yang memiliki tujuan hidup yang kuat dan tidak membutuhkan orang lain untuk "melengkapi" dirinya (Sumra, 2019). Pada saat yang sama, dalam hal hubungan romantis dan kencan, dia lembut, hangat, suportif, dan feminisme. Secara garis besar Alpha Female ini mempunyai prinsip *"Alpha female is in a relationship because she feels she has met the right person not for the status"*. Dari prinsip itu kita bisa melihat bahwa Alpha Female ini menjalankan suatu hubungan atau memulai suatu hubungan dikarenakan telah menemukan seorang yang tepat bukan sekedar hanya ingin ikut-ikutan untuk mempunyai status. Itu dikarenakan Alpha Female lebih ingin meningkatkan *value* diri daripada untuk menjalin *relationship*. Ia juga selalu memikirkan matang-matang dalam mengambil keputusan penting dalam hidupnya seperti keputusan dalam memilih seseorang.

Alpha Female punya anggapan kuat, bahwasannya lebih baik menahan kesendirian daripada menghabiskan waktu bersama pasangan yang tidak sejalan. Karakteristik Alpha Female yang tegas, memiliki sifat kepemimpinan dan lebih dominan terkadang membuat ia sulit untuk memulai sebuah hubungan. Hal ini pun memicu spekulasi 'Apakah Alpha Female akan bersifat kompetitif dan mengintimidasi pasangannya?', tentu saja hal itu tidak benar, Psikiater berbasis Amerika menuliskan "Dia berusaha untuk mendorong dan memberikan dukungan kepada pasangannya, daripada berkompetisi dengannya. Dia juga menganggap kesuksesan pasangan sebagai pelengkap, bukan sebagai hal yang merugikannya," (Gathing, 2016)

Ketika Alpha Female menjalin sebuah *relationship*, ia akan cenderung untuk mendukung dan memberikan dorongan daripada untuk berkompetisi dengan pasangannya. Seorang Alpha Female tidak akan selalu kuat atau dominan dalam setiap aspek kehidupannya, ia juga dapat bersikap feminim di sebuah hubungan dikarenakan sudah lelah atau mencari sebuah sandaran dalam sebuah *relationship*. Walaupun Alpha Female dapat bersikap feminim terhadap pasangannya, tetapi ia cenderung tidak cocok jika dipasangkan dengan sesama Alpha. Ketika pasangan sesama Alpha menjalani sebuah *relationship*, hal ini justru memiliki resiko berpisah lebih tinggi dikarenakan Alpha Male cenderung merasa tersaingi dan menimbulkan gesekan

perselisihan yang dapat menimbulkan cekcok berujung perpisahan (Zurani, 2020). Pasangan Alpha juga akan menciptakan kompetensi persaingan tentang siapa yang akan mendominasi sebuah hubungan. Terkadang sifat Alpha Female yang mandiri bisa melakukan apapun sendiri membuat pasangannya merasa seperti tidak dibutuhkan. Ketika si Alpha Female terlalu mandiri semuanya bisa diselesaikan sendiri membuat pasangannya berpikir untuk apa ia dibutuhkan dan sekaligus mempertanyakan fungsi eksistensinya di suatu hubungan. Ketika hal ini terjadi akan menempatkan posisi saling asing dengan pasangan, tidak merasa saling memerlukan. Hal ini pun mejadi alasan mengapa seorang Alpha Female kerap diselingkuhi oleh pasangannya yang sesama Alpha. Alpha Male akan mencari pasangan yang sangat bergantung agar dapat memenuhi egonya sendiri. Dengan demikian Alpha Female lebih cocok dipasangkan denga seorang Beta Male (Pria yang cenderung tidak agresif/tidak menonjol). Dengan karakteristik Beta Male yang tidak mendominasi dan cenderung mengikuti dapat mengurangi perselisihan sehingga tidak terjadi bentrokan. Pasangan ini lebih bisa mengimbangi kepribadian masing-masing. Pria Beta juga cenerung mendukung sisi dominan Alpha Female.

ALPHA FEMALE DI DUNIA KERJA

Seorang Alpha Female akan berusaha sebaik mungkin untuk mendapatkan pekerjaan yang baik, bagus, dan menjamin kariernya ke depan. Bagi Alpha Female bekerja di perusahaan ternama, baik itu dalam negeri maupun luar negeri merupakan impiannya apalagi menjadi pemimpin dalam perusahaan. Dalam dunia pekerjaan seorang Alpha Female sering kali mendapatkan posisi-posisi penting, baik itu manajer hingga direktur. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan Alpha Female dikenal dengan kegigihannya dalam melakukan pekerjaan, pantang menyerah dan selalu berusaha menemukan solusi dari permasalahan yang sedang dihadapi. Alpha Female sering kali banyak disenangi oleh banyak orang karena memiliki banyak kelebihan dan karisma positif dalam hidupnya. Aura positif yang terpancar membuat orang yang melihatnya kagum dan kadang ada yang termotivasi. Iftinan, dkk (2021) menyatakan jika di Asia Tenggara salah satunya Indonesia, pemimpin perempuan atau Alpha Female dianggap rendah oleh masyarakat karena adanya *stereotype* mengenai perempuan yang lemah lembut dan tidak berdaya sehingga tidak cocok berkarir menjadi pemimpin (Apriliana, 2022). Pada masyarakat yang masih memegang erat peran gender tradisional menganggap perempuan hanya bisa mengerjakan tugas-tugas domestik, bersifat lemah lembut, penurut, perhatian dan emosional.

Sedangkan laki-laki identik dengan sifatnya yang tegas, berani mengambil keputusan, petualang serta dominan dalam pekerjaan. Seperti dari yang dipaparkan Rosyidah & Suyadi (2021), fenomena yang terjadi pada salah satu Kementrian Dalam Negeri mengungkapkan bahwa dari 34 provinsi di Indonesia dipimpin oleh Alpha Female atau perempuan, sebagai contoh gubernur provinsi Jawa Timur. Sedangkan dalam dunia korporat, jumlah pemimpin perempuan atau CEO perempuan meningkat secara signifikan selama tiga tahun terakhir. Penelitian lain menjelaskan bahwa pemimpin perempuan semakin menunjukkan kemampuan dengan cara menciptakan gaya baru dalam kepemimpinan.

Ada beberapa ciri-ciri Alpha Female dalam dunia pekerjaan (Manampiring, 2015).

- Memiliki tanggung jawab yang tinggi

Seorang Alpha Female memiliki tanggung jawab yang sangat tinggi baik itu kepada dirinya sendiri, lingkungan pekerjaan, dan orang-orang terdekatnya. Ketika Alpha Female melakukan kesalahan mereka akan mengakuinya dan mencari solusi dari kesalahan tersebut. Bagi mereka, kesalahan adalah peluang kesempatan untuk terus belajar menjadi cemerlang.

- Memiliki kemandirian

Alpha Female terkenal dengan kemandiriannya yang serba bisa melakukan sesuatu dengan mandiri tanpa

bantuan orang lain. Tetapi dalam hal pekerjaan, Alpha Female tetap mengutamakan kerjasama dalam *team*. Alpha Female tidak akan bersikap egois dalam mengerjakan pekerjaan dan juga akan menghargai setiap mendapat orang lain.

- Anti galau

Alpha Female cenderung tidak terlalu memikirkan kisah percintaannya karena mereka terlalu fokus pada kariernya. Namun bukan berarti tidak pernah merasakan galau ya! Mereka tidak akan membiarkan rasa galau itu terus menghantui dirinya berlama-lama.

- Memiliki *communication skill* yang bagus

Keahlian berkomunikasi yang efektif salah satu *skill* Alpha Female dalam pekerjaannya yang sangat terlihat. Tidak hanya pandai menyampaikan sesuatu tetapi pandai juga dalam hal mendengarkan seorang. Alpha Female selalu mencatat dengan baik sesuatu yang didengarkan.

- Tidak suka membuang-buang waktu hanya untuk bergosip

Bagi Alpha Female waktu itu sangat berharga akan lebih baik jika menggunakannya untuk hal-hal yang positif. Mereka tidak suka membahas sesuatu yang menjelekkan orang lain, ia terlalu sibuk melakukan pekerjaannya hingga tidak memiliki waktu untuk bergosip. Hal tersebut juga dapat merusak kepercayaan orang kepadanya dan akhirnya berakibat pada pekerjaan dan karier.

KESIMPULAN

Sosok *Alpha Female* bukan hal yang asing lagi, utamanya di zaman sekarang. Tidak hanya laki-laki yang mendominasi dalam hal memimpin, perempuan yang memiliki *value*, kemauan kuat, dan tegas. Ciri ini dipercaya dapat menyamai kinerja seorang laki-laki atau yang biasa kita kenal dengan kata kesetaraan. Pada tulisan ini, penulis merangkum kisah Alpha Female ke dalam tiga bagian yang menarik untuk dibahas, yakni kehidupan Alpha Female, Alpha Female dalam percintaannya serta Alpha Female dalam dunia pekerjaan. Seorang Alpha Female cenderung menerbangkan sayapnya di dunia pekerjaan, karena lebih mementingkan pencapaian. Namun, lebih lemah dalam soal percintaan, karena sifat Alpha Female yang lebih memikirkan diri sendiri. *Mindset* terkait perempuan yang seharusnya di rumah atau bekerja di dapur, perlahan terkikis dengan adanya gebrakan dari para perempuan yang berani menyuarkan hak dan pendapatnya. Namun, tentunya terdapat kelebihan dan kekurangannya sendiri. Dengan adanya perempuan mandiri, cerdas, tangguh serta peduli akan pencapaian, kita sebagai perempuan tangguh dapat membuktikan bahwa perempuan dapat melakukan hal yang sama dengan laki-laki, seperti menjadi pemimpin dalam suatu perusahaan dan melakukan pekerjaan sesuai dengan yang kita inginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliana, C. (2022). *Alpha Female Dinamika Resiliensi Pemimpin Perempuan di Tempat Kerja*. Doctoral dissertation. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Apriliana, C. T. (2022). *Alpha female dinamika resiliensi pemimpin perempuan di Tempat Kerja*.
- Frederick, K. (2020). *5 Filosofi Gelas yang Akan Ubah Sudut Pandangmu Terhadap Kehidupan*. Diambil kembali dari <https://www.idntimes.com/life/inspiration/amp/frederick/filosofi-gelas-yang-akan-ubah-sudut-pandangmu-c1c2?page=all#page-2>
- Gathing, A. (2016). *Debunking Common Myths Of Dating An Alpha Woman*. Huffpost.
- Manampiring, H. (2015). *The Alpha Girl's Guide*. Jakarta: Gagas Media.
- Pusparisa, Y. (2020). *Perempuan Mendominasi Tenaga Kerja Usaha Jasa*. Diambil kembali dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2020/10/14/perempuan-mendominasi-tenaga-kerja-usaha-jasa>
- Rosyidah, A., & Suyadi. (2021). *Maskulinitas dan Feminitas Kepemimpinan Pendidikan Islam: Kajian Diferensiasi Otak Laki-laki dan Perempuan Perspektif Neurosains*. EVALUASI, 5(1), 49-70.
- Sa'diyah, M. (2022). *Cara Seorang Alpha Female Menyikapi Setiap Lini Kehidupan*. Diambil kembali dari <https://www.google.com/amp/s/m.fimela.com/amp/5099930/cara-seorang-alpha-female-menyikapi-setiap-lini-kehidupan>
- Sumra, M. (2019). *Masculinity, Femininity, and Leadership: Taking a Closer look at the Alpha Female*. Department of

Anthropology, University of Toronto Scarborough.
Canada.

Ward, R. M. (2010). *Defining the Alpha Female: A Female Leadership Measure*. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 17(3), 309-320.

Zurani, I. (2020). *Dominasi Perempuan Pebisnis Dalam Rumah Tangga*. *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 19 (1), 72-81.

CEWEK KUE, CEWEK BUMI DAN CEWEK MAMBA: FASHION SEBAGAI IDENTITAS DIRI

Oleh:

*Wisda Aprilia Syaka, Sirry Novita Pasauran, Clara
Claudya Umboh, Aan Rizky Arjunawan, Moh. Fikran H.*

TENTANG FASHION

Fashion merupakan bagian yang tak lepas dari gaya dan penampilan sehari-hari. Pakaian dan aksesoris yang kita kenakan tidak hanya sebagai penutup tubuh dan perhiasan, tetapi juga sarana komunikasi yang menyampaikan identitas pribadi kita (Hendradiningrum dan Susilo, 2014). Mulai dari pakaian dengan warna cerah, warna netral, warna pastel, hingga warna gelap memiliki arti tersendiri. Fashion seakan menjadi etalase kecil tentang diri kita pada orang lain. Bahkan *first impression* seseorang juga dapat ditentukan berdasarkan gaya berpakaian.

Istilah fashion berasal dari bahasa Inggris yang artinya adalah cara, kebiasaan atau mode. Definisi fashion sangat beragam tergantung pada fakta yang ditimbulkan. Adapun upaya manusia dalam berhias dan berpenampilan sendiri bukanlah hal baru. Jauh sebelum zaman modern seperti sekarang upaya ini sudah pernah dilakukan. Hal ini

dapat dilihat di museum sejarah atau pada relief candi. Fashion mengalami perkembangan yang bervariasi dari masa ke masa (Pane, Punia dan Nugroho, 2018). Pencerminan karakter berdasarkan fashion tersebut kemudian memunculkan kelompok klasifikasi yang hadir dalam lingkungan masyarakat seperti 'cewek mamba, kue, dan bumi'.

Tulisan ini dibuat untuk menguraikan berbagai macam fenomena fashion baik di luar negeri maupun di Indonesia sendiri. Terutama ketika hadirnya konsep dalam penentuan gaya fashion seperti konsep cewek mamba, kue, dan bumi. Hal ini dapat kita lihat seperti pada penggelaran fashion show yang bertajuk 'ABRACADABRA' dengan membawakan 150 style yang didominasi warna pink. Fenomena tersebut merupakan bagian dari konsep cewek kue. Begitu pula dengan fenomena Citayam Fashion Week yang menampilkan berbagai macam style, dari jenis mamba, kue, dan bumi.

KONSEP CEWEK

Istilah 'cewek mamba, cewek kue, cewek bumi' pertama kali dipopulerkan oleh Javanno Arsy Massie melalui akun TikTok @javamassie. Pemuda yang disapa Ano tersebut mulanya mengklasifikasikan karakter perempuan berdasarkan pada warna pakaian yang dikenakan. Ano menyebutkan bahwa setiap warna pakaian yang dikenakan

perempuan memiliki arti tersendiri. Ia juga memberikan tips menggaet perempuan berdasarkan warna pakaiannya.

“Yang warna-warni maksud *gue tuh*, yang kadang-kadang nongkrong di *street gallery* gitu *lho*”, jawab Ano menanggapi pertanyaan netizen tentang cewek kue pada akun TikToknya.

Konsep cewek mamba, kue, dan bumi memang memiliki arti tersendiri. Dimulai dari cewek kue, berangkat dari namanya, cewek kue digambarkan dalam bentuk penggunaan fashion atau pakaian yang identik dengan warna-warna cerah layaknya kue pada umumnya yang memiliki warna-warna cerah. Disamping itu cewek kue juga diartikan sebagai golongan yang gemar memadupadankan warna-warna cerah seperti hijau, biru, kuning, merah bahkan ungu dalam gaya berpakaian mereka sehingga terlihat sangat mencolok ketika dikenakan. Konsep ini juga biasanya identik digunakan oleh orang-orang dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan keberanian untuk tampil beda di depan public selain cewek kue, ada juga cewek bumi yang identik dengan warna pakaian menyerupai warna-warna *earth tone* dan memiliki kesan kalem, santai, minimalis, dan rendah hati. Warna yang digunakan cewek bumi tidak terkesan berlebihan namun juga tidak kurang. Biasanya orang-orang dengan gaya cewek bumi ini memiliki pembawaan diri yang kalem, bijaksana, lembut, dan penuh ketenangan. Adapun warna-

warna yang digunakan oleh cewek bumi yaitu seperti coklat, hijau tua, abu-abu, krem, terracotta, orange dan biru langit. Berbeda halnya dengan cewek kue dan cewek bumi, cewek mamba justru lebih tertarik terhadap *tone* warna baju yang cenderung gelap. Cewek mamba sendiri diartikan untuk perempuan yang lebih memilih gaya berpakaian yang *simple* namun tetap terkesan mahal dan *classic* ketika digunakan. Seperti yang pernah dipaparkan oleh Ano dalam video TikToknya,

“*Nah, biasanya cewek-cewek mamba tuh outfit nya simple*”, ungkap Ano sembari menunjukkan pada foto perempuan mengenakan pakaian yang bernuansa gelap.

Dari sudut pandang Ano selaras dengan ciri cewek mamba yang memiliki gaya berpakaian yang didominasi oleh warna hitam dan bernuansa *edgy* serta kerap menggunakan aksesoris yang serba bling-bling dan kerap dikaitkan dengan musik rock yang dikenal berani. Warna yang digunakan dimaknai memiliki tingkat kepercayaan diri, keberanian, dan memiliki kepribadian kuat dan menarik perhatian. Di era milenial ini, kebanyakan orang selalu ingin tampil modis, terutama wanita. Cara berpakaian seseorang bisa mencerminkan kepribadian dan juga gaya komunikasi. Begitu pula dengan warna fashion yang dipakai. Menurut Cholilawati (2021) konsep warna membawa perasaan dan emosi yang berbeda pada manusia, mereka menanggapi secara intuitif, emosional dan

18

fisik. Sebagian besar orang-orang pasti menilai seseorang jangan dari luarnya saja, tapi realitanya penampilan adalah hal utama yang paling dilihat. Sehubungan dengan pembahasan kita sebelumnya, *gimana sih* kalau cewek mamba, cewek bumi, dan cewek kue kita kaitkan dengan psikologi-komunikasi?

Gambar 1. Cewek Mamba, Kue, dan Bumi



Source on: Pinterest

1. Cewek Mamba

Gambar 2. Cewek Mamba



Source on: www.bahankain.com
& kovermagz.com

Dalam sisi psikologi cewek mamba memberikan sisi warna tegas yang menggambarkan kepribadian, bahwasanya orang-orang dengan gaya fashion tegas cenderung memiliki sifat yang tegas, tebal dan aura yang kuat akan kebijaksanaan, bentuk jiwanya adalah tangguh, serta penuh integritas sehingga untuk didekati pun orang-orang akan takut dan segan. Tak hanya itu saja, warna ini mencerminkan karakter *moody* tapi tetap menyenangkan. Ada kemungkinan cewek mamba merupakan orang yang sangat ceria tapi tetap sangat misterius di mata orang lain. Selain itu, dipandang memiliki pendirian teguh luar biasa. Bilamana, dalam ilmu psikologi cewek mamba yang suka

20

dengan warna hitam memiliki gambaran filosofinya sendiri, yaitu pada filosof pertama cewek mamba memiliki kepribadian keberanian, mereka adalah orang-orang berani dalam segala hal, serta mereka juga menjadi pusat perhatian dengan aura misterius yang mereka miliki dan penyuka warna hitam sangat identik dengan dominasi mereka yang kuat dan terlihat tenang.

Seseorang dengan gaya mamba seperti warna hitam dan cenderung ke monokromatik ini secara psikologis pergaulannya cukup enak atau nyaman, mereka dianggap mudah diajak berteman karena mampu memberikan solusi kepada teman-temannya selain ini warna hitam identik dengan seseorang yang kuat akan mempertahankan harga dirinya. Warna-warna tersebut bisa menjadi gambaran psikologi seseorang hal ini sesuai dengan pernyataan J. Linschoten (2015) menjelaskan bahwa warna sendiri bukan hanya terbilang gejala yang bisa diamati saja tetapi warna sendiri memiliki pengaruh terhadap kelakuan atau sifat dan memegang peran penting ketika kita menentukan suka atau tidak nya kita pada suatu benda. Demikian, dari sisi bentuk dan cara berkomunikasi seseorang yang identik dengan gaya mamba adalah mereka yang terkesan cuek dan hanya berbicara pada inti point dan hal-hal penting saja, mereka hanya banyak berbicara pada orang-orang yang akrab dengannya.

2. Cewek Kue

Gambar 3. Cewek Kue



Source on: www.gcsradheat.com & thephrase.id

Dalam sisi psikologi menyatakan bahwa seseorang dengan fashion kue dinilai sangat bersinar dalam kesehariannya sehingga didasarkan dari kesukaan gayanya pada sebuah fashion yang menggunakan warna berani dengan mencampurkan warna-warna terang dengan motif, agar menampilkan gambaran jiwanya. Cewek kue memilih warna yang cenderung pastel sehingga dikenal cewek-cewek yang perhatian, baik dan memiliki hati yang lembut. Kelebihannya, tipe kepribadian ini dominan menyukai sesuatu yang teratur, efisien, diplomatis, dan dapat diandalkan. Bisa kita ambil contoh cewek kue dengan fashion warna merah muda dalam ilmu psikologi dapat menggambarkan kepribadian yang romantis, terkesan

hangat dan sangat tenang. Bahkan, kesan mereka yang menawan bisa memicu rasa nyaman untuk orang lain dengan adanya mereka. Menurut Johannes Itten dalam buku *The Elements of Color*, Johannes Itten menyatakan, “Setiap warna memiliki kesan dan efek yang berbeda pada seseorang. Seperti warna merah yang memberikan kesan kekuatan, warna biru berarti keyakinan, kuning memberi kesan ceria, orange adalah kesombongan, hijau adalah kasih sayang dan ungu adalah kesucian”. Oleh karena itu, di masa modern kita saat ini *cewek kue* adalah istilah dan pengetahuan baru yang menjadikan sudut pandang warna dan *style fashion* menjadi praduga dan hipotesis mengenai kepribadian, seperti yang sudah dijelaskan tentang *cewek kue* diatas, sudah bisa dipungkiri bahwa ilmu pengetahuan khususnya bidang psikologi kepribadian sangat lah berkembang adanya kepribadian dengan didasarkan pada warna dan *style pakaian* tersebut. Dan dalam sisi komunikasinya dapat disimpulkan bahwa *fashion kue* merupakan gambaran jiwa dari seseorang yang bertutur lembut dan jiwa yang bersinar.

Diantara ketiga jenis *style* yang dibahas, biasanya penggemar *style kue* akan lebih sering berbelanja karena kebiasaan menggunakan warna cerah dan bermotif serta keberaniannya menabrak warna dalam berbusana. Perlu diketahui juga bahwa ketika pengalaman berbelanja seseorang menjadi tujuan untuk memenuhi kepuasan

kebutuhan yang bersifat hedonism, maka produk yang dipilih untuk dibeli bukan berdasarkan rencana awal ketika menuju ke toko tersebut, melainkan karena impulse buying yang disebabkan oleh pemenuhan kebutuhan yang bersifat hedonism atau sebab lain di luar alasan ekonomi seperti karena rasa senang dan fantasi (Park et al, 2006).

3. Cewek Bumi

Gambar 4. Cewek Bumi



Source on: naisha.id

Seseorang dengan gaya fashion yang berciri khas *earth tone* ini adalah orang-orang yang sifat dan kepribadiannya simple, sederhana dan rendah hati bila dipandang dari segi psikologi, selain itu aura yang dipancarkan juga sangatlah minimalis dan terlihat ringan

dan tampak menjadi seorang yang setia dan memiliki rasa simpati yang tinggi. Menurut Trisnawati (2011) dalam penelitian yang beliau buat, *tone fashion* dalam busana kehidupan sosial itu sangat erat memiliki hubungan dan kaitan dengan citra diri, hal ini dipercaya menjadi sebuah bentuk komunikasi yang menyampaikan makna-makna secara nonverbal. Maka dari itu, *cewe bumi* adalah mereka yang orang-orangnya memiliki latar belakang psikologi yang humble dan berkelas karena unsur tegas mereka sehingga dari sisi komunikasi orang yang mengadopsi *fashion bumi* pun dipandang kalem dan terkesan damai juga mudah diajak berbicara.

Terlepas dari itu, apapun jenisnya baik kue, mamba, ataupun *bumi* memiliki karakter dan keunikan masing-masing. Paling utama tetaplah kenyamanan, untuk menampilkan kepercayaan diri yang lebih pula. Akan tetapi, identitas tersebut tentunya bersifat semu dan dapat berubah-ubah, karena hanya berpaku pada perkembangan tren. Ketika sebuah tren berubah, maka identitas para penggunanya tersebut pun akan berubah. *Dress what describes you, not because of trends or other people.*

KESIMPULAN

Cewek mamba, cewek kue dan cewek bumi merupakan fenomena baru yang terjadi di dunia fashion akhir-akhir ini. Ternyata tren ini berhubungan dengan kepribadian penggunanya seperti cewek mamba identik gaya berpakaian dengan warna serba gelap yang menandakan kepribadian berani, tegas dan misterius. Cewek kue identik dengan gaya fashion yang menggunakan warna-warna cerah dengan berbagai motif menandakan bahwa orang tersebut memiliki kepribadian yang ceria dan tenang. Terakhir adapun cewek bumi dengan ciri khas fashion yang kerap menggunakan warna-warna *earth tone* sebagaimana melambangkan kepribadian yang lembut. Fashion akan terus mengalami perkembangan bersamaan dengan itu berhubungan pula dengan sisi psikologi dan komunikasi seperti yang telah dijelaskan di atas. Demikian, masing-masing style tersebut memperlihatkan aura dan pesona psikologis dan komunikasi yang berciri khas yang pada intinya fashion dan warna bisa menjadi spekulasi dugaan kita untuk belajar dalam memahami latar belakang seseorang berdasarkan tampilan yang mereka tonjolkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cholilawati. (2021). *Teori Warna - Penerapan Dalam Fashion*. Jakarta: Pantera Publishing.
- Hendariningrum, R., & Susilo, M. E. (2014). *Fashion dan Gaya Hidup: Identitas Dan Komunikasi*. Jurnal Ilmu Komunikasi, 6(1), 25-32.
- Itten, J. (1970). *The elements of color*. Canada: Published by John Wiley & Sons.
- Jones, C. (2015). *Anything but neutral: using color to create emotional images*. photography. tutsplus.com. Online. Available: <https://photography.tutsplus.com/tutorials/anything-but-neutral-usingcolor-to-create-emotional-images--cms-23214>.
- Pane, D. M., Punia, I. N., & Nugroho, W. B. (2018). *Fashion Sebagai Penciptaan Identitas Diri Remaja di Kota Denpasar*. Jurnal Ilmiah Sosiologi (SOROT), 1(2), 1-9.
- Park, E. J., Kim, E. Y., & Forney, J. C. (2006). *A structural model of fashion-oriented impulse buying behavior*. Journal of Fashion Marketing and Management: An International Journal.
- Trisnawati, T. Y. (2016). *Fashion sebagai bentuk ekspresi diri dalam komunikasi*. Jurnal The Messenger, 3(2), 36-47.

THE POWER OF DEEP TALK?

Oleh:

*Eca Sherlianika, Lauransia Soraida Alvis, Masriani,
Sherly Maylinda Putri, dan Viola Nadhya Estyvani*

DEEP TALK SEBUAH SOLUSI

D I dalam sebuah kehidupan, tentu kita sebagai manusia tidak akan bisa terlepas dari yang namanya konflik, seperti konflik di dalam keluarga, rumah tangga, percintaan, pertemanan, dunia kerja, dan masih banyak lagi. Ada tipe manusia yang memilih menyelesaikan masalahnya dengan berbicara atau mengungkapkan isi hatinya, tapi ada juga yang memilih untuk memendam permasalahan tersebut.

Ketika kita sedang memendam perasaan, emosi, dan masalah yang dimiliki maka hal ini dapat memicu terjadinya gangguan kesehatan mental. Hal ini dikuatkan dengan adanya pernyataan di dalam Kompas.com yang berisi bahwa memendam emosi, perasaan, pendapat, dan masalah yang dimiliki dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan mental dan pikiran kita menjadi tidak sehat. Akibatnya, kita pun akan lebih mudah merasakan stress dan keadaan emosional yang tidak baik. Kemudian, apakah ada cara untuk mengatasi permasalahan ini? Tentu ada.

Salah satunya ialah dengan *deep talk*. *Deep talk* merupakan kegiatan komunikasi yang sering dilakukan dalam kehidupan manusia di Indonesia maupun luar negeri. *Deep talk* atau percakapan mendalam dan serius dapat membuat hubungan antara satu individu dengan individu lain menjadi lebih erat, akrab, dan intim. Hal ini bisa dilakukan dengan teman, orang tua, dan kekasih. Saat melakukan *deep talk* kita dapat membicarakan banyak hal seperti kisah rumah tangga, percintaan, pertemanan, dan masih banyak lagi. Individu yang mengalami permasalahan seperti ini memerlukan support system yang baik, dimana individu merasa nyaman ketika berbicara dengan lawan bicaranya yang menurutnya bisa dipercaya. *Deep talk* yang dimaksud bukan membicarakan kisah orang lain atau hal yang tidak berguna tetapi lebih mengarah kepada kisah pribadi individu itu sendiri.

Maka dari itu, terbiasa melakukan *deep talk* baik bagi kesehatan mental dan juga lawan bicara kita. Hal ini dikuatkan dengan pernyataan Alodokter.com, kesehatan mental dan fisik seseorang dapat dipengaruhi oleh adanya *deep talk* (Adrian, 2021). Maka dari itu, janganlah dari kita menyimpan masalah, perasaan, emosi, dan pendapat yang kita punya. Akan lebih baik jika kita membuka diri dengan mengungkapkan keluh kesah yang dirasakan dengan melakukan percakapan mendalam (*Deep Talk*).

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas, maka penulis akan berbagi kisah, pengalaman, dan pengetahuan mereka bagaimana *deep talk* ini menjadi solusi berbagai permasalahan dalam hubungan yang dijalani oleh penulis.

Gambar 1. Konflik Orang Tua dan Anak



Sumber: ide.theAsianparent.com

DEEP TALK DALAM HUBUNGAN KELUARGA

Seringkali terdapat perbedaan pendapat atau perselisihan antara anak dan orang tua. Saat ini banyak sekali anak-anak yang tidak memiliki hubungan yang baik dengan orang tuanya. Baik orang tua yang tidak bisa berkomunikasi dengan baik dengan anak atau anak yang tidak bisa menyampaikan segala sesuatunya dengan baik kepada orang tua. Perlu diingat, dalam hidup tiap-tiap orang mempunyai tantangannya masing-masing dalam membangun hubungan yang baik dengan sesama anggota keluarganya. Kita dituntut untuk memiliki pola komunikasi

30

yang baik dalam hubungan. Berikut dialog cerita yang menggambarkan *deep talk* sebagai solusi konflik dalam hubungan keluarga.

Jihan mengajak ibunya berbicara berdua, "Ibu aku ingin kuliah jurusan psikologi". Ibu menjawab, "Kamu masih kepikiran buat kuliah? kuliah itu hanya untuk orang yang mampu Jihan. Kita ini kelas bawah ibu ga sanggup biayain kuliah kamu apalagi ibu hanya seorang diri. Kamu ngertiin ibu dong nak!". "Masuk psikologi kamu mau jadi apa?! menyembuhkan orang gila?!" "Astaghfirullah bu. Menjadi Psikolog juga pekerjaan yang mulia, membantu mereka yang membutuhkan pertolongan mengenai kondisi mental mereka.", jawab Jihan. "Yaudah sekarang terserah Jihan saja mau bagaimana, ibu hanya bisa mendukung kamu nak, Ibu tau anak ibu pasti bisa!", jawab ibu Jihan.

Jihan sadar alasan ibunya tidak mengizinkannya melanjutkan pendidikan adalah masalah biaya dan pemahaman ibunya yang salah tentang jurusan Psikologi. Keesokan harinya Jihan mengikuti tes Perguruan Tinggi Negeri. Setelah mengikuti rangkaian tesnya, Jihan dinyatakan lolos masuk PTN jurusan Psikologi dan mendapatkan beasiswa hingga lulus. Tanpa berpikir panjang Jihan langsung memberitahukan ibunya kabar bahagia ini, tentu ibunya memberikan respon yang sangat luar biasa akan pencapaian anaknya.

Dari cerita di atas terdapat dua aspek penting, yaitu *self esteem*, ibu Jihan bangga atas pencapaian yang didapatkan Jihan, padahal sebelumnya tidak mendukung pilihan anaknya tersebut. Kemudian *self respect*, berkat *deep talk*, mereka saling percaya dan menghargai, serta ibunya Jihan mulai mendukung kompetensi dan prestasi yang dimiliki Jihan (Morreale, 2006).



Sumber: bola.com

DEEP TALK DALAM HUBUNGAN PERTEMANAN

Deep talk termasuk ke dalam komunikasi antar pribadi yang dapat menumbuhkan kedekatan satu sama lain, dimulai dari membicarakan sesuatu hal terhadap orang lain baik tentang kepribadian hingga hal yang disukai maupun tidak. Dijelaskan dalam buku Mulyana, komunikasi antarpribadi merupakan salah satu jenis komunikasi yang dirasa efektif dalam mengubah sikap seseorang, karena KAP melakukan interaksi secara langsung sehingga

32

feedback juga akan terjadi secara langsung (Mulyana, 2016). Maka dengan melihat kelebihan dari komunikasi antarpribadi, hal ini sangat cocok untuk diterapkan dalam hubungan pertemanan.

Membicarakan kepribadian itu bertujuan agar dapat menemukan persamaan dan perbedaan satu sama lain sehingga bisa menerima dan memahami perbedaan yang dimiliki agar dapat mengatasi masalah yang nantinya dialami dalam hubungan pertemanan. Mengomunikasikan segala sesuatu secara mendalam dan saling berusaha menjadi pendengar yang baik dapat membuat pertemanan menjadi lebih sehat. Teman yang baik juga pasti memiliki tujuan yang sama yang ingin dilakukan bersama, baik dalam waktu dekat ataupun nanti.

Rencana dalam hal ini bisa digambarkan seperti rencana ingin liburan bersama atau hal lain yang bisa dilakukan bersama-sama, tetapi tidak dalam konteks sesuatu yang mewah, karena dalam hubungan pertemanan kondisi keuangan satu sama lain tidak selalu sama, ada teman yang harus hidup hemat, menabung dan sebagainya. Ada juga teman yang lebih suka hidup mewah atau menikmati sesuatu yang bernilai mahal. Ketika kita mengalami kondisi seperti ini maka kita bisa melakukan *deep talk* untuk bisa mengkompromikan hubungan pertemanan atau rencana seperti apa yang ingin dicapai bersama sesuai dengan finansial masing-masing.

Besar kemungkinan hubungan pertemanan akan terjalin jika kita memiliki pola komunikasi yang baik, saling terbuka, mau mendengar, saling menghargai serta mampu membicarakan segala sesuatunya dengan baik dan mendalam. Jadilah pendengar yang baik ketika mau dianggap sebagai teman yang baik, siap mendengarkan cerita suka dan duka teman dan mampu memberikan tanggapan yang mendorong teman kita untuk menjadi lebih baik.

DEEP TALK DALAM HUBUNGAN PERCINTAAN

Permasalahan dalam perbedaan pendapat juga biasanya terjadi di setiap hubungan percintaan, yang notabennya para remaja yang sedang labil dalam menjalani kisah percintaan. Permasalahan atau perselisihan ini biasa terjadi karena diantara salah satu dari mereka merasa menjadi korban dalam kisah cinta mereka dan saling menutup diri.

Tidak adanya keterbukaan, membuat mereka merasa tidak dihargai yang dapat menghancurkan hubungan mereka. Komunikasi yang kurang baik dalam hubungan dapat menyebabkan permasalahan bahkan perselisihan. Tidak hanya remaja yang hubungannya bisa hancur, tetapi orang dewasa juga banyak mengalami hal serupa.

Seperti contoh, dimana sepasang remaja yang menjalin suatu hubungan percintaan antara sepasang kekasih panggil saja Riki dan Sifa. Pada suatu malam,

secara tiba-tiba Riki mengakhiri hubungan yang telah mereka jalin bersama dengan alasan Sifa egois. Namun sebaliknya, selama menjalin hubungan dengan Riki, Sifa merasa hubungan mereka berjalan dengan baik-baik saja dan tidak terdapat masalah yang bisa dikatakan dapat merusak hubungan mereka.

Berbeda dengan Riki yang merasa tertekan dan merasa tidak dihargai oleh Sifa, Riki tidak membicarakan hal ini sebelumnya kepada Sifa dan langsung menyudahi hubungan mereka. Disisi Sifa, Sifa mencoba membujuk Riki untuk memperbaiki hubungan mereka, akan tetapi Riki menolak dan tetap bersikeras ingin mengakhiri hubungan percintaannya bersama Sifa. Pada akhirnya, dengan berat hati Sifa menyetujui keinginan Riki untuk berpisah.

Beberapa hari kemudian setelah hubungan Riki dan Sifa berakhir, Riki kembali menghubungi Sifa dengan tujuan membujuk Sifa untuk kembali bersama. Namun, Sifa menolak ajakan Riki karena pada saat dimana Riki mengakhiri hubungannya dengan Sifa, hal itu sangat membuat Sifa merasakan sakit hati yang teramat dalam.

Dilihat dari kasus di atas, *deep talk* sangatlah berpengaruh terhadap suatu hubungan percintaan. Komunikasi *deep talk* penting dalam suatu hubungan karena dapat membuat hubungan seseorang menjadi lebih dekat. Pernyataan penulis ini dikuatkan dengan pernyataan Gamble Teri Kwal & Gamble Michael, yaitu poin utama

bahwa ketika keinginan menimbulkan, mengembangkan, dan menguatkan suatu hubungan adalah adanya rasa ingin dan niat serta motivasi untuk melakukan komunikasi dari diri kita sendiri (Gamble & Gamble, 2013). Jika kalian merasa ada yang salah pada diri pasangan kalian, bicarakan dan selesaikan. Jangan sampai ada kesalahpahaman karena enggan untuk berbicara. Dengan *deep talk*, hubungan akan tetap baik dan dapat terminimalisir dari adanya kesalahpahaman dan konflik.

KESIMPULAN

Di dalam kehidupan, kita sering dihadapkan dengan masalah baik dari lingkup keluarga, pertemanan, maupun percintaan sehingga timbul gejolak emosional pada diri kita, mendorong kita untuk memilih mau mengungkapkannya atau lebih memilih memendamnya. *Deep talk* menjadi salah satu solusi terbaik untuk kita memperbaiki suatu hubungan, tidak hanya sebatas mengobrol antar pribadi tapi percakapan yang membawa kita untuk memahami masing-masing dari individu. Diperlukan keterbukaan untuk bisa melakukan komunikasi *deep talk* dan menjadi pendengar yang baik. Komunikasi *deep talk* tidak selalu bisa menghasilkan sebuah solusi, tetapi ketika seseorang bisa merasa nyaman saat berkomunikasi dan mengungkapkan perasaan yang ada dalam dirinya maka ini juga menjadi salah satu manfaat *deep talk*.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Adrian, dr. K. (2021). *Ini Alasan Mengapa Deep Talk Penting untuk Dilakukan*. In *Alodokter*. <https://www.alodokter.com/ini-alasan-mengapa-deep-talk-penting-untuk-dilakukan>.
- Okky, O. (2022). *Deep Talk: Pengertian, Topik Pembicaraan, serta Manfaatnya dalam Kehidupan*. <https://buku.kompas.com/read/1518/deep-talk-pengertian-topik-pembicaraan-serta-manfaatnya-dalam-kehidupan>.

Artikel Online

- Gamble, T. K. & Gamble, M. (2013). *Communication Works*. New York: McGraw Hill Education.
- Morreale, S. P. (2006). *Human Communication: Motivation, Knowledge, and Skills*. Cengage Learning.
- Mulyana, D. (2016). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

GEN Z: SI PALING FOMO

Oleh:

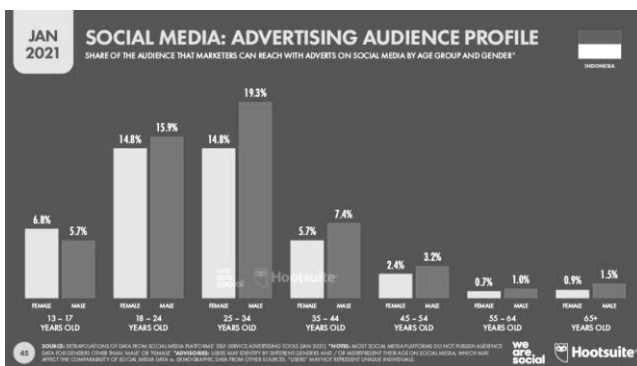
*Isa Maulana Malik, Wilson Johannes,
Kennedy Marpaung, M. Fiqhry Nursayyid Faundra,
Lestari Ageng Budi Wibowo,
Andi Muhammad Zulfikar Anuar*

DARI TEKNOLOGI KE GEN Z

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi menjadi sangat pesat belakangan ini. Fenomena tersebut menjadikan internet sangat diminati masyarakat di era ini. Sehingga, media komunikasi konvensional harus berubah menjadi media komunikasi modern yang menyebabkan adanya istilah ‘serba digital’. Sarana komunikasi berupa internet ini pun terus berkembang pesat dengan tersedianya aksesibilitas internet untuk digunakan melalui telepon seluler. Pada akhirnya, muncullah istilah ‘telepon cerdas’ (*smartphone*). *Smartphone* menghadirkan fitur-fitur komunikasi yang simple dan menarik, serta multimedia dalam ranah modern, sehingga generasi milenial yang suka serba instan dan kekinian dalam komunikasinya, akan menyukai inovasi baru teknologi ini. Salah satu fitur *smartphone* ialah media sosial. Media sosial merupakan

jenis *software* yang memungkinkan penggunaanya untuk berinteraksi dan merepresentasikan diri mereka.

Gambar 1. Persentase Pengguna Sosial Media
Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin



Sumber : <https://inet.detik.com/cyberlife>

Berdasarkan hasil survei pada Januari 2021, pengguna sosial media dengan persentase tinggi adalah generasi milenial (gen z). Di era ini, gen z tidak hanya mengenal sosial media, namun juga sudah akrab dengannya. Bahkan, saat ini sosial media menjadi representasi diri gen z yang menyebabkan pemikiran bahwa apapun yang dilakukan oleh diri mereka, harus ada pula pada sosial media. Hal ini menimbulkan dampak negatif pada gen-z. Mereka akan merasa gelisah ketika tidak melihat keseruan momen di sosial media, atau salah satu momen kehidupan mereka

tidak ada di dalam sosial media. Fenomena seperti ini disebut *Fear of Missing Out* (FoMO).

MEDIA SOSIAL

Keberadaan *smartphone* saat ini menjadi pemicu kalangan pengguna untuk selalu aktif dalam media sosial. Ayas T. dan Mehmet, B. H. (2007) menunjukkan bahwa pengaruh depresi dan kesendirian akibat kecanduan internet pada individu cukup tinggi. Dalam perkembangannya, klasifikasi gangguan pada pengguna internet memunculkan istilah FoMO atau *Fear of Missing Out*. Menurut Przybylsky, A. K., Murayama, K., DeHan, C. R, & Gladwell, V. (2013), *Fear of Missing Out* (FoMO) adalah keinginan yang besar untuk senantiasa terhubung dengan segala aktivitas yang dilakukan oleh orang lain. Awal mulanya istilah ini muncul, ialah pada saat Patrick J. McGinnis menerbitkan *op-ped* di *The Harbus*, dalam majalah *Harvard Business School*, berjudul McGinnis 'Two FO's: Social Theory di HBS. Pada umumnya, penderita FoMO akan takut kehilangan satu saja *update* berita, dan merasa tidak nyaman ketika satu tren saja ia tinggalkan. Akibat perkembangan teknologi ini, saat ini manusia berada pada posisi determinasi terhadap kebutuhan akan teknologi komunikasi, sosial media terutama.

Teori Ketergantungan atau *Dependency Theory* membahas mengenai FoMO ini, teori tersebut merupakan

teori tentang kekuatan dari media massa ketika dapat mempengaruhi suatu khalayak atau masyarakat dikarenakan adanya sifat ketergantungan terhadap isi media. Teori ini pertama kali dikembangkan pada tahun 1975 oleh DeFleur dan juga Ball-Rokeach. Asumsi dasar menurut Teori Ketergantungan ini mengatakan bahwa dampak media itu terpengaruh oleh adanya suatu interaksi antara sistem sosial yang lebih luas. Menurut DeFleur dan Ball-Rokeach (dalam Morissan, 2010:51-56) ketergantungan khalayak terhadap suatu media itu sangat penting serta melibatkan tiga aspek yaitu media, khalayak, dan juga sistem sosial. Dalam melakukan pengukuran taraf ketergantungan ini, seseorang dapat dilihat dari intensitas penggunaan medianya. Hal ini sejalan dengan apa yang menyebabkan seseorang mengalami FoMO, yakni karena ketergantungan terhadap media sosial dan apa yang ada di dalamnya.

Membahas mengenai media sosial, dapat dikatakan bahwa generasi Z inilah yang paling piawai dalam penggunaan media sosial. Hal ini didukung hasil survey yang dilakukan oleh indonesiabaik.id ditemukan bahwa presentase pengguna smartphone berdasarkan usia didominasi oleh kelompok usia 20-29 tahun dengan persentase sebesar 75,95%. Dari data ini dapat disimpulkan bahwa kelompok usia 20-29 tahun yang dikategorikan sebagai generasi Z lebih sering menggunakan smartphone

dibandingkan kelompok usia yang lainnya. Tingginya angka penggunaan smartphone sejalan dengan intensitas penggunaan media sosial pada generasi Z. Hal ini mungkin beberapa kali kita temui dimana seorang anak muda lebih gemar berkunjung ke media sosial daripada melakukan hal lain. Anak muda memiliki kecenderungan untuk selalu update dalam mengonsumsi informasi dari media sosial, sehingga mereka seakan-akan sudah terpacu dengan media sosial tersebut. Akibat sudah terlalu terpacu pada media sosial sehingga timbul suatu dampak negatif yaitu *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO merupakan suatu bentuk kecemasan yang seringkali dialami oleh generasi Z. Bentuk kecemasan tersebut seperti takut tidak mengikuti trend, takut dianggap tidak gaul, dan lain-lain. Ketika hal ini terus-menerus dialami oleh seseorang maka dapat menimbulkan dampak terhadap psikologis dan perilaku orang tersebut. Kejadian ini seperti mata rantai yang saling berhubungan kuat, yaitu antara intensitas penggunaan smartphone, kecanduan media sosial, dan FoMO. Setiap orang memiliki kecenderungan untuk menggunakan media sosial sesuai dengan kebutuhannya. Namun pada orang yang terdampak FoMO terdapat beberapa perilaku yang cukup berlebihan terkait penggunaan media sosial. Pada satu kejadian, mereka mengalami kecemasan ketika belum mengupdate kesehariannya melalui akun media sosial pribadinya. Jika kita sebagai pengguna biasa, maka hal

tersebut pasti terlihat cukup berlebihan. Tetapi bagi orang yang terdampak FoMO hal tersebut merupakan suatu kebutuhan bagi mereka. Jika tidak dilakukan maka biasanya akan menimbulkan kecemasan. Terdapat korelasi yang kuat antara intensitas penggunaan media sosial dan FoMO. Bisa dikatakan bahwa FoMO ini timbul akibat pengguna media sosial yang terlalu intens salah satunya para generasi Z yang merupakan pengguna media sosial terbanyak. Ketika kita berbicara mengenai FoMO dan generasi Z maka bisa disimpulkan bahwa pola hidup generasi Z yang terlalu terpaku dalam penggunaan media sosial menimbulkan suatu dampak negatif yang disebut dengan FoMO.

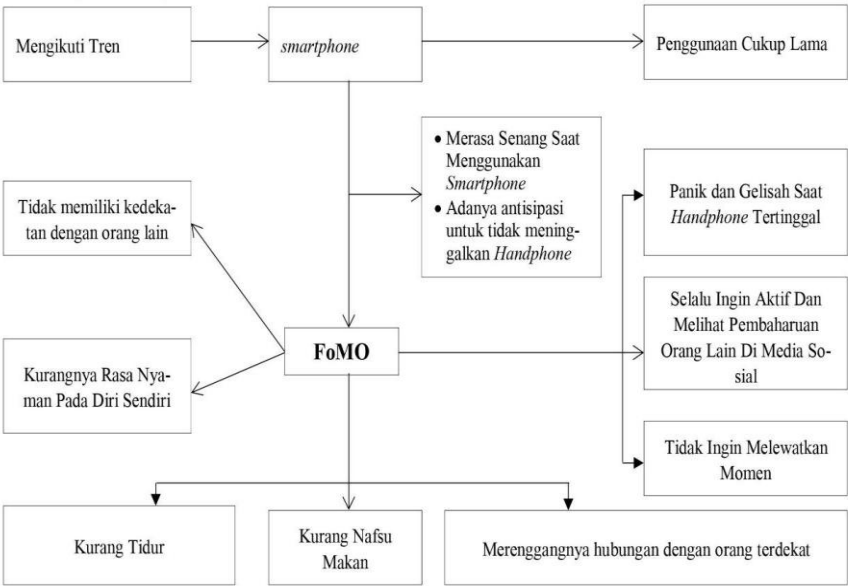
Permasalahan ini memberikan dampak yang paling berpengaruh dalam kehidupan remaja dan membuat mereka menjadi terlalu sibuk memikirkan keupdatannya informasi di media sosial daripada melakukan interaksi sosial dengan lingkungan sekitar sehingga berpotensi untuk mengurangi kepekaannya di lingkungan sekitar. Kurangnya interaksi sosial dengan teman sebaya ataupun masyarakat sekitar adalah salah satu dampak merugikan bagi sindrom ini. Hasil survei FoMO yang dilakukan oleh organisasi profesi psikologi Australia menunjukkan bahwa remaja rata-rata 2,7 jam perhari. Hal ini menunjukkan bahwa remaja secara signifikan lebih besar kemung-

kinannya mengalami fenomena FoMO dibandingkan orang dewasa.

Faktor terbesar yang sangat berpengaruh terhadap fenomena FoMO adalah media sosial. Karena seseorang dapat memiliki emosi dan juga perasaan yang negatif dari rasa iri terhadap kehidupan orang lain yang ia lihat dari postingan-postingannya di media sosial. Ditambah lagi jika mereka merupakan seseorang yang kecanduan media sosial. Mereka akan merasa resah apabila merasa “tertinggal” dari orang lain yang ia lihat di media sosial. Mereka juga cenderung tidak ingin merasa terlambat dalam mengetahui informasi-informasi terbaru yang ada di media sosial saat ini. Fenomena FoMO terhadap remaja menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor lain yang menyebabkan seseorang itu dapat mengalami fenomena FoMo ini. Faktor lain itu seperti kebutuhan psikologis pada *relatedness* yang tidak terpenuhi. Hal ini disebabkan ketika seseorang itu kurang memiliki kedekatan yang baik dengan orang-orang di sekitarnya. Jika memiliki teman pun terkadang temannya malah asik dengan dirinya sendiri dan tidak menghiraukannya. Karena tidak memiliki kerabat dekat yang bisa diajak untuk menghabiskan waktu bersama sehingga dia akan menghibur dirinya dengan bermain media sosial. Faktor selanjutnya yaitu kebutuhan psikologis pada diri yang tidak terpenuhi. Fenomena FoMO ini disebabkan karena terdapat perasaan yang tidak

nyaman pada diri seseorang. Hal ini biasanya terjadi ketika seseorang memiliki kebiasaan yang membosankan sehingga ia menjadi lebih aktif di media sosial. Biasanya mereka juga menjadi penasaran dengan hal-hal yang baru yang ada di media sosial terlebih lagi mengenai informasi-informasi tentang suatu barang yang mereka belum bisa miliki (Akbar dkk, 2018).

Gambar 2. Diagram FoMO



Sumber: Jurnal Ketakutan akan Kehilangan Momen (FoMO) pada Remaja Kota Samarinda, Psikostudia: Jurnal Psikologi Vol 7, No 2

Berdasarkan *The Big Five Personality Traits* terdapat lima model besar kepribadian, yaitu *Openness*, *Conscientiousness*, *Extraversion*, *Agreeableness* dan *Neuroticism*. Dua dari kepribadian tersebut ikut terlibat bagaimana kemudian nantinya seseorang menjadi pengguna internet yang bermasalah akibat mengalami *fear of missing out* (FOMO). *Neuroticism* atau istilah lain dari kepribadian yang merujuk pada pengalaman emosi yang bersifat negatif dan *Conscientiousness* yang memiliki definisi singkat yaitu sifat kehati-hatian adalah dua dari lima kepribadian dasar manusia yang berpotensi besar menyebabkan terjadinya *fear of missing out* (FOMO) dalam diri individu. *Neuroticism* sendiri jelas menjelaskan bahwa dalam diri manusia terdapat sisi emosional yang bersifat negatif, seperti kemarahan, kesalahan, kesedihan, ketidakpastian, ketakutan, dan antisipasi. Sehingga individu dengan nilai kepribadian *neuroticism* tinggi ini dinilai memiliki kemampuan pengendalian emosi yang rendah dan cenderung mudah mengalami depresi. Selaras dengan fenomena *fear of missing out* (FOMO) dimana individu kesulitan dalam mengatur hubungan dengan orang lain karena individu dengan kecenderungan *neurotic* ini membangun pemikiran bahwa orang sekitar menolak kehadiran dan mengabaikan dirinya. Di sisi lain hal tersebut bertentangan dengan apa yang seharusnya dia lakukan yakni bersosialisasi. Maka dari itu kecenderungan

perilaku baru akan muncul, individu akan lebih sering menggunakan internet sebagai media untuk memuaskan pertanyaan-pertanyaan yang muncul terkait kegiatan yang dilakukan oleh selain dirinya. Berbanding terbalik dengan *neurotic-cism*, *Conscientiousness* justru mengindikasikan perlu untuk dimiliki oleh individu. Fenomena *fear of missing out* (FOMO) yang terjadi pada beberapa kasus dapat dilihat dari rendahnya *Conscientiousness* yang ada dalam dirinya. Hal yang terjadi jika *conscientiousness* seorang inidividu rendah, emosi negatif dalam dirinya menjadi hal yang sulit dan berakibat terjadinya kecemasan ataupun ketakutan dalam diri mereka. Sehingga untuk tetap menjalin hubungan, baik itu pertemanan atau di lingkungan sosial lain, maka setiap individu hanya terbatas memanfaatkan internet sebagai medianya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. S., Aulya, A., Apsari, A., & Sofia, L. (2018). *Ketakutan Akan Kehilangan Momen (Fomo) Pada Remaja Kota Samarinda*. Psikostudia: Jurnal Psikologi. 7, 38–47.
- Angesti, R., & Oriza, I. D. I. (2018). *Peran Fear of Missing Out (FoMO) sebagai Mediator Antara Kepribadian dan Penggunaan Internet Bermasalah*. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, 2 (2), 790.
- Ayas, T. & Mehmet, B. H. (2007). *Relation Between Depression Loneliness Self Esteem and Internet Addiction*. 133 (3): 284-290.
- Immanudin.(2020). *Fear of Missing Out (FoMO) dan Konsep Diri Generasi-Z: Ditinjau dari Aspek Komunikasi*. Journalism, Public Relation and Media Communication Studies Journal. 2 (1): 24-29.
- Komariah, Tayo, Y., & Utamidewi, W. (2022). *Pengaruh Penggunaan Jejaring Sosial terhadap Perilaku Fear of Missing Out (FoMO)*. Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, 9 (9), 3463–3471.
- Morissan. (2010). *Psikologi Komunikasi*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHan, C. R, & Gladwell, V. (2013). *Motivational, Emotional, and Behavioural Correlates of Fear of Missing Out*. Computer in Human Behavior. 29 (4): 1841-1848.

HEALING DENGAN BERKONSER RIA

Oleh:

Devina, Muhammad Rivaldy,

Dinda Aulia Swastika Putri, Ahmad Ghalib,

Daffa Kamal Pasya

PROBLEMATIKA GEN Z

Pada saat ini, Generasi Z banyak dihadapkan dengan masalah atau problematika kehidupannya, seperti kesusahan dalam ekonomi maupun akademik, kegelisahan, dan kecemasan, hingga depresi yang dialami terutama pada saat pandemi Covid-19. Generasi Z menempuh banyak cara untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi, salah satunya dengan *healing*. *Healing* telah menjadi salah satu kebutuhan hidup yang baru saja ramai diperbincangkan pada masa ini. Chan, dkk (2013) dalam Anis (2020) menjelaskan bahwa *healing* merupakan salah satu metode yang efektif untuk mengatasi emosi dan amarah dalam arti lain bermakna untuk penyembuhan diri. Dalam perspektif psikologi, *healing* atau penyembuhan diri merupakan hal yang sangat penting terutama bagi Gen Z pada saat ini.

Manusia adalah makhluk yang saling membutuhkan satu sama lain. Maka dari itu, manusia membutuhkan

sesuatu yang bisa disebut dengan kelompok sosial. Esti (2021) menjelaskan kelompok sosial adalah kumpulan yang hidup bersama. Hubungan ini melibatkan hubungan timbal balik yang saling mempengaruhi, kesadaran saling membantu, dan kesadaran untuk saling membutuhkan. Kelompok sosial tersebut digunakan untuk berinteraksi maupun bergantung dalam hal lainnya, dan biasanya saling menguntungkan satu sama lain.

Jenis kelompok yang diadopsi Gen Z kebanyakan pada saat ini adalah kelompok primer. Goerge Homon menjelaskan, kelompok primer merupakan sekelompok orang yang terdiri dari beberapa orang yang sering berkomunikasi dengan orang lain, memungkinkan setiap orang berkomunikasi secara langsung (tatap muka) melalui angkutan udara. Kelompok primer yang diadopsi tersebut digunakan oleh Gen Z dalam kehidupannya sehari-hari, terutama dalam hal *healing* atau liburan. Setelah pandemi, bukan hanya Gen Z, semua kalangan sangat membutuhkan sesuatu yang bisa dijadikan pelampiasan (bahan hiburan) setelah menghadapi pandemi selama 2 tahun. Strategi masyarakat dalam menghadapi masa-masa setelah pandemi adalah dengan mengikuti atau menghadiri konser. Konser sendiri sempat tidak terlaksana di Indonesia karena pandemi yang terjadi pada tahun 2020 - 2022.

Saat ini konser menjadi salah satu hiburan yang sangat disukai Gen Z, karena konser ini mampu mencipta-

kan suasana yang unik sehingga dapat menarik perhatian Gen Z untuk mencari pengalaman yang berbeda dengan menghadiri suatu konser dari musisi favorit mereka sampai dengan berbagai konser musisi yang sedang naik daun. Hidup yang penuh dengan banyak tuntutan dan persaingan memaksa Gen Z harus menjadi pribadi yang kuat dan tidak boleh mengeluh, maka dari itu Gen Z merasa membutuhkan ruang agar bisa mengekspresikan rasa senang, sedih dan kecewa yang mereka alami. Melalui musik, berbagai pesan dapat tersampaikan. Urusan keluarga, pertemanan, percintaan, dan semua realita kehidupan ini dapat mewakili apa yang sedang Gen Z rasakan. Sehingga, Gen Z merasa mendapat ruang dalam konser untuk menyalurkan rasa mereka di dalam suatu konser sebagai proses healing.

Menurut KBBI, konser sendiri adalah pertunjukan musik di depan umum dan pertunjukan oleh sekelompok pemain musik yang terjadi dari beberapa komposisi perseorangan. Musik sendiri merupakan hal yang menjadi kebutuhan bagi setiap manusia karena musik dibutuhkan setiap harinya. Musik bisa dibilang sebagai pendamping hidup manusia, tanpa adanya musik, manusia pasti akan merasa bosan.

Musik sudah menjadi rasa yang candu untuk Gen Z, dimanapun pasti selalu ada yang mendengarkan musik, entah dari handphone, laptop, tablet dan sebagainya. Maka dari itu, Gen Z suka untuk menghadiri sebuah konser

yang mana mereka bisa bergembira bersama teman dan sahabat, rasa mereka bercampur aduk dengan berbagai rasa bersama dari ratusan bahkan ribuan penonton lainnya sehingga menciptakan euforia yang akan selalu diingat.

MENGATASI EMOSI GEN Z

Pada saat ini, Generasi Z banyak dihadapkan dengan masalah atau problematika kehidupannya, seperti kesulitan dalam hal ekonomi maupun akademik, kegelisahan, dan kecemasan, hingga depresi yang dialami terutama pada saat pandemi Covid-19. Generasi Z menempuh banyak cara untuk mengatasi masalah-masalah yang dihadapi, salah satunya dengan *healing*. *Healing* telah menjadi salah satu kebutuhan hidup yang baru saja ramai diperbincangkan pada masa ini. Chan, dkk (2013) dalam Anis (2020) menjelaskan bahwa *healing* merupakan salah satu metode yang efektif untuk mengatasi emosi dan amarah dalam arti lain bermakna untuk penyembuhan diri. Dalam perspektif psikologi, *healing* atau penyembuhan diri merupakan hal yang sangat penting terutama bagi Gen Z pada saat ini.

Manusia adalah makhluk yang saling membutuhkan satu sama lain. Maka dari itu, manusia membutuhkan sesuatu yang bisa disebut dengan kelompok sosial. Esti (2021) menjelaskan kelompok sosial adalah kumpulan yang hidup bersama. Hubungan ini melibatkan hubungan

timbang balik yang saling mempengaruhi, kesadaran untuk saling membantu, dan kesadaran untuk saling membutuhkan. Kelompok sosial tersebut digunakan untuk berinteraksi maupun bergantung dalam hal lainnya, dan biasanya saling menguntungkan satu sama lain.

Jenis kelompok yang diadopsi Gen Z kebanyakan pada saat ini adalah kelompok primer. Goerge Homon menjelaskan, kelompok primer merupakan sekelompok orang yang terdiri dari beberapa orang yang sering berkomunikasi dengan orang lain, memungkinkan setiap orang berkomunikasi secara langsung (tatap muka) melalui angkutan udara. Kelompok primer yang diadopsi tersebut digunakan oleh Gen Z dalam kehidupannya sehari-hari, terutama dalam hal *healing* atau liburan. Setelah pandemi, bukan hanya Gen Z, semua kalangan sangat membutuhkan sesuatu yang bisa dijadikan pelampiasan (bahan hiburan) setelah menghadapi pandemi selama 2 tahun. Strategi masyarakat menghadapi masa-masa setelah pandemi adalah dengan mengikuti atau menghadiri konser. Konser sendiri sempat tidak terlaksana di Indonesia karena pandemi yang terjadi pada tahun 2020 - 2022.

Saat ini konser menjadi salah satu hiburan yang sangat disukai Gen Z, karena konser ini mampu menciptakan suasana yang unik sehingga dapat menarik perhatian Gen Z untuk mencari pengalaman yang berbeda dengan menghadiri suatu konser dari musisi favorit mereka sampai

dengan berbagai konser musisi yang sedang naik daun. Hidup yang penuh dengan banyak tuntutan dan persaingan memaksa Gen Z harus menjadi pribadi yang kuat dan tidak boleh mengeluh, maka dari itu Gen Z merasa membutuhkan ruang agar bisa mengekspresikan rasa senang, sedih dan kecewa yang mereka alami. Melalui musik, berbagai pesan dapat tersampaikan, urusan keluarga, pertemanan, percintaan, dan semua realita kehidupan ini dapat mewakili apa yang sedang Gen Z rasakan. Sehingga, Gen Z merasa mendapatkan ruang dalam konser untuk menyalurkan rasa mereka di dalam suatu konser sebagai proses *healing*.

Menurut KBBI, konser sendiri adalah pertunjukan musik di depan umum dan pertunjukan oleh sekelompok pemain musik yang terjadi dari beberapa komposisi perseorangan. Musik sendiri merupakan hal yang menjadi kebutuhan bagi setiap manusia karena musik dibutuhkan setiap harinya. Musik bisa dibilang sebagai pendamping hidup manusia, tanpa adanya musik, manusia pasti akan merasa bosan.

Musik sudah menjadi rasa yang candu untuk Gen Z, dimanapun pasti selalu ada yang mendengarkan musik, entah dari handphone, laptop, tablet dan sebagainya. Maka dari itu, Gen Z suka untuk menghadiri sebuah konser yang mana mereka bisa bergembira bersama teman dan sahabat, rasa mereka bercampur aduk dengan berbagai

rasa bersama dari ratusan bahkan ribuan penonton lainnya sehingga menciptakan euforia yang akan selalu diingat untuk Gen Z.

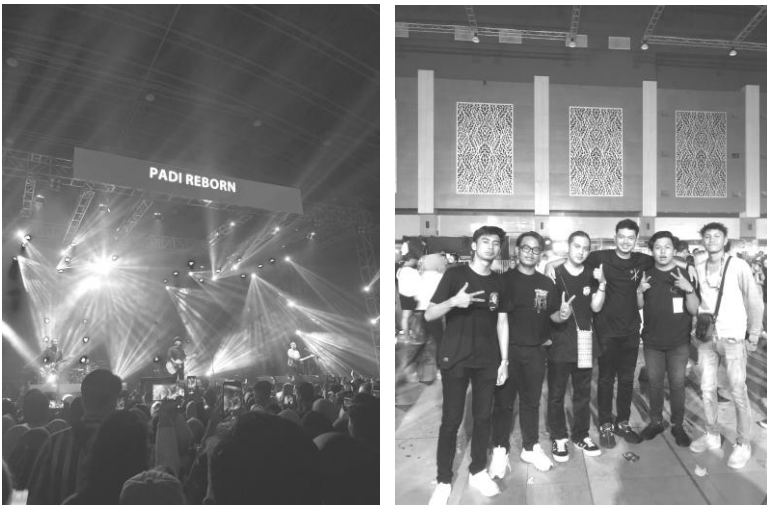
Nah, dalam musik sendiri banyak sekali genre musik yang dikenali Gen Z, antara lain:

1. Jazz, perpaduan antara musik blues, ragtime dan Eropa. Banyak orang menyukai jenis musik ini karena musiknya tenang dan berkelas.
2. Pop, musik ini identik dengan nada dan lirik yang sederhana. Musik pop cenderung mudah dicerna dan mudah dinyanyikan. Musik populer yang dapat diterima oleh semua orang menjadikan musik pop ini bersifat universal.
3. Rock, musik ini biasanya dicirikan oleh fakta bahwa suara gitar listrik adalah instrumen utama dalam semua karya genre ini. Belum lagi penambahan bass, drum dan instrumen lainnya yang menambah daya tarik musik rock.
4. Reggae, musik ini dicirikan oleh ritme backbeat dan akor progresif sederhana. Meskipun elemen utama reggae adalah ska dan rocksteady, gaya musik ini juga mencakup jazz, R&B, dan mento Jamaika.

Namun, ada satu genre yang benar-benar menggambarkan Gen Z banget, yaitu penikmat musik-musik indie. Dalam konser khususnya yang berbau indie, fans dan

penonton mereka mayoritas berasal dari anak-anak Gen Z. Gen Z sendiri menyukai lirik-lirik puitis dan sarat makna, karena musik indie ini dianggap sebagai media refleksi dan curahan hati bagi anak-anak Gen Z.

Gambar 1. Konser di Convention Hall Stadion
Madya Sempaja Samarinda



Sumber: Dokumentasi Pribadi Daffa Kamal Pasya

Gambar di atas merupakan bentuk dari salah satu konser. Konser tersebut menghadirkan beberapa artis ibu kota Indonesia, di antaranya adalah Padi Reborn, Maliq & D'essentials, dan Feel Koplo. Konser tersebut berjalan dengan sukses ditandai dengan ramainya penonton yang

menghadiri dan menikmati konser. Selain itu, pada konser berlangsung juga tidak terjadi kericuhan yang menjadi salah satu ketakutan ketika konser. Seperti itulah Gen Z melakukan *healing* atau penyembuhan diri dengan berkonser ria.

KESIMPULAN

Pandemi Covid-19 telah menyebabkan perubahan sosial yang tidak direncanakan, artinya perubahan sosial yang terjadi secara tidak terduga membuat masyarakat menghadapi ketidakpastian akibat pandemi Covid -19. Terutama sangat terasa bagi Gen Z, yang biasanya disibukkan oleh kegiatan luring namun akibat pandemi mereka diharuskan untuk melakukan kegiatan full daring, tentunya hal ini membuat Gen Z merasa jenuh dan bosan. Gen Z sendiri memiliki cara *healingnya* sendiri, *healing* yang sedang ramai di kalangan Gen Z saat ini adalah berkonser ria. Musik sudah menjadi rasa candu untuk Gen Z, pada masa perpindahan pandemi ke menjelang endemi saat ini, konser merupakan tempat yang pas untuk menghilangkan rasa jenuh mereka yang dialami selama pandemi, karena konser mampu menciptakan suasana yang membangkitkan gairah bahkan merubah suasana hati yang bisa kita sebut *mood* karena mereka dapat melihat langsung atau menikmati secara langsung musik dari musisi favorit mereka. Dan juga mereka mampu

mengekspresikan rasa emosi, senang dan sedih mereka melalui musik di konser sebagai proses *healing*

DAFTAR PUSTAKA

- Arroisi, J. (2018). *Spiritual healing dalam tradisi sufi*. Tsaqafah, 14(2), 323-348.
- Bachtiar, M. A., & Faletahan, A. F. (2021). *Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi*. Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 6(1), 41-54.
- Ginintasasi, R. *Kelompok Sosial*. Direktori FIP: Jurnal Psikologi. Konser. 2016. Pada KBBI Daring. Diambil 17 Nov 2022, dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/konser>
- Saidang, S., & Suparman, S. (2019). *Pola Pembentukan Solidaritas Sosial dalam Kelompok Sosial Antara Pelajar*. Edumaspul: Jurnal Pendidikan, 3(2), 122-126.

JANGAN PRANK AKU!

Oleh:

*Muhammad Tommy Febrian, Agnes Viony,
Salma Nur Shadrina, Syarli Baizura Sajidah,
M. Hendry Tri Putra*

MARAKNYA KONTEN *PRANK*

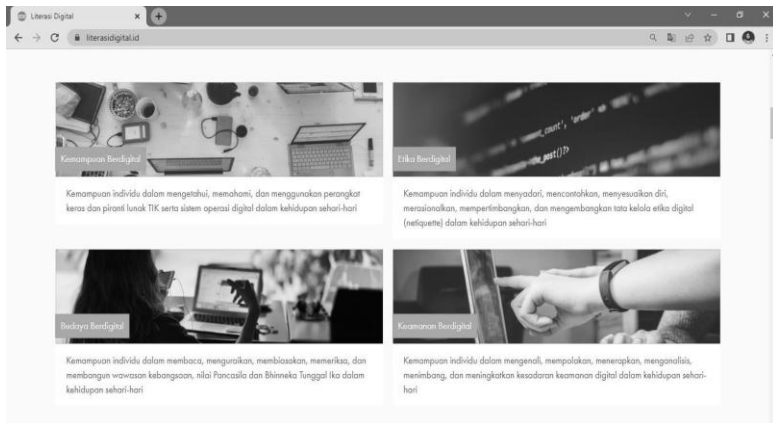
Perkembangan teknologi informasi telah membawa kita ke era dimana penyebaran informasi semudah mengetuk jari. Tidak butuh waktu yang lama penyebaran informasi dapat kita terima secepat kita mengedipkan mata. Tetapi tahukah kamu bahwa masih banyak yang tidak mengerti besarnya dampak di balik hal kecil seperti ini? Salah satu dampak dari perkembangan teknologi informasi adalah maraknya konten *prank* di media sosial. Kalian tau gak sih apa itu *prank*? Menurut Psikolog Ni Made Diah Ayu Anggreni menjelaskan kalau *prank* adalah salah satu dari kategori dalam permainan yang memiliki tujuan untuk meramaikan ataupun untuk memeriahkan suasana dengan cara mengerjai ataupun mengecoh orang lain melalui usaha mengaburkan antara logika juga relaita. Namun, jika dilihat di zaman sekarang *prank* lebih dari sekedar untuk lucu-lucuan ataupun untuk sekedar memeriahkan suasana saja. *Prank* dapat berdampak fatal lho, karena prank dapat

menyebabkan hal tidak menyenangkan bagi seseorang bahkan seseorang tersebut bisa trauma. Dilansir melalui Kompas.com seorang psikolog menjelaskan jika konten *prank* menculik anak tersebut dapat mengganggu rasa aman pada anak

Moulita, Mazdalifah & Fatmawati (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa alasan kebanyakan masyarakat menonton konten *prank* dikarenakan ingin mencari hiburan, dari hasil penelitian yang dilakukan pun menunjukkan bahwa dampak dari konten *prank* sendiri bersifat negatif terbukti sebanyak 135 responden memilih jika konten *prank* bersifat negatif. Dilansir dari detikNews sebanyak empat kasus *prank* berujung pada pidana hukum karena merugikan banyak pihak.

Dampak dari perkembangan teknologi informasi memang menimbulkan banyak kebermanfaatan, namun di sisi lain dampaknya juga tidak selalu baik bagi negara berkembang salah satunya Indonesia. Salah satu dampak yang bisa kita rasakan bersama ialah masyarakat Indonesia yang '*latah*', yang dengan sangat mudah mengikuti trend yang sedang hangat diperbincangkan di media sosial. Rendahnya literasi digital juga merupakan salah satu alasan mengapa konten-konten yang kurang mendidik seperti *prank* ini dapat terus menyebar luas.

Gambar 1. Penjelasan Mengenai Literasi Digital



Sumber : literasidigital.id

Minimnya literasi digital menyebabkan masyarakat Indonesia dengan mudahnya mengikuti apa yang mereka lihat dan melakukannya di kehidupan sehari-hari tanpa memikirkan dampak atau konsekuensi yang diterima untuk orang lain maupun dirinya sendiri. Menyebarkan, berkomentar, maupun melakukan sesuatu tanpa adanya *cross check* terlebih dahulu seakan sudah menjadi budaya bagi pengguna media di Indonesia. Budaya digital yang buruk seperti ini akan berdampak buruk pula bagi pengguna lainnya. Orang lain akan merasakan dampaknya seperti ketakutan, merasa tidak percaya diri, dan semacamnya karena ulah dari orang-orang tadi yang hanya ikut-ikutan dalam bermedia, apalagi yang dilakukan ialah hal yang negatif. Hal ini juga berhubungan dengan etika digital

dimana hal negatif dan perilaku buruk yang dilakukan tadi pengaruhnya akan sampai kepada orang lain. *Prank*. Fenomena *prank* ini menarik untuk dibahas lebih dalam karena diluar sana masih banyak orang yang beranggapan bahwa *prank* hanyalah sebuah candaan. Masih banyak orang diluar sana yang bebas dan tanpa berpikir panjang untuk menyebar atau melakukan *prank* di media sosial. Mereka tidak memikirkan dampak buruk apa yang akan terjadi bagi yang terkena *prank* seperti yang sudah disebutkan sebelumnya akibat dari buruknya budaya dan etika digital mereka.

Perlu diketahui bahwa sebenarnya *prank* berpotensi menyebabkan dampak yang cukup serius terhadap psikis seseorang khususnya anak-anak kecil yang menjadi sasaran tindakan tersebut. Terlebih anak kecil masih belum siap menerima efek dari tindakan tersebut. Menurut Ine Indriani seorang Psikolog Anak, ia menentang keras tindakan *prank* ini terhadap anak. Menurutnya, tindakan ini bisa berdampak pada aspek psikologis dan emosi anak, apalagi kalau *prank*-nya dibuat secara riil tanya sepengetahuan anak, hal ini akan mempengaruhi kepercayaan dirinya. Berbeda jika *prank* yang dibuat *setting*-an, anak pasti sudah tau apa yang akan terjadi. Apalagi jika tindakan *Prank* diunggah di media sosial, hal ini akan mempengaruhi lingkungan pertemanan anak. Jika isi konten *prank* tersebut menyakiti ataupun memermalukan anak, teman-

temanya pasti akan merundungnya. Akibat dari perundungan tadi, anak akan menjadi korban *bullying* teman-teman. Ine juga menambahkan, anak yang sering terkena *prank* bisa saja kehilangan empati terhadap sesamanya.



Gambar 2

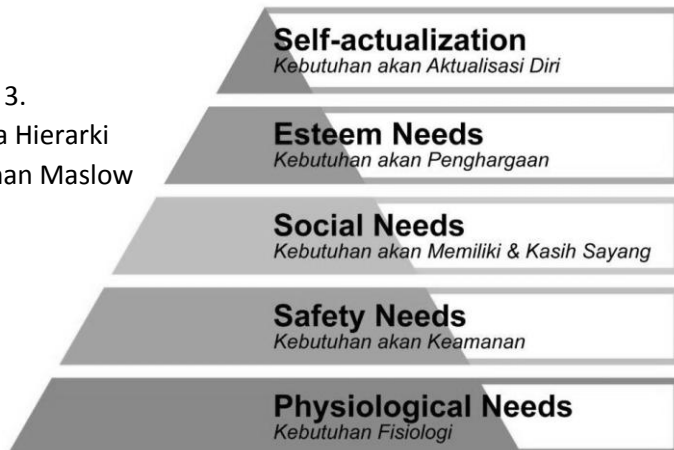
Sumber : TikTok

DEMI MENGEJAR VIRAL

Memang *prank* awalnya dibuat untuk bahan gurauan dan senang-senangan saja. Tapi semakin ke sini, *prank* yang ada terasa semakin menyalahi aturan, nilai dan norma hanya karena iming-iming "viral". Banyak sekali konten *prank* yang dibuat sekadar untuk menjadi bahan tertawaan tapi tidak memperhatikan konsekuensi yang akan dialami oleh korbannya. *Prank* horor pada anak kecil contohnya. Salah satu konten horor untuk menakuti anak kecil yang sempat ramai di media sosial adalah video

beberapa orang dewasa yang terlihat mengajak seorang anak masuk kedalam ruangan kemudian memutar suara tertawa hantu dan meninggalkan serta mengunci anak tersebut sendirian di ruangan. Dalam video itu pun nampak jelas sang anak menangis dan merasa ketakutan. Ada pula video *prank* anak kecil dimana terlihat seorang anak sedang berjalan sendirian kemudian diikuti (dikejar) oleh orang dewasa sambil berbicara di telepon dan mengatakan bahwa daging sang anak nampaknya lezat dimakan. Dari video konten *prank* ini terlihat anak kecil yang menjadi korban *prank* terlihat berlari ketakutan. Sebenarnya masih banyak lagi kasus-kasus *prank* yang bertebaran dan ramai di media sosial. Tapi *Readers*, tahukah kalian dampak apa saja yang dapat ditimbulkan dari konten *prank* yang ditujukan kepada anak kecil ini?

Gambar 3.
Piramida Hierarki
Kebutuhan Maslow



Sumber: Brand Adventure Indonesia

Jika mengacu pada konsep hierarki piramida Maslow yang menjelaskan tentang kebutuhan bertingkat manusia, setidaknya ada lima tingkat kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi. Kebutuhan dasar tersebut meliputi kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta dan kasih sayang serta harga diri dan aktualisasi atau pengakuan diri. Kebutuhan akan rasa aman ini terletak pada urutan kedua dari yang terpenting. Dengan kata lain, rasa aman merupakan salah satu faktor yang harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum memenuhi kebutuhan dasar lainnya.

Ningsih & Karim menyatakan bahwa motif dilakukan-nya prank hanyalah karena keisengan semata sebagai bahan teror dan ketakutan. Jika dipelajari lagi terkait hal ini, maka kebutuhan akan rasa aman yang seharusnya didapatkan oleh seseorang tidak terpenuhi akibat tindakan *prank* yang dilakukan. Sebenarnya tindakan *prank* ini mengacu pada tindakan *bullying* yang mengarah pada tindak kekerasan karena dalam pelaksanaannya biasanya terdapat perbuatan yang merendahkan, melecehkan atau bahkan menyakiti seseorang. Adapun upaya perlindungan bagi korban pun telah diatur dalam regulasi platform media tempat dipublishnya konten *prank* tersebut, salah satunya youtube. Dalam blog resmi youtube, dituliskan kebijakan dan larangan bagi seseorang untuk berbuat sesuatu yang membahayakan orang lain baik secara fisik maupun emosional. Selain itu ada ketentuan pidana yang

dibuat dalam Undang-Undang Informasi Transaksi Elektronik (UU ITE) terkait konten *prank* yang dimuat dalam pasal 27 ayat 1.

Prank yang kita anggap sekadar lelucon, ternyata berpotensi mengganggu psikis seorang anak. Begitu banyak dampak buruk yang diterima oleh anak ketika mereka menjadi sasaran tindakan prank. Anak yang sering menjadi sasaran prank bisa mengalami trust issue. Jika kita melihat pada contoh kasus di atas, anak tersebut akan kesulitan mempercayai orang di sekitarnya. Hal ini disebabkan karena anak cenderung menganggap bahwa orang yang melakukan tindakan prank adalah orang jahat. Tentu saja, masalah kepercayaan ini berdampak pada keefektifan komunikasi anak. Proses komunikasi terbilang efektif jika pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik. Tetapi jika anak memiliki rasa percaya yang minim terhadap orang lain, ia akan cenderung kesulitan dalam menyampaikan suatu pesan bahkan bisa saja berbohong. Pada akhirnya, komunikasi yang dilakukan oleh anak tersebut menjadi tidak efektif. Ketidakefektifan proses komunikasi yang terjadi, memungkinkan anak tidak dapat menjalin hubungan sosial yang baik dengan orang lain. Bahkan ini juga bisa terjadi dalam hubungan orang tua dan anak.

Masalah ini juga bisa menyebabkan seorang anak menjadi pribadi yang penuh kecemasan dan ketakutan.

Rasa cemas dan takut tersebut tentu saja sangat mengganggu keseharian seorang anak. Selain itu, anak akan merasa lingkungan sekitarnya tidak aman. Anak yang terus menerus dikelilingi oleh rasa takut akan mengalami stress bahkan depresi. Seorang anak biasanya memiliki batas toleransi bercanda yang minim, terlebih mereka belum sepenuhnya memahami tentang prank. Oleh sebab itu, mereka cenderung menganggap bahwa prank adalah tindakan yang buruk dan jahat. Selain itu, sasa depresi bisa berefek rasa takut yang berlebihan hingga anak dapat mengalami gangguan tidur, berkurangnya nafsu makan, bahkan memiliki keinginan untuk bunuh diri (Nevid dkk, 2018).

Perasaan cemas, dan tidak aman bisa menimbulkan trauma pada anak. Seperti yang kita ketahui bahwa trauma itu sangat sulit dihilangkan, hal ini juga bisa menyebabkan anak-anak yang menerima trauma tersebut mengalami permasalahan psikologis. Tidak menutup kemungkinan bisa dibawanya hingga dewasa kelak (Farina dkk, 2018).

KESIMPULAN

Nah, setelah membaca penjelasan terkait apa yang bisa saja terjadi akibat dari konten prank yang semakin menjamur sekarang ini, *readers* pasti udah bisa paham ya point yang berusaha kita sampaikan apa? *Readers* yang budiman, sesungguhnya di balik sebuah sikap yang kita

ambil pasti ada dampak dibaliknya, semua hal selalu ada sisi tajam dan tumpulnya, sama seperti perkembangan teknologi informasi yang banyak kebermanfaatannya, namun disisi lain juga ada dampak merugikannya, salah satu dampak ialah masyarakat indonesia yang 'latah' tadi. Perlu diketahui bahwa sebenarnya prank berpotensi menyebabkan dampak yang cukup serius terhadap psikis seseorang, terutama pada anak-anak. Ini juga bisa menyebabkan seorang anak menjadi pribadi yang penuh kecemasan dan ketakutan. Selain itu, anak akan merasa lingkungan sekitarnya tidak aman yang akhirnya berakibat trauma dan mengalami permasalahan psikologis. Tidak menutup kemungkinan trauma itu bisa dibawanya hingga dewasa kelak. Maka dari itu, sebelum bertindak, pikirkan dulu konsekuensi dibalik tindakan tersebut terhadap orang lain ataupun diri kita sendiri. Apalagi, kalau kalian memposting hal tersebut di media sosial, karena disana penghuninya bukan cuma diri kita dan anak-anak seusia kita, tapi dari semua kalangan umur baik tua maupun muda, terutama anak kecil. Tidak semua orang paham tentang literasi digital, tentang bagaimana seharusnya menggunakan internet, dengan share suatu postingan tanpa pikir panjang, dapat berakibat buruk bagi seseorang nantinya. Seperti halnya konten *prank* bocil yang marak di aplikasi tiktok sekarang, banyak orang yang menganggap bahwa itu hiburan, namun tanpa mereka sadari bahwa

anak-anak yang belum mempunyai kemampuan memfilter hal yang baik dan buruk, bisa saja hal tersebut membekas diingatangnya dan menjadi trauma kedepannya. Jadi *readers*, gunakanlah ketukan jari dan akal mu dengan sejalan, ya! Karena yang kita pandang sepele, belum tentu bayangan yang mengikuti di belakangnya juga sama, jadilah pengguna internet yang cerdas, siap?

DAFTAR PUSTAKA

- Farina, A.S., Holze, K.J., DeLisi, M., & Vaughn, M. G. (2018). *Childhood Trauma and Psychopatic Featrures Among Juvenile Offenders*. International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 1-22
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., Greene Beverly. (2018). *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah Edisi Kesembilan Jilid 2*. Penerbit Erlangga: Jakarta.
- Noor, Wahyuddin Kamal., Qomariyah, U'um (2019). *Hierarki Kebutuhan Sebagai Dasar Refleksi Diri Tokoh Dalam Novel Pesantren Impian*. Jurnal Sastra Indonesia, 104.
- Moulita, Mazdalifah., & Fatma Wardy Lubis (2021). *Persepsi Remaja terhadap Konten Prank di Media Sosial*. Jurnal Simbolika Research And Learning In Comunication Study, 108.
- Yasa, I Wayan Budha., Wiguna, Gede Yudiarta (2021). *Konten Prank Youtuber Sebagai Tindak Pidana Berdasarkan*

Undang-Undang Informasi dan Transaksi Elektronik, 638, 640.

Tim detik.com (2020, Desember 13). *Deretan Aksi Prank hingga Konten yang Berujung Perkara Hukum di Jabar*. Retrieved from detikNews: <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-5293171/deretan-aksi-prank-hingga-konten-yang-berujung-perkara-hukum-di-jabar?single=1>

Dewi, R. K. (2022, November 17). *Viral, Video Prank Menculik Anak SD Bikin Trauma, Ini Kata Psikolog*. (R. Setyo Nugroho, Editor) Retrieved November 24, 2022, from Kompas.com: Viral, Video Prank Menculik Anak SD Bikin Trauma, Ini Kata Psikolog

KESEHATAN MENTAL DALAM *TOXIC RELATIONSHIP*

Oleh:

Maria Claudia Inesensia Setu, Dilla Ayu Paraswati,

Gregorius Genduari Putra Barus,

Syaqinah Shiva Warohma

KEBUTUHAN SAAT KRISIS

Membangun hubungan dengan seseorang membutuhkan kerjasama dan kesepakatan bersama. Wajar dan normal jika suatu hubungan memiliki konflik atau apapun. Namun, situasi seperti itu membuat salah satu dari mereka merasa dipaksa, terancam dan dipaksa. Situasi seperti itu dapat menunjukkan suatu hubungan, atau lebih sering disebut hubungan. Hubungan di mana salah satu pihak merasa tidak didukung, diabaikan, ditentang, atau diabaikan disebut hubungan. Bentuk perilaku negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang dapat berupa fisik, psikis, atau kecemasan. Hubungan yang buruk dapat muncul antara pasangan, teman, kolega, dan bahkan anggota keluarga. Hubungan seperti ini sangat mudah mengubah korban menjadi

psikotik, yang dapat menimbulkan stres yang berujung pada kekerasan.

Bukan hal yang aneh untuk mengenali *toxic relationship* ini karena kebutuhan orang meningkat pada saat krisis. Banyak orang menggunakan hubungan *toxic relationship* sebagai tempat emosi negatif atau serangan psikologis untuk mendorong seseorang membalas dendam. Contoh yang sering muncul dalam litigasi, misalnya. Pacaran adalah proses interaksi antara dua orang yang berusaha berinteraksi satu sama lain, seperti pria dan wanita. Itu membuat hidup senyata pernikahan dan keluarga. Atau fakta bahwa dua orang saling mengenal. Hubungan antara dua orang dengan tujuan menciptakan dan mendukung satu sama lain mengarah pada stabilitas, sering disebut sebagai "pertemuan".

Menjadi pacar dalam kehidupan seseorang datang dengan banyak peran dan tanggung jawab. Yaitu, hiburan atau keragaman, perluasan acara, cara jalan-jalan atau *hang out*, kesempatan bereksplorasi dan memilih teman masa depan. Namun, dalam kehidupan nyata, proses pacaran tidak selalu seperti yang diharapkan, dan akan ada saat-saat dalam hubungan di mana beberapa orang akan berdebat. Masalah sering muncul dalam proses pengadilan. Misalnya, perbedaan pendapat antara kedua belah pihak menyebabkan kecemburuan di satu sisi dan sikap yang berbeda. Perselisihan dapat timbul dari banyak

konflik yang terlihat, misalnya perbedaan keputusan atas sesuatu, perbedaan pendapat dan identitas orang untuk bekerja sama.

Menurut *American Psychological Association*, *toxic relationship* dapat disandingkan dengan pelecehan fisik atau psikologis seseorang untuk mendapatkan otoritas atau kontrol. Kekerasan dalam hubungan tidak menyangkut korban, baik wanita maupun pria. Karena siapa saja bisa menjadi korban, misalnya korban bisa dipukul, dicekik, dihina dan diancam. Pada tahun 2018, perempuan Indonesia menderita 2.227 korban dan pacarnya menderita 2.090 korban (KEMEPPA, 2018). Menurut WHO, 1 dari 3 perempuan di seluruh dunia mengalami penindasan dan penganiayaan. 37% wanita Asia dan Afrika menghadapi lebih banyak kekerasan dan kejahatan dibandingkan dengan negara lain. Padahal, kekerasan dalam pacaran tidak hanya dialami dan diharapkan oleh perempuan.

Meski kurang penting dibandingkan perempuan, laki-laki juga bisa menjadi korban kekerasan. Kekerasan dalam pacaran terjadi pada tahun 2003, 2008 dan 2013, dan mayoritas korban adalah laki-laki, dan 14% laki-laki yang selamat dari pelecehan dilaporkan dan ditemukan, menurut data dari *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) pada tahun 2017. Penolakan untuk membantu Secara umum, laki-laki lebih toleran dan terbuka terhadap korban *toxic relationship* dibandingkan perempuan, dan

kekerasan terhadap perempuan sering dianggap lebih dapat diterima. Bayangkan kekerasan yang dilakukan oleh korban laki-laki.

TOXIC RELATIONSHIP?

Toxic relationship adalah hubungan yang tidak baik untuk Anda atau orang lain. Hubungan ini mungkin terkait dengan produktivitas masyarakat dan kesehatan mental itu sendiri. Hubungan antar hubungan, disebutkan oleh Vendasari (2020), adalah hubungan yang satu pihak mendominasi, menjadikan pihak lain sebagai produk dari kesulitan dan ketidaknyamanan, dan oleh karena itu terputus.

Dalam bukunya tahun 1995, "*Toxic People*", Dr. Lillian Glass, pakar komunikasi dan psikologi di California, AS, menjelaskan rusaknya hubungan antar hubungan dengan cara yang kompak. Glass tahu bahwa semua hubungan memiliki pasang surutnya, tetapi lebih lanjut menjelaskan bahwa naik turunnya hubungan normal berbeda dibandingkan dengan hubungan. Sebuah hubungan bisa dikatakan *toxic* jika lebih banyak pengaruh negatifnya daripada positifnya, dan jika hal itu menyerap lebih banyak energi dari hubungan tersebut.

Toxic relationship sangat berbahaya dan dialami oleh tua dan muda. Hubungan biologis dapat menyebabkan seseorang saling membenci, dan hal ini disebabkan oleh

sikap negatif pasangan terhadap korban. Masalah ini menimbulkan emosi negatif pada korban baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Hubungan lebih sering terjadi di kalangan anak muda, tetapi ini tidak mengecualikan risiko keracunan dari mempengaruhi orang dewasa. Hal ini terjadi karena setiap manusia memiliki cara bereaksi terhadap lingkungannya. Kebanyakan orang yang tahu bahwa mereka berada dalam hubungan kimia mencoba untuk membuatnya berhasil, tetapi kadang-kadang mereka mengalami perasaan cinta atau takut akan ancaman yang menghadang, yang membuatnya sulit untuk memutuskan apakah akan berhenti atau melanjutkan. Selain itu, bisa membuat stres. Apa yang membuat mereka takut untuk tidak berinteraksi dengan orang lain membuat mereka sulit untuk terikat dengan orang baru karena masalah mental dan fisik yang membuat mereka jatuh.

FAKTOR TOXIC RELATIONSHIP

Ada tiga pola yang terkait dengan terjadinya keretakan hubungan dan apa yang bisa disebut hubungan, antara lain:

a. Model *Secure Attachment*

Model ini cenderung menginginkan pasangannya selalu ada, peduli padanya, dan selalu memberikan cinta dan kasih sayang.

b. Pola Cemas

Kecemasan Pola ini seringkali memiliki perasaan negatif terhadap pasangan Anda, seperti berpikir mereka tidak selalu ada saat Anda membutuhkannya atau selalu menghindarinya.

c. Pola Protektif Kecemasan

Pola ini biasanya kurang berani atau percaya diri dalam berekspresi, tidak ada respon atau penolakan saat mencari cinta.

Adapun ketiga pola di atas yang menyebabkan terjadinya perpisahan dalam hubungan, disepelkan bahkan sebagai prekursor keracunan dalam hubungan. Menurut Women's Health (2018), bersikap terlalu cakap bisa menjadi pertanda bahwa hubungan yang ada dicap beracun. Mengadopsi sikap kreatif dengan tepat tentang aktivitas yang dilakukan pasangan dan membatasi aktivitas tersebut sehingga tidak ada kebebasan dalam aktivitas dan hubungan.

DAMPAK TOXIC RELATIONSHIP

Banyak dampak dari *toxic relationship* termasuk masalah kesehatan dan psikologis bagi perempuan yang dilecehkan. Wanita yang menjadi korban pelecehan seksual atau *toxic relationship* 1,5 kali lebih mungkin mengalami masalah kesehatan. Efek fisik dapat merusak

kulit, tulang, dan lebih buruk lagi menyebabkan cacat permanen, sedangkan efek psikologis dapat menyebabkan rasa sakit, harga diri rendah, rasa malu dan malu, kritik diri dan ketakutan. Depresi cukup umum untuk mencakup bayang-bayang kekerasan, kebingungan, kecemasan, ketidakmampuan mempercayai diri sendiri dan orang lain, rasa bersalah, dan pikiran untuk bunuh diri.

Selama masa remaja, perkembangan sering dipengaruhi oleh hubungan, terutama teman. Di usia muda, Anda biasanya mengikuti kelompok teman Anda. Selain itu, anak muda mulai menjalin hubungan dengan orang-orang di sekitarnya. Sayangnya, bagaimanapun, tidak semua hubungan yang diciptakan anak muda itu sehat, dan ada juga yang buruk atau sering disebut hubungan. Hubungan biologis bisa terjadi pada siapa saja: pacar, teman, bahkan orang tua dan keluarga.

CONTOH DALAM KEHIDUPAN

Toxic relationship dianggap sebagai hubungan yang tidak diinginkan karena tidak membawa kenyamanan bagi Anda berdua. Hubungan yang buruk ditandai dengan kecemburuan yang tidak perlu, keegoisan, kekanak-kanakan, kebohongan, keluhan, bahasa kotor dan rasa tidak aman. Jadi hubungan antar hubungan tersebut adalah hubungan yang tidak baik yang dapat menimbulkan pertengkaran yang dapat menimbulkan kesedihan atau

stress yang dapat menimbulkan masalah baru. Tidak hanya itu, penyakit ini juga berdampak pada dirinya sendiri yang bisa berakibat fatal. Beberapa orang menganggap bahwa ada hubungan yang erat dengan hal-hal yang menarik dan romantis, dan tidak ada kekerasan. Namun, beberapa pasangan tidak merasakan hubungan cinta manis dan romantis yang digambarkan dalam film tersebut. Kekerasan dalam pergaulan mudah terjadi, terutama pada tahap remaja selanjutnya. Jika tidak paham dan tidak menanganinya, kekerasan ini akan terus berlanjut hingga menikah (Sekarlina, 2013). Kekerasan semacam itu bisa menjadi hubungan yang beracun. Menurut data CATAHU tahun 2019, 406.178 kasus kekerasan terhadap perempuan dilaporkan dan ditangani pada tahun 2018 (naik dari 348.466 kasus pada tahun sebelumnya).

Menurut laporan surat kabar Suara.com, kabar sosok terkenal di Indonesia berinisial LA memiliki kekasih bernama GM, situasi tersebut kini ramai diperbincangkan di Indonesia yang menjadi korban cinta. LA mengumumkan bahwa dia memperjuangkan keadilan atas kelompok yang dideritanya setelah kecelakaan yang disebabkan oleh GM. Pacarnya telah ditetapkan sebagai tersangka dalam insiden di Los Angeles. Situasi melumpuhkan LA, dan selain itu, GM selalu menggunakan LA saat sakit.

Toxic relationship memiliki banyak efek, terutama pada pikiran dan tubuh. Penyakit emosional atau mental

mempengaruhi orang yang mengalaminya dan akan menjadi orang yang kurang percaya diri dan mudah kecewa. Kemudian mereka akan saling membenci karena perlakuan buruk yang mereka terima dari pasangannya. Di antara masalah yang muncul, pikiran buruk muncul dalam diri orang tersebut.

UPAYA KESEHATAN MENTAL

Penerimaan diri adalah kemampuan mengenali dan menerima diri Anda sepenuhnya, dalam kelemahan dan kelebihan Anda. Ketika seseorang menghadapi masalah, dia menjadi sadar akan pro dan kontra dari masalah tersebut dan berpikir tentang kebenarannya. Itu menyebabkan pikiran negatif, perasaan dan rasa malu, kurang percaya diri atau tidak aman. Penerimaan diri adalah kesadaran diri seseorang melalui proses memahami kekuatan dan kelemahan, mengenali keterbatasan, dan mengevaluasi kesalahan.

Solusi lain adalah metode berdasarkan kebutuhan otak/pikiran dalam kehidupannya sesuai dengan konsep realitas yang benar-benar diinginkan pengguna, kebutuhan akan keteladanannya, melalui bimbingan nyata. Misalnya: anda harus selalu merasa berbeda dan berbeda dari orang lain. Hal ini adalah konsep realitas. Terapi kebenaran mengatakan bahwa orang dapat dengan mudah mengubah cara hidup mereka, baik dalam pemikiran maupun

perilaku, dan karenanya dapat mengubah diri mereka sendiri dengan lebih mudah ketika perilaku mereka berubah. Oleh karena itu, konseling dalam mengoreksi kebenaran didasarkan pada asumsi bahwa orang memutuskan sendiri dengan mengambil tanggung jawab untuk menerima konsekuensi dan perilaku individu tersebut.

Terapi ini cocok untuk klien karena bermanfaat bagi orang yang menganggap dirinya tidak kompeten dan tidak kompeten. Buat orang itu/saya merasa bahwa orang tuanya sukses dan tidak sukses. Konseling realitas sangat membantu untuk penerimaan diri dalam hubungan atau hubungan sehingga orang dapat mengambil tanggung jawab untuk siapa mereka dan siapa yang mereka inginkan dan mengambil tanggung jawab dan rencana yang realistis untuk mencapai tujuan yang mereka inginkan. Tujuan terapi sejati adalah untuk membantu orang mencapai pertumbuhan yang diperlukan untuk kemandirian, kemampuan untuk mengubah dukungan dari lingkungan internal mereka sendiri. Dengan berfokus pada karakteristik saat ini, perawatan ini berfungsi sebagai guru dan panutan, yang membantu klien menghadapi kebenaran dan memperlakukan mereka dengan cara yang memungkinkan mereka untuk dengan mudah memenuhi kebutuhan mereka tanpa menyakiti diri sendiri atau orang lain. Tujuan

pengobatan ini adalah untuk menerima tanggung jawab seseorang agar seimbang dengan penyakit jiwanya.

Kesehatan mental adalah bagian darinya pada tingkat mental, psikologis dan sosial dan mengacu pada kesehatan mental dan emosional. Diterbitkan oleh WHO 2220% Prevalensi masalah kesehatan jiwa pada anak dan remaja sering diperbincangkan dan diperbincangkan. Perbedaan yang sering dikutip selama penelitian adalah dampak signifikan dari sosial ekonomi, ras dan etnis, anak-anak yang kurang beruntung, dan ras dan etnis minoritas. 8% anak prasekolah, 12% anak usia sekolah, dan 15% remaja dilaporkan memiliki masalah kesehatan mental. Berpikir positif membuat orang lebih sehat dan lebih optimis serta memudahkan mereka untuk terlibat dalam kegiatan positif. Kesehatan mental dapat dikaitkan dengan agama karena memengaruhi kehidupan masyarakat, termasuk kesehatan. Masalah mental dapat diatasi dengan mengamalkan nilai-nilai agama karena orang dengan gangguan jiwa selalu bahagia dan aman dalam hidupnya. Dengan izin Tuhan, seseorang dapat dengan mudah meningkatkan kemampuan kecerdasan dan kepekaannya.

Secara umum analisis berasal dari pengetahuan dan persepsi tentang nilai-nilai pribadi. Itu bagus dan berasal dari yang dilakukan orang lain. Kelompok yang disebutkan di sini adalah orang-orang membantu mereka yang terkena dampak. Penerimaan dan penerimaan orientasi ini adalah

variabel kunci dan menentukan apakah faktor relevan diidentifikasi atau tidak. Dalam kasus ini, rasa syukur menjadi penghalang penegasan diri bagi korban kekerasan sosial. Seseorang yang dapat menerima dirinya sendiri akan dapat menghargai orang lain atas keadaan batinnya. Ketegasanlah yang memengaruhi minat seseorang dalam situasi khusus ini. Bersyukur dapat meningkatkan suasana hati dan harga diri seseorang. Secara khusus, menerima pemberian Tuhan melibatkan menerima apa yang ada di dalam diri kita. Pemikiran ini dilandasi oleh keyakinan bahwa segala sesuatu yang diberikan Tuhan kepada kita adalah nikmat yang luar biasa dan pasti bermanfaat.

Komunikasi interpersonal yang diciptakan remaja di lingkungan teman sebayanya dapat meningkatkan perkembangan pribadi remaja. Komunikasi interpersonal yang terjalin pada remaja dapat membantu remaja menemukan lebih banyak potensi batinnya dan mengembangkannya dengan teman sebaya yang berpikiran sama. Masa remaja merupakan usia yang sangat rentan dengan pengendalian diri yang rendah, perilaku yang tidak terkendali, kemandirian yang belum berkembang dan belum matang. Hal ini sering menimbulkan hubungan negatif (*negative relationship*) dalam komunikasi remaja dengan teman sebaya. Peran hubungan sosial di lingkungan komunikasi anak muda berdampak signifikan terhadap perkembangan anak muda. Terutama dalam hal melatih keterampilan

komunikasi interpersonal yang akan mempersiapkan dirinya untuk masa depan.

Toxic relationship dapat membuat pasien tidak efektif dan menimbulkan masalah psikologis, menimbulkan stres yang berujung pada kekerasan. Hubungan yang buruk tidak bisa dihindari. Di masa krisis ini, dengan kebutuhan orang, tidak umum menemukan karyawan atau kerabat dihadapkan dengan hubungan ini. Jika kondisi ini terus berlanjut, maka dapat menimbulkan perilaku buruk seperti: Hilangnya prinsip subsidiaritas antarpribadi, dll. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku tersebut cenderung menyebabkan korban menyukai perilaku yang tampak negatif bagi orang lain (misalnya, dominasi-penyERAHAN).

Bentuk komunikasi interpersonal seperti percakapan tatap muka, percakapan telepon, atau berbagai bentuk komunikasi yang menghubungkan orang (Susanto, 2018). Untuk mendorong interaksi yang bermakna, komunikasi pribadi harus tepat waktu tanpa persaingan. Di masa krisis, jarak sosial tidak hanya mengurangi waktu itu, tetapi membuat komunikasi pribadi lebih mudah untuk semua kelompok. Komunikasi di lingkungan teman sebaya muda tampaknya tidak efektif karena hambatan pemahaman, masalah semantik, perbedaan budaya, dan kurangnya umpan balik.

Kurang efektif untuk membuat multitafsir atas komunikasi Anda. Hal sederhana bisa dilihat pada anak

muda yang memiliki ketertarikan berbeda dengan aktor. Perselisihan dalam kelompok akan terjadi karena perbedaan antara orang-orang yang mencintai Anda. Dia jarang terlibat konflik antar kelompok, tapi dia menciptakan hubungan yang berbahaya. Tidak baik membangun hubungan antara tim yang bersaing untuk menunjukkan kepada para penggemar kompetisi dan popularitas tim. Faktanya, memulai dengan perbedaan budaya dapat menyebabkan miskomunikasi dan konflik antar tim, yang menyebabkan hubungan yang buruk.

KESIMPULAN

Bentuk perilaku negatif yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang dapat berupa fisik, psikis, atau kecemasan. Hubungan yang buruk dapat muncul antara pasangan, teman, kolega, dan bahkan anggota keluarga. Hubungan seperti ini sangat mudah mengubah korban menjadi psikotik, yang dapat menimbulkan stres yang berujung pada kekerasan. *Toxic relationship* adalah hubungan yang tidak baik untuk Anda atau orang lain. Hubungan ini mungkin terkait dengan produktivitas masyarakat dan kesehatan mental itu sendiri. *Toxic relationship* sangat berbahaya dan dialami oleh tua dan muda. Hubungan biologis dapat menyebabkan seseorang saling membenci, dan hal ini disebabkan oleh sikap negatif pasangan terhadap korban.

Depresi cukup umum untuk mencakup bayang-bayang kekerasan, kebingungan, kecemasan, ketidakmampuan untuk mempercayai diri sendiri dan orang lain, rasa bersalah, dan pikiran untuk bunuh diri. Penerimaan diri adalah kemampuan untuk mengenali dan menerima diri Anda sepenuhnya, dalam kelemahan dan kelebihan Anda. Ketika seseorang menghadapi masalah, dia menjadi sadar akan pro dan kontra dari masalah tersebut dan berpikir tentang kebenarannya. Solusi lain adalah dengan metode berdasarkan kebutuhan otak/pikiran dalam kehidupannya sesuai dengan konsep realitas yang benar-benar diinginkan pengguna, kebutuhan akan keteladanannya, melalui bimbingan nyata.

Kesehatan mental adalah bagian darinya pada tingkat mental, psikologis dan sosial dan mengacu pada kesehatan mental dan emosional. Berpikir positif membuat orang lebih sehat dan lebih optimis serta memudahkan mereka untuk terlibat dalam kegiatan positif. Kesehatan mental dapat dikaitkan dengan agama karena agama dapat memengaruhi kehidupan di masyarakat. Komunikasi interpersonal yang diciptakan remaja di lingkungan teman sebayanya dapat meningkatkan perkembangan pribadi remaja. Komunikasi interpersonal yang terjalin pada remaja dapat membantu remaja menemukan lebih banyak potensi batinnya dan mengembangkannya dengan teman sebaya yang berpikiran sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnes, T., Dendi, V., & Bala, B. Y. (2021). *Persepsi Generasi Milenial Terhadap Toxic Relationship Dari Pandangan Transactional Analysis*.
- Anjani, I. (2021). *Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Remaja Yang Mengalami Toxic Relationship (Studi Kasus Di Ciracas Kota Serang-Banten)* (Doctoral Dissertation, Uin Smh Banten).
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). *Hubungan Antara Harapan dan Harga Diri terhadap Kebahagiaan Pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis*. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103-115.
- Kurniati, N. (2021). *Keefektifan Konseling Analisis Transaksional Mereduksi Toxic Relationship Korban Bullying* (Doctoral Dissertation, Universitas Darul Ulum).
- Nihayah, U., Winata, A. V. P., & Yulianti, T. (2021). *Penerimaan Diri Korban Toxic Relationship Dalam Menumbuhkan Kesehatan Mental*. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 5(2), 48-55.
- Puteri, C. A., Pabundu, D. D., Putri, A. N., Adilah, R. D. F., Islamy, A. D., & Satria, F. H. (2022). *Pengetahuan Remaja Terhadap Toxic Relationship*. *Journal Of Digital Communication And Design (Jdcode)*, 1(2), 69-79.
- Putri, N. D. (2022). *Kesehatan Mental Dalam Buku Kumpulan Cerpen Berjuta Rasanya Karya Tere Liye (Analisis Wacana Kritis Teun A. Van Dijk)* (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

- Trisiswati, M., Ranakusuma, O. I., Utami, S. P., Nabilah, M., Nurulhuda, P., Hasanah, F. N., & Nurintishar, R. (2022). *Pencegahan Masalah Kesehatan Mental Dan Kesehatan Reproduksi Remaja Melalui Peran Peer Konselor Di 8 Slt*a Jakarta Pusat. Info Abdi Cendekia, 3(1), 11-15.
- Widyastuti, N. L. W., Styawati, N. K. A., & Wirawan, K. A. (2022). *Perlindungan Hukum Terhadap Korban Toxic Relationship Di Kalangan Remaja*. Jurnal Konstruksi Hukum, 3(1), 166-171.
- Wijaya, T. A., & Dendi, V. (2021). *Persepsi Generasi Milenial terhadap Toxic Relationship dari Pandangan Transactional Analysis*.

KETAKUTAN AKAN KEHILANGAN MOMEN, BIKIN KITA KUPER?

Oleh:

Davina Mellysa, Wiedya Wati, Adelia Leilani,

Ferri Agusriadi, Putri Sabina Al Zahra

KURANG PERGAULAN SEBUAH KETAKUTAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan dan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang meliputi perkembangan fisik, intelektual, emosional, dan sosial. Masa remaja berlangsung dari usia 13 hingga 18 tahun. Santrock (2003) memahami masa remaja sebagai periode pra-perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa, yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Piaget (dalam Hurlock, 1990) mencatat bahwa ini terjadi secara psikologis selama masa remaja, usia di mana individu berintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, usia di mana anak-anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang tua mereka juga, tetapi pada tingkat yang sama atau setidaknya berdampingan. Di masa inilah remaja rentan mengalami rasa takut.

Ketakutan ini didefinisikan oleh Davidoff menjadi suatu sindrom psikiatrik dibarengi dengan kemampuan untuk diamati dan dalam prosesnya terjadi cukup kuat. Adapun John Muller seorang psikolog mendapati dalam penelitiannya bahwa kecondongan akan kurangnya memanfaatkan strategi yang lebih teratur ketika menerima informasi terjadi kepada peserta penelitian bagi taraf kecemasan yang tinggi. Kurangnya kapabilitas dalam menahan pikiran buruk yang terjadi secara berulang dan kebiasaan berpikir jika suatu kondisi akan makin memburuk disebut dengan ciri utama dalam rasa cemas seseorang (Tallis, 1991). Spielberger ikut menambahkan jika ketakutan merupakan *state anxiety*, yaitu suatu keadaan emosional sesaat yang ada pada diri setiap individu dengan ditandainya perasaan tegang serta kekhawatiran yang dirasakan secara sadar dan subjektif sifatnya. Umumnya berhubungan akan kondisi-kondisi lingkungan yang spesial, saat ujian atau tes contohnya (Slameto, 2003).

Era digitalisasi yang semakin canggih menandai bahwa kehidupan manusia kini telah berkembang secara pesat. Digitalisasi tersebut ditandai dengan munculnya berbagai macam aplikasi media sosial dan fitur-fitur yang menarik minat para penggunanya. Perubahan gaya hidup, lingkungan budaya dan tren yang terus berubah, media sosial memberikan dampak yang lebih signifikan bagi

penggunanya daripada era sebelumnya. Kemunculan aplikasi media sosial menyebabkan semakin terbantunya pengguna dalam kehidupan sehari-harinya apalagi dengan semakin canggihnya smartphone saat ini. Seperti munculnya berbagai platform aplikasi penyedia pembuatan video dengan hal-hal yang menarik, memberikan tanda bahwa era digital semakin merajai pengguna smartphone. Dalam survei WeAreSocial.net sebuah perusahaan media sosial asal Inggris dan Hootsuite, terungkap dari total 268,2 juta penduduk di Indonesia, 150 juta di antaranya telah menggunakan media sosial. (Endarwati & Ekawarti, 2021) dalam jurnalnya menyebutkan bahwa karakter masyarakat Indonesia yang sosial, senang berbagi, hobi eksis condong ke narsis dan tidak begitu concern dengan isu privasi, maka media sosial menjadi medium komunikasi yang sangat representative. Salah satu aplikasi yang hampir setiap lapisan masyarakat Indonesia miliki adalah Instagram dan TikTok. Kedua aplikasi ini digemari berbagai kalangan sebagai wadah untuk menuangkan kreativitasnya dalam membuat konten. Instagram merupakan salah satu media sosial yang populer khususnya di kalangan remaja untuk mengunggah foto maupun video mereka. Salah satu kehadiran instagram memiliki fungsi lain yaitu selain dapat membangun sebuah brand, dengan instagram juga dapat membangun personal branding pemiliknya (Susilowati, 2018). Sementara Tiktok merupakan salah satu platform

media sosial juga yang perkembangan penggunaannya pesat saat ini karena aplikasi TikTok memungkinkan penggunanya membuat video pendek disertai musik, filter dan fitur menarik lainnya dengan mudah dan hasil yang keren serta dapat diperlihatkan kepada pengguna lain, tak ayal jika popularitasnya pun meningkat.

Pada awal 2010-an, penggunaan media sosial di seluruh dunia telah tumbuh dan berkembang. Begitu pula dengan munculnya fenomena-fenomena sosial, salah satunya fenomena FoMO. *Fear of Missing Out* atau yang biasa disingkat FoMO, merupakan suatu fenomena dimana seseorang merasakan kegelisahan pada diri mereka karena memiliki keinginan untuk terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain, terutama pada sosial media. Contohnya, ketika seseorang sering sekali membuka smartphone-nya untuk mengecek kegiatan teman-temannya melalui sosial media dan jika tidak begitu, orang tersebut akan merasakan kegelisahan. Rasa kegelisahan ini pun berujung pada suatu ketakutan, yaitu ketakutan akan ketinggalan. Seperti saat ini, seiring dengan ramainya platform sosial media TikTok dan Instagram, banyak sekali orang yang mengikuti tren-tren yang sedang ramai karena takut dianggap 'kuper' atau kurang pergaulan. Kata kuper berasal dari bahasa atau singkatan gaul yang digunakan untuk mengejek orang atau teman dekat yang tidak tahu tentang hal maupun berita

terbaru/update. Istilah kuper ini ngetrend dan cukup terkenal di kalangan media sosial ataupun warganet dalam percakapan sehari-hari. Padahal, tren-tren yang beredar kebanyakan tidak penting dan bahkan dapat memunculkan tindak kriminal.

FoMO

Perasaan akan FoMO ini kerap kali terjadi dalam diri seorang individu, terlebih dunia digital berkembang secara pesat seakan telah mengubah orientasi masyarakat yang awalnya lebih mengakses ke media tradisional seperti koran atau radio (Carolina & Mahestu, 2020). Hal ini membuat masyarakat yang mengubah haluannya ke media sosial memiliki akibat karena derasnya arus informasi yang didapatkan. Sosial media sendiri beralih fungsi menjadi kebutuhan hidup yang dirasa tidak kalah pentingnya dengan kebutuhan primer lainnya, terlebih bagi para remaja. Intensitas yang semakin sering terjadi seperti penggunaan sosial media yang terus dilakukan oleh para remaja dan ikut meningkatkan tingginya kecenderungan akan memiliki perasaan FoMO, tak jarang akan berakibat berbahaya bagi dirinya maupun orang lain (Hector, 2020). Setelah mensurvei mengenai FoMO kepada beberapa orang terdekat, perasaan tersebut dapat terjadi karena ada sesuatu hal yang menarik perhatian individu tersebut untuk terus diikuti perkembangannya. Seperti akibat dari

hadirnya Pandemi Covid-19 kemarin, memaksa masyarakat untuk dapat mengatasi rasa bosan nya atas aturan agar tetap berdiam diri dirumah dengan mengakses dan mengkonsumsi segala banyaknya informasi yang diterima. Menyebabkan informasi dari individu tersebut mengubah rasa emosional individu lain, seperti halnya terjadi sesuatu yang sedang tren atau ramai diperbincangkan mengenai tempat makan dan dipromosikan melalui media sosial yang dalam kenyataannya cukup menarik minat yang luar biasa tinggi akan hal tersebut, membuat orang-orang yang belum menyambangi tempat makan itu memiliki perasaan kesal dan cemas karena takut akan kehilangan momen yang sedang viral dan penasaran tentang rasa makanan di tempat itu. Tentunya hal yang terjadi ini memberikan berbagai dampak dalam berkehidupan di masyarakat.

Salah satu predictor utama dari perilaku phubbing ialah *Fear of Missing Out* atau yang disingkat dengan istilah FoMO (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016) Menurut (Przybylski et al., 2013) FoMO adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kegelisahan setelah melihat ataupun mengecek sosial media yang dimiliki dan melihat keseruan-keseruan yang sedang dilakukan oleh rekan-rekannya di luar sana dan adanya keinginan yang besar untuk tetap terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain di dunia maya. Hal ini ini pun dicirikan dengan adanya keinginan untuk tetap terus

terhubung dengan apa yang dilakukan orang lain dan munculnya perasaan tidak nyaman berupa adanya keyakinan bahwa orang lain mengalami sesuatu yang tidak dialaminya (Abel et al., 2016). Sehingga agar dapat tetap terus terhubung dengan yang lain, remaja cenderung mengecek smartphone yang dimiliki setiap saat. Namun pada kenyataannya hal ini, mengakibatkan efek seperti kelelahan secara mental dan frustrasi (Wiesner, 2017), stres, perasaan terkucilkan dan kesepian, hingga melakukan phubbing (Yeslam & Sarah, 2019). Pada dasarnya ketika remaja berkumpul dengan teman-temannya dan ia memiliki FoMO yang tinggi maka ia akan merasa cemas dan takut diabaikan ketika ia tidak tahu apa yang telah dilakukan oleh teman-temannya di luar sana sehingga ia memiliki keinginan yang kuat untuk terus-menerus mengecek media sosial dan melakukan *scrolling timeline* menggunakan smartphone supaya tidak ketinggalan informasi mengenai aktivitas yang teman-temannya lakukan di luar sana. Keadaan remaja yang terfokus mencari tahu tentang segala sesuatunya melalui smartphone-nya tersebut membuat remaja melakukan *phubbing* dimana ia akan terus-menerus mengecek smartphone-nya saat sedang berkomunikasi, tidak peduli pada lingkungan sekitar, mengabaikan lawan bicara, merasa sangat sulit untuk bisa lepas dari smartphone dan tidak memberikan respon dengan baik dalam pembicaraan. Dengan kata lain,

individu yang memiliki perasaan takut, khawatir, cemas dan gelisah akan kehilangan kesempatan untuk mengetahui informasi tentang orang lain atau teman sebayanya, maka cenderung melakukan phubbing. (Hura et al., 2021).

SOLUSI PSIKOLOGI

1. Self-Control

Self-control didefinisikan sebagai upaya yang dilakukan untuk mengatur diri sendiri. *Self-control* terjadi ketika individual mencoba mengubah cara berpikir, perasaan, atau perilaku. Dengan *self-control* yang tinggi, kita dapat menahan diri untuk tidak terus-terusan mengecek sosial media dan dapat mengurangi kecemasan kita akan ketinggalan.

2. Self-Talk

Kita sering kali merasa sulit untuk mengatakan 'tidak' pada godaan, padahal hal tersebut dapat melindungi kesehatan dan kesejahteraan kita. Salah satunya adalah godaan dalam penggunaan media sosial. Salah satu cara untuk membentengi diri kita dari godaan-godaan tersebut adalah dengan *self-talk*. *Self-talk* merupakan alat yang dapat digunakan untuk membentuk ketahanan individu terhadap godaan dan untuk memotivasi perilaku pada diri kita. Kita dapat mengatakan kalimat-kalimat yang berbentuk penolakan pada diri sendiri, seperti "saya tidak

perlu membuka sosial media terus-menerus", "saya bukan satu-satunya yang tidak mengikuti tren-tren yang ada", atau sebagainya.

Selain itu, self-talk juga mampu meningkatnya dan merubah *self-esteem* atau cara kita memandang diri kita sendiri.

3. Mengontrol Rasa Cemas (*Anxiety*)

Tentu saja rasa ketakutan yang dialami pada fenomena FoMo dapat berujung pada gangguan kecemasan atau *anxiety disorder*. Penderita *anxiety disorder* ditandai dengan rasa cemas, khawatir, atau takut yang berlebihan bahkan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Selagi tidak terlalu parah, kita dapat mengontrol rasa cemas dengan mengalihkan perhatian kita sendiri pada kegiatan *offline*, seperti membersihkan rumah, berinteraksi dengan orang-orang di sekitar, atau melakukan aktivitas sesuai dengan hobi.

4. Hargai Diri Sendiri

Ada banyak hal baik yang bisa dilakukan seseorang dalam hidup. Berkonsentrasilah pada apa yang sedang terjadi dapat meningkatkan kepercayaan diri kita. Kita selalu mengingatkan untuk teguh hati, tidak menyerah, terus berjuang dan mempunyai semangat yang tinggi, dan

tidak mensia-siakan hidup yang singkat ini selalu merasa kurang.

5. Batasi Penggunaan Media Sosial dan Gadget

Media sosial adalah alasan utama seseorang terpar FoMO. Itu dapat memengaruhi pikiran kita dan lintasan pikiran kita terhadap orang lain. Kita tidak pernah selalu puas dengan apa yang kita miliki. Diharapkan dengan membatasi penggunaan media sosial, dapat melepaskan ketakutan yang ada dan fokus pada dirinya sendiri dan orang-orang di sekitarnya.

KESIMPULAN

Kondisi *Fear of Missing Out* atau FoMO adalah fenomena dimana seseorang merasakan perasaan gelisah pada diri sendiri karena mempunyai keinginan untuk berhubungan dengan apa yang dilakukan oleh orang lain, khususnya pada sosial media. Sikap yang selalu tidak ingin ketinggalan tren ini umumnya banyak dialami oleh para remaja, karena intensitas yang terlalu sering dalam bermain sosial media membuatnya dapat menjauhkan diri dari hubungan komunikasi interpersonal atau komunikasi secara langsung. Bahaya atau dampak dari FoMO seperti kurang tidur, kecemasan mental, kurang percaya diri, dan dapat menyebabkan depresi. Perilaku FoMO ini sendiri dapat diatasi melalui berbagai cara, yaitu mengatur diri

sendiri untuk tidak terus-menerus bermain sosial media (*self control*), membentuk ketahanan individu dengan menahan godaan melalui kalimat motivasi untuk diri sendiri (*self talk*), mengontrol rasa cemas, menghargai diri sendiri, dan membatasi penggunaan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). *Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment*. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33–44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Adrian, K. (2021). *Mengenal FOMO dan Dampak Negatifnya*. <https://www.alodokter.com/mengenal-fomo-dan-dampak-negatifnya>, Diakses pada 16 November 2022 pukul 18.10.
- Atkinson dkk. (1996). *Pengantar Psikologi*. Cetakan ketiga. Jakarta: Erlangga.
- Carolina, M., & Mahestu, G. (2020). *Prilaku Komunikasi Remaja dengan Kecenderungan FoMo*. *JRK (Jurnal Riset Komunikasi)*, 11(1). <https://doi.org/10.31506/jrk.v11i1.8065>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). *How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone*. *Computers in Human Behavior*, 63, 9–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>

- Endarwati, E. T., & Ekawarti, Y. (2021). *Pengguna Aktif Tiktok*. MANDAR: Management Development and Applied Research Journal, 4, 112–120.
- Fuster, Héctor., et al. (2017). *Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach*. Aloma 2017, 35(1), 23- 30.
- Hura, M. S., Sitasari, N. W., & Rozali, Y. A. (2021). *Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja*. Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi, 19(2), 34–45. <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/191>
- Nadzirah, S., Fitriani, W., & Yeni, P. (2022). *Dampak Sindrom Fomo Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja*. Intelegensia: Jurnal Pendidikan Islam, 10(1), 54-69.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. Computers in Human Behavior, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja* (Edisi Ke-6). Jakarta : penerbit erlangga
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Susilowati. (2018). *Pemanfaatan Aplikasi Tiktok Sebagai Personal Branding Di Instagram* (Studi Deskriptif Kualitatif Pada Akun @bowo_allpennliebe). *Jurnal Komunikasi*, 9(2), 176–185. <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jkom>

- Tallis F. 1991. *Mengatasi Rasa Cemas*. Alih Bahasa: Mitasara Tjandra. Jakarta: Arcan.
- Taswiyah, T. (2022). *Mengantisipasi Gejala Fear of Missing Out (fomo) Terhadap Dampak Sosial Global 4.0 dan 5.0 Melalui Subjective Weel-Being dan Joy of Missing Out (JoMO)*. Jurnal Pendidikan Karakter JAWARA (Jujur, Adil, Wibawa, Amanah, Religius, Akuntabel), 8(1).
- Wiesner, L. (2017). *A study on implications for solving the phenomenon of the Fear of Missing Out*. Fighting FOMO, 1–58.
- Yeslam, A.-S., & Sarah, O. (2019). *The Role of State Boredom, State of Fear of Missing Out and State Loneliness in State Phubbing*. *Australasian Conference on Information Systems*, 213–221.

GENERASI Z CUMA MAU TERBUKA DI *SECOND ACCOUNT* INSTAGRAM MEREKA. KOK GITU?

Oleh:

*Ani Sukma Dewi, Firza Amalia Putri, Muhammad
Aripudin, Naura Anggrayni Wowor, Nazmiah Nur Fadilla*

EKSISTENSI GENERASI

Sebagai generasi Z yang dibesarkan bersamaan dengan perkembangan zaman teknologi, tentunya media sosial sudah sangat tidak asing, bahkan sudah menjadi bagian yang tidak dapat dilepaskan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Rulli (2014), media sosial merupakan media yang digunakan untuk memublikasikan konten sebagai profil, aktivitas, atau bahkan pendapat pengguna juga sebagai media yang memberikan ruang bagi komunikasi dan interaksi dalam jejaring sosial di media siber. Tidak heran jika media sosial sangat populer di era teknologi saat ini. Data *We Are Social* tahun 2022 menunjukkan bahwa pengguna aktif media sosial di Indonesia mencapai 277,7 juta dengan penggunaan platform media sosial terbanyak digunakan yaitu WhatsApp, Instagram, dan Facebook. Dari data ini, pengguna Instagram aktif di

Indonesia telah mencapai 99,9 juta orang, yang mana dapat diartikan bahwa Instagram sangat diminati.

Kata Instagram sendiri berasal dari sebuah istilah yaitu "insta". Kata ini terinspirasi dari sebuah kamera polaroid yang merupakan sebuah kamera instan dimana foto yang diambil dapat langsung dicetak seketika. Instagram juga bisa kita artikan sebuah aplikasi media sosial yang fungsinya untuk berbagi video dan foto dengan berbagai *filter* menarik yang telah disediakan, ini sejalan dengan kata 'insta' yang mendasari kata Instagram karena dianggap sebagai aplikasi 'instan' untuk *peng-upload-an* kenangan mereka pada media sosial. Media Instagram dapat dinikmati melalui perangkat *smartphone*, tetapi kita juga dapat mengoperasikannya melalui *website* walaupun dengan fitur yang lebih terbatas. Sejak dipublikasikan pada tahun 2009, Instagram sudah mempunyai 400 juta lebih pengguna yang aktif di seluruh belahan dunia. Di Indonesia sendiri, penggunaan paling banyak yaitu 89% dengan rentang usia 18-34 tahun dan 59% berusia 34-45 tahun. Adapun yang paling aktif menggunakan instagram 69%-nya adalah wanita dan 37% pengguna lainnya adalah laki-laki.

Bukan rahasia lagi kalau Instagram sering dijadikan wadah sebagai ajang unjuk diri demi meraih validasi dari orang lain. Para pengguna Instagram terkhusus generasi Z gemar sekali membagikan berbagai kenangan dan pengalaman berupa foto atau video pada akun pribadi mereka

masing-masing. Pada beberapa kesempatan, hal-hal yang hanya mereka tunjukkan adalah berbagai hal yang hanya mengandung kesenangan seperti nongkrong di kafe mahal, berlibur luar kota, menonton konser, dan lain sebagainya. Adapun hal lain yang tak kalah sering mereka *posting* adalah sebuah pencapaian, di mana mereka menunjukkan prestasi dan kebanggaan yang berhasil mereka raih agar bisa mendapat impresi dari banyak orang. Memang, sih, hal-hal di atas biasanya sering di-*posting* melalui akun Instagram pribadi mereka, tapi tahukah kamu kalau kebanyakan generasi Z zaman sekarang suka memiliki akun Instagram cadangan?

Semua orang pastinya memiliki sebuah sisi dari dalam diri mereka masing-masing yang tak ingin ditunjukkan kepada sembarang orang. Artinya, mereka hanya mau terbuka terhadap orang-orang yang sangat mereka percayai. *Insecurity* dan *trust issue* menjadi dalang utama mengapa fenomena ini dapat terjadi. Kehadiran *second account* atau akun Instagram cadangan kini menjadi hal yang lumrah di kalangan generasi Z. Memang apa, sih, bedanya *second account* dengan akun pribadi biasanya?

Pada *second account*, pengguna tidak perlu menampikan sisi kesempurnaan yang mereka miliki. Mereka lebih bebas untuk mem-*posting* apa saja. Mereka bebas membagikan apa saja tanpa perlu memikirkan perkataan orang lain. Biasanya melalui *second account* ini, sang

pengguna mampu menampilkan sisi asli yang kemungkinan jarang orang lain ketahui, bisa dibilang kalau *second account* merupakan alter ego versi digital. Hal ini disebut sebagai *self disclosure*, yakni bentuk keterbukaan diri seseorang terhadap orang-orang tertentu melalui pengungkapan diri dengan melibatkan informasi pribadi. *Second account* juga menjadi simbol dari tingkat keakraban seseorang dengan orang lain mengingat akun tersebut merupakan ranah privasi yang tak semua orang dapat lewati.

Jadi, kalau kamu mau tahu apakah dia percaya sama kamu atau enggak, coba deh *follow second account* dia. Kalau diterima, berarti dia menganggap kamu adalah teman akrab dan juga percaya sama kamu, tapi kalau tidak ... wah berarti dia belum terlalu nyaman sama kamu.

APA ADA HUBUNGAN ANTARA *SECOND ACCOUNT* INSTAGRAM DENGAN *SELF DISCLOSURE*?

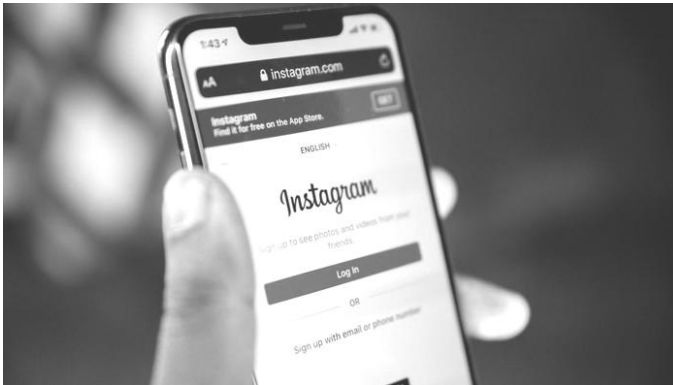
Seperti yang kita ketahui bersama bahwasanya era digital ini sangat dipengaruhi oleh modernisasi di segala segi, terutama dari segi gaya hidup. Dengan adanya perkembangan teknologi yang semakin canggih, maka hal ini semakin berperan besar mengenai cara seseorang untuk beradaptasi. Berkat internet pula, generasi Z akhirnya dinilai berbeda dengan generasi-generasi sebelumnya. Jika dahulu berinteraksi hanya sebatas *face to face*, generasi Z

104

kini mampu membuat dunia interaksi mereka secara virtual. Kok bisa? Hal itu tentunya tidak jauh dari bagaimana mereka mencari dan membentuk eksistensi diri melalui media sosial, salah satunya Instagram. Sejak kehadirannya pada tahun 2009, Instagram telah menjadi media sosial yang diminati oleh masyarakat, khususnya remaja yang dapat dikategorikan sebagai *digital native*, yaitu generasi yang lahir dan tumbuh di era internet (Dewi & Janitra, 2018). Adapun fitur-fitur menarik yang dimiliki Instagram, yaitu: dapat mengunggah foto atau video di *feed* dengan penggunaan caption; Instagram *Stories* yang dapat ditambahkan berbagai macam fitur tambahan seperti musik, stiker, filter, dan lain sebagainya; lalu ada juga Reels. Tentunya agar semakin menarik dan tetap digunakan oleh khalayak banyak, Instagram terus mengembangkan aplikasinya setiap tahun yang mana dapat dilihat pada tahun 2022 ini seberapa banyak fitur yang telah dimiliki aplikasi tersebut. Namun, ternyata kecanggihan dari media sosial ini dapat mengubah *mindset* yang dimiliki generasi Z, loh! Tidak sedikit dari generasi Z yang mempunyai *second account* hanya karena ingin menemukan kebebasan untuk mengekspresikan diri. Dengan adanya media sosial seperti contoh, penggunaan *second account* instagram memunculkan motif diversifikasi yaitu dimana individu membuat akun media sosialnya juga

sebagai sarana untuk melampiaskan emosi yang negatif maupun positif untuk hiburan diri sendiri.

Gambar 1. Aplikasi Instagram



Sumber: <https://finance.detik.com/>

Second account seringkali dijadikan pengungkapan diri atau *self disclosure*, yaitu kemampuan seseorang dalam memberikan reaksi, tanggapan, atau informasi tentang dirinya yang biasanya ada di situasi untuk mencapai hubungan yang lebih jauh. Seseorang melakukan *self disclosure* hanya kepada orang lain yang ia percayai, maka dari itu tak jarang kita temui bahwa *second account* hanya untuk *close friend* atau teman dekat. *Self disclosure* adalah mengkomunikasikan informasi mengenai diri kita sendiri kepada orang lain. Pada kajian komunikasi interpersonal, *self disclosure* merupakan salah satu pendekatan yang pa-

ling penting (DeVito, 2007). *Self disclosure* juga merupakan cara pengungkapan jati diri generasi Z yang efektif dalam usaha untuk eksistensi diri, dengan menemukan identitas diri ini dan sebagai sarana komunikasi dan informasi sesama.

Self disclosure ini memiliki peranan penting dalam terjalinnya hubungan atau perkembangan antara individu. Walaupun diakui, *self disclosure* ini penting untuk perkembangan antara individu, tetapi sebagian individu tidak melakukannya. Dikarenakan adanya kesulitan setiap individu dalam mengungkapkan diri dengan risiko di kemudian hari, serta belum adanya rasa percaya diri sendiri, orang lain, serta rasa aman untuk pribadi. Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *self disclosure* menurut (DeVito, 1997) yaitu, perasaan menyukai, kepribadian, jenis kelamin, topik, kompetensi, efek diadik, serta besar kelompok.

Informasi diri dapat berupa deskriptif dan evaluatif (Sears dkk, 1998). Maksudnya di sini adalah ketika kita mendapatkan informasi dari seseorang yang menggambarkan fakta tentang dirinya sendiri. Informasi ini dapat berupa hobi yang sedang dia tekuni, pekerjaan yang sedang dia jalani, tempat yang dia sukai dan segala sesuatu tentang dirinya. Semua itu termasuk ke dalam informasi deskriptif. Namun, apabila kita mendapatkan informasi mengenai orang yang dia suka dan tidak sukai, itu berarti

kita sedang mendapatkan informasi evaluatif dari sudut pandangnya.

Setiap orang memiliki batasannya masing-masing dalam membagikan hal-hal pribadi mereka kepada orang lain. Banyak yang cukup terbuka dalam menampilkan aktivitas sehari-harinya, tetapi tak sedikit juga yang lebih memilih untuk membagikan momen pribadi mereka hanya kepada orang-orang tertentu saja. Fenomena ini sangat mirip dengan konsep *second account* yang akhir-akhir ini telah menjadi gaya hidup para generasi Z. Menurut Derlega dan Grzelak (dalam Maryam, 2018, hlm. 63), *self disclosure* mempunyai lima fungsi utama, yakni sebagai bentuk ekspresi, penjernihan diri, validasi sosial, kontrol sosial, dan pengembangan hubungan. Alasan para generasi Z memilih untuk lebih sering menggunakan *second account* dibandingkan akun utama adalah karena bagi mereka sendiri, tingkat kebebasan dalam berekspresi yang dimiliki *second account* cenderung lebih tinggi. Akun utama biasanya diperuntukkan untuk *branding* diri, mengingat semua orang baik dari yang tidak terlalu akrab hingga orang asing sekalipun, akan menilai seseorang berdasarkan apa yang mereka *posting* dari akun utama mereka. Bahkan seorang HRD gemar menyeleksi calon-calon karyawannya berdasarkan bagaimana mereka berekspresi di akun sosial media mereka. Oleh sebab itu, para generasi Z kebanyakan memilih untuk merahasiakan *second account* mereka dan

hanya memberitahukannya kepada orang-orang yang sudah sangat akrab dengan mereka.

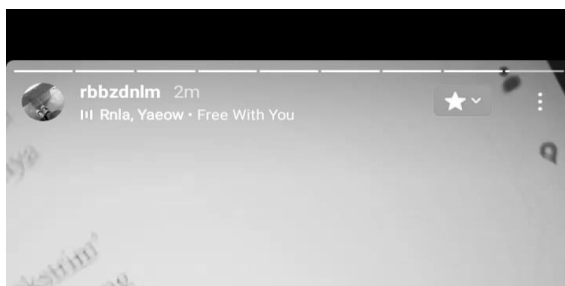
TERNYATA *SECOND ACCOUNT CLOSE FRIENDS* DAPAT DIGUNAKAN SECARA EFEKTIF

Dewasa ini, muncul kembali di kalangan generasi Z fenomena baru yang *lebih ekstrem* dibandingkan dengan adanya *second account* sebagai wadah pengungkapan jati diri yang sesungguhnya, yaitu dengan bermunculannya *second account close friends*. Fenomena ini muncul seiring dengan perkembangan teknologi. *Close friends* merupakan salah satu fitur favorit Instagram karena memungkinkan kita untuk berbagi hal yang kita inginkan kepada orang-orang tertentu atau kepada teman-teman terdekat kita saja sesuai dengan nama fitur ini. *Close friends* sendiri memiliki konsep yang kurang lebih dengan *second account* Instagram, pembedanya adalah kita masih dapat menggunakan akun utama Instagram kita. Munculnya *second account close friends* bermula ketika semakin banyak orang yang memiliki *second account* sehingga esensi dari *second account* mulai menurun. *Second account* yang awalnya diperuntukkan hanya untuk orang-orang tertentu saja bahkan biasanya pemilik *second account* hanya akan memberi *username second account*-nya dengan nama yang susah agar tidak mudah terdeteksi dengan orang lain seperti @mksxyzbta, kini *second account* malah menjadi

ajang untuk berkenalan antar sesama pemilik *second account*. Hal ini secara tidak langsung membuat *second account* tidak lagi dinilai berbeda dengan Instagram utama.

Fenomena hilangnya esensi dari *second account* ini membuat para pengguna mulai mencari cara baru sebagai jalan keluar untuk tetap mempertahankan esensi *second account* terutama bagi pengguna yang menggunakan *second account* lebih daripada pengguna lainnya. Pengguna yang menggunakan *second account* untuk menambahkan rasa percaya dirinya, mengurangi rasa *insecurity*-nya, atau hanya sebatas media untuk mengapresiasi dirinya karena hal ini tidak dia dapatkan dalam kehidupan nyata. Cara termudahnya adalah dengan memanfaatkan fitur *close friends* pada *second account* yang mereka punya. Mereka hanya perlu memilih orang-orang yang berhak untuk melihat cerita mereka dan ini dapat menumbuhkan kembali *self disclosure* yang telah mereka bangun pada *second account* masing-masing.

Gambar 2. Contoh Second Account Close Friends



Sumber:
Instagram
Pribadi Penulis

Faktor-faktor yang menyebabkan kesulitan komunikasi seseorang adalah faktor lingkungan yang meliputi pola asuh, budaya stereotip, sosial, ekonomi, jenis kelamin, dan pendidikan seseorang (Albertia dan Emmons, 2002). Ini sejalan dengan konsep *second account close friends* yang tujuan utamanya adalah untuk memudahkan proses komunikasi karena semakin sedikit partisipan dalam sebuah proses komunikasi maka akan semakin utuh juga pesan yang bisa kita dapatkan. Sedikitnya audiens juga dapat meminimalisir tekanan yang berkemungkinan untuk dia dapatkan sehingga informasi yang dikeluarkan terasa lebih murni tanpa ada tekanan dari pihak manapun.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, bisa kita simpulkan bahwa penggunaan *second account* bukan lagi hal yang aneh dan justru sudah menjadi bagian dari gaya hidup para generasi Z dalam bersosialisasi di media massa. Fenomena ini tidak muncul begitu saja, ada berbagai banyak penyebab dan pemicu kehadirannya. *Second account* adalah solusi bagi mereka yang kurang percaya diri, tetapi tetap ingin menunjukkan eksistensi dirinya kepada orang lain. Melalui *second account* juga para penggunanya bisa belajar untuk lebih menerima diri mereka sendiri tanpa harus memedulikan pandangan orang lain. *Second account* juga menjadi lambang keakraban seseorang dengan orang

lain, mengingat tidak semua orang mau membagikan akun cadangan mereka tersebut.

Teknologi yang semakin maju juga turut memberi ide dan inovasi kepada para generasi Z untuk bergaul dengan lingkungan di sekitarnya. Meskipun *second account* sudah mulai kehilangan identitas awalnya sebagai akun pribadi yang lebih *private*, para gen Z tidak pernah kehabisan ide untuk menyortir siapa-siapa saja yang bisa mendapat informasi darinya. Keberadaan *second account close friends* dapat menggantikan peran awal *second account* dalam membagikan momen-momen pribadi tanpa harus banyak orang ketahui.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertia, R & Emons, M. 2002. *Your Perfect Right*. Alih Bahasa: Budithjahya, G. U. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- DataIndonesia.id. 3 Agustus 2022. *Pengguna Instagram Indonesia Terbesar Keempat di Dunia*.
Diakses pada 13 November 2022, dari <https://dataIndonesia.id/Digital/detail/pengguna-instagram-indonesia-terbesar-keempat-di-dunia>
- Dewi, R., & Janitra, P. A. (2018). *Dramaturgi Dalam Media Sosial: Second Account Di Instagram Sebagai Alter Ego*. Jurnal Ilmu Komunikasi (JKMS), 7(1), 340-347.
- DeVito, J. A. (2007). *The interpersonal communication (11th ed.)*. Boston: Pearson Education, Inc.
- DeVito, J.A. (1997). *Komunikasi Antarmanusia*. Jakarta: Professional Books.
- Maryam, E. W. (2018). *Buku Ajar Psikologi Sosial Jilid I*. Umsida Press, 1-141.
- Rulli, N. (2014). *Teori dan riset media siber (cybermedia)*. Jakarta: Kencana Prenada media Group.
- Sears, dkk. (1998). *Psikologi Sosial Jilid I*. Jakarta: Erlangga.

SPILL THE TEA! GANGGU GAK SIH?!

Oleh:

Yuni, Sherly Ajeng Trisnawati,

Tira Anggraeni, Febi, Firdausyi Nuzulla

AJANG BERGOSIP

Seiring dengan berkembangnya zaman, komunikasi sudah dapat dilakukan dengan mudahnya. Perkembangan teknologi yang pesat memberikan efek yang luar biasa bagi setiap kalangan baik orang tua, remaja, bahkan anak-anak sekalipun sudah sangat terbiasa menggunakan yang namanya teknologi. Teknologi memiliki macam yang tak terbatas. Jika membahas teknologi interaksi jarak jauh berarti kita akan membahas soal teknologi media komunikasi online atau biasa disebut media sosial. Twitter, Instagram, Facebook, TikTok dan WhatsApp adalah media sosial yang paling sering kita jumpai. Saat ini kami akan membahas mengenai salah satu media sosial yang cukup populer di kalangan anak muda terutama generasi Z, yaitu Twitter.

Sebagai salah satu jejaring sosial terpopuler setelah facebook tepat sebelum kemunculan instagram. Twitter menjadi salah satu media yang menjadi acuan untuk mempelajari banyak hal. Twitter sendiri pertama kali

114

didirikan oleh Jack Dorsey pada 2006 dan kemudian diluncurkan pada tahun yang sama. Puncaknya pada 2013, jumlah pengguna aktif Twitter mencapai 200 juta akun.

Melalui penggunaan Twitter ini dapat tercipta sebuah komunikasi antar pengguna Twitter baik sebagai *follower*, *following*, mutual, ataupun yang bukan ketiganya. Bentuk dari komunikasi ini sering kali memunculkan bentuk dan jenis informasi dari pribadi seseorang yang tersampaikan kepada orang lain atau sebaliknya yang disebut *self disclosure* (asasi tamaraya dan dudun ubaedullah, 2017).

Twitter dimanfaatkan sebagai media penyalur untuk menjalin komunikasi antarpribadi yang dapat terjadi di masyarakat. Dapat dikatakan bahwa pengungkapan diri yang dilakukan masyarakat melalui media sosial memungkinkan individu mengungkapkan informasi pribadi secara bebas dan aman (Sari, 2018). Melalui media sosial mereka bebas berekspresi dengan berasumsi bahwa pesan mereka dapat dilihat dan didengar oleh semua orang (Dewi & Delliana, 2020). Menurut Devito (1997), pengungkapan diri adalah proses mengungkapkan reaksi atau tanggapan seseorang terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan informasi guna memahami suatu tanggapan terhadap orang lain dan sebaliknya.

Dari adanya kebebasan mengekspresikan diri melalui Twitter ini, kemudian muncul suatu permasalahan, yaitu

masalah privasi yang terkait dengan etika dalam menggunakan media sosial. Hal tersebut dapat dilihat dari terlalu banyaknya masyarakat yang mempublikasikan informasi tentang kejadian sehari-hari, seperti curhat dalam hal positif atau negatif yang mungkin saja dapat mengganggu aktivitas orang lain ketika bermedia sosial, dan juga seperti keberadaan dan kegiatan yang sedang dilakukan oleh pengguna (Mukhlisah, 2015).

Saat ini istilah "*Spill The Tea*" sudah tidak asing lagi bagi para penggunanya. *Spill the tea* sendiri digunakan sebagai istilah untuk menggosip, diskusi, atau pun yang lainnya yang merujuk ataupun menyangkut dari diri orang lain dan publik figur. Dalam artian lain para pengguna Twitter sekarang cukup aktif memanfaatkan Twitter bahkan untuk hal negatif sekalipun, seperti aktif untuk membicarakan orang lain.

PILIH TWITTER

Di balik fungsinya sebagai media hiburan, media sosial juga memiliki fungsi lain, salah satunya sebagai alat komunikasi dan tentunya hal ini membuat media sosial menjadi salah satu bagian dari teknologi informasi dan komunikasi. Perkembangan teknologi yang kian meroket saat ini membuat hubungan komunikasi menjadi jauh lebih mudah untuk dilakukan. Waktu dan jarak yang berbeda kini tak lagi menjadi sebuah kendala. Media sosial saat ini

menjadi salah satu penyalur dan bagian dari teknologi informasi. Salah satu keunggulan media sosial adalah dapat memberikan informasi tentang kondisi atau kejadian apapun dari seluruh penjuru dunia dan dapat diakses oleh siapapun.

Twitter adalah salah satu media sosial yang memiliki keseluruhan fungsi tersebut. Saat ini Twitter sangat mendominasi informasi yang beredar saat ini. Tak sedikit berita viral atau berita penting lainnya muncul pada platform ini terlebih dahulu. Salah satu fiturnya yaitu Twitter trend menjadi salah satu penyokong ramainya suatu berita ataupun kejadian yang sedang terjadi.

“Twitter adalah sebuah media sosial dan layanan *microblogging* yang mengizinkan penggunanya untuk mengirimkan pesan realtime. Pesan ini populer dengan sebutan *tweet*. Tweet adalah sebuah pesan pendek dengan panjang karakter yang dibatasi hanya sampai 140 karakter. Dikarenakan keterbatasan karakter yang bisa dituliskan, sebuah tweet seringkali mengandung singkatan, bahasa slang maupun kesalahan pengejaan.” (Agarwal et al., 2014)

Sempat meredup, kini twitter kembali mendominasi sebagai salah satu platform media sosial yang disenangi para anak muda masa kini. Berbeda dari Instagram yang cenderung menggunakan foto dan video sebagai media pendukung. Twitter lebih mengedepankan *tweet* atau

cuitan yang walau terkadang mengundang kontroversi. Di balik semua manfaat yang didapat ini, ada satu fenomena yang kerap terjadi dan tak sedikit yang berakhir menjadi buah bibir. Mungkin *Spill The Tea* sudah menjadi suatu fenomena yang tak asing bagi para pengguna Twitter dan berakhir menjadi *trending* twitter

Twitter sebagai media penyalur informasi yang sifatnya tidak terbatas ini terkadang dimanfaatkan untuk hal lainnya, termasuk *spill the tea* atau bisa dibilang melakukan open diskusi. Banyak artis yang menjadi salah satu korban fenomena ini. Tak sedikit hal-hal yang ditutupi kemudian terbongkar dan diramalkan oleh para pengguna Twitter dan kemudian berujung pada gosip di platform lainnya.

Spill the tea tidak selalu membahas tentang artis, masyarakat biasa pun bisa menjadi salah satu bahan obrolan para pengguna Twitter. *Spill the tea* sendiri biasanya cenderung membahas hal-hal negatif.

Mengapa rahasia yang awalnya tertutup itu bisa terbuka secara tiba-tiba?

Biasanya hal ini ter-*spill* karena adanya rasa kesal dan tidak terima oleh pihak tertentu. Sedangkan untuk pembahasan artis atau orang-orang terkenal seperti pejabat atau kelas atas biasanya karena adanya pembahasan yang sedang ramai, kasus yang dialami dan berhubungan

dengan orang tersebut. Hal ini dapat memicu munculnya bahan gosip yang mungkin tidak tersentuh sebelumnya.

Sedangkan untuk kasus *spill the tea* para pengguna Twitter atau orang biasa sering kali membahas tentang penipuan dan sejenisnya yang merugikan orang lain. Jika diperhatikan, keduanya memiliki dasar yang berbeda namun terdapat faktor yang mempengaruhi munculnya *spill the tea* pada orang-orang tertentu ini sama-sama karena adanya rasa tidak suka dan tersirat maksud menjatuhkan mereka yang menjadi bahan diskusi terbuka ini.

DAMPAK SPALL SPILL

Media sosial Twitter, adalah salah satu penghubung khalayak luas berbasis media. Ramai jadi perbincangan setelah adanya pergantian pemilik dari aplikasi ternama menjadikan banyak pihak beramai-ramai mencari tahu apa sebenarnya media sosial Twitter itu dan isi di dalamnya. Tak tanggung-tanggung penilaian netizen terhadap media sosial satu ini juga cukup menarik. Hal menarik yang dapat di nilai dari media ini adalah netizen atau yang biasa di sebut warga Net Twitter dinilai lebih jeli, dan lebih kritis terhadap suatu isu. Jika media sosial Instagram dinilai sebagai media adu gaya maka Twitter di anggap sebagai media adu kepandaian. Twitter dijadikan oleh banyak warga Net sebagai ajang mendistribusikan banyak hal-hal,

berjualan, berdiskusi, bergosip, sampai tahap yang akan kita bahas yakni spal spil isu.

Hill (dalam Tiska, 2012) menyatakan bahwa kebutuhan afiliasi terdiri atas empat aspek, yakni kebutuhan atas stimulasi positif (*need for positive stimulation*), kebutuhan akan dukungan sosial (*need for social support*), kebutuhan akan perhatian (*need for attention*), dan kebutuhan akan perbandingan sosial (*need for social comparison*). Keempat aspek inilah yang akan mendorong individu untuk menggunakan Twitter sebagai sarana pemenuhan kebutuhan afiliasinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan afiliasi dalam diri individu (Martaniah, dalam Rinjani & Firmanto, 2013), yakni kebudayaan, situasi yang bersifat psikologik, dan perasaan dan kesamaan individu dengan individu lain.

Media sosial satu ini sensitif sekali terhadap satu isu, kenapa bisa begitu ya kira-kira? Seperti yang dijelaskan oleh salah satu artikel Kompas bahwa berita yang disebarkan melalui media Twitter akan sama ramai dan reaksi nya ketika kita mendistribusikan berita/isu itu ke media sosial Facebook. Alasannya karena netizen atau pengguna Twitter lebih cepat tanggap terhadap suatu isu dibanding media sosial lain. Di Twitter ada sebuah fitur trending dimana hal yang sedang hangat dan ramai di perbincangkan akan masuk dalam fitur tersebut dengan catatan bila menjadi perbincangan lebih dari 1000 reply.

Dampaknya banyak sekali pengguna atau warganet yang memanfaatkan fitur tersebut. Seperti kasus baru-baru ini ketika koper dari anak presiden RI, Kaesang yang malah di kirim ke bandara Kualanamu, melalui maskapai batik air. Hal ini ramai menjadi perbincangan usai cuitannya di media sosial Twitter, warganet berbondong-bondong mereply cuitan tersebut dan membagikan kisah mereka, juga pengalaman yang sama terkait dengan maskapai tersebut.

Namun dampak besar yang selalu menjadi sorotan adalah ketika netizen Twitter juga mampu menghentikan penayangan seorang penyanyi yang menjadi tersangka pelecehan dan pelaku pedofil. Yang awalnya cuitan hanya dibagikan oleh satu akun mengenai keluhannya terhadap penyanyi tersebut yang malah disambut setelah keluar dari jeruji besi. Menjadikan masalah tersebut trending untuk beberapa waktu, publik netizen menggunakan power nya lewat media sosial Twitter agar menghentikan penayangan penyanyi tersebut dan permintaan blacklist terhadap sang penyanyi, yang langsung ditindak oleh pihak komisi Penyiaran Indonesia (KPI).

Namun, buruknya spilan di Twitter juga tidak jarang jadi ajang bully bagi seorang aktris atau influencer. Seperti isu beberapa waktu lalu saat diketahui penyanyi kenamaan Syahrini menikah dengan Reno Barack yang tidak lain adalah kekasih dari temannya sendiri yaitu Luna Maya.

Netizens dan segenap warga Net atau fans dari Luna Maya yang merasa bahwa Syahrini telah berkhianat pun dengan lugas melontarkan beberapa cuitan di Twitter dan menjadikan isu tersebut trending. Dampak dari bullying yang didapat oleh Syahrini ini tidak main-main. Dia sempat terdampak dari bullying yang didapat, dia sempat menutup akun Twitternya untuk sementara waktu dan menutup kolom komentar Instagram karna sejurus kemudian ujaran kebencian tetap menghujani sang penyanyi.

Isu yang cepat sekali dianggapi “digoreng” oleh netizen Twitter, menjadikan sebuah idiom baru muncul di kalangan pengguna Twitter yakni “*spill the tea*” atau yang berarti menceritakan kembali isu tersebut atau berdiskusi mengenai sebuah isu “gosip” terkini. Dampak lainnya dari spill spill ini ialah mengganggu ketenangan orang lain, menghakimi pihak lain, justifikasi, bahkan bully yang bisa mengganggu kesehatan mental. Namun apabila masalah tersebut telah panah dan menjadi perbincangan trending di Twitter dan sekiranya merugikan pihak lain maka isu tersebut juga akan cepat dianggapi, seperti pada kasus “murid yang dipukul oleh seorang guru karena tidak menggunakan kerudung”.

Fenomena ini cukup berpengaruh terhadap mental *health* bagi para korban spill. Menjadi bahan spill atau gosip dengan lingkup yang cukup luas jelas sangat mempengaruhi kondisi mental seseorang. Bisa dibayangkan

122

bagaimana jika ‘aib’ yang selama ini tertutup harus terbuka dan menjadikan dirinya sebagai bahan gunjingan. Hal ini jelas sangat mempengaruhi kehidupan sosialnya baik secara *real life* ataupun pada kehidupan media sosialnya. Hal ini jelas membentuk rasa tidak nyaman pada kehidupannya dan jelas adanya perubahan entah besar ataupun tidak.

CONTOH KASUS

Mari kita beralih pada contoh kasus dari para “korban” spill the tea, yang pertama tentunya kasus yang beberapa waktu lalu menjadi buah bibir di kalangan warga Net, menghasilkan simpati dari seluruh warga Indonesia dan membuat kalimat-kalimat simpatik mengisi setiap kolom komentar terkait dengan unggahan berita tersebut. Kasus KDRT yang dialami oleh Lesti Kejora menjadi buah bibir yang hampir satu Minggu lamanya menjadi headline berita yang panas sekali di goreng oleh netizen. Banyak pihak yang merasa tidak terima pasalnya Rizky Billar digadang-gadang menjadi sosok suami yang sempurna malah berbuat KDRT yang menimbulkan traumatis bagi sang korban. Berbagai platform media sosial membicarakan hal ini termasuk dengan Twitter. “Lesti dicekik” menjadi trending dalam waktu singkat puluhan ribu reply netizen membanjiri media sosial ini.

Tidak tanggung-tanggung netizen bekerja membongkar segala aib yang dimiliki Rizky Billar sebelum menjadi suami dari Lesti Kejora. Berbagai unggahan masa lalu dari Rizky Billar mendadak jadi buah bibir. Kenapa hal ini bisa terjadi? Tentunya karena jejak digital tidak akan hilang dan karna algoritma Twitter yang mana berita itu sedang viral maka postingan lama dari yang sedang diperbincangkan pasti akan naik pula. Berbagai rahasia yang awalnya ditutup rapat oleh pihak RB menimbulkan cercaan dari banyak pihak, dan pada saat itu juga RB dianggap hanya menumpang dan memanfaatkan popularitas dari Lesti kejora semata. Menanggapi hal ini pihak tv yang menaungi RB mem-blacklist Rizky Billar dari semua penayangan tv, selain menjadi tersangka kasus KDRT netizen juga berhasil menguak bahwa RB dulu nya adalah oknum LGBT.

Namun tidak lama dari proses *blacklist* lagi-lagi berita ini naik karena tidak disangka-sangka Lesti Kejora yang dibela oleh netizen, mencabut tuntutan dan kembali pada pelukan sang suami. Berita kembali trending menghasilkan headline baru. Banyak pihak yang menyayangkan tindakan Lesti yang dianggap sebagai perempuan yang tidak berprinsip. Netizen Twitter kembali bekerja cepat hingga menghasilkan keputusan bahwa Lesti Kejora pun ikut di blacklist sementara dari tv tempatnya mengisi sebuah acara.

KESIMPULAN

Media sosial merupakan suatu perkembangan teknologi yang memberikan layanan untuk berkomunikasi. Media sosial memiliki fitur komunikasi secara langsung antara 2 orang ataupun kelompok. Salah satu yang sedang naik adalah Twitter dimana twitter merupakan media sosial yang memberikan fitur untuk berkomunikasi baik melalui *direct message* ataupun tweet selain itu twitter juga memberikan fitur trends yang digunakan untuk mengetahui informasi atau berita yang sedang hangat baik hal yang negatif ataupun positif. Fenomena yang menjadi bahasan saat ini adalah "*Spill the Tea*" dimana fenomena ini menjadi perbincangan apakah *spill the tea* memiliki dampak positif ataupun negatif.

Berdasarkan pembahasan di atas didapatkan bahwa twitter merupakan salah satu media sosial yang biasanya digunakan dalam fenomena *spill the tea*. Fenomena tersebut biasanya membahas tentang artis ataupun hal pribadi yang mengarah ke hal yang negatif. Seperti pembahasan di atas dan contoh kasus di atas *spill the tea* memberikan contoh dan pengaruh yang negatif bagi kehidupan seseorang karena bisa menimbulkan kejahatan lainnya seperti bullying ataupun provokasi antara beberapa pihak sehingga fenomena *spill the tea* seharusnya memiliki *filter* atau batasan agar tidak semua hal yang seharusnya tidak di *spill* atau diberitahukan kepada orang banyak menjadi

terbuka seperti aib seseorang ataupun berita buruk di kehidupan seseorang karena melanggar etika berkomunikasi. Kesimpulan yang didapatkan adalah *spill the tea* memiliki lebih banyak dampak negatif daripada positif karena bisa mengganggu mental ataupun kehidupan seseorang dan fenomena *spill the tea* sering kali menjadi pelanggaran hukum, seperti ujaran kebencian, fitnah, dan lainnya dimana hal tersebut mengganggu kehidupan perorangan maupun kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Devito, J. A. (1997). *Komunikasi Antar Manusia*. Profesional Books.
- Dewi, A. P., & Delina, S. (2020). *Self Disclosure Generasi Z di Twitter*.
- Fitriyani, E. N., & Sulihyantoro, A. B. (2020). *Penggunaan Media Sosial Twitter Dalam Pemenuhan Kebutuhan Informasi*.
- Forgos, J. P. (2011). *Affective Influences on Self-Disclosure: Mood Effects on the intimacy and Reciprocity of Disclosing Personal Information*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100.
- Hadna, N. S., Santosa, P. I., & Winarno, W. W. (2016). *Studi Literatur Tentang Perbandingan Metode Untuk Proses Analisis Sentimen Di Twitter*. *Seminar Nasional Teknologi Informasi dan Komunikasi*.

- Haryanto, A. T. (2020). *Penggunaan Internet di Indonesia didominasi Milenial*. Retrieved from detikinet: <https://inet.detik.com/telecommunication/d-4551389/penggunaan-internet-indonesia-didominasi-milenial>
- Iriantara, Y. (2019). *Komunikasi Antarpribadi*. Universitas Terbuka.
- Loilatu, M. J., Irawan, B., Salahudin, & Sihidi, I. T. (2021). *Analisis Fungsi Twitter Sebagai Media Komunikasi Transportasi*. Jurnal Komunikasi.
- Mukhlisah. (2015). *Teknik Pengungkapan Diri Melalui angket Self-Disclosure. Proceeding Halaqah Nasional Dan Seminar Internasional Pendidikan Islam*.
- Penulis. (2014, Oktober 13). *Pengertian Twitter Menurut Para Ahli adalah*. Retrieved from dilihatya.com: <https://dilihatya.com/2850/pengertian-twitter-menurut-para-ahli-adalah>
- Politik, F. I. (2022). *Ekspresi dan Persepsi*. Jurnal Ilmu Komunikasi.
- Putra S., I. G., & Marhaeni, D. (2015). *Hubungan Kebutuhan Afiliasi Dengan Intensitas Penggunaan Jejaring*. Jurnal Psikologi Udayana, Vol. 2, 48-58.
- Sari, D. (2018). *Pemukaan Diri Secara Online (online self disclosure) remaja generasi Z*.
- Tamara, A., & Ubaedullah, D. (2021). *Dampak Penggunaan Twitter Terhadap Pengungkapan Diri Mahasiswa*. Jurnal Interaksi Peradaban.

KOK BISA YAH MEDIA SOSIAL MEMPERSUASI?

Oleh:

*Ridho Setya Kurniawan, Firli Meisa Eka Pramesti,
Shalsabilla Syafa, Anjar Partini, Pardiaman Sinaga*

MODERNISASI

Di era modern saat ini, masyarakat sangat bergantung dengan segala hal yang berbau atau yang berhubungan dengan yang namanya teknologi. Hampir semua masyarakat modern bergantung besar terhadap kehadiran teknologi yang ada. Dengan begitu, hampir semua juga kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat menggunakan teknologi yang ada, mulai dari hal yang sangat sederhana seperti memasak, mencuci pakaian, sampai kegiatan yang sangat sulit dilakukan. Perkembangan teknologi terus berkembang dan semakin maju dalam kehidupan masyarakat modern, ini dapat dibuktikan dengan melihat fungsi penggunaan dari Handphone (HP).

Pada era sebelumnya penggunaan dari Handphone (HP) ini sangat sederhana, dimana yang dulunya digunakan hanya sebatas untuk berkomunikasi secara lisan dengan menggunakan menu panggilan dan komunikasi secara

tulisan dengan menggunakan menu SMS, namun saat ini fungsi dari penggunaan HP tidak hanya sebagai alat berkomunikasi, tetapi menjadi sarana untuk mendapatkan informasi dengan bantuan dari internet. Internet ini sendiri adalah jaringan besar yang dapat menghubungkan orang-orang di seluruh dunia. Banyak nya sarana informasi yang tersedia membuat hampir seluruh masyarakat modern mengkonsumsinya, baik yang berada di perkotaan maupun pedesaan.

Banyaknya media teknologi informasi yang ada saat ini sangat mudah membentuk dan merubah sikap dan perilaku dari masyarakat. Hal ini dapat terjadi karena secara tak sadar hampir semua informasi yang didapat masyarakat melalui media sosial mengandung persuasi, yang dimana persuasi inilah yang mempengaruhi sikap dan tingkah laku dari masyarakat sebagai komunikan. Selain itu dengan kemajuan teknologi saat ini dan dengan hadirnya internet, banyak masyarakat yang tidak dapat mengontrol penggunaan internet dalam dirinya. Dengan kecanggihan internet ini, kita sebagai pengguna dapat mengakses informasi apa saja yang kita butuhkan, oleh karena itu banyak yang menjadi kecanduan akan internet ini, karena di internet masyarakat dapat melihat apa saja yang ingin dilihat tanpa ada batasannya.

INTERNET

Apakah Anda tahu apa itu internet? Internet (*Inter- Network*) adalah kumpulan jaringan komputer yang menghubungkan situs akademik, administrasi, komersial, organisasi dan individu (Ramadhani, 2003). Menurut Correa 2010, berbagai aktivitas dapat dilakukan melalui internet, seperti B. Surfing, mengirim email, download, jejaring sosial, blogging, menjelajah dunia maya, bermain game, chatting dan lain-lain.

Beragamnya media teknologi informasi saat ini merupakan bentuk persepsi, sikap dan perilaku individu yang paling efektif. Karena hampir semua kegiatan diseminasi informasi selalu mengandung unsur persuasif yang seringkali tidak dipersepsikan oleh masyarakat sebagai perantara. Berbagai bentuk informasi yang terdapat di televisi, radio, internet dan media cetak, isi beritanya mengandung tanda-tanda persuasi dengan tujuan untuk membentuk atau merubah sikap dan perilaku masyarakat, yang mereka lakukan secara masal. Pengetahuan masyarakat diperlukan untuk mengenali bobot esensial dari pesan yang mereka terima dalam kegiatan komunikasi melalui sarana teknis.

Oleh karena itu, artikel ini menjelaskan dinamika persuasi dalam komunikasi massa melalui media massa, dan kami ingin mempertimbangkan mengapa media massa merupakan sarana persuasi yang paling efektif dan

130

bagaimana alat komunikasi mengemas komunikasi persuasif melalui komunikasi massa.

NEW MEDIA SEBAGAI MEDIA MEMPERSUASI

Saat ini masyarakat telah melihat hadirnya media digital baru yang menghidupkan kembali media lama, salah satunya YouTube menghadirkan kembali televisi. Penonton sering menggunakan YouTube untuk menyampaikan pesan berupa informasi dan hiburan audiovisual. Isi pesan dapat berupa ilmu pengetahuan, hiburan, informasi, nasihat atau dakwah. Konten YouTube menawarkan peluang untuk mendistribusikan konten ke berbagai pengunjung situs web. Dengan demikian, situs ini berfungsi sebagai platform yang menarik bagi produsen konten amatir dan perusahaan media (Xu et al., 2016). Berbagai kegunaan YouTube, tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga untuk interaksi sosial berupa komentar, pencarian, dan pemberian informasi, menjadikan situs ini menarik dari perspektif penelitian (Khan, 2017). Komunikasi di media pada awalnya bersifat satu arah, artinya para sarjana media hanya dapat menikmati konten yang disajikan melalui narasumber media. Namun seiring berjalannya waktu, masyarakat awam sebagai ahli media tidak lagi sekedar menikmati konten, melainkan sudah bisa ikut mengisi konten media.

Menurut Bettinghaus (1973:10) Keyakinan mengacu pada upaya untuk mempengaruhi pikiran dan tindakan seseorang, atau hubungan kerja antara pembicara dan pendengar dimana pembicara mencoba untuk mempengaruhi perilaku pendengar melalui pendengaran dan penglihatan. Sedangkan komunikasi persuasif adalah proses komunikasi yang bertujuan mempengaruhi pemikiran dan pendapat orang lain untuk menampung pendapat dan keinginan komunikator atau pembicara. Atau suatu proses komunikasi yang mengajak atau membujuk orang lain untuk merubah sikap, keyakinan dan pendapatnya sesuai dengan keinginan pembicara. Namun, permintaan ini tidak menyiratkan paksaan atau ancaman (Burgoon & Rufner, 2002). Tujuan komunikasi persuasif tidak hanya untuk menginformasikan, tetapi juga untuk mengubah sikap, pendapat atau perilaku (Bruce, 2009).

Sedangkan teknik komunikasi persuasif adalah teknik komunikasi yang dilaksanakan sedemikian rupa sehingga orang lain mau menerima suatu pengertian atau keyakinan, melakukan suatu tindakan atau kegiatan, dsb. Teknik ini berlangsung melalui kontak personal, yang memungkinkan komunikator mengetahui, memahami dan mengontrol; (1) kerangka acuan komunikator, (2) kondisi fisik dan mental komunikator, (3) lingkungan pada saat komunikasi, dan (4) tanggapan komunikasi langsung (Effendy, 2004: 124). Media apapun bisa menjadi pem-

bujuk. Jenis persuasi yang sangat terkenal yang saat ini sedang populer di masyarakat adalah insentif. Motivator dapat berupa objek, benda atau orang, apapun yang dapat memotivasi seseorang melakukan sesuatu. Seseorang yang bertindak sebagai motivator dapat bekerja di bidang apa saja selama itu melibatkan memotivasi (yaitu meyakinkan) orang lain untuk melakukan sesuatu yang diinginkan oleh motivator (Susilo, 2009).

PENGUNAAN MEDIA SOSIAL YANG BERLEBIHAN

Hadirnya media sosial dapat memberikan inofasi baru dalam berinteraksi ataupun hal lainnya karena media sosial bisa mempermudah penggunaanya ketika ingin mencari tau informasi terbaru dan bisa membuat sebuah informasi di dunia virtual (Cahyono, A. S. 2016). Selain itu juga media sosial sebagai pembaruan alat promosi bisnis yang efektif juga memiliki akses yang mudah dan cepat maka dari itu jangkauan promosinya bisa lebih luas.

Banyak perusahaan saat ini mencoba menggunakan inofasi pemasaran melalui media sosial agar bisa sampai kepelanggan dan klien dari perusahaan. Media sosial saat ini sudah mempengaruhi kehidupan sosial dalam masyarakat apabila kita lihat dengan perubahan terhadap keseimbangan atau biasa disebut "*equilibrium*" dan perubahan dalam hubungan sosial atau "*relationship*". Sistem sosial yang mengandung nilai-nilai, pola perilaku

dan sikap didalam kelompok masyarakat saat ini banyak dipengaruhi hubungan sosial dan perubahan-perubahan dalam masyarakat itu sendiri.

Ada dua golongan yang menyebabkan perubahan sosial budaya, yang pertama perubahan yang asalnya dari dalam masyarakat sendiri ketika ditemukannya penemuan baru baik dari sisi teknologi ataupun gagasan-gagasan, yang kedua perubahan yang terjadi dari luar masyarakat itu biasanya ada komunikasi langsung antara dua masyarakat yang berbeda kebudayaan kemudian secara tidak langsung akan terpengaruh (Fikriyyah, F., & Kurniawan, RR 2022).

Dalam hal apapun pasti ada dampak positif dan dampak negatifnya, media sosial salah satu contohnya memiliki dampak positif yang dapat mempermudah bagi penggunanya ketika berinteraksi dengan individu ataupun masyarakat luas tanpa ada batasannya dan juga bisa menyebarkan informasi dengan langsung tepat kepada sasaran yang dituju (Rafiq, A. 2020). Sebaliknya media sosial dapat menjauhkan orang terdekat kita dan mendekatkan orang jauh yang kita kenal, bisa berinteraksi secara langsung tatap muka tanpa harus bertemu di suatu tempat yang menyebabkan kebanyakan orang lebih sering di rumah tidak mau bertatap muka langsung dan gampang sekali timbul konflik yang dapat mempengaruhi orang lain.

PENDEKATAN PSIKOLOGIS DALAM PERSUASI

Mengubah pola pikir atau pendapat seseorang tentang ide abstrak tersebut sebagai persuasi. Ini dapat dilakukan secara verbal dan non verbal dengan menarik emosi seseorang menalar atau bahkan menggabungkan semua hal di atas dengan menghadirkan informasi alasan atau alternatif baru seseorang dapat mengubah pendapat dan perilaku seseorang dalam kaitanya dengan tema masalah objek atau cita cita. Dari perspektif psikologi berpendapat perilaku dari sifat manusia sebagai reaksi yang didapat dan sederhana mungkin maupun kompleks. Proses pengambilan keputusan secara alami mengarah pada perilaku tertentu berkat tiga alasan yang dirasakan. Berbagai cara persuasi biasa dilakukan dalam politik dan pemasaran untuk mencapai keuntungan yang nyata (Maulana, dkk, 2013: 16).

Sikap khusus terhadap beberapa perilaku tertentu cenderung secara signifikan membentuk perilaku individu. Selain itu sikap terhadap perilaku dan norma subyektif orang sering bergabung untuk menciptakan niat untuk berperilaku dengan cara tertentu. Niat ini kemudian mempengaruhi perilaku yang benar-benar dilakukan orang. Dalam teori kelima dinamika perilaku dan sikap terjadi melalui tiga proses yang berbeda. Ini termasuk identifikasi internalisasi dan kemauan individu, orang dapat dipengaruhi oleh faktor luar atau mengadopsi sikap

terhadap konsep (aset) tertentu. Hal ini biasanya dilakukan secara tidak sadar melalui proses persuasif untuk mengubah sikap.

Persuasi adalah usaha untuk mengubah sikap individu dengan cara memasukkan pemikiran, ide, opini, atau bahkan fakta baru pesan komunikasi. Pesan yang bertujuan terkirim dirancang menciptakan pertentangan & inkonsistensi antara komponen sikap individu antara mengganggu sikap dan perilaku stabilitas dan keterbukaan sikap yang ada. Peluang sikap yang ada kemampuan untuk mengubah perilaku yang diinginkan. Proses persuasif secara umum merupakan perubahan perilaku yang diinginkan. Proses persuasi umumnya mencakup: a) Sumber (*source*) sebagai media untuk menyampaikan pesan kepada mereka. Dalam proses transfer data untuk menyampaikan pesan kepada mereka. B) Sasaran pesan adalah komunikator (*audience*), yaitu mereka yang menjadi sasaran perubahan sikap, maka Azwar mengenalkan istilah "*who said what to who and what effect*". Semua elemen komunikasi persuasif di Yale, telah diteliti dan hasil ini menginspirasi studi komunikasi selanjutnya.

Contoh psikologi sendiri berkaitan dengan apa yang disebutkan Fisher, yang menyebut bahwa peristiwa mental sebagai "mediasi internal". Rangsangan, sebagai hasil dari komunikasi terus-menerus. Peristiwa perilaku itu muncul ketika orang berkomunikasi (Miller, 1974: Rahmat, 136

2002:9). Fisher Rakhmat, (2002:8) Sebutan dari karakteristik pendekatan Psikologi Komunikasi: (penerimaan sensual stimulus), proses yang memediasi stimulus dan respons (transmisi internal rangsangan), prediksi respon (respon prediksi).

ADIKSI INTERNET

Tahukah Anda bahwa keterampilan sosial dapat memengaruhi kecanduan internet kaum muda? Sebelum kita menjelaskan keterampilan sosial itu sendiri, penting untuk dipahami bahwa kecanduan adalah kecanduan fisik dan mental terhadap hal-hal tertentu yang menyebabkan perubahan perilaku. Oleh karena itu, perilaku adiktif ini terkait erat dengan penggunaan media sosial dalam teknologi internet. Keterampilan sosial ini sangat penting bagi remaja agar mereka dapat dengan mudah berkomunikasi dan mengungkapkan masalah dan perasaan yang mereka hadapi, sehingga mereka dapat menemukan solusi baik atau buruk yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain. Menurut Riggio (2004), keterampilan sosial adalah seperangkat keterampilan yang digunakan untuk mendeskripsikan, menyampaikan, dan mengelola informasi yang masuk, baik secara verbal maupun nonverbal untuk mendorong interaksi sosial yang positif dan adaptif.

Selain itu, ada pula faktor lain yang dapat mempengaruhi kecenderungan dalam kecanduan internet, yaitu

keseopian. Keseopian (*Loneliness*) merupakan ketidaknyamanan situasi yang dialami individu berdasarkan pengalaman subyektif, ketika jumlah hubungan yang sudah ada sebelumnya dengan orang lain lebih rendah dari yang diharapkan, atau ketika keintiman yang diharapkan dengan seseorang kurang dari yang diharapkan. Realitas yang terjadi (De Jong Giervel & Tilburg, 2006).

Generasi saat ini banyak menghabiskan waktu luangnya di depan layar yang berpengaruh pada penggunaan komunikasi internet sehingga berdampak pada psikologis. Bukankah terlihat bahwa kita menghabiskan banyak waktu di dunia maya (cyberspace) daripada di dunia nyata?, Dikutip dari Richard Watson, dalam *Future Minds: How The Digital Age is Changing Our Minds, Why this Matters and What We Can Do about It*. Sehingga apa hubungannya dengan komunikasi dan media persuasi? Carl I. Hovland mendefinisikan komunikasi sebagai penyampaian lambang-lambang untuk mengubah perilaku suatu individu. secara khusus, komunikasi ada untuk mengubah perilaku berpikir, merasa dan bertindak yang disebut persuasi.

Komunikasi dapat bersifat spasial, artinya pesan ditransmisikan ke tempat yang jauh, dan ini adalah salah satu keunggulan Internet yang memudahkan pengguna untuk berkomunikasi. Lalu apa hubungannya dengan kecanduan? Mengapa ini benar-benar berdampak besar bagi netizen yang banyak digunakan di jejaring sosial.

Sebagai contoh, remaja masa kini lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan gawai, salah satunya adalah bermain game online. Mobile Legend merupakan salah satu game survival dimana pemainnya harus bertahan untuk mempertahankan poin rankingnya, sehingga menghabiskan waktu bermain terus-menerus tanpa mengingat waktu bahkan untuk istirahat dan tidur. Dalam contoh ini, ini adalah kecanduan online di mana media membujuk pengguna untuk bermain dan menyelesaikan game untuk mempertahankan peringkatnya. Banyak kasus akibat game online yang mengakibatkan pengguna menjadi kecanduan hingga mengalami gangguan saraf bahkan gangguan mental. Kematiannya bahkan lebih tragis. Menurut Gross (2004), penggunaan internet yang berlebihan menimbulkan dampak negatif bagi kaum muda, seperti gangguan mental dan fisik yaitu kualitas tidur yang buruk, mudah lelah, imunitas tubuh yang lemah. Kecanduan internet yang berlebihan juga dapat mengasingkan pengguna dari kehidupan sosial dan kurangnya koneksi sosial dalam kehidupan nyata, seperti yang Anda baca tentang kesepian (*Loneliness*) di atas.

Ada juga kasus merugikan dari game online ini, yaitu pengguna harus membeli beberapa peralatan dan fasilitas di game tersebut yang membuat orang yang memainkan game ini merugikan bank hingga 1,85 Miliar dengan menggunakan akun rekening A namun dengan virtual akun

yang berbeda dan pada saat melakukan transaksi, jumlah uang di akun rekening A tidak berkurang sehingga membuat bank mengalami kerugian dengan jumlah yang besar (sumber berita: *merdeka.com*).

KESIMPULAN

Persuasi adalah teknik yang melekat dalam kegiatan komunikasi dimana komunikator berusaha untuk membujuk, mempengaruhi, mengubah sikap, cara berpikir dan perilaku komunikator guna mencapai tujuan komunikasi. Kehadiran unsur persuasi sangat kuat dalam media, dimana hampir semua fungsi komunikasi massa dalam media menggunakan persuasi sebagai senjata utama untuk mempengaruhi masyarakat. Tingkat persuasi terlihat pada setiap pesan media yang semuanya terlibat dalam pembuatan program, seperti sinetron, iklan, musik, film, humor dan fashion.

Tidak diragukan lagi efektivitas teknik persuasi dalam mempengaruhi publik melalui media massa. Kondisi tersebut menjadikan komunikasi massa sebagai pusat dimana masyarakat membentuk sikap dan perilakunya tanpa disadari, dan akibat yang biasa terjadi adalah masyarakat menjadi sangat tergantung pada segala alat komunikasi massa. Efek ini merupakan peluang sekaligus ancaman komunikasi massa yang berfokus pada pesan persuasif massa yang dimiliki oleh semua aktivitas

komunikasi massa. Oleh karena itu diperlukan filter yang kuat, agar medium menerima pesan dari komunikasi media sedemikian rupa sehingga masih terdapat koherensi moral yang baik dalam kegiatan komunikasi melalui media, yang mana medium itu sendiri atau medium yang mengontrol dalam persepsinya. Pesan agar hasil kecaman dijiwai dengan moral dan etika yang responsif.

Keberhasilan dalam membangun iman yang kuat, efektif, tetapi bermoral dan bertanggung jawab serta dalam menciptakan pengawasan publik tingkat tinggi atas sifat iman dalam komunikasi massa merupakan indikasi keberhasilan masyarakat dalam kontrol media, yaitu masyarakat sebagai medium dalam penguasaan media, tetapi sebaliknya, media digunakan oleh orang-orang yang menguasai dan menguasai media.

DAFTAR PUSTAKA

- Aen.I.A, *Komunikasi Persuasif Dalam Pembentukan Sikap: Studi Deskriptif Kualitatif Pada Pelatih Pendidikan Militer Tamtama TNI AD Di Sekolah Calon Tamtama Rindam IV Diponegoro Kebumen, Yogyakarta, Hal.24, 2015.*
- Becker, J. & Lissman, H. 1973. *Open Coding*. Munich: Olzog
- Berger, Bruce A. 2009. *Communication Skills for Pharmacists: Building Relationships, Improving Patient Care*. America: America Pharmacists Association
- Burgoon, M. and Ruffner, M. 2002. *Human Communication*. London: Allyn & Bacon Inc.
- Cahyono, A. S. (2016). *Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia*. Publiciana, 9(1), 140-157.
- Effendy, Onong Uchjana. 2004. *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Fikriyyah, F., & Kurniawan, RR (2022). *Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Budaya*.
- Gierveld, J. D. J., & Tilburg, T. V. (2006). *A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data*. Research on aging, 28(5), 582-598.
- Gross, Elisheva F. (2004). *Adolescent Internet Use: What we expect, what teens report*. Applied Developmental Psychology.
- Khan, M. L. (2017). *Social media engagement: What motivates user participation and consumption on YouTube?* Computers in Human Behavior, 66, 236–247.

- McMullan, J. (2020). *A new understanding of 'New Media': Online platforms as digital mediums*. *Convergence*, 26(2), 287–301.
- Nida, F. L. K. *Persuasi Dalam Media Komunikasi Massa*.
- Rafiq, A. (2020). *Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat*. *Global Komunika*, 1(1), 18-29
- Riggio, R.E (2014). *A Social Skills Model for Understanding The Foundation of Leader Communication. The soft skill of leadership*. New York: Routledge/Psychology Press.
- Supratman, L. P., & Mahadian, A. B. (2016). *Psikologi Komunikasi*. Deepublish.
- Susilo, Joko. 2009. *Bagaimana Memotivasi Diri Anda dan Orang Lain*.
- Xu, W. W., Park, J. Y., Kim, J. Y., & Park, H. W. (2016). *Networked Cultural Diffusion and Creation on YouTube: An Analysis of YouTube Memes*. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 60(1), 104–122.

ADA YANG TOXIC API BUKAN RELATIONSHIP

Oleh:

*Maylikirena, Khansa Khairunnisa,
Purwati Ningsih, Camelia Ananda Arifin*

TREND CULTURE

Selama masa pandemi, trend *Hustle Culture* semakin banyak terjadi di kalangan mahasiswa maupun orang pekerja, baik pekerja *Work From Office* maupun *Work From Home*. *Hustle Culture* sendiri merupakan sebuah budaya yang di mana seseorang bekerja tanpa henti di manapun dan kapanpun. Kerap kali gaya *hustling* ini dianggap menjadi sebuah standar untuk mencapai kesuksesan di usia muda. Gaya *hustling* ini tentu menimbulkan efek negatif terhadap tiap individu ketika seseorang tidak melakukan pekerjaan atau kegiatan apapun, juga ketika seseorang memiliki harapan yang terlalu tinggi terhadap dirinya sendiri.

Tingkat produktivitas yang berlebihan ini juga merupakan contoh dari *toxic productivity* sebagai akibat dari penerapan *hustle culture* (Housman & Minor, 2015). *Toxic productivity* merupakan sebuah perasaan yang

hampa, serta merasa rendah diri ketika tidak memproduksi sesuatu serta membandingkan keproduktifan orang lain dengan diri sendiri. Banyak orang yang beranggapan bahwa mereka tidak terjebak dalam *toxic productivity* seperti halnya pekerja yang *workaholic* dan remaja yang lebih banyak menyibukkan dirinya dalam berbagai kegiatan. Seseorang yang terjebak dalam *toxic productivity* akan merasa bersalah jika tidak melakukan suatu pekerjaan, jika pekerjaan yang dilakukan telah selesai pun, orang yang mengalami *toxic productivity* akan merasa bersalah dikarenakan mereka merasa bahwa pekerjaan yang dilakukan tidak sesuai dengan yang diharapkan.

***TOXIC PRODUCTIVITY* DI KALANGAN REMAJA**

Gambar 1



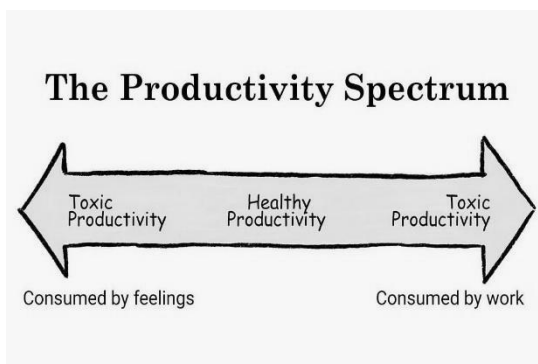
Sumber: <https://pin.it/3951K6v>

Membahas tentang *toxic productivity* yang terjadi apabila seseorang merasakan kehampaan dan penyesalan jika tidak memproduksi atau melakukan suatu hal yang menurutnya bermanfaat untuk mencapai kesuksesan, hal ini kerap kali terjadi pada generasi muda terutama pada kalangan mahasiswa. Tentunya menjadi produktif merupakan hal yang baik bagi remaja, mengapa demikian? Karena itu berarti mereka menyadari bahwa mereka memiliki tanggung jawab juga dedikasi yang semestinya dimiliki. Tugas-tugas maupun pekerjaan yang menumpuk, belum lagi kegiatan organisasi serta hal-hal lainnya yang harus dikerjakan demi menggapai masa depan yang cerah mengharuskan remaja untuk semakin produktif. Produktivitas yang dilakukan tanpa henti ini terkadang berubah menjadi suatu kebiasaan yang buruk. Para remaja yang merasa memiliki kewajiban untuk selalu bersikap produktif bahkan rela mengorbankan jam tidurnya hanya untuk memicu pemikirannya sendiri bahwa ia telah menjadi remaja yang produktif.

Lalu apa benar semua 'keproduktifan' yang dilakukan oleh remaja merupakan hal yang baik, atau malah menjadikannya terobsesi dan terjebak dalam *toxic productivity*? Terkadang remaja tidak dapat membedakan apakah yang mereka lakukan ini merupakan sikap produktif atau malah menjadikan mereka terobsesi untuk menjadi produktif (*toxic productivity*). Banyak dari mereka

yang terobsesi untuk mengembangkan diri dan akan merasa bersalah apabila tidak bisa melakukan banyak hal. Dari perasaan inilah, kerap kali remaja suka membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain. Jika orang lain dirasa lebih bisa melakukan banyak hal dibanding dirinya, ia akan menyalahkan dirinya sendiri dan merasa gagal menjadi remaja yang produktif. Kondisi inilah yang sering terjadi di kalangan remaja dan sebaiknya dihentikan karena *toxic productivity* merupakan kebiasaan yang buruk apabila terjadi secara terus-menerus.

Gambar 2



Sumber: <https://images.app.goo.gl/GgpNbSwoun8NakK77>

Toxic productivity memiliki ciri-ciri yang sangat melekat dengan keseharian remaja. Beberapa ciri-cirinya yaitu selalu ingin produktif. Produktif adalah sesuatu hal yang baik, tetapi jika dilakukan secara berlebihan tentunya

hal ini menjadi buruk. Seperti remaja yang melakukan pekerjaan selama berjam-jam tanpa memperhatikan dirinya sendiri sebagai manusia yang butuh istirahat. Biasanya mereka juga akan mencari-cari kekurangan pekerjaan mereka agar dapat diubah menjadi sempurna. Tanpa disadari pekerjaan yang dilakukan bisa saja tidak menciptakan perkembangan; merasa bersalah jika tidak melakukan apapun.

Remaja yang telah mengalami *toxic productivity* cenderung lebih merasa bersalah jika ia tidak melakukan pekerjaan apapun termasuk itu untuk beristirahat. Tidak pernah merasa puas. Pengidap *toxic productivity* tidak akan merasa cukup dan puas pada pekerjaan yang ia lakukan; tidak suka istirahat. Pengidap *toxic productivity* juga tidak suka beristirahat. Walaupun ia sudah lelah pada pekerjaannya ia tetap memilih untuk bekerja saja. Mereka menganggap memiliki waktu istirahat adalah pemikiran buruk bagi mereka dan menjadi malas.

DAMPAK BURUK *TOXIC PRODUCTIVITY*

Dari ciri-ciri *Toxic Productivity* yang telah disebutkan di atas kita dapat melihat bahwa *Toxic Productivity* ini memiliki dampak buruk yang tentunya dapat mengganggu keseharian kita dalam menjalankan aktivitas, seperti penurunan kondisi kesehatan. Seseorang yang mengalami kondisi *Toxic Productivity* biasanya terobsesi untuk lebih

produktif setiap harinya. Dikarenakan terlalu produktif dalam melakukan segala hal, menyebabkan tubuh yang mendapatkan dampaknya, hal ini menyebabkan tubuh mengalami kondisi penurunan kesehatan. Studi WHO (2021) mengemukakan bahwa kerja yang dilakukan secara terus-menerus tanpa beristirahat dapat menyebabkan bahaya bagi kesehatan yang tentunya tidak bisa diremehkan. Tubuh menjadi tidak bugar karena sebagian besar waktu digunakan untuk bekerja. Kebiasaan ini pada umumnya diiringi dengan pola tidur yang berantakan, pola makan yang tidak sehat, serta mendorong terjadinya stress yang dapat mempengaruhi kerja jantung dan tekanan darah.

Secara tidak langsung pula, stress yang disebabkan oleh terlalu banyaknya kegiatan yang dilakukan ini juga akan memberikan dampak pada kesehatan mental seseorang. Sehingga hal ini dapat membuat seseorang stress dan melampiaskannya pada rokok, alkohol dll, yang nantinya dapat berdampak juga pada kesehatannya; *Burn out* merupakan situasi dimana seseorang mengalami penurunan atau hilangnya minat pada suatu rutinitas yang biasa dijalani olehnya. Seseorang dengan kondisi *toxic productivity* akan mengalami perasaan hambar atau hilangnya minat terhadap hal-hal yang dia sukai atau yang biasa dilakukan. Hal ini dapat menjadi suatu faktor dari menurunnya produktivitas sehingga dalam jangka waktu

cepat atau lambat *toxic productivity* akan membuat penderitanya semakin tidak produktif.

CARA MENGATASI *TOXIC PRODUCTIVITY*

Esquer berpendapat bahwa *toxic productivity* dapat menyebabkan burnout sehingga kita menjadi kurang produktif dalam melakukan pekerjaan. Milasas juga berpendapat bahwa produktivitas yang berlebihan dapat mempengaruhi hubungan seseorang dengan orang lain. Oleh karena itu, *toxic productivity* perlu diatasi dengan cara menyeimbangkan kehidupan pekerjaan dengan waktu istirahat

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi *toxic productivity*, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Membuat Personal Boundaries

Personal boundaries merupakan batasan untuk diri sendiri terhadap lingkungan sekitar guna menciptakan kenyamanan diri. Memberi batasan pada diri sendiri dapat melindungi diri dari burnout dan membantu hidup lebih seimbang seperti menetapkan batasan waktu untuk berproduktif, waktu olahraga, dan waktu tidur. Membuat personal boundaries sangat penting karena pada hakikatnya jika mendapatkan tekanan maka otak kita akan bekerja lebih keras untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut.

2. Membuat Skala Prioritas

Skala prioritas dapat dilakukan dengan cara menulis semua kegiatan yang ada dan menghilangkan kegiatan yang tidak begitu penting. Skala prioritas dapat dibuat di buku agenda dan aplikasi yang membantu dalam menyusun jadwal kegiatan. Dari catatan tersebut kita hanya memilih kegiatan yang paling memberikan manfaat secara optimal.

Gambar 3. Contoh Tabel 4 Kuadran Penting dan Mendesak

	Mendesak	Tidak mendasak
Penting	I AKTIVITAS: Krisis Masalah yang mendasak Proyek yang digerakkan oleh batas waktu	II AKTIVITAS: Pencegahan, aktivitas KP Pengembangan hubungan Pengenalan peluang baru Perencanaan, rekreasi
Tidak penting	III AKTIVITAS: Interupsi, beberapa telepon Beberapa pos dan laporan Beberapa pertemuan Urusan yang mendasak Aktivitas yang populer	IV AKTIVITAS: Hal-hal sepele, kerja sibuk Beberapa pos Beberapa telepon Pemborosan waktu Aktivitas menyenangkan

Sumber: Covey, 2004:151

4. Mengimbangi Kerja Keras dan Kerja Cerdas

Toxic productivity bisa terjadi apabila kerja keras tidak diimbangi dengan kerja cerdas. Kerja keras yang dimaksud adalah kemampuan diri untuk menyelesaikan sesuatu, sedangkan kerja cerdas lebih mengutamakan kemampuan intelektual dalam mengatur waktu dan prioritas. Sebagai remaja sangat penting mengimbangi

kerja keras dan kerja cerdas agar pekerjaan dan kegiatan berjalan efektif dan tidak menjadi *toxic productivity*

4. Membuat Jeda untuk Istirahat

Setiap orang membutuhkan istirahat yang cukup dan makanan yang bergizi agar dapat mengurangi stress. jika seseorang memiliki istirahat yang cukup maka akan leluasa dalam menjalani produktivitas dengan tubuh yang sehat. Seseorang perlu memanfaatkan waktu istirahat untuk menyegarkan pikiran dari hiruk pikuk kesibukan.

KESIMPULAN

Ketika usaha kita untuk membuat hidup lebih produktif menjadi berlebihan, seperti merasa bersalah ketika sedang ingin istirahat, dan berhenti sejenak, maka upaya untuk menghasilkan hidup yang produktif tersebut menjadi *toxic*. Kita jadi memaknai *me time*, istirahat, rehat seperti mengkhianati produktivitas. Hidup yang produktif bukan hal yang salah, justru hidup memang harus produktif. Tapi, kita tidak boleh mengesampingkan hal-hal yang menyangkut kebutuhan dasar manusia seperti berinteraksi sosial, istirahat, *quality time* dengan sendiri, kesehatan, bahkan mental pribadi.

Tentu ada beberapa cara untuk mengatasi *Toxic Productivity* adalah dengan Membatasi diri, seperti mengatur siapa yang kita follow di Instagram dan apa

impact positif nya di kita, terlihat egois tapi ini cara diri kita agar menciptakan kenyamanan diri; membuat skala prioritas atau *to do list*, melakukan hal yang memberikan paling banyak manfaat terlebih dahulu dan menghilangkan kegiatan yang tidak begitu penting; *Work Smart and Work Hard*, menyeimbangkan dua kemampuan tersebut adalah hal yang penting untuk mengatasi *toxic productivity*; membuat jeda untuk beristirahat, tidak perlu insecure ketika melihat orang sekitar sibuk dengan kegiatan atau pekerjaan mereka masing-masing yang sangat berbeda kebutuhan dan tujuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyanto, D. I., Jannatania, J., Ramadhanti, G. A., & Vashty, S. Q. (2022). *Pengalaman Komunikasi Pekerja Startup Pada Praktik Hustle Culture*. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2).
- Gea, A. A. (2014). *Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien*. *jurnal humaniora* 5(2), 777-785.
- Intan. (2022, Juli 6). Berakibat Buruk;Kenali Toxic Productivity!. Diakses pada 4 November 2022. Dari <https://sasindo.uad.ac.id/berakibat-burukkenali-toxic-productivity/#:~:text=Bukan%20hanya%20berakibat%20stress%20berat,dihabiskan%20untuk%20melakukan%20berbagai%20pekerjaannya>
- Ivana, M. (2021). *Mahasiswa dan Belenggu 'Produktivitas'*. Diakses pada 4 November 2022. Dari <https://manunggal.undip.ac.id/mahasiswa-dan-belenggu-produktivitas/>
- Medinfo. (2022, Juni 14). *Toxic Productivity*. Diakses pada 4 November 2022. Dari <https://bem.fmipa.unej.ac.id/artikel-toxic-productivity/>
- Pedulisosial. (2022, April 22). *SOCI: Toxic Productivity*. Diakses pada 4 November 2022. Dari <https://pedulisosial.ukm.undip.ac.id/index.php/2022/04/22/soci-toxic-productivity/>
- Sarah, S. (2021). *Ini Penjelasan Ahli Tentang Hustle Culture dan Toxic Productivity*. Diakses pada 4 November 2022. Dari <https://www.lasak.id/ini-penjelasan-ahli-tentang-hustle-culture-dan-toxic-productivity/>

CHAMOMILE DALAM CANGKIR (ANXIETY SOCIAL)

oleh:

*Salsabilla Rizky, Georgina Ansyari Patricia,
Nasywa Diba Farizia, Dimas Rio A., Najwa AINU Syifa*

KECEMASAN DIRI

Semua manusia terutama generasi muda akan pasti dihadapkan oleh yang namanya situasi yang membuat aliran darah berpacu cepat dan jantung yang berdegup kencang dikarenakan adanya situasi atau kejadian yang memunculkan adanya kecemasan. Untuk mengungkapkan kecemasan tentu saja kita harus mengkomunikasikan kepada orang lain yang berada di dekat kita agar kita lebih sedikit merasa tenang dan memberi kabar bahwa kita sedang di situasi yang tidak enak yang membuat adanya kecemasan. Atau hanya dengan berdiam diri serta mencoba berbicara pada diri sendiri, menyemangati diri sendiri pada saat mengalami kecemasan tentu sangat membantu mengurangi kecemasan tersebut.

Contoh kegiatan yang bisa memunculkan kecemasan, yaitu saat berbicara di depan publik yang khalayaknya banyak, presentasi di depan kelas, deadline tugas, terlam-

bat masuk kelas. Dilihat dari contoh tersebut masuk dalam kecemasan komunikasi karena merupakan perasaan negatif yang membuat sang individu tersebut mempunyai kekhawatiran. Kecemasan komunikasi membuat individu memiliki pemikiran atau spekulasi buruk akan dirinya dinilai jelek oleh orang lain.

Gangguan kecemasan tersebut menyebabkan tidak hanya mental saja yang kena fisik pun akan kena dilihat dari kecemasan tersebut bisa menyebabkan seorang individu mengalami pusing, detak jantung yang cepat, nafas yang tak bisa diatur, hingga keringatan berlebih. Semua kecemasan-kecemasan yang dialami merupakan hal yang normal yang dapat dialami siapapun, dan bentuk kecemasan juga beragam tidak bisa diukur dengan hanya dilihat saja. Namun, jika kecemasan tersebut dapat mengganggu keseharian kita yang akan menghambat kegiatan kita sehari-hari maka itu termasuk kecemasan yang berlebihan yang harus diobati. Kaplan, Sadock 2007, menyatakan bahwa kecemasan adalah respon tertentu terhadap situasi yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan serta perubahan serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Pada situasi tertentu kecemasan bisa membantu individu untuk merespon dan mengambil langkah apa yang harus diambil untuk meminimalisir kesalahan fatal, mencegah bahaya, dll. Akan tetapi mempunyai dampak

156

positif seperti cemas berbicara depan khalayak, takut berkomunikasi dengan lawan jenis, membuat seseorang yang tadinya cemas dan takut akan banyak belajar dan mempersiapkan dirinya untuk menghadapi ketakutan serta kecemasan tadi. Pada taraf ini kecemasan yang dihadapi mendorong performa serta meningkatkan produktifitas.

PENGERTIAN ANXIETY

Kecemasan komunikasi adalah ketakutan atau kekhawatiran yang berupa perasaan negatif yang dirasakan individu dalam melakukan komunikasi, baik dalam situasi komunikasi yang nyata ataupun komunikasi yang akan dilakukan individu dengan orang lain maupun orang banyak. Manusia cenderung mempunyai banyak hal untuk dicemaskan misalnya kesehatan, relasi dengan seseorang, apakah komunikasi yang ia lakukan berjalan lancar, karir, dan kondisi lainnya. Dan itu hal yang normal, kecemasan merupakan suatu respon yang tepat jika ada ancaman akan tetapi jika makin memburuk suatu kecemasan bisa menjadi abnormal jika sudah berlebihan seperti cemas datang tanpa adanya penyebab. Perasaan cepat dapat dirasakan oleh siapapun, perasaan cemas merupakan hal yang wajar dialami oleh manusia ketika berada pada situasi atau kondisi tertentu. Kecemasan dapat dikatakan menjadi tidak wajar apabila perasaan cemas tersebut mulai mengganggu aktivitas sehari-hari. Kecemasan berlebih

atau *anxiety disorder* ini masih menjadi pembahasan yang jarang ditemui di masyarakat, bahkan seringkali masyarakat sama sekali tidak mengetahui informasi apapun mengenai gangguan ini. Ada banyak faktor yang dapat memicu timbulnya perasaan cemas berlebih diantaranya faktor genetik, psikologis, sampai pada ketidakseimbangan hormonal. Kecemasan berlebih atau *anxiety disorder* ini tidak hanya memberi dampak kepada mental seseorang tetapi penderita dapat merasakan beberapa gejala fisik yang tidak nyaman seperti mual, pusing, sesak nafas, atau keringat yang timbul secara berlebihan. Serangan cemas yang terjadi secara berlebihan ini tidak hanya menyerang orang dewasa tetapi juga anak-anak memiliki kemungkinan untuk menderita kecemasan berlebih ini.

Gambar 1



Sumber :

<https://imgur.io/WYsjDnP>

SKALA PENDERITA DAN FAKTOR KECEMASAN BERKOMUNIKASI

Kegiatan yang selalu menyertai mereka yang bekerja di bidang pendidikan seperti pelatih, pendidik, motivator, konsultan, dosen atau pemandu berdasarkan tujuan. Oleh karena itu, sangat penting bagi pemilik profesi ini untuk dapat berbicara di depan umum untuk membantu kelancaran tugasnya. Berbicara kepada satu atau dua orang memang mudah, tetapi berbicara di depan belasan orang memerlukan kiat-kiat khusus bagaimana melakukannya. Dalam hal perkuliahan di depan beberapa orang, materi yang akan disampaikan harus disusun secara sistematis. Karena hal ini dapat mempengaruhi kejiwaan, pikiran yang jernih, suasana hati yang baik, dan keterampilan mengungkapkan kata-kata yang baik adalah aset terpenting untuk dapat berbicara dengan lancar dan sukses di depan audiens. Selain itu, kecerdasan dan pemikiran dituntut untuk mampu menghadirkan argumentasi yang tepat dan meyakinkan kepada publik. Padahal, komunikator seringkali tidak dibekali cara berbicara yang baik dan menarik. Ini berarti bahwa kecemasan sosial atau komunikasi terutama terkait dengan cara kita berpikir tentang diri kita sendiri dalam kaitannya dengan situasi komunikasi yang kita hadapi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan berkomunikasi menurut muslim (2013):

- a. Tingkat evaluasi (*Degree of evalution*), semakin tinggi individu semakin merasa dirinya selalu diuji dan dievaluasi dengan ini dirinya merasa cemas yang berlebih
- b. Status Bawahan (*subordinate status*): disaat individu merasa tidak percaya diri dengan kemampuannya dan merasa ada orang lain yang berkomunikasi lebih baik daripada dirinya.
- c. Tingkat konspirasi (*degree of conspicuousness*): merasa dirinya menonjol dan takut jika ada yang salah dengannya, maka kecemasannya makin tinggi
- d. Tingkat ketidakpastian (*degree of dissimilarity*): saat seseorang mengalami hal tak terduga dan banyak situasi yang tidak bisa ia pungkiri dapat menyebabkan kecemasan
- e. Kurangnya ketrampilan dan pengalaman dalam komunikasi (*lack of communication skill and experience*): kurangnya kemampuan dalam berkomunikasi dalam individu tersebut dan kurang memperlihatkan cara ia berkomunikasi

PERSEPSI MASYARAKAT

Bagi penderita gangguan kecemasan (*anxiety*), gangguan ini memberi tekanan yang dapat menghambat kegiatan mereka sehari-hari. Tingkat kewaspadaan yang tinggi dengan rasa takut membuat penderita gangguan

kecemasan ini kesulitan untuk merasa tenang. Gangguan kecemasan dapat menyerang siapa saja tanpa ada batasan umur, tidak hanya orang tua gangguan kecemasan dapat menyerang remaja hingga anak-anak. Pada remaja yang tengah mengalami masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Masyarakat masih banyak yang belum memahami dengan baik mengenai gangguan kecemasan, rendahnya wawasan mengenai kesehatan mental dan penanganannya. Masih banyak masyarakat sering menganggap gangguan mental sebagai hal yang disebabkan oleh gangguan mistis, hal ini sangat disayangkan karena akan memberikan penanganan yang tidak tepat kepada penderita. Bukannya dibawa ke psikolog atau psikiater sebagai ahli kejiwaan masyarakat justru banyak yang lebih percaya kepada dukun karena menganggap gangguan tersebut disebabkan oleh jin. Namun bagi kalangan muda generasi Z atau Gen-Z yang mulai memahami pentingnya kesehatan mental menjadi lebih peduli kepada penderita dengan tindakan yang mereka ambil. Karena mereka menyadari bahwa setiap tindakan akan memiliki dampak dan dampak tersebut akan diterima secara berbeda di setiap individu.

Gambar 2



Sumber: <https://www.buzzfeed.com>

MENGATASI ANXIETY

Adapun beberapa gangguan kecemasan (*anxiety*) dalam diri. Mulai dari gangguan kecemasan menyeluruh (*generalized anxiety disorder*), serangan panik (*panic attack*), dan fobia. Secara umum, beberapa kondisi tersebut dapat ditangani dengan psikoterapi dan obat-obatan. Bentuk psikoterapi yang banyak dilakukan adalah terapi perilaku kognitif (CBT), dimana penderita diajak untuk berpikir, bereaksi, dan berperilaku untuk bisa membantu penderita mengurangi gejala kecemasan yang dialaminya. Selain itu juga, penderita gejala anxiety ini bisa mencoba dengan *self healing*. *Self healing* sendiri

merupakan suatu cara penyembuhan yang ada kaitannya dengan Kesehatan mental.

Dalam proses penanganan di atas terjadinya komunikasi intrapersonal dimana ada kaitannya dengan bagaimana seseorang mengatasi *anxiety* dengan proses berpikir mereka. Studi kasus menjelaskan bahwa selama ini orang mempercayai bahwa proses berpikir (otak) seseorang hanya pada logika matematika dan *problem sloving*. Sedangkan perasaan dan emosi seseorang termasuk pada ranah hati. Keduanya akan saling bertentangan. Nyatanya, antara otak dan struktur tubuh manusia adalah satu kesatuan yang saling mempengaruhi. Contohnya saja apa yang dipikirkan otak akan diimplikasikan langsung terhadap respon tubuh.

Penyembuhan merupakan kegiatan positif, yakni upaya yang dilakukan untuk mengobati luka batin. Dalam Jurnal Komunikasi dan Bahasa Nivedana, mengungkapkan bahwa metode komunikasi interpersonal sebagai *self healing* dapat dilakukan dengan cara menanamkan pikiran positif dalam diri kita (Yogi, 2021).

Menanamkan pikiran positif dalam diri kita sesuai dengan tahapan komunikasi intrapersonal bisa dengan dilakukannya:

1. Menyaring Informasi yang masuk

Kita harus benar-benar dalam memilah informasi dan stimulus kita yang akan menjadi triger emosi. Memilah

ini bukan berarti kita menghindari, tetapi lebih kepada bagaimana pikiran kita fokus kesatu hal yang berdampak positif.

2. Memiliki keyakinan

Pada dasarnya setiap manusia memiliki keyakinannya masing-masing. Keyakinan kuat akan membuat seseorang itu memiliki kekuatan melalui banyak hal. Dalam proses *self healing*, memiliki keyakinan atau prinsip yang kuat untuk dapat sembuh juga sangat penting.

3. Penerimaan

Komunikasi interpersonal di sini sering sekali diabaikan dan banyak yang menganggapnya tidak begitu penting. Bahkan banyak orang yang memiliki pandangan bahwa komunikasi intrapersonal terjadi hampir sepanjang waktu dan dapat mempengaruhi komunikasi dan tindakan yang kita ambil terhadap orang lain.

Penerimaan terhadap diri sendiri dalam proses *self healing* itu sangat penting. Menerima, mencintai, menghargai setiap pengalaman-pengalaman baik dan buruk yang dialami, nilai yang kita anut, termasuk luka dalam diri kita sendiri.

Adapun cara mandiri untuk bisa membantu mengurangi gejala kecemasan ini dengan:

- a) Menarik nafas yang dalam: tentu ini sangat membantu merilekskan tubuh serta otak untuk istirahat sejenak

menenangkan kecemasan yang ada, ketika mengalami kecemasan hendaknya Tarik nafas selama lima detik dan hembuskan nafas selama lima detik juga.

- b) Memusatkan pikiran pada aktivitas yang dijalani: mencoba untuk fokus pada aktivitas yang ingin dilakukan, seperti membuat list apa saja yang ingin dilakukan dan dilaksanakan lah jangan menunda dan tidak perlu khawatir tentang hal-hal yang buruk atau tidak tercapai.
- c) Bercerita kepada orang yang dapat kita percaya: kita bercerita dan mendengarkan orang yang dapat kita percaya dapat membantu untuk menghilangkan kecemasan. Segala perasaan yang kita rasakan dapat dicurahkan dan hal tersebut manjur untuk mengurangi kecemasan.

KESIMPULAN

Semua manusia terutama generasi muda akan pasti dihadapkan oleh yang namanya situasi yang membuat aliran darah berpacu cepat dan jantung yang berdegup kencang dikarenakan adanya situasi atau kejadian yang memunculkan adanya kecemasan. Semua kecemasan-kecemasan yang dialami merupakan hal yang normal yang dapat dialami siapapun, dan bentuk kecemasan juga beragam tidak bisa diukur dengan hanya dilihat saja.

Untuk mengungkapkan kecemasan tentu saja kita harus mengkomunikasikan kepada orang lain yang berada

di dekat kita agar kita lebih sedikit merasa tenang dan memberi kabar bahwa kita sedang di situasi yang tidak enak yang membuat adanya kecemasan. Sayangnya masih banyak masyarakat sering menganggap gangguan mental sebagai hal yang disebabkan oleh gangguan mistis, hal ini sangat disayangkan karena akan memberikan penanganan yang tidak tepat kepada penderita.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryadillah, S. (2020). *Kecemasan Dalam Public Speaking (Studi Kasus Pada Presentasi Makalah Mahasiswa)*.
- Hayat, A. (2017). *Kecemasan dan metode pengendaliannya. Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1).
- James C. McCroskey. *The Implementation Of A Large-Scale Program Of Systematic Desensitization For Communication Apprehension, Speech Teacher*. 1972.
- Muslimin, K. (2013). *Faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan berrkomunikasi di depan umum (Kasus mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara)*. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(2), 145-155.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Levin, Z. E. (Eds.). (2007). *Kaplan and Sadock's study guide and self-examination review in psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins
- Saleh, U. (2019). *Anxiety Disorder (Memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan*

Penanganan). Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, 1-58.

Nike Ardina. 2022 <https://uici.ac.id/self-healing-dengan-komunikasi-intrapersonal/> diakses pada tanggal 20 november pukul 11. 30

Gambar 1 <https://imgur.io/WYsjDnP>, diakses pada 13 november pukul 15.16

Gambar 2 <https://www.buzzfeed.com>, diakses pada 13 november pukul 15.20

MELIHAT KARAKTER GEN Z MELALUI SOSIAL MEDIA

Oleh:

Nurani Syaamanda Maulika Oeij, Dayang Afirna Putri

Ramadhan, Aji Fadhila Ratna Fitri,

Aaron Alexander Hartoyo, Dinda Sekar Larasati

UNIKNYA MEDSOS

Media sosial adalah media yang menghubungkan orang satu sama lain melalui media online, dan merupakan media yang saling berkomunikasi tanpa batasan waktu dan tempat. Sekarang, media sosial telah menjadi kebutuhan bagi semua orang dari waktu ke waktu, terutama sekarang. Media sosial sendiri dapat menciptakan pola hubungan baru yang ada di masyarakat, mulai dari perubahan identitas dan gaya hidup. Menurut Nasrullah (2015), media sosial adalah media internet dimana pengguna dapat mengekspresikan diri, berdiskusi, bekerja sama, berbagi dan berkomunikasi dengan pengguna lain untuk menciptakan hubungan virtual. Keunikan dari media sosial itu sendiri adalah memungkinkan setiap orang untuk berinteraksi dengan mudah tanpa harus berada di tempat dan waktu yang sama, dan situasi ini

mengarah pada perubahan pertukaran interaksi manusia, khususnya hubungan dengan pengguna, yang penting dukungan interaktif. Media sosial pada awalnya diciptakan untuk tujuan komunikasi, namun dengan kemajuan zaman dan teknologi, media sosial memiliki banyak keuntungan. Ini seperti tempat Anda membeli, menjual, menandai, dan berbisnis.

Jejaring sosial pertama yang muncul pada tahun 1997 adalah Sixdegree.com. Tahun berikutnya, banyak aplikasi perangkat lunak seperti Classmates.com dan blog pribadi, yaitu blogger, diluncurkan. Tidak hanya itu, media sosial berkembang sangat pesat dalam beberapa tahun ke depan. Sejauh ini media sosial yang paling populer digunakan oleh pengguna adalah Facebook, Instagram dan Twitter, serta Tiktok, aplikasi media sosial yang populer saat ini. Menurut laporan *We Are Social*, pada Januari 2022, ada 191 juta pengguna media sosial di Indonesia. Hal ini diikuti dengan peningkatan sebesar 12,35% dibandingkan tahun sebelumnya (170 juta). Mengikuti tren ini, jumlah pengguna media sosial di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Namun, pertumbuhan ini berubah dari tahun 2014 hingga 2022. (Mahdi, 2022)

Saat ini, media sosial telah menjadi faktor utama dalam mengubah gaya hidup kaum milenial. Tidak semua gaya hidup dan praktik itu baik, karena beberapa pengguna terpengaruh secara negatif olehnya. Sejauh ini elemen

terpenting dari media sosial datang dalam bentuk postingan yang menunjukkan gaya hidup pengguna dalam upaya untuk mendapatkan persetujuan dari orang lain. Bisa juga dilihat secara kasat mata atau aktivitas lain yang mendukungnya. Generasi Z adalah gaya hidup Gen Z pada khususnya. Generasi Z adalah generasi haus teknologi dan mendapat manfaat dari kemajuan teknologi. Generasi Z, yang lebih dikenal dengan generasi digital, sangat bergantung pada teknologi dan segala macam alat teknologi, menciptakan generasi milenial, khususnya Generasi Z, dalam mencari jati diri untuk mengajari mereka identitas dan menciptakan masa depan mereka sendiri melalui media sosial. Karena media sosial menjadi penting dan menjadi sumber perubahan gaya hidup, panutan gaya hidup bisa dilihat di media sosial.

MEDIA SOSIAL SEBAGAI WADAH KOMUNIKASI GEN Z

Di era sekarang ini media social telah berkembang secara luas dan sudah menjadi hal yang sangat lumrah di dalam kehidupan sehari-hari kita, bahkan pada era ini sebagian orang tidak dapat hidup tanpanya. Populasi manusia di dunia yang pastinya selalu berkembang melahirkan sejumlah generasi, salah satunya yaitu Generasi Z atau yang biasa disebut Gen Z. Penelitian Stillman (2017) mengatakan, Gen Z adalah orang-orang yang lahir pada kisaran tahun 1995 sampai pertengahan 2010. Gen Z lahir

170

di tengah perkembangan teknologi yang sudah maju dan tumbuh dengan menikmati teknologi tersebut. Gen Z pun dapat dikatakan juga sebagai generasi pertama yang sejak awal sudah berburai dengan teknologi. Teknologi tersebut dapat berupa media elektronik, smartphone, computer, koneksi, maupun sosial media. Dengan itu generasi ini dapat pula dikatakan sebagai Generasi *Inet*. Generasi Z dikatakan lebih unggul dan serba bisa dalam hal teknologi daripada generasi-generasi sebelumnya. Gen Z hidup dalam kebebasan teknologi dan mereka tidak bisa lepas dari sosial media, diketahui 44% Generasi Z selalu memeriksa gadget mereka minimal 1 jam 1 kali. (Noordiono, 2016)

Media sosial merupakan suatu media untuk seseorang maupun kelompok melakukan suatu interaksi atau bersosialisasi juga berbagi kepada orang lain, media sosial dapat didefinisikan sebagai suatu sarana online komunikasi dan budidaya antar jaringan yang dapat berhubungan dengan masyarakat maupun organisasi yang bisa ditingkatkan dengan kemampuan teknologi juga suatu mobilitas. Diketahui bahwasanya Generasi Z merupakan generasi yang mengkonsumsi sosial media tertinggi dan juga terikat dengan komunikasi online, karena tidak dapat dipungkiri lagi bahwa Gen Z tumbuh besar dengan teknologi, apalagi teknologi internet.

Generasi Z gemar sekali memakai teknologi inter-net karena internet membuka komunikasi yang sangat luas melalui penggunaan media sosial, karena itulah mengapa Gen Z dikatakan sebagai konsumen online tertinggi. Generasi Z dikatakan nyaman dalam memanfaatkan sosial media karena dengan adanya sosial media mereka dapat melakukan *self disclosure* atau fenomena pengungkapan diri yang dimana dengan adanya sosial media Gen Z dapat melakukan proses yang dapat mengkomunikasikan suatu informasi dengan sukarela tentang diri mereka sendiri kepada orang lain. Setelah ditelusuri Gen Z ingin lebih didengar dan ingin mengembangkan hal lain dalam dirinya atau bahkan ingin merasakan perkembangan di dalam suatu hubungan. Dengan adanya media sosial lah Gen Z dapat membuat pribadi diri mereka sendiri untuk dapat dilihat oleh orang lain.

BENTUK-BENTUK KARAKTERISTIK GEN Z

Setiap insan yang ada pasti mempunyai karakteristik yang berbeda-beda, mulai dari sifat, watak, maupun kepribadian dari karakteristik seseorang itu sendiri. Generasi Z lahir dalam situasi perkembangan teknologi dan tumbuh dengan dunia digital karna itu generasi z sudah sedari kecil terkoneksi dengan dunia digital. Generasi Z merasa bahwa jejaring sosial merupakan bagian yang sangat penting bagi kehidupan mereka. Perbedaan pola

172

hidup yang diiringi oleh teknologi inilah yang membuat generasi ini mengubah pola sosial maupun pola kerja pada zaman sekarang. Generasi Z cenderung ingin berkarya menggunakan teknologi internet dan gadget yang mereka punya. Menurut generasi ini, teknologi merupakan alat yang bisa digunakan untuk bekerja, juga untuk bersenang-senang, karena itulah Akhmad Sudrajat (2012) mengemukakan bahwa Gen Z mempunyai karakteristik yang sangat menonjol. Adapun beberapa karakteristik dari Gen Z:

1. Multitasking

Gen Z terbiasa melakukan semuanya sekaligus. Misalnya, mereka dapat membaca, mendengarkan musik, dan menonton secara bersamaan. Karena mereka menginginkan apa yang dapat mereka lakukan dengan cepat, dan internetlah yang telah menyediakan dukungan keputusan bagi generasi ini.

2. Ambisius

Gen Z bisa dikatakan sebagai generasi yang ambisius sebab mereka tahu apa yang mereka inginkan, apalagi mereka tumbuh dalam dunia digital yang mempermudah Gen Z untuk mengakses berbagai informasi termasuk dengan karir maupun tujuan hidup yang ingin mereka gapai.

3. Serba Instan

Gen Z dikatakan sebagai generasi yang serba instan karena suka mengesampingkan proses dan tidak sabaran. Dengan adanya sosial media hal tersebut menjadi salah satu karakteristik dari Gen Z yaitu serba instan, karena jika kita ingin mencari suatu informasi atau berita yang sedang viral, di berbagai platform yang ada pasti sudah banyak yang merangkum hal yang ingin di ketahui, jadi semuanya serba gampang.

4. Fasih Teknologi

Generasi Z terdiri dari apa yang disebut generasi digital yang berpengetahuan dan tahu bagaimana menggunakan teknologi informasi. Hal ini memungkinkan akses cepat dan mudah ke semua informasi yang diperlukan atau diperlukan untuk kepentingan sehari-hari atau pendidikan.

5. Digital Native

Dikarenakan Gen Z sedari kecil sudah terkoneksi dengan dunia digital, maka dari itu mereka sangat terbiasa atau lebih nyaman berkomunikasi, berinteraksi, maupun mengelola informasi di media sosial ataupun ruang maya, juga mereka jauh lebih akrab dengan smartphone, komputer, dan internet sejak usia dini, karena itulah Gen Z mempunyai karakteristik digital native.

MEDIA SOSIAL MENJADI GAYA HIDUP GEN Z

Menurut penelitian Parent Survey Sladek & Grabinger (2014), 34% Gen Z yang menghabiskan kesehariannya di media sosial berinteraksi dengan banyak orang di kota lain dan 13% dengan orang di negara lain. Mereka menyediakan gambar, video, dan diskusi. Ini menunjukkan banyak peristiwa yang terjadi di seluruh dunia. Generasi ini diminati banyak pihak karena dianggap rentan terhadap kejahatan dunia maya.

Sebuah studi oleh Tulgan (2013) menemukan lima bentuk kehidupan mendasar dari Generasi Z. Pertama, media sosial adalah masa depan. Ini akan membutuhkan keterampilan sosial dari orang tua untuk mengelola apa yang dilakukan Gen Z di dunia maya. Kedua, hubungan dengan orang lain itu penting. Yang ketiga adalah kesenjangan keterampilan. Di luar keterampilan seperti komunikasi interpersonal, budaya kerja, pemikiran positif, dan kecerdasan membutuhkan banyak usaha. Keempat, perspektif global dan realitas lokal. Generasi z yang dapat dengan mudah berkomunikasi dengan banyak orang melalui dunia maya, akan menjadi generasi yang tidak menjelajah banyak bidang. Kelima, keragaman tidak ada habisnya.

Keterbukaan dan kemampuan beradaptasi Generasi Z terhadap berbagai aspek kehidupan membuatnya sulit untuk mendefinisikan diri sendiri. Jika generasi sebelum-

nya mendefinisikan diri mereka berdasarkan gender, ras, agama, atau seksualitas, maka Gen Z tidak menggunakannya sebagai patokan. Mereka bahkan menggunakan selebriti untuk belajar bagaimana mendefinisikan diri mereka sendiri. Generasi ini suka mengombinasikan banyak hal, seperti barang dan ide pribadi, yang dianggap menarik. Sejak itu mereka telah membuat jati diri sendiri.

Generasi Z telah berada di garis depan adopsi internet yang cepat dan perangkat yang terhubung, termasuk media sosial, telah menjadi gaya hidup. Gen Z ingin pamer ke dunia. Itu berasal dari cara hidup setiap orang. Gaya memungkinkan seseorang untuk mengekspresikan siapa dirinya.

Contoh lain dari kehidupan Gen Z adalah mereka suka mengekspresikan diri secara terbuka dengan memposting foto, kegiatan atau acara di media sosial untuk mengekspresikan diri. Misalnya, gaya mulai menjadi bentuk kehidupan modern. Anda bergaya! Jika Anda tidak bergaya, bersiaplah untuk terlihat "tidak ada". Anda dapat diabaikan, diabaikan, atau diganggu. Bagi anak muda, selalu berusaha tampil gaya dan kekinian di dunia teknologi. Lakukan teknologi ini. Itu terjadi karena Anda sedang online! Jika Anda tidak online, itu dianggap tidak tersedia. Karena itu, mereka disebut sebagai generasi roh dunia. Mereka menggunakan media sosial untuk terhubung dengan orang-orang di media sosial.

Ciri-ciri Gen Z yang dianggap berguna dalam kehidupan adalah keinginan untuk mulai bekerja, tumbuh dan mengendalikan, keinginan untuk mengubah dunia, belajar bahwa pilihan tradisional tidak menjamin kesuksesan, kewirausahaan tertanam dalam DNA mereka. Pendidikan dan keterampilan, serta penggunaan media sosial sebagai alat penelitian.

Dalam kehidupan Gen Z, mereka memiliki banyak kekuatan, tetapi mereka tidak dapat memisahkan diri dari kelangkaan. Gen Z sedang belajar menggunakan alat yang menyakiti orang lain secara eksponensial dengan meletakkan media sosial di ujung jari mereka. Jika Anda tidak menyukainya, segera posting di media sosial atau bully mereka. Ini juga berdampak pada kecerdasan. Mereka tidak mendengarkan orang lain karena mereka menghabiskan lebih banyak waktu bermain dengan perangkat yang mereka miliki dan fokus pada gadget mereka sendiri. Juga tidak tertarik bermain sebagai seorang anak.

TUJUAN

Generasi Z adalah generasi pertama dari Internet. Jika generasi sebelumnya (seperti Y) masih menggunakan teknologi untuk Internet, maka Generasi Z lahir ketika teknologi tersebut sudah ada. Sangat ideal bagi generasi ini untuk mencintai kebijaksanaan, perubahan, kebijaksanaan

dan toleransi untuk kepemimpinan. Mereka juga terhubung dan berkolaborasi di seluruh dunia di dunia maya. Namun generasi ini tidak malu-malu karena mereka mencintai budaya masa kini dan sering mengunggah kehidupan mereka ke media sosial.

Generasi Z merupakan generasi yang paling berpengaruh di masyarakat dibandingkan dengan generasi lainnya. Ini adalah hasil dari banyak eksposur ke Internet. Baik atau buruk, generasi ini tidak akan pernah berhenti. Mereka akan memposting di media sosial. Generasi Z juga dikenal sebagai jantung dari generasi global. Oleh karena itu, kami berharap media sosial akan menghubungkan orang-orang di seluruh dunia.

PENYEBAB DAN DAMPAK

Saat ini sudah banyak teknologi dengan stress yang dapat dilihat pada pola pikir, berpikir, kesehatan dan etika. Generasi Z yang kini menggunakan media sosial semakin bergantung pada pengaruh dunia sosial. Generasi Z atau biasa disebut dengan Generasi Z adalah generasi yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010.

Generasi ini sering disebut generasi digital karena mereka lahir di era digital. Sebagian besar kehidupan sosial Gen Z termakan oleh media yang ada. Namun, Generasi Z juga memiliki banyak kekurangan, salah satunya adalah

judi, kecanduan internet, kurang disiplin dan sedikit imajinasi.

Penggunaan media sosial yang berlebihan membuat Gen Z lebih bergantung pada media sosial. Perilaku ini terjadi karena generasi ini suka berada di depan smartphone untuk menonton game di jejaring sosial. Media sosial dapat dilihat sebagai mempengaruhi orang dengan mengubah pikiran atau perilaku mereka. Krisis kuartal ketiga merupakan salah satu pengaruh dari pengguna media sosial Gen Z. Dan pengaruh ini membuat Gen Z yang menggunakan konsep yang memiliki uang dan materi, takut gagal di dunia kerja dan pendidikan di masa depan. Kecanduan sosial, dampaknya pada perilaku pribadi dan pengaruh lain seperti keterlibatan dalam kejahatan dunia maya.

CARA MENGATASI

Cara mendapatkan promosi di jejaring sosial Untuk menghindari perlindungan jenis ini, Anda harus menggunakan jejaring sosial dengan benar. Jika Anda memiliki kecanduan, Anda harus membatasi penggunaan media sosial. Berikut adalah beberapa tips untuk membantu Anda menggunakan media sosial dengan cara yang sehat.

1. Hapus aplikasi adiktif dari ponsel atau tablet Anda. Anda dapat mengaksesnya dari komputer atau laptop, tetapi tentu saja akan membutuhkan lebih banyak usaha.

2. Matikan ponsel Anda ketika Anda sedang bekerja, sekolah, makan, atau berpartisipasi dalam kegiatan keluarga. Selain itu, Anda dapat menyesuaikan pengaturan setiap aplikasi media sosial dan menonaktifkan notifikasi tertentu yang biasanya mengingatkan Anda.
3. Jadwalkan siaran lanjutan. Luangkan waktu Anda dan rencanakan berapa lama Anda bisa bermain di media sosial.
4. Tinggalkan ponsel atau tablet Anda di luar ruangan. Tujuannya bukan untuk membuka percakapan sebelum tidur.
5. Lakukan aktivitas yang tidak melibatkan ponsel, seperti berolahraga, pergi ke perpustakaan, memasak, atau bermain di luar bersama teman dan keluarga.

Jika cara-cara di atas tidak berhasil untuk Anda, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan dokter atau psikiater Anda.

KESIMPULAN

Media sosial merupakan suatu media untuk seseorang maupun kelompok melakukan suatu interaksi atau bersosialisasi juga berbagi kepada orang lain, media sosial dapat di definisikan sebagai suatu sarana online komunikasi dan budidaya antar jaringan yang dapat berhubungan dengan masyarakat maupun organisasi yang

bisa ditingkatkan dengan kemampuan teknologi juga suatu mobilitas. Generasi Z gemar sekali memakai teknologi internet karena internet membuka komunikasi yang sangat luas melalui penggunaan media sosial, karena itulah mengapa Gen Z dikatakan sebagai konsumen online tertinggi. Dengan adanya media sosial lah Gen Z dapat membuat pribadi diri mereka sendiri untuk dapat dilihat oleh orang lain.

Dalam situasi perkembangan teknologi dan tumbuh dengan dunia digital Generasi z cenderung ingin berkarya menggunakan teknologi internet dan gadget yang mereka punya. Karena itulah Gen Z mempunyai karakteristik yang sangat menonjol, seperti multitasking, ambisius, serba instan, fasih teknologi, digital native. Generasi Z telah berada di garis depan adopsi internet yang cepat, dan perangkat yang terhubung, bersama dengan media, telah menjadi gaya hidup. Gen Z ingin pamer ke dunia. Itu berasal dari cara hidup setiap orang. Gaya memungkinkan seseorang untuk mengekspresikan siapa dirinya.

Sebagai Generasi Z yang sangatlah mahir dalam menggunakan media sosial dan teknologi, tentunya hal ini bisa membuat kita selalu terhubung pada Media Sosial yang saat ini sudah selalu menjadi bagian dari gaya hidup Gen Z. Kita tidak hanya sebagai generasi Z, tetapi kehadiran kita diharapkan dapat membawa banyak perubahan besar bagi banga Indonesia untuk kedepannya

karena kita juga termasuk dari *agent of change* yang dimana kemajuan Indonesia ada ditangan kita. Untuk itu, kita Generasi Z harapannya tidak hanya untuk kepentingan pribadi saja, melainkan harus bergerak aktif untuk perkembangan Indonesia yang lebih baik.

Melalui Media Sosial, sudah sepatutnya kita membawa banyak perubahan bagi Indonesia, semua hal kecil maupun besar yang positif tentunya dapat membawa Indonesia lebih maju. Hal ini tergantung pada diri kita ingin bergerak demi kemajuan atau diam saja.

DAFTAR PUSTAKA

- David, S., & Stillman, J. (2018). *Generasi z: Memahami karakter generasi baru yang akan mengubah dunia kerja*. In Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mahdi, M. I. (2022, Februari 25). DataIndonesia.Id. Retrieved from Pengguna Media Sosial di Indonesia Capai 191 Juta pada 2022: <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-media-sosial-di-indonesia-capai-191-juta-pada-2022>
- Nasrullah, R. (2015). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2016, 2017.
- Noordiono, A. (2016). *Karakter Generasi Z dan Proses Pembelajaran Pada Program Studi Akuntansi (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga)*.

- Sudrajat, A. (2012, Oktober 5). *Blog Pendidikan. Retrieved from Generasi Z dan Implikasinya terhadap Pendidikan*: <https://akhmadsudrajat.wordpress.com/2012/10/05/generasi-z-dan-implikasinya-terhadap-pendidikan/>
- Sladek, Sarah dan Alyx Grabinger. 2014. *Gen Z: The first generation of the 21st Century has arrived*, HYPERLINK "http://xyzuniversity.com/wpcontent/uploads/2014/02/GenZ_Final.pdf" \h http://xyzuniversity.com/wpcontent/uploads/2014/02/GenZ_Final.pdf .
- Tulgan, Bruce. 2013. *Meet Generation Z: The second generation within the giant "Millennial" cohort*. HYPERLINK "<http://rainmakerthinking.com/assets/uploads/2013/10/Gen-Z-Whitepaper.pdf>"\h <http://rainmakerthinking.com/assets/uploads/2013/10/Gen-Z-Whitepaper.pdf> .

CARI VALIDASI LEWAT INSTASTORY?

Oleh:

Belinda Zhalsabila Rusady, Chiara Dewi Chatlina,

Husnul Khotimah, Nur Amalia Shofiyah,

Regrita Syairalila

REVOLUSI GENERASI

Sebagai bagian dari masyarakat, seorang individu seyogyanya pasti bersosialisasi dengan anggota masyarakat lainnya. Sehingga setiap individu perlu melakukan kegiatan interaksi dan terlibat dalam proses komunikasi dengan masyarakat dan lingkungan sekitarnya, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada dasarnya tiap individu melakukan komunikasi untuk memperoleh informasi dan memenuhi kebutuhan akan informasi tersebut, yang hanya bisa didapatkan melalui proses komunikasi dengan orang lain. Perkembangan zaman berpengaruh terhadap kebutuhan tersebut. Seiring dengan perkembangan zaman, kebutuhan manusia akan informasi menyebabkan semakin meningkat pula perkembangan teknologi dalam hal pemenuhan kebutuhan akan informasi dengan kemajuan di bidang teknologi informasi serta komunikasi sekarang ini, dunia tak lagi mengenal batas, jarak, ruang dan waktu (Andri, 2020).

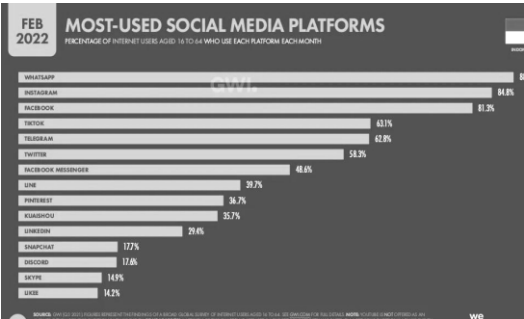
Kehadiran internet merupakan sebuah revolusi yang membawa perubahan secara signifikan dalam kehidupan manusia. Melalui internet, kita dapat mengakses berbagai informasi yang kita butuhkan kapan pun dimana pun. Tak sampai di situ, seiring perkembangannya, internet menciptakan media baru bagi masyarakat untuk dapat saling bertukar informasi dan berinteraksi satu sama lain tanpa terbatas oleh ruang dan waktu.

Internet telah menciptakan media baru yang menjadi sarana komunikasi utama bagi sebagian orang, salah satunya adalah media sosial. Media sosial sebagai media berbasis internet dan dapat memungkinkan penggunaanya berkesempatan untuk dapat berinteraksi dan mempresentasikan dirinya baik secara seketika ataupun tertunda, dengan khalayak luas maupun tidak yang mendorong nilai dari *user-generated content* dan persepsi interaksi dengan orang lain (Carr & Hayes, 2015). Masyarakat kini aktif menggunakan media sosial sebagai media berkomunikasi dengan anggota masyarakat lain. Di Indonesia sendiri, tercatat sebanyak 191 juta penduduknya menggunakan media sosial secara aktif, menurut laporan *We Are Social* per Januari 2022. Jumlah itu telah meningkat 12,35% dibandingkan pada tahun sebelumnya yang sebanyak 170 juta orang. Sebanyak 68,2% pengguna internet di Indonesia menggunakan internet untuk berhubungan dengan teman dan keluarga. Melalui data-data tersebut,

dapat dikatakan bahwa internet dan media sosial menjadi media baru yang digunakan mayoritas masyarakat Indonesia dalam melaksanakan proses komunikasi. Media sosial yang digunakan masyarakat juga beragam, tergantung pada kebutuhan serta keinginan individu itu sendiri. Di Indonesia sendiri, Instagram sebagai salah satu media sosial yang banyak digunakan masyarakat dalam berinteraksi sesama penggunaannya, merupakan aplikasi berbagi foto dan video, status, hingga mengirim pesan langsung (*direct messages*).

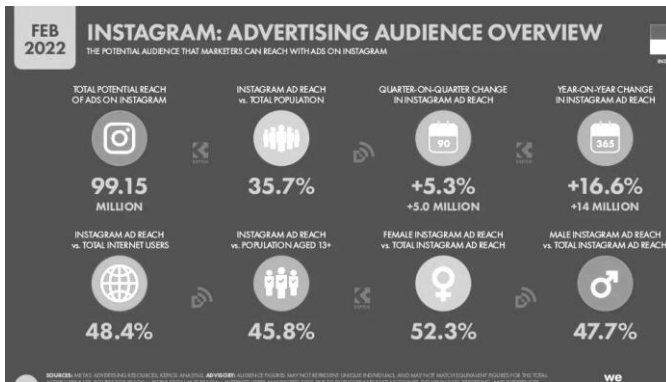
Berdasarkan data *We Are Social*, tercatat pengguna Instagram di Indonesia sebanyak 84,8% dari jumlah populasi, (kedua setelah Whatsapp). Jumlah pengguna meningkat tiap tahunnya. Pengguna Instagram di Indonesia pada tahun 2021 berjumlah 85 juta jiwa dan kini pada tahun 2022 berjumlah 99,15 juta jiwa.

Gambar 1: Ringkasan Presentase Platform Media Sosial yang Banyak Digunakan Masyarakat Indonesia



Sumber: www.wearesocial.com

Gambar 2: Ringkasan Pengguna Instagram
di Indonesia Tahun 2022



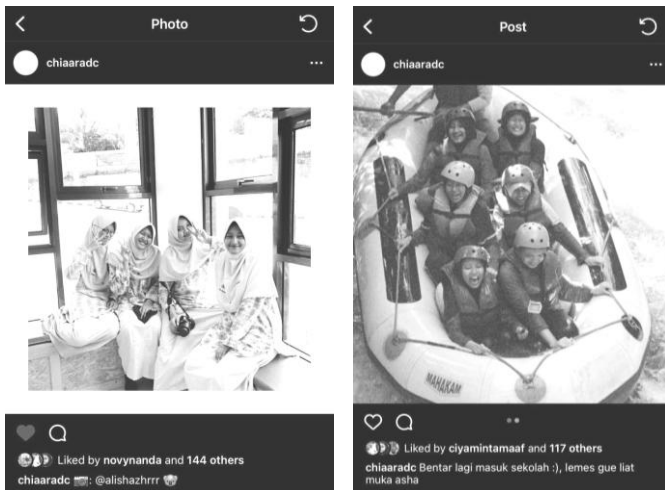
Sumber : www.wearesocial.com

Instagram kini merupakan salah satu media sosial yang paling banyak pengguna dan peminatnya. Berbagai kalangan kini menggunakan Instagram sebagai sarana bersosialisasi dan berinteraksi dengan pengguna lainnya. Instagram yang awalnya hanya memiliki fitur berbagi foto, kini sudah berkembang dan melahirkan fitur-fitur baru yang menjadi ciri khas dan daya tarik dari aplikasi tersebut. Salah satunya ialah fitur *Instastory*. *Instastory* merupakan fitur berbagi foto atau video, atau berdurasi 15 detik dan akan hilang setelah 24 jam dipasang. Kebanyakan pengguna Instagram menggunakan fitur instastory sebagai sarana berbagi status kegiatan sehari-hari. Biasanya pengguna yang memasang suatu foto atau video di instastorynya, menyertai *caption* untuk menambah keterangan status

yang dipasangnya saat itu. Seseorang yang menggunakan Instagram akan mengunggah kesehariannya dalam akun pribadinya untuk menunjukkan eksistensi dirinya pada masyarakat luas (Andri, 2020).

Jika sebelumnya para pengguna Instagram membagikan foto di akun pribadinya untuk sekedar berbagi momen dan bentuk eksistensinya sebagai pengguna instagram aktif. Misalnya seperti membagikan foto bagus ketika berlibur di suatu destinasi wisata favoritnya, atau foto berupa momen bersama orang-orang yang berarti baginya.

Gambar 3. Contoh Postingan Foto di Instagram



Sumber : www.instagram.com

Namun seiring perkembangannya, kini Instagram bukan hanya menjadi media untuk berbagi foto atau video yang membagikan momen. Banyak pengguna Instagram menjadikan Instagram sebagai ajang validasi diri. Hadirnya fitur *Instastory* tadi meningkatkan keinginan para penggunanya untuk membagikan kesehariannya untuk mendapat pengakuan tersendiri oleh pengguna lainnya. Banyak orang yang ingin mendapatkan penghargaan berlebihan terhadap hidupnya sendiri dan merasa kurang jika ada seseorang yang lebih dalam segala hal daripada dirinya jadi dia terdorong untuk memenuhi hasratnya dengan mengunggah foto dirinya di sosial media (Puspitasari, 2015). Kebutuhan akan pengakuan dan validasi dari orang lain kian meningkat seiring kian populer fitur *Instastory* ini.

Validasi sendiri mempunyai makna alat ukur atau melihat sejauh mana kita bisa berkembang dan mencapai hasil yang diinginkan. Bahkan, validasi sebenarnya menjadi bagian dari kehidupan kita, dengan mengandalkan saran dan juga dorongan dari orang yang ada di sekeliling kita. Sedangkan *Instastory* adalah Salah satu fitur *Instagram* yang dimana kita bisa meng-upload semua kegiatan di kehidupan kita dengan bentuk foto atau video dalam durasi 24 jam yang bisa dilihat semua pengguna Instagram jika tidak di private.

PILIHAN BERKOMUNIKASI

Manusia adalah makhluk sosial yang dimana dalam menjalankan proses kehidupannya pasti harus bersosialisasi dengan individu lainnya. Saat melakukan komunikasi kita pasti dihadapkan dengan komunikasi yang berbeda-beda dan pastinya tiap orang memiliki karakteristik yang berbeda-beda pula. Pengaruh terhadap keterbukaan individu tersebut bisa dilihat dari sosial media yang dimiliki. Instagram misalnya, salah satu fitur dari Instagram ada yang namanya *instastory*, fitur dimana kita sebagai pengguna bisa menggunakan elemen tersebut dengan mengunggah keseharian dalam kehidupan kita, bisa melalui foto ataupun video.

Kebutuhan validasi telah berkembang melalui media sosial, tidak disadari bahwa saat kita mengunggah apapun dalam sosial media itu tidak lain dan tidak bukan secara tidak langsung membentuk identitas dan kepercayaan diri saat juga orang lain menanggapi dari unggahan kita. Seseorang akan memvalidasi dirinya, dari kelompok terkecil terlebih dahulu seperti keluarga atau dari orang terdekat dan bisa dari orang lain, keluarga adalah tempat dimana kita bisa menguatarkan apapun yang ingin kita lakukan, dan pastinya memiliki kedekatan secara psikologis. Validasi menjadi penting karena membuat sebuah konsep dasar landasan perilaku yang dimana kita mendapatkan pengakuan dari diri kita lalu memunculkan

190

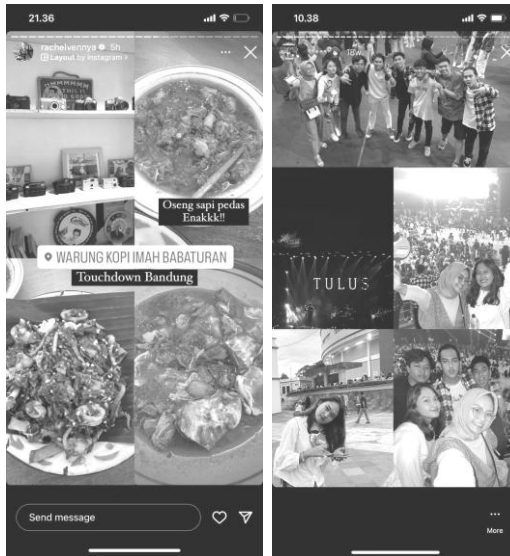
pikiran dan merasakan perasaan yang sesuai dan nantinya membentuk konsep diri. Individu khususnya remaja mengungkapkan diri melalui media sosial secara terbuka yang bertujuan menjernihkan pikiran dan mengevaluasi diri menimbulkan dampak negatif maupun positif. Dampak positifnya ialah menimbulkan motivasi dari seseorang untuk mengubah diri menjadi lebih baik dan bermanfaat. Sementara pada dampak negatifnya menimbulkan rasa tidak nyaman sampai mungkin terganggu dengan apa yang diunggah ke dalam media sosial tersebut.

Para pengguna platform Instagram ini didominasi oleh masyarakat dengan rentang usia produktif, dari mulai 18-40 tahunan, mereka lebih akrab disebut dengan panggilan generasi Milenial. Generasi Milenial ini disinyalir mempunyai kemampuan ramah dengan mengeksplorasi potensi yang ada melalui gadget, salah satunya dengan cara mencari validasi diri melalui berbagai media, tidak dipungkiri juga dengan Instagram. Banyak orang mengatakan bahwa komunikasi yang dijalin melalui dunia maya justru dapat menimbulkan keakraban daripada bertemu langsung secara tatap muka. Di dunia maya seseorang dapat menciptakan identitasnya sendiri, walaupun tidak dapat dipungkiri pasti banyak identitas di akun sosial medianya, di dunia maya seseorang lebih leluasa ingin menjadi seperti apa, mereka bisa menciptakan skenario-

skenario yang ada dalam otak mereka, termasuk memvalidasi diri dan direalisasikan melalui sosial media.

Pastinya setiap individu mengekspos *story* di media sosial juga memiliki tujuan, seperti agar bisa terhubung dengan orang sekitarnya, sebagai sarana komunikasi, atau bisa menjadi bagian dari media promosi, dan yang sering didapati ialah sebagai tempat untuk meluapkan perasaan atau biasa disebut dengan “curhat”. Dalam Jurnal Studi Komunikasi, 3(1), 2019 ISSN: 2549-7294 (Print), 2549-7626 (Online) 109 (2014) Universitas Indonesia. Jurnal ini menuliskan bahwa sosial media tepatnya Instagram sering digunakan sebagai alat untuk memperlihatkan eksistensi terutama pada kalangan remaja. Hal ini mengarah pada bagaimana fitur instastory dapat dikatakan sebagai dampak dari perkembangan yang ditimbulkan dari media online saat ini. Perkembangan zaman yang sangat cepat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku pada individu akan kesadaran diri yang memunculkan hal yang didokumentasikan melalui foto atau video lalu diunggah di Instagram tepatnya *Instastory*.

Gambar 4 : Contoh Unggahan Instastory di Instagram



Sumber : www.instagram.com

Bagi sebagian penggunanya, Instagram tidak hanya menjadi platform berbagi foto/video semata. Namun juga menjadi platform dalam memperoleh validasi dari pengguna lainnya yang melihat apa yang dibagikan. Melalui fitur *Instastory*, memperoleh hal tersebut dirasa lebih mudah. Dengan membagikan dokumentasi aktifitas keseharian, situasi, hingga suatu citra diri tertentu. Mendapatkan pengakuan hingga pujian dari orang lain menjadi tujuan yang terselubung oleh sebagian pengguna aplikasi populer ini. Misalnya saja ketika kita memasang

instastory mengenai kesukaan kita terhadap musik dan musisi favorit kita. Secara tidak langsung kita membagikannya agar orang yang melihatnya tahu dan mengakui apa yang kita sukai, seperti apa selera kita terhadap suatu musik, hingga orang seperti apa kita melalui pandangan terhadap selera tersebut. Tak jarang, kita juga mengharapkan pengakuan sekaligus pujian tertentu dari apa yang kita bagikan melalui *Instastory* tersebut.

Mencari validasi lewat instagram dan instastory secara tidak langsung juga menjadikan kita cenderung memvalidasi orang lain yang kita lihat juga. Karena tak sedikit yang beranggapan bahwa kehidupan di media sosial adalah gambaran kehidupan kita yang sebenarnya. Padahal pernyataan tersebut tidak sepenuhnya benar. Kecenderungan validasi melalui instastory ini secara tidak langsung membuat pengguna instagram membandingkan dirinya dengan pengguna lainnya, yang awalnya kita mengikuti akun instagram seseorang untuk sekedar mengetahui kabarnya dan bagaimana kehidupan sosialnya. Melalui unggahan-unggahannya, secara tidak sadar kita kerap membandingkan diri kita dengan pengguna lain. Hal ini dikarenakan setiap individu memiliki suatu dorongan untuk mendapatkan penilaian diri yang akurat dan stabil. Sebaliknya, membandingkan diri kita dengan orang lain justru mengarahkan kita kepada masalah diri yang baru

lagi, seperti kurang percaya diri, haus perhatian, *fear of missing out* (FOMO), kecemasan, atau bahkan depresi.

Meskipun terkadang dengan melihat apa yang diunggah orang lain melalui instastory, entah suatu pencapaiannya atau kehidupannya yang baik, dapat membuat kita termotivasi, namun tidak dapat dipungkiri bahwa kita lebih sering merasa kecil. Dengan melihat apa yang diunggah orang lain melalui *Instastory*-nya, terutama hal-hal yang baik, terkadang memancing rasa ingin membuktikan kepada orang lain bahwa kita sama baiknya atau bahkan merasa lebih baik. Sehingga apa yang kita unggah melalui fitur berdurasi singkat dan bertahan selama 24 jam ini, semata-mata kita lakukan agar kita mendapatkan validasi yang kita damba-dambakan dari orang yang melihatnya. Padahal, jika ingin membandingkan dan memotivasi diri, tidak seharusnya kita melakukannya dengan pengguna lain di Instagram, apalagi melalui instastorynya saja. Akan lebih baik lagi jika kita melakukannya kepada diri kita sendiri beberapa bulan lalu atau beberapa tahun lalu. Sudah sebaik apa kita berkembang, seberapa jauh kita melangkah. Dan tidak kalah pentingnya adalah seberapa besar manfaat yang kita beri kepada lingkungan sekitar kita, bahkan sesederhana melalui apa yang selama ini kita bagikan melalui unggahan di media sosial.

KESIMPULAN

Manusia adalah makhluk sosial yang dimana dalam menjalankan proses kehidupannya pasti harus bersosialisasi dengan individu lainnya. Pada zaman millennial saat ini, teknologi untuk berkomunikasi pun sudah sangat maju. Instagram menjadi media sosial yang digunakan menggunakan *gadget*, menjadi salah satu media sosial yang paling sering digunakan. Terkenal dengan fungsi berbagi foto atau videonya, Instagram menciptakan fitur Instastory yang merupakan fitur berdurasi 15 detik dan bertahan selama 24 jam, untuk menjadi platform bagi penggunanya untuk membagikan kesehariannya, mulai dari aktifitas, situasi hingga citra diri. Melalui fitur-fitur yang semakin berkembang ini, justru menjadikan sebagian penggunanya menjadi haus validasi dari pengguna lainnya. Pengakuan hingga pujian menjadi tujua terselubung oleh sebagian pengguna instagram yang membagikan kesehariannya lewat instastory. Tidak sampai situ, fitur ini juga memantik kecenderungan individu penggunanya untuk membandingkan dirinya dengan pengguna yang lain. Meskipun terlihat remeh, namun fenomena ini sudah sangat banyak ditemui di para pengguna instagram sejak fitur tersebut diciptakan. Padahal, fitur instastory ini diciptakan untuk tujuan yang baik.

Validasi merupakan suatu kebutuhan yang memang diperlukan setiap individu. Namun harus tahu batas

wajarnya juga. Individu yang sudah dewasa seharusnya paham bahwa penting juga untuk melakukan validasi kepada dirinya sendiri. Hal tersebut bisa dimulai dengan hal-hal sederhana seperti mengapresiasi usaha yang dilakukan hari ini, atau perubahan baik apa yang sudah dilakukan sejak kemarin. Dengan melakukan validasi terhadap diri kita sendiri dapat sedikit demi sedikit memenuhi kebutuhan validasi itu sendiri dan membuat kita berfikir dua kali untuk mencari validasi dari orang lain. mengunggah instastory dengan tujuan agar dapat validasi dari orang yang melihatnya, merupakan suatu langkah awal yang kurang sehat yang akan menggiring kita kepada perilaku-perilaku tidak sehat lainnya untuk diri kita sendiri. Mengunggah di media sosial tidak ada salahnya selama tujuan kita baik seperti misalnya hanya sekedar berbagi suatu momen tertentu tanpa ada keinginan berlebih untuk divalidasi oleh setiap orang yang melihatnya akan apa yang kita lakukan, apa yang kita sukai, dan bagaimana diri kita yang sebenarnya. Karena lagi-lagi, hal tersebut tidak perlu untuk dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, P. J. (2020). *Penggunaa Instagram Dalam Memenuhi Kebutuhan Eksistensi Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam*. Skripsi Thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Carr, C., & Hayes, R. (2015). *Social Media: Defining, Developing, and Divining*. Atlantic Journal of Communication.
- Darmawan, C., Silvana, H., Zaenudin, H. N., & Effendi, R. (2019). *Pengembangan hubungan interpersonal remaja dalam penggunaan media sosial di Kota Bandung*. Jurnal Kajian Komunikasi, 7(2), 159.
- Dewi, R. P., & Nindi, A. (2018). *Pemanfaatan Internet Sebagai Sumber Informasi Kesehatan Bagi Masyarakat*. Media Karya Kesehatan, 1(2).
- Mahardika, R. D., & Farida. (2019, March 1). *Pengungkapan Diri Pada Instagram Instastory*. 101-117.
- Riyanto, A.D. (2022). *Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2022*. Diakses pada 10 November 2022. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2022/>
- Sabekti, R. (2019). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jaringan Sosial) Dengan Kecendrungan Narsisme dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir*. Universitas Airlangga.
- Sissoko, O. A., & Prasetyawati, H. (2022, July 14). *Kebutuhan Gaya Hidup Generasi Z Terhadap Perilaku Narsis di Instagram*. Vol. 4 No. 1 (2022): Matriks: Jurnal Sosial dan Sains.

Wiridjati, W., & Roesman, R. R. (2018). *Fenomena Penggunaan Media Sosial dan Pengaruh Teman Sebaya Pada Generasi Milenial Terhadap Keputusan Pembelian*. Jurnal Manajemen dan Pemasaran jasa, 11(2), 275-290.

Wiyono, T., & Muhid, A. (2020). *Self-Disclosure Melalui Media Instagram: Dakwah Bi Al-Nafsi Melalui Keterbukaan Diri Remaja*.

Sumber : www.wearesocial.com

Sumber : www.instagram.com

QUARTER LIFE CRISIS: MASALAHNYA ANAK 2000-AN

Oleh:

M. Ibrahim Khalil, Hafitrah Amelia Syam,

M. Farid Firdausy, Marsya Patrisia Putri,

Rama Dani Saputra

FASE TRANSFORMASI

Pertanyaan seperti apakah aku bisa sukses? Mungkin menjadi pertanyaan pada diri sendiri yang sering ditanyakan kawula muda saat ini, fase ini umumnya terjadi pada rentang usia 20-30 tahun dan fase ini lebih dikenal dengan istilah populer *quarter life crisis*. Umumnya *quarter life crisis* dapat diketahui sebagai suatu keadaan pada suatu periode usia 20-30 tahun dimana seseorang merasa cemas, khawatir, dan merasa tidak aman akan masa depan yang mereka hadapi. Di masa *quarter life crisis* ini seseorang mencari peran dirinya, merasa rendah diri, yang sebenarnya hal ini terjadi atas faktor psikologis yaitu pikiran orang itu sendiri.

Istilah *quarter life crisis* pertama kali digunakan di tahun 2001 oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner di penelitian mereka pada beberapa anak muda Amerika

Serikat, anak-anak muda itu disebut "*Twenty Somethings*" yaitu seseorang baru meninggalkan fase kenyamanan hidup dan mulai memasuki kehidupan yang sesungguhnya setelah lulus dari perguruan tinggi, dengan tuntutan baru untuk memulai hidup baru seperti menikah atau bekerja. Robbins dan Wilner berpendapat jika di fase ini seorang remaja bertransisi dari masa remaja menuju masa dewasa dan sangat umum jika dimasa tersebut seseorang mengalami perubahan tingkah laku dan emosi dengan mudah.

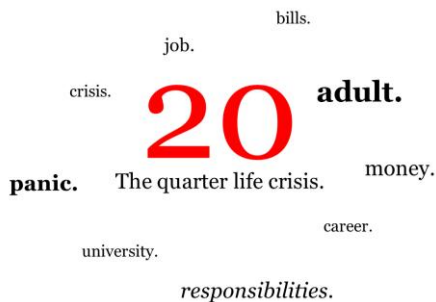
Istilah *quarter life crisis* ini sebenarnya merupakan istilah yang memayungi beberapa keadaan perasaan seseorang seperti perasaan *stress*, *inferiority complex*, *insecure*, efikasi diri, dan segala macam perasaan yang merujuk pada perasaan seseorang yang memiliki *self esteem* yang rendah atas dirinya sendiri. Menurut Hurlock dalam tulisannya di tahun 1980, Manusia akan mengalami fase perkembangan yang kompleks dalam hidupnya. Dari mulai anak-anak, remaja, dewasa, sampai lansia. Tiap tahap perkembangan memiliki tuntutan, tugas dan fungsi yang perlu di lakukan oleh seseorang sebagai bagian dari hidupnya, tak terkecuali pada fase dewasa awal. Atas itu dalam bacaan ini akan membahas fenomena *quarter life crisis* yang merupakan salah satu fase perkembangan seorang individu dalam hidupnya, yang sekarang banyak berkembang dan mengalami transformasi dari generasi

sebelumnya, dimana pada saat ini generasi z lah yang sedang menjalani fase *quarter life crisis*.

QUARTER LIFE CRISIS

Didefinisikan oleh Robbins dan Wilner, bahwa *quarter life crisis* adalah masa transisi individu yang mengalami krisis emosional ketika mulai menghadapi dunia nyata. *Quarter life crisis* menyebabkan banyak tantangan seperti, kebingungan atas karirnya, keuangannya, persaingan antar orang dalam kelompok, serta rasa takut memulai relasi atau hubungan, sehingga timbul perasaan cemas, stres, bahkan sampai depresi.

Gambar 1. Pikiran pada fase *quarter life crisis*



Sumber : Her Campus

Quarter life crisis menjadi isu yang cukup banyak dibahas di kalangan remaja, yang sekarang tergolong dalam Generasi Z. Tak dapat dipungkiri, bahwa memang

Generasi Z memiliki stres yang lebih tinggi dari generasi sebelumnya, yaitu generasi milenial. Hal itu terjadi tentu karena pengaruh media dan internet yang memberikan konten-konten yang terlalu banyak yang tak sesuai dengan kapasitas penerimaan otak. Atas itu muncul banyak sekali pengaruh pada diri seseorang yang memicu dan membuat seseorang lebih cepat merasakan fase *quarter life crisis* ini.

Dalam buku karya Robbins dan Wilner, dijelaskan ada tujuh dimensi di fase *quarter life crisis*, yakni tujuh jenis perasaan yang biasa dialami oleh seseorang yang menghadapi fase *quarter life crisis* ini. Pertama yaitu, fase kebimbangan atau kebingungan dalam memutuskan sesuatu. Opsi yang terlalu banyak dalam pikiran seseorang mengakibatkan muncul sebuah ekspektasi yang membuat seseorang merasa bingung, takut dan serba salah. Seseorang yang mengalami *quarter life crisis* berfikir jika keputusan yang diambil dapat mempengaruhi hidupnya sehingga dapat membuat seseorang tidak berani keluar dari zona nyamannya dan tetap terjebak dalam kehidupannya saat itu membuat ia tidak berkembang dan tidak dapat membuat keputusan untuk tahap selanjutnya di kehidupannya.

Lalu merasa putus asa, yang merupakan salah satu perasaan yang dialami saat berada di fase *quarter life crisis*. Yaitu ketika muncul perasaan bahwa suatu yang dilakukan hanya akan berakhir tiada hasil, akan gagal, dan

tidak berarti. Ditambah dengan kondisi lingkungan yang secara tidak langsung memicu perasaan ini, misalnya teman sebaya yang lebih berprestasi dengan nilai yang lebih baik atau karir teman yang lebih baik. Dengan itu muncul rasa membandingkan diri sendiri dengan orang yang ada disekitar seperti teman sebaya. Rasa putus asa itu muncul karena kurangnya rasa cinta dan dukungan terhadap diri sendiri atau kurang dukungan orang lain yang bisa saja menjadi *support system* dalam proses hidup.

Memberikan penilaian negatif pada diri sendiri juga salah satu yang dirasakan seseorang dalam fase *quarter life crisis*. Ada fase dimana seseorang mulai bertanya-tanya tentang bagaimana kemampuan dirinya untuk melewati problematika dalam hidupnya. Padahal meragukan diri sendiri dan merasa kesulitan dialami oleh semua orang dan sangat umum. Perasaan ini membuat seseorang menganggap dan membandingkan dirinya rendah daripada orang lain yang sebenarnya belum tentu hal tersebut benar.

Adapun fase dimana seseorang tidak bisa keluar dalam situasi yang sulit, dimana lingkungan tempat tinggal, keluarga, teman, atau teman kerja sangat berpengaruh terhadap keputusan yang akan diambil dan cara pikir seseorang dalam hidupnya. Perasaan ini membuat seseorang sulit mengambil keputusan, sehingga keadaan

seperti ini membuat seseorang memandang dirinya negatif dan tak berdaya.

Quarter life crisis juga membuat seseorang merasakan kecemasan, seperti saat ingin mencapai sesuatu dan menaruh ekspektasi yang terlalu tinggi sehingga diri sendiri akan merasa cemas dan ragu atas harapannya yang terlalu tinggi dan menganggap sulit dicapai. Ditambah bertambahnya usia semakin membuat seseorang merasa segera harus mencapai sesuatu, seperti harus segera lulus, harus segera menikah, atau harus segera mendapatkan pekerjaan. Ekspektasi dan pikiran itulah yang menyebabkan perasaan cemas itu.

Lalu ada juga fase ketika seseorang merasa merasa tertekan, biasanya seseorang merasa problematika yang sedang dihadapi semakin berat, yang akhirnya mengakibatkan aktivitas hidupnya akan tidak berjalan dengan seharusnya. Seseorang yang berada di fase ini memiliki cara pikir jika permasalahan akan terus datang dimanapun ia berada dan merasa terus gagal dalam melakukan suatu hal.

Kekhawatiran terhadap hubungan relasi merupakan salah satu bentuk *Quarter life crisis*. Dalam fase ini seseorang merasa berani atau merasa tidak layak untuk menjalani hubungan asmara karena latar belakang budaya, finansial, atau bahkan fisik. Atau tidak berani memulai pertemanan karena pikiran negatif atas dirinya sendiri dan

berfikir berlebihan yang dikenal dengan istilah *overthinking*. Atas hal ini biasanya membuat hubungan menjadi renggang dan kurangnya interaksi dengan orang lain.

Semua pikiran-pikiran berlebihan pada seseorang yang mengalami *quarter life crisis* akan mengarah pada hal yang bersifat negatif dan berpengaruh pada kehidupan. Dibuktikan melalui artikel *Vice* menuliskan hasil survei dari *Lhasa OMS* terhadap kehidupan Generasi Z, melalui wawancara dengan 2.010 orang yang berusia 18-37 untuk mengetahui tingkat stres yang juga sebagai salah satu hal yang dirasakan seseorang di fase *quarter life crisis* ini, bagaimana pengaruh pada kehidupannya, serta cara mereka mengurangnya. Hasilnya menunjukkan sebagian besar kaum milenial dan Gen Z mudah mengalami stres karena memikirkan pekerjaan, kesehatan, politik, dan teknologi. Dan adapun cara mereka untuk mengurangi rasa stres itu rata-rata dengan menonton film dan TV (60%), mendengarkan musik (52%), dan ada pula yang lebih memilih tidur (48%) dan jawaban lainnya.

Melalui penelitian Hestari di tahun 2020 juga memperlihatkan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa, dimana pada mahasiswa yang mengikuti organisasi berkisar 51,9% dan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi berkisar 53,2%. Tingginya penyebab *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa dipicu banyak faktor, diantaranya yang paling dominan adalah perubahan zaman

atau perubahan gaya hidup, dimana di era ini semua mahasiswa mempunyai sosial media sebagai sarana komunikasi, informasi dan ekspresi diri. Melalui sosial media itu memungkinkan melihat aktivitas orang lain secara virtual kapanpun, yang hal itulah memicu tingginya tingkat *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa melalui konten yang diterima.

KESIMPULAN

Pada dasarnya fase *Quarter life crisis* merupakan hal yang normal terjadi dan memang merupakan salah satu fase dalam hidup yang dilewati oleh semua manusia. Maka dari itu tak perlu khawatir jika kamu sedang melewati fase ini dan sering menanyakan pertanyaan-pertanyaan seperti, apakah aku bisa sukses? atau pertanyaan pertanyaan lainnya yang membuat dirimu merasa rendah.

Fase ini sangat umum terjadi, dalam menjalani fase ini seseorang bisa melakukan kegiatan yang menarik yang disukai, berhenti membandingkan diri dengan orang lain, mencari *support system*, cintai diri sendiri, dan menghabiskan waktu dengan orang tersayang. Untuk mengurangi dan membantu rasa bimbang dalam melewati fase *quarter life crisis* ini.

Namun jika seseorang merasa melewati fase ini dengan berat dan mempengaruhi kehidupannya sehari-hari bisa mencari alternatif lain melalui kunjungan ke

psikolog dan psikiater, dan melakukan terapi sesuai anjuran. Atau jika dirasa karena adanya pengaruh sosial media bisa melakukan social media detox yakni istirahat menggunakan sosial media untuk beberapa saat.

Sebagai remaja Generasi Z, yang disebut-sebut remaja internet tentunya lebih melek digital, atas hal itu pastinya ada acara tersendiri bagi Generasi Z untuk memberikan ruang nyaman bagi dirinya sendiri dan lebih bijak mengonsumsi konten yang kiranya bisa merusak mental dan perasaan. *Quarter life crisis* akan dilalui, sedang dijalani, dan sudah terjadi pada semua orang, jadi jangan terlalu cemas dan terlalu berfikir negatif atas diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Hestari, Kumala, S. (2020). *Quarter life crisis Pada Mahasiswa Berorganisasi dan Tidak Berorganisas. Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Muhammadiyah Malang.
- Hurlock, E.B., (1980) *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Liotta, Edoardo. (2019). *Survei: Millenial dan Gen Z Merasa Beban Hidup Mereka Lebih Berat Daripada Generasi Tua. Diakses pada 18 November 2022*. Dari <https://www.vice.com/id/article/gyzgx4/survei-millenial-dan-gen-z-merasa-beban-hidup-mereka-lebih-berat-daripada-generasi-tua>

- Masluchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). *Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter life crisis*. IDEA: Jurnal Psikologi, 6(1), 14-29.
- Mutiara, Yeni. (2018). *Quarter life crisis Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Tingkat Akhir. Skripsi. Yogyakarta: Program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Yogyakarta.*
- Montgomery, Mimi. (2012). *The Quarter life crisis*. Diakses pada 18 November 2022. Dari The Quarter life crisis (hercampus.com)
- Nareza, Meva. (2020). *Memahami Quarter life crisis dan Cara menghadapinya*. Diakses pada 18 November 2022. Dari <https://www.alodokter.com/memahami-quarter-life-crisis-dan-cara-menghadapinya>
- Permatasari, A., Marsa, M. A., & Setyonugroho, S. (2022). *Dampak Media Sosial dalam Quarter life crisis Gen Z di Indonesia*. Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia, 7(6), 7422-7430.
- Robbins, A., Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin.

SAYANGI DIRIMU, BERHENTILAH MENYENANGKAN SEMUA ORANG

**(Bunga Rampai Kelas Psikologi
Komunikasi A & B)**

Oleh:

*Hani Amalia Salsabila, Grestianita Sarita, Antonius
juniores lewar, Muhammad Zidane Aprizkillah*

KETIDAKPERCAYAAN DIRI

Kamu sadar ga? Yang bikin kamu ga nyerah, sampai detik ini adalah diri kamu sendiri. Kita sangat peka dan sadar bahwa sisi baik dalam diri kita selalu mengharapkan kemajuan dan perbaikan akan masa depan kita. Menyayangi diri sendiri ibarat memberi hadiah ketenangan untuk diri sendiri. Tak peduli apapun yang terjadi kamu adalah dirimu. Mempercayai apa yang kudengar, kurasa, dan kulihat dihadapanku. Mempercayai nilai dan kualitas dalam diriku. Dan itu yang ingin aku tunjukkan terhadap semua orang

Mencintai diri sendiri itu sangat penting. Mencintai diri sendiri dengan benar memiliki dampak besar pada kepercayaan diri Anda. Itu juga salah satu kunci sukses

dalam hidup. Mampu menerima diri sendiri dan mencintai diri sendiri dalam proporsi yang tepat lebih bebas, dapat menikmati hidup. Ketika Anda belajar untuk benar-benar mencintai diri sendiri, itu akan bersinar bagi orang lain dan dunia. Jadi kamu tidak hanya bisa merasakan pemandangannya, tapi juga orang-orang di sekitarmu bisa merasakan kepribadian positifmu. Tapi tidak semua orang bisa menyukai dirinya sendiri. Beberapa orang mencintai diri mereka sendiri, tetapi berlebihan. Anda lupa mencintai diri dengan benar

Merawat diri sendiri melatih mencintai diri sendiri harus dimulai dengan menjaga diri sendiri, termasuk olahraga teratur, istirahat yang cukup, dan pola makan yang bergizi. Kita bisa memberikan energi positif untuk diri kita sendiri saat melakukan aktivitas sehari-hari. Pilihlah teman dan lingkungan yang baik. Pilih teman yang baik dan kamu harus memilih lingkungan yang sehat dan baik agar tidak terlibat dalam lingkungan yang buruk. Kesehatan mentalmu sehat ketika kamu berada di lingkungan yang baik.

Temukan kebahagiaanmu sendiri yang membuat kamu bahagia dan membuat kamu lebih memperhatikan diri sendiri. Mengekspresikan dirimu melalui menulis, melukis, memasak, dan menyanyi. Mengekspresikan diri memungkinkan kamu untuk melepaskan emosi apa pun, baik itu kemarahan, kesedihan, kebahagiaan, atau depresi.

Berhenti membandingkan dirimu dengan orang lain. Selama ini, kita sering membandingkan diri kita dengan orang lain. Ini akan membantu kamu mengatasi kurangnya rasa percaya diri yang mempengaruhi kamu secara mental juga. Terkadang kamu tidak bersemangat karena sifat perbandingan kehidupan.

Pengertian malu menurut bahasa adalah (*al-hayâ`*). Ini berarti tidak melakukan sesuatu karena takut akan kecaman dari orang lain. Adapun malu adalah salah satu akhlak terpuji yang mendorong seseorang untuk meninggalkan perbuatan salah dan tidak merampas hak orang lain. Pengertian malu secara bahasa adalah (*al-hayâ'*), yang berarti tidak melakukan sesuatu karena takut dikritik oleh orang lain. Adapun malu adalah salah satu akhlak terpuji yang mendorong seseorang meninggalkan perbuatan salah dan tidak merampas hak orang lain.

Beberapa referensi studi menyebutkan:

1. Sebuah studi tentang rasa malu di Indonesia, sebuah studi tentang rasa malu pada remaja awal antara usia 13 dan 15 tahun, menemukan bahwa dari 143 remaja yang disurvei, 104 remaja tergolong pemalu sedang, 18 responden cenderung tidak pemalu. (Rahmania & Bagus, 2006)
2. Kajian tentang perasaan malu (malu) pada responden remaja awal usia 13-16 tahun yang tergolong kelas VIII SMP Negeri Babat Lamongan. Dari 47 responden yang

terlibat, 22 orang pemalu, peduli dengan pendapat orang lain, sehingga mereka merasa takut dengan orang lain dan saya merasa takut. Hal ini diyakini bahwa Tunjukkan diri Anda di hadapan dan kepada orang lain (Dwi Nurhayati Adhani Mariana, 2013).

Berdasarkan beberapa referensi tadi di atas, efek dari perasaan malu (*shame*) yang terus-menerus adalah rendahnya harga diri, berkembangnya gejala depresi, bahkan interaksi sosial yang minim. Efek rasa malu telah mengakibatkan depresi, kesepian (kesepian), masalah neurosis, psikosomatis dan gastrointestinal (Mounts.N, Valentine.D, Anderson.K, dan Boswell, Min Dwi Nurhayati Adhani)., 2013)

PERASAAN MALU PADA DIRI SENDIRI DAN ORANG LAIN

Rasa malu adalah bagian dari rentang emosi yang dimiliki orang. Malu adalah emosi yang menurunkan harga diri seseorang karena merasa telah melanggar norma sosial, hukum, atau agama. Orang pemalu seringkali introvert, tetapi mereka juga bisa ekstrovert dan memiliki rasa tidak aman yang menghalangi mereka untuk berinteraksi dengan orang lain. Introvert yang tidak pemalu mungkin tidak memiliki masalah bersosialisasi, tetapi lebih nyaman dengan dirinya sendiri.

Menurut Henderzon dan Zimbardo, sifat malu terdiri dari empat dimensi: kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku. Aspek Fisik: Detak jantung yang cepat. mulut kering, menggigil dan berkeringat, pusing, pusing, atau mual. Rasa malu dapat dibagi menjadi dua domain: kecemasan, rasa malu yang disebabkan oleh kecemasan sosial dan ketakutan terhadap orang baru, dan rasa malu karena kesadaran diri yang disebabkan oleh perhatian publik.

Dari beberapa teori di atas, rasa malu dapat diartikan sebagai gabungan dari berbagai emosi yang tidak tenang melalui pikiran, seperti keragu-raguan, ketegangan, ketidakseimbangan, rasa rendah diri, kurang percaya diri, dan rasa khawatir. Penilaian negatif orang lain. Emosi ini kemudian terwujud melalui perilaku terkendali saat menghadapi situasi sosial yang baru ditemui.

KESEPIAN DAN KEINGINAN MELUKAI DIRI SENDIRI

Peningkatan stres dan harus beradaptasi dengan banyak perubahan yang dapat mempengaruhi baik masa kini maupun masa yang akan datang. Identifikasi dini risiko yang berpotensi menghancurkan sangat penting sehingga intervensi yang tepat dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental. Menyakiti diri sendiri, mencoba bunuh diri, dan bunuh diri. Banyak peluang besar untuk kita berfikir mengakhiri masalah dengan menyakiti diri kita.

Tidak semua orang dengan sengaja menyakiti dirinya sendiri, tetapi mereka memiliki keinginan untuk melakukannya.

Kehadiran orang lain dalam kehidupan kita sesuatu yang sangat penting bagi dirimu. Menjaga Kesehatan diri bukan semata-mata dari luar saja, akan tetapi juga dari dalam jiwa. Banyak peluang untuk orang lain di sekitarmu tentunya untuk memberikan inspirasi, semangat dan dorongan pada diri untuk mengubah pemikiran, perasaan dan bahkan sikapmu. Menerima dan mengakui keberadaan diri sendiri. Komunikasi hanya fokus untuk bagaimana kamu harus berperilaku terhadap orang lain. Prinsip ini sama bagi kamu memperlakukan diri sendiri. Kamu membohongi dirimu sendiri karena bisa selalu memenuhi kebutuhan semua orang dalam hubunganmu dengannya, namun kenyataannya kamu hanya tidak bisa mengungkapkan perasaanmu yang sebenarnya kamu sembunyikannya maka tidak akan ada yang mengetahui apa yang sebenarnya kamu rasakan

Kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri tidak dapat di elakan. Diri yang merasa kesepian, kurangnya kehidupan. Hubungan sosial seseorang, baik dari segi kualitas maupun kuantitas hubungan tersebut. Semakin kesepian, semakin tinggi risiko memiliki pikiran untuk bunuh diri. Menjalani kehidupan sebaik mungkin memang tidak mudah banyak masalah yang kamu temui dan pada

akhirnya bisa berpengaruh pada Kesehatan mental. Tetapi Ketika kamu memiliki komunikasi yang baik dengan orang lain kamu akan lebih terbuka kepada orang lain membuat kamu lebih percaya diri apabila ada masalah yang menghadang di depan mata.

Kondisi inilah yang menjebakmu dalam segala pikiran-pikiran negatif. Kamu mulai menyalahkan diri sendiri dan keadaan di sekitarmu. Menganggap dunia tidak adil atau nasib tak berpihak padamu, ketika kamu sudah bisa menyayangi dirimu sendiri, ingatlah baik-baik bahwa kamu pasti bahagia meski tidak selalu tentang mengutamakan perasaan orang lain terhadapmu.

MENCINTAI DIRI SENDIRI ITU PENTING

Sudahkah kamu mencintai dirimu sendiri sebelum mencintai orang lain? Terkadang lebih mudah mencintai seseorang daripada mencintai diri sendiri. Kita merasa bahwa kita tidak cukup cantik di mata orang lain, kita tidak rukun dengan orang lain, atau kita tidak menyukai siapa pun. Mencintai diri sendiri membuatmu untuk menerima semua kekurangan dan kelebihanmu tanpa merasa terbebani.

Sayangi dirimu siapa lagi yang akan menyayangimu jika bukan dirimu sendiri. “kan ada orang lain. iya, banyak orang yang menyayangimu. Namun, masa iya? Orang lain saja sayang kepadamu, tapi kamu belum menyayangi

216

dirimu. Kenali dirimu dan sayangi dirimu. Apakah kamu mau selamanya hidup dengan pemikiran orang lain bukan atas hal-hal apa yang dapat kamu rasakan sendiri? Hidup ini terlalu singkat. Jika pemikiran orang lain yang dapat menggerakkan arah kehidupanmu, kamu akan tersiksa.

Perlu mengubah pola pikir menjadi lebih menyenangkan dan menyayangi diri sendiri ketimbang menyenangkan orang lain. Kamu sudah banyak mengorbankan dirimu untuk orang lain, yang tidak menguntungkanmu, sehingga ada momen dimana dirimu Lelah, entah penyebabnya berasal dari mana saja. Mungkin ada momen dimana orang lain memberikanmu pertolongan, yang menyebabkan kamu bersikap bodoh, tidak mementingkan dirimu. Ketika kamu merenungkan itu semua, kamu mungkin akan sadar bahwa kamu telah dibodohi oleh orang lain bahkan dirimu sendiri.

Teruslah mencintai diri sendiri. Mencintai diri sendiri berbeda dengan egois. Keegoisan hanya mungkin terjadi jika kamu selalu menempatkan kepentinganmu sendiri di atas orang lain dalam situasi yang berbeda. Mencintai diri kamu sendiri akan lebih bahagia dalam hidup dan lebih percaya diri dengan apa yang dirimu lakukan. Berjanjilah bahwa kamu ingin menerima dirimu apa adanya. Masing-masing orang memiliki kelebihan dan kekurangan tetapi tidak semua orang dapat menerima kekurangan dalam dirinya. Sangat penting untuk mencintai diri sendiri karena

tidak ada yang bisa membuat kamu lebih bahagia daripada dirimu sendiri. Sehingga kamu bisa bahagia dengan menerima diri sendiri dan mampu menunjukkan kemampuanmu dengan baik. Dan kita berhak memiliki orang-orang yang luar biasa, suportif, dan penuh kasih dalam hidup kita

Alasan mengapa kamu tidak mencintai diri sendiri, seperti depresi karena tidak bisa menerima diri, mempercayai orang lain untuk mencintai kamu, dan merasa tidak cukup baik. Kamu sering bertanya-tanya apakah saya sudah cukup baik? “Apakah saya telah memenuhi ekspektasi-ekspektasi orang lain terhadap saya”? kamu justru buta tentang, apakah orang lain pun bertoleransi dan berkompromi kepada diri kita? Faktanya ialah orang lain yang justru sering mengecewakan kita. Mulailah menjadi pribadi yang baik untuk diri sendiri, jangan selalu merendahkan derajat diri sendiri. Berhentilah membuat orang lain senang tetapi diri kita sendiri pilu. Berusahalah tetap fokus dalam melakukan sesuatu yang membuatmu bangga pada diri sendiri.

HARGA DIRI TERANCAM

Harga diri sangat penting yang dikaitkan dengan ketidakpercayaan dan stereotip. Harga diri dipandang sesuatu yang penting dalam membangun kepribadian. Orang yang tidak bisa menghargai diri sendiri akan sulit

218

menghargai orang lain karena sesuatu yang penting dalam membentuk keperibadian diri seseorang dan memiliki berbagai pengaruh pada sikap dan perilaku.

Rasa mampu menyelesaikan persoalan dan harga diri yang engkau dapatkan dari kemandirian tak ternilai harganya. Harga diri adalah hadiah yang kita berikan kepada diri sendiri. Jangan biarkan orang lain mengambilnya. Ikuti hati dan bisikan dalam kepalamu yang akan selalu jujur kepada dirimu. Jika sesuatu terasa tidak benar, mungkin memang begitu adanya.

Saat harga dirimu lebih rendah sangat rentan seperti halnya terhadap depresi, penggunaan narkoba, dan kekerasan. Harga diri yang tinggi membantu orang meningkatkan inisiatif, ketahanan, dan kepuasan. Harga diri yang tinggi mencerminkan keadaan pribadi yang positif, yang mengarah pada sikap yang baik terhadap orang lain. Orang dengan harga diri tinggi memiliki resiliensi yang lebih besar, kemampuan untuk mengatasi dan pulih dari tekanan yang dialaminya. Namun, seseorang dengan harga diri yang tinggi suatu saat bisa mengalami kegagalan atau kekecewaan yang menurunkan harga dirinya.

Entah sudah berapa banyak orang yang merendahkan dirimu, ketahuilah kamu unik. Tidak ada yang seperti dirimu. Cantikmu, tubuhmu, caramu berpikir, caramu memandang dunia, caramu berjuang, pilihanmu untuk

bangkit dan bertahan, caramu mencintai orang lain, ringan tanganmu dalam menolong sesama, kau cantik sebagaimana adanya dirimu. Namun satu yang paling terpenting ialah belajarlah lebih menyayangi dan mencintai dirimu sendiri. Salah satu langkah yang dapat ditempuh untuk hormat kepada diri sendiri dengan mengenal secara utuh dirimu. Mengetahui diri sendiri dapat dilakukan dengan menghitung dan memetakannya, sehingga kamu sadar yang memberi dampak positif atau dampak negatif. Harapannya bahwa kamu akan memiliki kesadaran diri dan mempunyai rasa hormat pada diri sendiri.

TENTUKAN APA YANG PENTING DALAM HIDUP KAMU

Apa itu sesuatu yang penting? Penting berarti yang sangat bernilai, sehingga kamu tidak mau lepas, apalagi kehilangannya. Hal penting dalam hidup ialah: kebahagiaan, kesuksesan, penghargaan, kebebasan, aktualisasi diri, teman-teman baru, keluarga, pengembangan diri, keteraturan, keamanan, ekspresi, tantangan, kejujuran, dan sebagainya. Berusahalah untuk selalu mempertahankan hal-hal yang kamu anggap penting karna semua itu untuk dirimu sendiri bukan untuk orang lain. Berusahalah untuk menyenangkan dirimu sendiri sebelum menyenangkan orang lain karena kebahagiaanmu lebih utama di bandikan kebahagiaan orang lain.

Terima dirimu sendiri, sayangi, lalu perbaiki diri. Teruslah berusaha menjadi versi terbaik dari dirimu sendiri. Siapa yang akan mengubahmu? Jika kamu tidak ingin mengubah dirimu. Orang lain bisa saja mengacuhkan dirimu. Namun, sadarlah motivator terbaik justru dirimu sendiri. Maka dari itu, yuk lebih peka dan mengerti apa yang terpenting untukmu bukan hanya selalu untuk orang lain.

Apakah orang lain itu selalu benar? Apakah orang lain tau apa yang kamu mau? Apakah dengan mengikuti perkataan orang lain mampu membuat kamu membangun sesuatu bangunan yang mewah. Tidak. Kembali lagi, ini berkaitan dengan pilihanmu. Hal yang paling penting kamu lakukan ialah percaya pada kemampuanmu sendiri, jadilah yang terbaik dan yang dapat kamu lakukan dan sayangi dirimu, terlebih saat kamu membiarkan diri jatuh oleh suatu sebab. Jangan mengharapkan orang lain melakukan sesuatu untukmu tapi percayalah kamu mempunyai nilai dan kualitas dalam dirimu. Belajarlah untuk mengandalkan diri sendiri.

KESIMPULAN

Ketika kamu menyepelekan duri kecil yang menusuk telapak kakimu. Saat ini memang tidak mengganggu keseharianmu, hingga lama-kelamaan tanpa kamu sadari luka kecil yang kamu sepelekan itu ternyata menjadi luka

serius yang bisa jadi membuatmu tidak memiliki pilihan lagi selain mengamputasi kaki yang terkena duri. Sekelompok kecil orang yang intoleran ini tidak jauh berbeda dengan duri tadi, memang sekarang belum terlalu membawa ancaman serius bagi dirimu., tapi jika itu dibiarkan tanpa ada usaha mengangkat duri yang tertancap tadi, bukan hal yang mustahil jika akhirnya kamu akan mendapati harus mengamputasi kakimu yang membuat dirimu sakit.

Buku ini dibuat dengan maksud yang sangat baik. Kami ingin siapapun di luar sana yang merasa sendirian, merasa tidak dicintai, merasa tidak diinginkan mereka yang setiap malam menangis meminta tolong, mereka yang butuh bahu untuk bersandar mereka yang pernah, sedang atau hampir mengakhiri hidupnya, dan mereka yang memilih untuk tetap berjuang, buku ini kami persembahkan untuk kalian.

Cintai dirimu sendiri sayangi dirimu. Kau berharga. Kau sudah melakukan yang terbaik, kau sudah berusaha. berubah menjadi lebih baik karena kamu ingin, bukan untuk menyenangkan hati orang lain. Jadilah versi terbaik dari dirimu dengan caramu.

Bagi siapapun yang belum mengenali diri sedniri, belum bisa menerima diri sendiri, belum sayang pada diri sendiri. Mulai yuk, dari sekarang hari ini juga, teruslah bertumbuh dan jadilah versi terbaik dirimu sendiri. Untuk

kamu yang selalu berjuang dan tidak menyerah pada hidup apapun keadaannya, saya tahu kamu adalah orang yang kuat. Terimakasih karena sudah hadir ke dunia ini, ya orang baik. Kamu hebat! Untuk diri saya sendiri terimakasih sudah bekerja dengan keras dan selalu berusaha memberikan yang terbaik. Jadilah diri sendiri, jangan takut untuk mencoba, juga melepas. Sayangi dirimu, karena tugas untuk mengasihi, menghormati, dan menghargai diri adalah kamu sendiri, bukan orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Sari, A.A. (2017). *Komunikasi Antarpribadi*. Deepublish. Indonesia. 78 hal.
- Nur Aziz, Afandi, Dwi Nurhayati Adhani, Isabella Hasiana. 2 MEI 2014 *Perasaan Malu (shyness) pada diri sendiri dan orang lain*. Vol.5 NO 1, Hal 1-21
- Dzikiran, Ahmad. 2017. *Kuasai Dirimu*. Pustaka Alvabet. Indonesia. 232 hal.
- Ara, Sabrina. (2021). *Sayangi Dirimu, Berhentilah Menyenangkan Semua Orang*. Semarang: Syalhamat Publishing. Indonesia. 170 hal. Dari <https://lovelyristin.com/download-pdf-buku-sayangi-dirimu-berhentilah-menyenangkan-semua-orang>
- M.Syahrani Jailani (2013) *Kasih Sayang Dan Kelembutan Dalam Pendidikan*, jambi https://scholar.google.com/scholar?start=0&q=jurnal+tentang+sayangi+diri&hl=id&as_sdt=0,

5-d=gs_qabs&t=1668487871372&u=%23p%
3DGdpRldnTov0J

- Kurniawan, Robby., Abdurrahman A., Nadiya N.A., Sherry., Kevin A., dan Christina T. 2021. *Cintai Diri Sendiri dan Bangun Simpati untuk Mencegah bullying dan Hate Speech di Kalangan Pemuda*. Jurnal Abdimasa Pengabdian Masyarakat 4.2 (2021): 44-51. https://www.kompasiana.com/radhina19723/63275d2b4addee3e560e7a12/mencintai-dirimu-sendiri-membuatmu-bahagia?page=2&page_images=1
- Syalmahat Publishing(2021) *Sayangi Dirimu, Berhentilah menyenangkan semua orang*, Semarang [https:// lovelyristin.com/download-pdf-buku-sayangi-dirimu-berhentilah-menyenangkan-semua-orang](https://lovelyristin.com/download-pdf-buku-sayangi-dirimu-berhentilah-menyenangkan-semua-orang)
- Muthia, N.E. dan Diana S.H. (2021). *Kesepian dan Keinginan Melukai Diri Sendiri Remaja*. Jurnal Ilmiah Psikologi. Vol. 2, No. 2, Hal: 185 – 198. file:///C:/Users/BISMILLAH/Downloads/459-841-1-PB.pdf

TOXIC FRIENDSHIP: PERBAIKI ATAU LEPASKAN?

Oleh:

*Winda Lestari, Jumrah widiastuti,
Puput Istikomah, Betty Christina, Sri Afriani*

HUBUNGAN PERTEMANAN

Membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain adalah pengalaman yang harus dimiliki untuk memberikan bukti empiris bahwa manusia sebenarnya adalah makhluk sosial. Ada kalanya teman dekat bertukar tempat dengan Anda dan mengunjungi Anda secara bergiliran. Meski demikian, ada beberapa orang yang mampu memupuk persahabatan yang bertahan selama beberapa tahun. Ada banyak cerita yang bisa didengar ketika seseorang menghabiskan waktu bersama teman-teman terdekatnya. Hubungan dekat antara dua orang bisa disebut sebagai persahabatan atau sekadar persahabatan lama. Teman memiliki dampak signifikan pada tindakan dan pilihan yang dibuat seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seorang teman dapat mengeluarkan yang terbaik dan yang terburuk dalam diri Anda pada saat yang bersamaan. Artinya, jika kita

mengelilingi diri kita dengan individu-individu yang positif, kita akan terpengaruh untuk menjadi individu yang positif pula; sebaliknya jika kita mengelilingi diri kita dengan individu-individu yang negatif, maka kita akan terpengaruh untuk menjadi individu yang negatif pula (Dariyo, 2004: 47).

Komunikasi sangat penting dalam hubungan yang didasarkan pada persahabatan. Penting bagi teman untuk berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat mempelajari kepribadian satu sama lain, menjaga hubungan baik, mengubah sikap dan perilaku mereka, dan menawarkan dukungan satu sama lain pada saat dibutuhkan. Dalam perjalanan hubungan yang mesra, jika tidak ada komunikasi antara para pihak, niscaya akan terjadi kesalahpahaman yang akan menimbulkan permusuhan (Novita, 2012).

Berikut ini adalah beberapa unsur yang akan berpengaruh terhadap pengaruh perilaku komunikatif di dalam suatu kelompok: (1) Konformitas, disebut juga sebagai perubahan perilaku atau keyakinan mengenai adanya aturan kelompok sebagai akibat langsung dari dikenakannya pengaruh sebuah kelompok. (2) Fasilitas sosial, menunjukkan adanya kemudahan atau peningkatan kualitas kerjasama akibat adanya kelompok yang mengamati interaksi tersebut. Robert Zajonc (1965) berpendapat bahwa kehadiran individu lain dapat memiliki

226

pengaruh pembangkitan energi pada perilaku seseorang. [rujukan?] (3) Polarisasi, juga dikenal sebagai kecenderungan miring ke arah sikap yang lebih menantang atau boros. Bahkan jika anggota organisasi tempat dia menjadi bagian mendukung sesuatu sebelum dia bergabung, dia akan terus mendukungnya dengan lebih antusias.

Berdasarkan pengamatan terhadap beberapa lingkaran, saya telah mengamati mereka untuk waktu yang cukup lama, terutama berfokus pada lingkaran di mana saya berpartisipasi. Ada beberapa lingkaran di mana teman beracun sering muncul. Terkadang mereka menyebarkan kebencian, tidak menikmati saat orang lain bahagia, cemburu pada orang lain, dan murung, di antara sifat-sifat negatif lainnya. Persahabatan dapat dianggap beracun jika terus-menerus memunculkan sisi terburuk dalam diri kita atau membuat kita memiliki pandangan hidup yang pesimis. Hubungan beracun, di sisi lain, membuat kita merasa tidak berdaya dan tidak mampu melakukan sesuatu terhadap situasi kita. Yang lebih parah lagi, terkadang kita membiarkan hal itu terjadi begitu saja, padahal hubungan yang beracun bisa membuat kita merasa tersiksa dari waktu ke waktu dan stres itu bahkan bisa berdampak fisik pada kita. Kita tidak bisa membiarkan ini terjadi atau kita akan terjebak dalam kelompok pertemanan yang tidak sehat.

DINAMIKA PERTEMANAN

Di dunia sekarang ini, memiliki banyak teman dan relasi mungkin merupakan aset penting dalam banyak bidang kehidupan modern. Kemampuan untuk berjejaring secara efektif di masa depan akan membantu Anda dengan baik dalam upaya profesional Anda jika Anda memiliki banyak teman dan kenalan. Namun, tidak semua teman di lingkaran intim Anda dapat memberikan kontribusi positif dalam hidup Anda. Ada kalanya Anda dikelilingi oleh satu atau banyak teman yang cenderung menjadi teman yang beracun, dan akibatnya, mereka sering kali berdampak buruk pada lingkungan sekitar, tetapi Anda sama sekali tidak menyadari fakta ini. Terjadinya pertemanan beracun tidak terbatas pada masa remaja seseorang; sebaliknya, itu sering terjadi dalam konteks dunia kerja juga. Jadi apa sebenarnya yang dimaksud dengan pertemanan yang beracun, dan bagaimana seharusnya menanggapinya?

Jika dibandingkan dengan keluarga seseorang, kelompok teman seseorang seringkali memberikan tingkat kenyamanan dan kenikmatan yang jauh lebih tinggi. Ketika Anda bersama teman-teman Anda, Anda biasanya harus merasa seolah-olah Anda bisa santai dan menjadi diri sendiri. Memang benar persahabatan lebih menyenangkan, tetapi Anda tidak boleh mengabaikan kenyamanan dan kegembiraan yang Anda alami saat bersama teman-teman Anda dan biarkan diri Anda terbawa oleh mereka.

Karena tidak semua teman kita memiliki kualitas yang sama. Akan ada saatnya Anda harus mengurangi jumlah waktu yang Anda habiskan bersama orang-orang yang memiliki pengaruh negatif.

Persahabatan yang beracun adalah hubungan pertemanan yang tidak menyenangkan yang sering mengakibatkan dampak negatif menyebar di antara teman-teman lainnya. Karena terkadang hanya ada garis tipis yang memisahkan perilaku mendukung dan perilaku mengasihani, sulit untuk menentukan apakah sikap seorang teman beracun atau tidak. Saat Anda terlibat dalam hubungan yang beracun, kemungkinan besar akan ada saat-saat ketika Anda mempertanyakan apakah teman Anda benar-benar orang yang baik atau tidak. Sekalipun kata-kata tertentu tampaknya menawarkan dukungan, ada saat-saat ketika Anda benar-benar merasa dijatuhkan sebagai akibat dari bantuan itu. Meninggalkan dinamika pertemanan yang tidak sehat bukanlah tugas yang mudah, terutama jika individu yang dimaksud tampaknya adalah orang yang paling dekat dengan Anda atau orang yang paling akrab dengan Anda. Akibatnya, penting bagi kita untuk memahami tanda-tanda yang menunjukkan bahwa seorang teman menjadi beracun, serta tanggapan yang tepat untuk diambil dalam situasi ini.

Faktanya, lingkungan seseorang dan, khususnya, kelompok teman-teman mereka mungkin memiliki pengaruh

yang signifikan terhadap mereka, terutama ketika mereka mencapai usia remaja. Pada usia ini, persahabatan adalah segalanya, dan Anda mungkin dapat melakukan apa saja atas nama persahabatan jika Anda sangat menginginkannya. Apa bedanya jika pada usia ini Anda memiliki teman yang beracun? Ketika seseorang remaja, mereka sering mengalami kekuatan dan kerentanan yang ekstrem pada saat yang bersamaan. Sebagian besar dari mereka yang terlibat adalah teman. Seseorang dapat mengembangkan kesedihan yang parah, krisis kepercayaan, dan menjadi lebih tertutup jika mereka dihadapkan pada suasana yang ditandai dengan persahabatan yang beracun. Terutama dalam kasus-kasus ketika ada sejumlah besar teman beracun.

Hal ini berpotensi membuat seseorang terpengaruh negatif tekanan sosial dari lingkungan pertemanannya. Pengganggu akan memilihnya, dan teman-temannya yang lain akan menghindarinya, yang akan mengakibatkan kesedihan mendalam yang akan meresap ke dalam setiap segi kehidupan orang itu. Ketika orang mencapai kedewasaan, mereka sering menemukan bahwa dunia sosial dan lingkungan kerja juga mengandung persahabatan yang beracun. Jika dilihat dari sudut pandang ini, pengaruh individu yang beracun dapat menimbulkan masalah besar di lingkungan kerja. Misalnya, karier seseorang mungkin

benar-benar tergelincir jika mereka diberhentikan dari pekerjaannya atau dimasukkan dalam daftar hitam.

Akan ada saat-saat ketika Anda merasa seolah-olah orang yang Anda sebut teman menjadi semakin merusak kesehatan mental Anda. Karena itu, tidak semua orang memiliki kemampuan untuk memilih menarik diri dari lingkaran sosial yang tidak sehat ini. Sebagian besar dari mereka membuat keputusan sadar untuk terus eksis di dalam lingkaran yang tidak sehat. Mengapa demikian? Sebagian besar waktu, itu karena mereka sudah saling kenal untuk waktu yang lama. Di lain waktu, itu karena dia membawa hubungan yang menguntungkan dengannya, atau seseorang berharap pada akhirnya dia akan berubah. Terkadang, sebagai akibat dari kemajuan hidup seseorang, sosok teman lama yang baik bisa menjadi racun. Dalam kesulitan ini, kesempatan terbaik Anda untuk bertahan hidup adalah berpegang teguh pada keyakinan bahwa teman Anda pada akhirnya akan datang. Jadi bagaimana seharusnya seseorang mendekati situasi?

Anda memiliki pilihan untuk berbicara dengannya tentang topik ini jika Anda masih ingin mencoba bertahan. Bicaralah ketika waktunya tepat, dan berusaha untuk menjelaskan bagaimana perasaan Anda yang sebenarnya tentang memburuknya keadaan persahabatan Anda. Jika Anda telah mencoba beberapa kali untuk memperbaiki situasi, tetapi tidak ada upaya Anda yang berhasil atau

bahkan memperburuk keadaan, maka Anda telah mencapai titik di mana Anda harus menyerah dan mengambil keputusan untuk pergi jika Anda muak memiliki persahabatan beracun. Persahabatan yang berbahaya bagi satu orang mungkin, dalam keadaan tertentu, benar-benar membantu orang itu hidup karena mereka memberi mereka manfaat dari hubungan lain. Misalnya, dalam konteks pekerjaan Anda, Anda dapat menemukan bahwa Anda tidak dapat mentolerir sikap negatif yang ditunjukkan oleh rekan kerja Anda. Namun, pekerjaan itu berkualitas tinggi, dan selain itu, Anda dibayar dalam jumlah besar jika Anda bekerja di sana.

Ini membantu Anda ingin tetap ada meskipun ada sikap menjengkelkan dari teman-teman Anda karena itu memberi Anda sesuatu untuk dinanti-nantikan. Anda akan membutuhkan banyak kesabaran untuk melewati tahap awal itu. Jika terasa terlalu berlebihan, Anda dapat membicarakannya dengan sopan, tetapi jika tidak ada kesempatan, Anda harus segera keluar dari situasi tersebut. Ada kemungkinan bahwa beberapa individu beracun dapat berubah, tetapi sebagian besar dari mereka tidak ingin berubah bahkan jika mereka memiliki kemampuan. Sebagai seorang teman, yang bisa Anda lakukan hanyalah memberikan saran dan mengingatkan mereka, karena pada akhirnya, terserah pada aktor beracun itu sendiri untuk memutuskan apakah mereka ingin berubah atau

tidak. Anda juga tidak dapat mengubah seseorang jika mereka sendiri tidak ingin diubah. Anda perlu mempersiapkan mental untuk menjadi tangguh secara mental agar dapat menghadapi orang-orang beracun seperti ini sehingga Anda tidak stres sendiri.

Ketika terlibat dalam bidang komunikasi massa, seseorang harus menggunakan berbagai dasar etika yang berbeda. Menurut temuan penelitian terdahulu yang dimuat dalam buku *“Introduction to Communication Theory”* yang ditulis oleh West, R., dan Turner, L.H. (2009). Kejujuran, membela kebenaran, bertanggung jawab, demokratis, sportif, mengakui kesalahan, objektif, tidak memihak, menjunjung tinggi hak asasi manusia, tidak memutarbalikkan fakta, tidak memfitnah atau menghasut, bersikap santun, menghindari pornografi atau kecabulan, dan sebagainya adalah contoh dari jenis karakteristik etis ini. Namun kenyataannya, dasar etika ini begitu mudah dilanggar oleh masyarakat, yang pada akhirnya menghasilkan peningkatan masalah yang signifikan. Konsultan komunikasi, mengamati fenomena ini, mulai bertanya-tanya apakah kebijakan komunikasi diperlukan atau tidak.

Apakah Anda sudah memiliki rencana untuk merespons sekarang setelah Anda menyadari kehadiran teman-teman beracun di lingkungan Anda? Terserah Anda untuk memutuskan apakah Anda akan terus berpartisipasi dalam siklus yang merusak ini atau membebaskan diri

darinya. Anda memiliki pilihan untuk tetap bersama orang-orang ini selama Anda merasa dapat menangani mereka, atau Anda dapat memilih untuk meninggalkan zona nyaman Anda untuk mencari kehidupan yang lebih baik. Apa pun itu, pilihan ada di tangan Anda.

Bukanlah tugas yang mudah untuk menyesuaikan diri dengan suasana beracun, terutama jika Anda berniat untuk hidup sambil mempertahankan identitas Anda. Bisa jadi cara Anda bertindak tidak pernah sejalan dengan mentalitas orang-orang yang ada di sekitar Anda. Jika ini masalahnya, maka Anda perlu mengubah metode Anda. Namun, Anda tidak perlu terlalu khawatir tentang hal itu karena Anda tidak bisa membuat orang lain bahagia, dan Anda juga tidak bisa membuat diri Anda bahagia. Membaca buku ini akan membuat Anda lebih mampu menjadi diri sendiri, bahkan ketika melakukannya mengharuskan Anda mengambil risiko dihina oleh orang-orang di sekitar Anda.

KESIMPULAN

Manusia pada dasarnya adalah hewan sosial yang tidak dapat bertahan hidup ketika mereka sendirian. Dalam konteks ini, lingkungan pertemanan merupakan salah satu bentuk interaksi sosial manusia yang berpotensi memberikan dampak terbesar bagi kepribadian dan perkembangan psikologis individu. Persahabatan seringkali

memiliki pengaruh yang menguntungkan, termasuk kemampuan untuk membuat hidup lebih bahagia, memperoleh sistem pendukung yang kuat, mengurangi perasaan terasing, dan memberikan rasa yang lebih dalam terhadap keberadaan seseorang. Langkah pertama dan paling kritis adalah menyingkirkan teman-teman dalam hidup kita yang seperti ini. Beri jarak emosional antara diri Anda dan teman beracun ini.

Yang terbaik adalah menghindari mendiskusikan topik pribadi dengannya. Anda juga tidak perlu terlibat dalam hidupnya. Anda dapat menemukan hal lain yang berkaitan dengan waktu Anda sehingga Anda memiliki alasan yang dapat diterima untuk tidak dapat bertemu dengannya. Beri jarak antara Anda dan teman beracun Anda secepat mungkin. Berpartisipasi dalam aktivitas dan berdiskusi dengan teman-teman lain yang dapat membantu Anda berkembang dan memiliki pengaruh positif dalam hidup Anda. Kelola stres Anda dengan aktivitas seperti bercakap-cakap dengan teman lain, bermeditasi, melakukan yoga, dan sebagainya. Jangan malu untuk mencari nasihat dari psikiater, psikolog, atau konselor jika Anda kesulitan mengatasi atau melepaskan diri dari teman yang mirip dengan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Academic Press. Berndt. T, J. (2002). *Friendship Quality And Social Development*. Departement Of Psychological Sciences. Vol. 11, No. 1.
- Adler, Ronald B., George Rodman. (1985). *Understanding Human Communication Second Edition*. New York: Holt.
- Agoes Dariyo. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*, Bogor: Ghalia Indonesia.
- Agustina, A., dan Novita, D. (2012). Jurnal Online: *Pengembangan Media Pembelajaran Video Untuk Melatih Kemampuan Memecahkan Masalah Pada Materi Larutan Asam Basa*, Unesa Journal of Chemical Education 1 : 10-16
- Cavanaugh, John C. dan Blanchard, Freda. (2006). *Adult Development and Aging Fifth Edition*, United State: Thomson Wadsworth
- Fauziah, Nailul. (2014). *Empati, Persahabatan, dan Kecerdasan Adveritas Pada Mahasiswa yang sedang Skripsi*, Jurnal Psikologi Undip, (Online), 13(1):84,
(<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/8068/6619>) diakses 4 Juli 2019
- T.J. & Murphy, L.M. (2002). *Influence of friends and friendships: : Myths, truths, and research recommendations*. In R. V. Kail (Ed.), *Advances in child development and behavior*, Vol. 30 (p. 275– 310).
- West, R., & Turner, L. H. (2009). *Pengantar Teori Komunikasi 1*. Edisi ketiga. diterjemahkan oleh Maria Natalia Damayanti Maer. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.

Yager, Ph. D, Jan. (2006). *When Friendship Hurts Mengatasi Teman Berbahaya & Mengembangkan Persahabatan yang Menguntungkan*. diterjemahkan oleh Arfan Achyar. Tangerang: AgroMedia Pustaka

Agoes Dariyo, 2004, *Psikologi Perkembangan Remaja*, Bogor: Ghalia Indonesia.

KRISIS SIKAP DI ERA DIGITAL

(Bunga Rampai Kelas Psikologi Komunikasi A & B)

Oleh:

*Andi Muhammad Alfian Malindo, Rico Tri Lukman,
Syahdam Imansa, Firos Abdusshobir,
M. Hilmy Sahna Putra*

ERA DIGITAL

Era digital bukanlah hal yang asing untuk saat ini karena sudah banyak pengguna teknologi digital saat ini dari berbagai kalangan banyak yang dapat menggunakan digital dengan baik. Era digital merupakan era dimana penyampaian informasi sangat cepat, pengiriman dan penerimaan pesan dapat berlangsung sepersekian detik. Era digital merupakan era yang sangat disenangi oleh banyak orang karena segala hal bisa didapatkan dengan mudah. Era digital sangat berdampak terhadap banyak perubahan sehingga banyak orang yang sangat menikmati kehadiran teknologi yang berkembang sangat pesat. Era digital memiliki dampak positif dan juga negatif bagaimana orang tersebut memanfaatkannya. Pentingnya literasi digital agar memberikan dampak positif bagi pengguna

238

teknologi, karena dengan literasi digital dapat memberikan pemahaman mengenai penggunaan teknologi yang baik dan benar.

Dampak yang dapat terjadi di era teknologi saat ini adalah krisis sikap terutama bagi Generasi Z karena generasi tersebut adalah generasi yang sangat memahami dan selalu memanfaatkan teknologi saat ini, dengan berkembangnya digital saat ini memudahkan para remaja untuk mengakses berbagai hal baik yang berdampak baik maupun yang berdampak buruk. Kecanduan dalam menggunakan teknologi akan sangat berdampak pada moralitas penggunaanya karena mereka akan selalu membutuhkan teknologi tersebut dan tidak bisa terlepas dari hal tersebut memunculkan rasa bosan ketika tidak menggunakan teknologi. Krisis moralitas terjadi akibat pengaruh dari perkembangan zaman dengan banyaknya inovasi dan pengaruh globalisasi yang terjadi di Indonesia, penggunaan teknologi memberikan krisis moral karena lebih banyak dampak atau hal negatif yang didapat daripada hal yang positif. Masuknya teknologi yang semakin maju di Indonesia mengenalkan budaya yang luas kepada penggunaanya sehingga mereka melihat budaya luar yang lebih menarik daripada budaya lokal membuat mereka berpaling.

Munculnya kenakalan remaja merupakan contoh dari krisis sikap atau krisis moralitas yang terjadi di era

digitalisasi, dengan berbagai hal yang dapat diakses memudahkan remaja untuk melakukan hal-hal yang dapat merugikan dirinya dan orang lain misalnya dark web yang sudah jelas merupakan pelanggaran aturan dan dapat merugikan orang lain. Kurangnya kontrol diri sehingga remaja dapat mudah terhasut berbagai kejahatan yang biasa dilihat dari media dan dengan faktor lingkungan yang tidak baik sehingga terjadinya moralitas yang buruk dari remaja. Moralitas merupakan ukuran baik buruknya seseorang, moral yang baik haruslah dibentuk jangan sampai terjadi sebuah krisis sikap.

KRISIS PERILAKU

Membahas mengenai krisis sikap digital tentu yang dapat menjadi permulaan adalah pembahasan mengenai krisis itu sendiri. Definisi krisis banyak sekali muncul dari para kalangan orang di seluruh dunia ini. Krisis sikap di era digital semenjak dewasa ini banyak sekali peristiwa mengenai krisis internet di kalangan saat ini. Media internet merupakan media untuk mengakses mencari sesuatu hal yang mudah untuk menggunakannya, banyak sekali informasi yang kita dapatkan dari media internet karena cepat sekali perkembangan zaman. Banyak sekali perusahaan ini menggunakan media internet ketika saat krisis membuat website yang diaktifkan saat krisis melanda. Media interni ini memberikan kita kebebasan

untuk membuat konten, mengupload apapun yang kita kerjakan bisa kita tampilkan menggunakan media internet. Tidak saat dianehkan sekali bahwasannya kita saat ini selalu menggunakan media internet yang kita gemari masyarakat modern untuk menggunakan internet yang di dalamnya banyak fitur untuk mempermudah menggunakan suatu hal yang kita kerjakan.

Era digital adalah suatu era dimana perubahan mengalami perkembangan dalam kehidupan kita yang sebelumnya analog menjadi serba digital. Era digital semakin antusiasnya masyarakat menggunakan teknologi menggunakan media internet. Jaringan internet ini mudah sekali didapatkan di kalangan masyarakat setiap daerah pasti dapat di temui jaringan internet. Namun sekarang di kalangan masyarakat kini melanda krisis di era digital yang banyak perubahan bagi masyarakat. Dalam penggunaan internet ini sudah digunakan banyak sekali oleh perusahaan yang dapat membantu pekerjaan di kantor. Maka dari itu, internet sering sekali digunakan oleh perusahaan untuk menyampaikan informasi tentang krisis dan juga menjadi media audio dan media sosial untuk menyampaikan klarifikasi kepada masyarakat yang diupload oleh perusahaan tersebut. Penggunaan internet memiliki standar SOP yang digunakan pada saat situasi krisis yang melanda. Kemudian sebelum melanda krisis, internet ini sangat sekali membantu seseorang selaku pengguna internet

untuk melakukan kegiatan berkomunikasi dengan publik secara luas.

Pada saat pandemi covid-19 melanda seluruh dunia banyak sekali perubahan drastis di kalangan dunia menggunakan media internet, tak luput dari aktivitas sehari-hari, proses belajar-mengajar, selalu menggunakan media internet. Hal tersebut karena masyarakat banyak sekali atau hampir semua orang harus menjaga jarak agar tidak terkena wabah covid-19. Namun banyak sekali masyarakat hampir seluruhnya terkena dampak ekonomi yang menurun drastis karena melakukan aktivitas di rumah saja.

Pembentukan sikap memiliki empat tahap, yang pertama adopsi, adopsi adalah kejadian-kejadian dan peristiwa-peristiwa yang terjadi berulang-ulang dan terus-menerus, lama-kelamaan secara bertahap diserap ke dalam diri individu dan memengaruhi terbentuknya sikap diferensiasi yaitu berkembangnya intelegensi, pengalaman, sejalan dengan bertambahnya usia, maka ada hal-hal yang dianggap sejenis sekarang dipandang tersendiri lepas dari jenisnya sikap dapat terbentuk dengan sendirinya. Integrasi pembentukan sikap yang diisi secara bertahap, dimulai dengan berbagai pengalaman yang berhubungan dengan satu hal yang akhirnya terbentuk sikap mengenai hal tersebut. Trauma pengalaman yang secara tiba-tiba,

mengejutkan, yang meninggalkan kesan mendalam pada jiwa orang yang bersangkutan.

Pengalaman yang traumatis juga dapat merubah sikap orang tanpa di ketahui banyak orang trauma yang mandala dapat mengubah sikap orang, bisa dilihat pembentukan sikap yang terjadi pada orang tua ke anaknya yang dimana sekarang ini banyak orang tua yang menyepelekan tentang sikap mereka terhadap anaknya, yang dimana media sosiallah yang sekarang menjadi acuan bagi para anak-anak yang masih di bawah umur untuk mereka tiru dan menyebabkan banyak sikap anak kecil berubah sangat drastis tanpa disadari oleh orang tua mereka, anak-anak juga banyak meniru sikap orang tua mereka saat sedang marah.

Oleh karena itu, banyak saat orang tua sedang menasehati anaknya malahan anak tersebut cenderung untuk melawan orang tua karena itu yang termasuk dalam krisis sikap sekarang ini, hal yang terjadi itu dari anak kecil hingga anak remaja sekarang ini yang dimana sikap mereka yang tanpa disadari seperti melawan orang tua mereka ketika di nasehati.

Adapun Faktor-faktor lain yang mempengaruhi perubahan sikap yakni:

1) Keluarga

Setiap keluarga adalah sebuah sistem, atau unit dibentuk oleh bagian-bagian yang saling berhubungan

dan berinteraksi. Hubungan tidak pernah berjalan satu arah. Secara langsung atau tidak langsung dipengaruhi oleh sikap dan pola asuh orang tua tentang kemampuan anak untuk mengontrol emosinya. Pengasuh yang baik dapat memberi anak-anak mereka kemampuan intelektual, performa fisik yang baik, termasuk perkembangan emosional dan sosial.

2) Sekolah

Seperti yang kita ketahui bahwa sekolah merupakan lembaga pendidikan formal. Menyelenggarakan program pendidikan, penyuluhan pendidikan dan pelatihan untuk membantu anak mencapai potensi mereka mengenai aspek moral, spiritual, intelektual, emosional, dan sosial. Faktor penting untuk membentuk kepribadian anak setelah dapat dari keluarga, baik dalam pikiran, serta tindakan.

3) Secara langsung atau tidak langsung dipengaruhi oleh masyarakat atau lingkungan tentang perkembangan anak.

Kondisi tersebut tergantung dengan apa yang di dapatkan dari lingkungan anak, jika anak mendapatkan lingkungan yang bagus maka dapat dipastikan perilaku bahkan tindakan anak tersebut akan meniru hal yang baik, tetapi jika anak tinggal di lingkungan.

Sikap terbentuk karena adanya interaksi-interaksi terhadap lingkungan sosial. Maka dari itu, individu

membentuk sikap tertentu terhadap objek. Psikologi yang mereka hadapi. Berbagai faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap ini antara lain pengalaman pribadi yang ia dapatkan sendiri, budaya, orang yang dianggap penting, media massa, lembaga pendidikan atau lembaga agama yang dapat mempengaruhi sikap, dan faktor emosi yang terdapat dalam diri masing-masing.

Adapun dampak positif saat era digital ini. Sarana penyampaian informasi, informasi suatu kejadian secara cepat, tepat dan akurat mempermudah akses terhadap informasi baru, memperoleh informasi kapanpun dan dimanapun. Media sosial, mempertemukan individu dengan orang yang baru, mempertemukan individu dengan teman lama yang jarang sekali bertemu, saran berbisnis.

Membantu mencari informasi bahan pelajaran bagi peserta didik. Media hiburan, seperti games online mempermudah komunikasi dan juga berdampak negatif dari era digital saat ini. Anak bersifat Individual, berkurangnya tingkat pertemuan langsung atau interaksi antar sesama manusia. Temperamen, kebiasaan bersosialisasi dengan media sosial, maka anak akan beranggapan bahwa dunia luar adalah ancaman. Berita tanpa tanggung jawab, berita Hoax, bullying sangat rentan terhadap kesehatan mata, terutama mengalami rabun jauh atau rabun dekat. Tak bisa menikmati hidup, ketika menghadiri sebuah acara

pesta, kita malah asik berfoto, tanpa menikmati acara pesta dan musik.

Radiasi alat hasil teknologi membahayakan kesehatan otak anak. Maraknya kasus penipuan lewat sms, telepon dan internet. Mudahnya mengakses video porno. Anak lupa akan pekerjaan rumah yang ditugaskan oleh guru dan lupa melaksanakan ibadah, seperti sholat dan mengaji. Anak menjadi sasaran kejahatan, seperti penculikan anak dan pemerkosaan anak.

Perubahan sikap yang amat pesat ini tentunya pasti membuat krisis sikap yang di hadapi masyarakat sekarang ini karena kemajuan teknologi yang semakin canggih banyak membuat masyarakat lupa tentang pentingnya sopan santun yang mereka punya, oleh karena itu pentingnya juga memahami berbahasa yang baik pada saat berkomunikasi ataupun bersosialisasi dengan banyak orang, krisis sikap pada era digital sekarang ini banyak terjadi kepada anak-anak, karena kemajuan teknologi sekarang. Hal ini membuat anak-anak sangat mudah termakan oleh adanya perubahan sosial. Pengalaman yang traumatis juga dapat mengubah sikap orang tanpa di sadari. Trauma yang mendalam dapat mengubah sikap orang, bisa di lihat pembentukan sikap yang terjadi pada orang tua ke anaknya yang dimana sekarang ini banyak orang tua yang menyepelekan tentang sikap mereka terhadap anaknya, yang mana media sosial lah yang

246

sekarang menjadi acuan bagi para anak-anak yang masih di bawah umur untuk mereka tiru dan menyebabkan banyak sikap anak kecil berubah sangat drastis tanpa disadari oleh orang tua mereka.

KESIMPULAN

Pengalaman yang traumatis juga dapat merubah sikap orang tanpa diketahui banyak orang trauma yang mendalam dapat mengubah sikap orang, bisa dilihat pembentukan sikap yang terjadi pada orang tua ke anaknya yang dimana sekarang ini banyak orang tua yang menyepelekan tentang sikap mereka terhadap anaknya, dimana media sosiallah yang sekarang menjadi acuan bagi para anak-anak yang masih di bawah umur untuk mereka tiru dan menyebabkan banyak sikap anak kecil berubah sangat drastis tanpa di sadari oleh orang tua mereka, anak-anak juga banyak meniru sikap orang tua mereka saat sedang marah. Trauma yang mendalam dapat mengubah sikap orang, bisa dilihat pembentukan sikap yang terjadi pada orang tua ke anaknya yang dimana sekarang ini banyak orang tua yang menyepelekan tentang sikap mereka terhadap anaknya, yang mana media sosial lah yang sekarang menjadi acuan bagi para anak-anak yang masih di bawah umur untuk mereka tiru dan menyebabkan banyak sikap anak kecil berubah sangat drastis tanpa di sadari oleh orang tua mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Amini, N. & Naimah. (2020). *Faktor Hereditas dalam mempengaruhi Intelligensi Anak Usia Dini*. Jurnal Buah Hati, 7(2), 110-111.
- Kusumasari Nurliah R. (2015). *Lingkungan Sosial Dalam Perkembangan Psikologi Anak*, Jurnal Komunikasi, 2(1).56
- Salma, Aqida Nuril. (2018). *Strategi Komunikasi Krisis di Era Digital: Penggunaan Internet dari Sebelum Hingga Sesudah Krisis*. Jurnal Penelitian Pers dan Komunikasi Pembangunan. 22(1), 19-36.
- Zamroni, Amin, *Strategi Pendidikan Akhlak Pada Anak*’, Sawwa: Jurnal Studi Gender, 12.2 (2017), 241
- Zuyyina C. K. (2020). *Pentingnya Gen dalam Membentuk Kepribadian Anak (Perspektif Pendidikan Islam)*. Jurnal Dirasah, 1(1), 45.



Endang Pratiwi Nandani, S.Si., MA
Dosen Fakultas Ilmu Komunikasi
dan Multimedia
Universitas Mercu Buana
Yogyakarta

Problem psikologis menjadi hal potensial yang mengada sepanjang kita hidup. Relasi dan jejaring dalam kehidupan sosial juga turut berkontribusi pada perkembangan kepribadian dan kedewasaan masing – masing individu. Hal- hal tersebut tidak hanya bisa dipelajari dalam lanskap teoritik, tetapi juga berangkat dari pengalaman empiris pada diri masing – masing. Berkaca pada apa yang dialami dan ragam konteks kasus akan membuat kita memaknai bagaimana peristiwa interpersonal yang “belum selesai pada diri”, juga bisa menyublim pada komunitas bahkan masyarakat hingga

menimbulkan potensi ketegangan dan konflik sosial. Pada konteks masyarakat yang hari ini sangat gandrung dengan dunia virtual, juga tidak lepas dari belitan permasalahan, ujaran kebencian, dilema self- disclosure, identitas diri atau kecemasan – kecemasan lain yang melanda secara psikis.

Mozaik persoalan – persoalan tadi disajikan secara ringan, “cheerfull”, dan menarik oleh para mahasiswa dengan gaya storytelling sehingga pembaca dibawa pada sentuhan personal yang bermuara pada kesadaran diri. Selamat berpetualang dengan cerita dan kisah menginspirasi dari buah karya mereka.



Pustaka Ilmu
@pustakailmubook
pustakailmu.co.id

Ilmu Komunikasi

ISBN: 978-623-6225-99-8

