

MEMAHAMI PERILAKU KOMUNIKASI KAUM MILENIAL

(Sebuah Tinjauan Psikologis dan Perspektif Islam)

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp. 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

MEMAHAMI PERILAKU KOMUNIKASI KAUM MILENIAL

(Sebuah Tinjauan Psikologis dan Perspektif Islam)

Dr. Suciati, S.Sos, M.Si



MEMAHAMI PERILAKU KOMUNIKASI KAUM MILENIAL :
(Sebuah Tinjauan Psikologis dan Perspektif Islam)

© Penulis

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
All Rights Reserved

92 hal (x +82 hal), 15 cm x 23 cm
Cetakan Pertama, 2021
ISBN : 978-623-6034-02-6

Penulis :
Dr. Suciati, S.Sos, M.Si

Perancang Sampul:
Ibnu T.W

Tata letak :
Ibnu T.W

Penerbit:
Buku Litera
Minggiran MJ II/ 1378 RT. 63/17, Kel. Suryodiningratan,
Mantrijeron, Yogyakarta
Telp : 0274 388895, 081 7940 7446
E-mail : bukulitera3@gmail.com

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillahillahi Rabbil Alamin, segala puji syukur atas karunia Illahi senantiasa terpanjatkan dalam semua situasi. Usailah sudah penulis meramu, menulis, mengembangkan dan kemudian menyajikan rangkaian pendalaman topik ini. Isi buku ini pada dasarnya bertujuan untuk membantu pembaca/ mahasiswa S1 dalam memahami perilaku sebagai dampak dari sebuah proses komunikasi, khususnya perilaku kaum milenial dengan kehadiran media sosial yang tidak terpisahkan.

Buku ini sangat berguna untuk para mahasiswa semester awal yang ingin memahami dan memperdalam kajian psikologi komunikasi, khususnya dalam melihat perilaku komunikasi kaum milenial secara lebih detail. Buku ini mendeskripsikan 5 jenis perilaku yang sering muncul dalam diri remaja antara lain perilaku agresif, asertif, *body shaming*, empatik dan narsis. Pada dasarnya manusia tidak bisa menghindari dampak sebuah proses berkomunikasi, baik dampak kognitif, afektif maupun konatif/ behavioral. Pembahasan buku ini menggali lebih mendalam pada dampak konatif atau perilaku.

Kiranya kekurangan dan kekhilafan peneliti adalah hal yang tidak bisa dipungkiri. Hanya Allahlah yang memiliki kesempurnaan. Dengan demikian, saran dan kritik membangun dari pembaca akan peneliti terima dengan tangan terbuka. Semoga bermanfaat.

Yogyakarta, 5 Februari 2021

penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I AGRESIF SEBAGAI PERILAKU KOMUNIKASI YANG MEMBAHAYAKAN	1
A. Sekilas tentang Perilaku Komunikasi dan Generasi Milenial	1
B. Teori Perilaku Agresif.....	6
C. Pendekatan Perilaku Agresif.....	8
D. Beberapa Penelitian Komunikasi tentang Perilaku Agresif.....	16
BAB II PERILAKU KOMUNIKASI ASERTIF MILENIAL: SEBUAH KETEGASAN	19
A. Pengertian Perilaku Komunikasi Asertif.....	19
B. Penelitian Komunikasi tentang Perilaku Asertif.....	29
BAB III PERILAKU KOMUNIKASI <i>BODY SHAMING</i>: SEBUAH CANDAAAN?	31
A. Pengertian <i>bodyshaming</i>	31
B. <i>Bodyshaming</i> dalam perspektif Islam	34
C. Penelitian Komunikasi tentang <i>Body Shaming</i>	43
BAB IV PERILAKU KOMUNIKASI EMPATIK: SEBUAH PERILAKU POSITIF.....	45
A. Komunikasi Empatik pada Tuna Rungu: Sebuah Studi Kasus.....	45
B. Penelitian tentang Komunikasi Empatik.....	48
C. Pengertian Komunikasi Empatik	49
BAB V PERILAKU NARSIS: DAMPAK TERBESAR DALAM KOMSUMSI MEDIA SOSIAL	57
A. Pengertian Narsis	57
B. Narsis dalam Perspektif Islam	66

C. Penelitian Komunikasi tentang Narsis	68
D. Epilog.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
GLOSARIUM.....	75
INDEKS.....	77
IHWAL PENULIS	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1:	<i>Social Learning Theory</i>	7
Gambar 2:	Tawuran sebagai bentuk perilaku agresif	12
Gambar 3:	Sosialisasi Nilai dalam Keluarga	14
Gambar 4:	Membentuk Kepribadian Anak	14
Gambar 5:	Orang Tua Agresif.....	15
Gambar 6:	Ciri Orang Asertif.....	23
Gambar 7:	Perilaku Pasif Membiarkan Dirinya Menjadi Korban	24
Gambar 8:	Perilaku Agresif Bersifat Menyakiti	25
Gambar 9:	<i>Stop Body Shaming</i>	36
Gambar 10:	Jangan Menyakiti Orang Lain	39
Gambar 11:	Perilaku <i>Body Shaming</i>	41
Gambar 12:	Perilaku Peduli Orang Lain	46
Gambar 13:	Bahasa Isyarat pada Tuna Rungu.....	47
Gambar 14:	Komunikasi Empatik Menghangatkan Hubungan	52
Gambar 15:	Saling Merasakan Penderitaan Orang Lain	54
Gambar 16:	Narsis.....	58
Gambar 17:	Jenis Narsis	60
Gambar 18:	Narsis, Sebuah Penyakit?	63

BAB I

AGRESIF SEBAGAI PERILAKU KOMUNIKASI YANG MEMBAHAYAKAN

A. Sekilas tentang Perilaku Komunikasi dan Generasi Milenial

Masyarakat luas telah melihat kaum millennial sebagai pribadi yang adaptif dan kompeten dengan teknologi, terliterasi secara digital dan sangat aktif bermain media sosial. Mereka dikategorisasikan sebagai orang yang individualistis dan narsistik, beberapa dari mereka menyukai pop-culture dan merasa bahwa musik Indie. Setiap kali kata milenial digunakan, maka pusaran perdebatan masih banyak didominasi oleh seperti apa dan bagaimana milenial terlihat, daripada apa yang sebenarnya dibutuhkan oleh milenial. Tidak jarang kita ditemukan politisi yang menempatkan milenial hanya sebatas 'anak muda' dengan status pemilih pemula. Namun hal penting terlewatkan bahwa sebagian besar 'anak muda' ini bukanlah pemilih pemula semata.

Milenial sendiri masih sering ditempatkan sebagai objek demokrasi elektoral, ketimbang memberikan ruang bagi mereka sebagai subjek. Generasi milenial nyatanya memahami dengan baik bahwa demokrasi bukanlah persaingan pemilu semata. Sebagai generasi yang sangat dekat dengan digitalisasi di berbagai bidang, terutama di bidang media, milenial tanpa disadari memahami adanya keuntungan perkembangan teknologi terhadap demokrasi atau keterbukaan informasi. *Asymmetric information* yang menjadi masalah utama sistem demokrasi cukup banyak telah digerus oleh adanya media sosial karena itu pula maka perdebatan programatik sesungguhnya lebih menarik bagi generasi ini (Tribunnews.com, 2 Maret 2019).

Namun di sisi lain media sosial itu sendiri membawa dampak perilaku komunikasi yang bisa jadi merugikan mereka sendiri dan orang lain. Perilaku narsistik, agresif, *body shaming* adalah contoh perilaku komunikasi negatif yang sangat merugikan orang lain. Ketidakterpisahan kaum milenial dengan media sosial membuat kita berpikir bahwa

literasi media sangat dibutuhkan dalam rangka menuju kepedulian dan membentuk etika berkomunikasi generasi milenial dengan orang lain di sekitarnya. Jangan sampai mereka menjadi generasi rebahan yang hanya kompeten di kognitif dan teknologi saja melainkan menjadi manusia yang menggunakan hatinya untuk dirinya dan orang lain. Pertanyaan terbesar kita adalah mampukah generasi milenial menghadapi dampak kehadiran media baru secara bijak? Kita akan mulai pembahasan buku ini dengan memahami perilaku komunikasi itu sendiri, diteruskan dengan perilaku komunikasi generasi milenial sebagai dampak konsumsi media sosial.

Perilaku sering disebut dengan aktivitas, aksi, kinerja, respon, maupun reaksi. Sebuah perilaku adalah segala perbuatan atau tindakan yang dilakukan oleh makhluk hidup. Bahkan sebuah perilaku bisa berupa tindakan sederhana (*simple action*) seperti mengedipkan mata, menggerakkan jari tangan, melirik, dan sebagainya (Sunardi, 2010). Perilaku juga bisa sebagai hal yang tampak (*observable/overt*) dan yang tidak tampak (*non observable/covert*). Perilaku yang tampak adalah perilaku yang bisa dilihat oleh orang lain, seperti berdiri, berjalan, berlari, berbicara, memukul, menangis, melempar, dan sebagainya. Adapun perilaku yang tidak tampak adalah perilaku yang belum bisa diamati oleh orang lain, misalnya berpikir, dan merasakan. Perilaku merupakan salah satu tujuan dari sebuah proses komunikasi atau dampak komunikasi. Dampak perilaku merupakan kelanjutan dari dampak kognitif dan afektif.

Perilaku komunikasi seseorang saat ini akan banyak dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman di masa lalunya. Seseorang yang di masa kecil terbiasa dengan perilaku positif seperti jujur, disiplin, tanggung jawab, dan taat pada ajaran agama, maka ketika dewasa ia akan memiliki kecenderungan untuk memiliki perilaku tersebut. Namun sebaliknya, apabila di masa kecilnya sudah terbiasa dengan perilaku yang negatif, seperti suka ghibah, berbohong, suka berkelahi, menyontek, merokok, serta perilaku-perilaku lainnya yang menyimpang, maka hal ini sangat mungkin menjadi kebiasaan sampai ia dewasa.

Sebuah perilaku komunikasi bisa bersifat verbal (bahasa) maupun non verbal (isyarat). Adapun menurut Ruben dan Stewart (2013), menyatakan bahwa sebuah komunikasi non verbal paling tidak terdiri terdiri atas empat saluran, yaitu paralanguage, wajah tubuh, dan isyarat eksternal.

1. Paralanguage

Paralanguage terdapat dalam setiap pesan yang menyertai dan lebih melengkapi bahasa, baik verbal maupun non verbal. Dalam bahasa verbal, paralanguage tercermin dalam bentuk vocal yang meliputi pesan pendengaran, seperti tinggi rendah suara, kecepatan berbicara, irama, batuk, tertawa, sengau, berhenti, dan keheningan. Hasil penelitian Mehrabian menyatakan ketika seorang individu bingung, maka pesan vokal memberi kontribusi sebesar 38 %. Dalam penelitian lain ditemukan bahwa kontur nada mengoceh dari anak-anak berpeluang untuk mengidentifikasi lingkungan bahasa dimana anak-anak hidup, sekalipun usia mereka baru menginjak 2 tahun. Pola paralinguistik yang dimiliki oleh anak-anak, mencerminkan pola komunikasi wilayah, dan pola-pola unik pada keluarga dan teman. Perbedaan tinggi suara juga bisa menghasilkan kesan yang berbeda ketika diucapkan. Suatu kata yang sama bisa bermakna positif tetapi juga bisa negatif. Jika menginginkan kata-kata itu bisa dimaknai sebagai pertanyaan yang tulus maka diucapkan dengan nada yang tinggi di akhir kalimat. Namun ketika nada rendah di akhir kalimat maka yang terjadi adalah makna yang berupa sindiran yang tidak mengenakkan. Dalam bahasa tertulis, paralanguage terlihat dalam tampilan visual materi tertulis, yang meliputi tanda baca, ejaan, kerapian, penggunaan ruang untuk margin, dokumen dicetak atau tulis tangan, atau warna tinta, yang akan membuat makna dan reaksi tertentu dari pembacanya. Dalam konteks ini paralanguage memberikan kesimpulan terhadap tingkat pendidikan sumber, sikap kehati-hatian, suasana hati dan emosi pada saat menulis. Penggunaan isyarat ini tampak jelas dalam tulisan di sms atau email dengan penggunaan simbol-simbol huruf kapital, *italic*, *bold*, atau simbol emosi.

2. Wajah

Ekspresi wajah seseorang akan mencerminkan kondisi emosi pada saat itu. Diperkirakan bahwa wajah kita mampu memuat 250 ribu jenis ekspresi. Kiranya terkesan sangat sulit untuk dibayangkan, sehingga para peneliti menyimpulkan bahwa ada 44 cara yang membuat otot-otot wajah bergerak. Teori neurocultural dari Paul Ekman tentang ekspresi wajah menyatakan bahwa hal yang universal dari emosi dan ekspresi pada raut wajah adalah gerakan wajah otot tertentu ketika emosi yang diberikan muncul. Kondisi dan peristiwa tertentu yang

dialami oleh individu serta aturan-aturan tampil emosi dari sebuah budaya tertentu akan menyebabkan ekspresi emosi yang beragam dari individu.

Dalam ekspresi wajah terdapat kontak mata. Apapun yang terjadi dengan kontak mata, maka semua akan memiliki makna yang berbeda. Menatap atau melihat, bisa berarti mengamati, mengarahkan, memeriksa, merahasiakan, menghindari, menyelidiki atau mencari pengamanan. Melalui kontak mata, orang memberikan sinyal untuk bereaksi, sedangkan ketiadaan kontak mata menandakan bahwa sebuah interaksi mungkin sudah selesai atau tidak mendapatkan perhatian.

Selain kontak mata, ada pupil mata yang juga bisa menjadi indikasi minat atau ketertarikan. Jika melihat benda atau orang yang menarik, maka pupil mata kita akan cenderung melebar, demikian juga sebaliknya. Namun pupil mata akan sulit untuk dilihat, apalagi ketika jarak komunikasi kita berjauhan. Setidaknya dalam budaya di Timur Tengah, dengan standar jarak pemisah sepanjang percakapan lebih rapat, maka informasi yang didasarkan pada besar kecilnya pupil mata lebih bisa untuk digunakan.

3. Tubuh

Sebuah informasi yang paling penting dalam membentuk kesan awal adalah penampilan. Daya tarik tubuh menjadi informasi awal sebelum informasi lain seperti agama, wajah, harga diri, prestasi, akademik, bakat, kepribadian, atau popularitas. Sebuah penelitian membuktikan ternyata daya tarik fisik bisa memprediksikan kesuksesan, keterampilan, keramahan, daya tarik seksual, kredibilitas bahkan kebahagiaan seseorang. Beberapa hal yang mendukung pada penampilan tubuh antara lain rambut, pakaian, fisik, perhiasan, dan artefak.

Fisik mencakup tipe, ukuran, dan bentuk tubuh. Beberapa pakar tentang kepribadian menggolongkan sifat manusia berdasarkan bentuk tubuhnya. Orang yang bulat, gemuk (*endomorphs*) pada umumnya berperasaan kalem, ceria, terbuka, pemaaf, lembut hati, atau hangat. Orang yang atletis, tampil berotot (*mesomorphs*) akan biasanya termasuk orang yang aktif, argumentatif, tegas, kompetitif, percaya diri, dominan, percaya diri, ceroboh. Adapun orang yang tinggi kurus (*ectomorphs*) dapat dianggap sebagai penyendiri,

cemas, hati-hati, keren, introspektif, teliti, teliti, sensitif, dan pemalu. Tinggi badan juga dapat memberikan informasi tertentu pada diri seseorang. Di Amerika, laki-laki tinggi distereotipkan sebagai kualitas positif, sementara bagi perempuan sebaliknya. Tinggi badan juga memainkan peran-peran yang menarik dalam politik dan aspek lain dari masyarakat. Sementara, artefak, seperti mainan, teknologi, furniture, benda-benda hiasan, mobil, barang koleksi dan sebagainya, menyediakan pesan-pesan tambahan yang menginformasikan tentang sumber keuangan, selera estetika, kepribadian, status, dan pekerjaan.

4. Isyarat eksternal (ruang dan waktu)

Gerakan atau isyarat juga disebut kinesics. Desmond Morris mengatakan bahwa gerakan diperoleh dari warisan, penemuan, peniruan dan latihan. Sebagai perilaku warisan, misalnya perilaku bayi saat mengisap puting susu, dan penggunaan gerakan kontak tubuh dalam pengasuhan seperti mengayun, mengelus, menepuk-nepuk. Gerakan juga ditemukan saat kita mengidentifikasi keterbatasan dan kemampuan dari tubuh. Gerakan menyilangkan tangan (*sedekap*) atau menyilangkan kaki (*jegang*) tidak selalu harus dengan tangan kanan di atas tangan kiri, kaki kanan di atas kaki kiri, dan sebagainya.

Hal ini tergantung dari sebuah kebiasaan dan kenyamanan tubuh, meskipun dalam beberapa budaya terjadi kemiripan. Namun tidak sadar kita juga melakukan peniruan dari gerakan orang-orang di sekitar kita, misalnya jabat tangan. Adapun gerakan yang diperoleh dari latihan merupakan gerakan yang tidak otomatis bisa dilakukan oleh setiap orang meskipun hal ini bisa dilihat dari orang lain, misalnya perilaku bersiul, serta kedipan mata. Sebuah gerakan bisa memiliki makna tertentu terkait dengan budaya asal. Makna sebuah gerakan juga bisa beragam, misalnya penegas, sinyal kesetujuan, salam, ikatan, isolasi, dan sebagainya.

Sentuhan/rabaan adalah bagian sebuah isyarat yang memberikan informasi tertentu dalam komunikasi. Sentuhan atau elusan tangan ibu pada perutnya, menandakan rasa kasih sayang kepada jabang bayi yang sedang dikandungnya. Setelah lahir pun, setiap manusia akan banyak sekali mengalami sentuhan dari orang-orang dekat terutama keluarga. Dengan bertambahnya usia maka bertambah luas lingkungan pergaulan. Selain itu, sentuhan pada orang dewasa juga bisa bermakna agresi atau penyerangan. Sentuhan yang bermakna permusuhan,

terlihat kasar dan mungkin menyakitkan. Beberapa budaya memiliki pandangan yang berbeda dalam memaknai sentuhan. Bagi budaya tertentu menyentuh orang tanpa ijin dianggap sebagai sikap kurang ajar, sedangkan budaya lain mungkin lebih bersifat mengakrabkan.

Edward T Hall memberikan pemaknaan terhadap jarak dalam sebuah percakapan:

- Percakapan publik dengan jarak 12 kaki atau lebih hingga batas dapat dilihat dengan mata.
- Percakapan informal dan bisnis, 4 - 12 kaki
- Percakapan biasa, 1,5 sampai 4 kaki
- Percakapan intim, 0-18 inchi

Namun demikian jarak tersebut tergantung dari faktor budaya dari pihak partisipan komunikasi, usia, topik yang dibahas, keadaan, sifat hubungan, sikap, perasaan, dan sebagainya.

B. Teori Perilaku Agresif

Perilaku agresif dapat didekati dengan beberapa perspektif/ sudut pandang. Berdasarkan sudut pandang psikologi, ada sejumlah teori besar yang mendasari pemikiran mengenai agresi, antara lain:

1. Teori *instinct* dari Sigmund Frued

Teori Freud memandang perilaku agresif sebagai hal yang bersifat intrinsik dan merupakan instink yang melekat pada diri manusia. Dengan demikian maka perilaku agresif merupakan bawaan manusia sejak lahir.

2. Teori survival dari Charles Darwin

Menurut teori survival Darwin menyatakan bahwa perilaku agresif dianggap sebagai suatu tindakan manusia untuk memenuhi kebutuhan survival agar tetap dapat menjaga dan mengembangkan kemanusiawannya ataupun membangun dan mengembangkan komunitas.

3. Teori belajar sosial dari Albert Bandura

Teori yang dikembangkan oleh Albert Bandura ini pada awalnya dipelopori oleh Neil Miller dan John Dollard. Teori ini meyakini bahwa perilaku agresif merupakan perolehan daripada hasil belajar/

pengalaman yang dipelajari sejak kecil dan dijadikan sebagai pola respon. Selanjutnya, Bandura dan Walters mengusulkan satu perubahan atas gagasan Miller dan Dollard tentang belajar melalui peniruan. Bandura dan Walters menjelaskan bahwa kita belajar banyak perilaku melalui peniruan, bahkan tanpa adanya penguat (*reinforcement*) sekalipun. Kita menirukan beberapa perilaku hanya melalui pengamatan terhadap model, dan akibat yang ditimbulkannya atas model tersebut. Proses pembelajaran semacam ini disebut “*observational learning*” atau pembelajaran melalui pengamatan.



Gambar 1: *Social Learning Theory*
Sumber:educationcorner.com

Agresi merupakan setiap perilaku yang bertujuan menyakiti orang lain, atau adanya perasaan ingin menyakiti orang lain dari diri seseorang. Perilaku ini ditujukan untuk menyerang orang lain dengan cara melawan dengan sangat kuat, melalui berkelahi, melukai, menyerang, membunuh, atau menghukum orang lain. Singkatnya, agresi adalah tindakan yang dimaksudkan untuk melukai orang lain atau merusak milik orang lain. Sebagai contoh adalah perilaku tawuran sebagai representasi perilaku agresif dari seorang individu atau kelompok. Perilaku agresif dilakukan berdasarkan pengalaman dan adanya rangsangan situasi tertentu sehingga menyebabkan seseorang itu melakukan tindakan agresif. Perilaku ini bisa dilakukan dengan merencanakan seketika atau karena rangsangan situasi. Tindakan agresif ini biasanya merupakan tindakan anti sosial yang tidak sesuai

dengan kebiasaan, budaya maupun agama dalam suatu masyarakat. Bandura juga beranggapan bahwa perilaku agresif merupakan sesuatu yang dipelajari dan bukannya perilaku yang dibawa individu sejak lahir. Perilaku agresif dipelajari dari lingkungan sosial seperti interaksi dengan keluarga, dengan rekan sebaya dan media massa melalui modeling (Arriani dan Dini, 2014). Hal ini mengindikasikan bahwa perilaku agresif pada anak-anak hanya dapat dilakukan dengan mengamati perilaku dalam lingkungannya.

C. Pendekatan Perilaku Agresif

Selain teori yang mendasari perilaku agresi, terdapat beberapa pendekatan lain beserta cara pandang terhadap perilaku agresif yaitu; pendekatan biologis, pendekatan psikologis dan pengaruh situasional. Pendekatan biologis menjelaskan bahwa sebuah perilaku agresif disebabkan oleh meningkatnya hormon testosteron. Namun peningkatan hormon testosteron saja ternyata tidak mampu memunculkan perilaku agresif secara langsung. Hormon testosteron sebatas bertindak sebagai antededen, sehingga perlu ada pencetus dari luar. Peningkatan hormon testosteron terhadap meningkatnya perilaku agresi ini tidak konsisten. Hal ini terjadi lebih pada anak lelaki tetapi tidak ditemukan pada anak perempuan. Dalam pandangan yang lain, perilaku agresif juga bisa disebabkan karena adanya abnormalitas anatomis, misalnya kelainan pada jaringan syaraf otak.

Beberapa perspektif agresif yang mencoba menjelaskan perilaku agresif dari sisi pendekatan biologis, yaitu perspektif etologi, sosiobiologi serta genetika perilaku. Dalam perspektif etologi, perilaku agresif disebabkan oleh faktor instink dalam diri manusia. Perilaku agresif yang dikembangkan biasanya merupakan upaya untuk mempertahankan dan memenuhi kebutuhan hidup. Zastrow (2008) meyakini bahwa manusia itu sama halnya hewan, yang memiliki naluri (*instinct*) bawaan yang sifatnya agresif. Pendapat ini meyakini bahwa naluri (*instinct*) merupakan faktor yang tidak boleh diabaikan karena bisa membangkitkan perilaku agresif. Perilaku ini akan muncul ketika kebutuhan-kebutuhan dasar (*basic needs*) tidak terpenuhi, seperti halnya kebutuhan akan makan, rasa aman dan kebutuhan dasar lainnya.

Perspektif sosio-biologi meyakini bahwa perilaku agresif berkembang karena ada kompetisi sosial yaitu kompetisi terhadap

sumber daya yang terbatas. Dalam pandangan ini, manusia akan bertindak agresif ketika sumber daya yang penting itu terbatas, ketika mengalami ketidaknyamanan, ketika sistem sosial tidak berjalan dengan baik, dan ketika ada ancaman dari pihak luar. Hal ini dilakukan dalam rangka mempertahankan kelangsungan hidup manusia. Tindakan ini dilakukan semata-mata agar manusia tetap *survive*, untuk tetap menjaga dan mengembangkan kemanusiawannya ataupun membangun dan mengembangkan komunitas. Tanpa melakukan agresi, manusia akan punah atau dipunahkan oleh pihak lain. Perilaku agresif menurut perspektif ini merupakan sesuatu yang mendasar karena merupakan strategi adaptasi di dalam menghadapi kehidupannya.

Dalam pandangan lain, kecenderungan perilaku agresif merupakan bagian dari sifat bawaan genetik individu yang diwariskan dari orang tua (*hereditary*). Pandangan ini dikenal sebagai perspektif genetika perilaku. Individu-individu yang berhubungan secara genetik memiliki kecenderungan agresif yang lebih serupa, dibanding individu-individu yang tidak memiliki hubungan secara genetik. Hal ini didasarkan pada bukti empiris bahwa pada kebanyakan anak yang diasuh oleh orang tua biologis berdampak pada pengaruh-pengaruh sifat bawaan (*nature*) dan pola asuh (*nurture*) dalam perkembangan individu yang berjalan seiring. Penjelasan “nature” telah dirumuskan oleh Charles Darwin pada abad kesembilan-belas yang mengemukakan bahwa semua perilaku manusia merupakan serangkaian naluri (*instinct*) yang diperlukan agar bisa bertahan hidup. Naluri ini membangun individu dalam berperilaku berdasarkan pengalaman. Namun demikian, perspektif ini mendapatkan banyak tantangan, salah satunya daripada Dewey yang mengatakan bahwa perilaku kita tidak sekedar muncul berdasarkan pengalaman masa lampau, tetapi juga secara terus menerus berubah atau diubah oleh lingkungan.

Pendekatan psikologis mencoba mendeskripsikan bagaimana munculnya perilaku agresif ini. Krahe (2001) sudah mencatat ada tujuh perspektif agresif dalam ranah psikologikal. *Pertama*, perspektif psikoanalisis. Perspektif psikoanalisis seperti yang dijelaskan oleh Freud menyatakan bahwa dalam diri manusia selalu mempunyai potensi bawah sadar yaitu suatu dorongan untuk merusak diri atau thanatos. Pada awalnya, dorongan untuk merusak diri tersebut ditujukan untuk orang lain. Operasionalisasi dorongan tersebut dapat

dilakukan melalui perilaku agresif, yang dialihkan pada objek yang dijadikan kambing hitam/ korban, atau mungkin disublimasikan dengan cara-cara yang lebih bisa diterima masyarakat. Freud (dalam Zastrow, 2008) percaya “*humans have a death wish that leads them to enjoy hurting and killing others and themselves,*” sehingga jangan heran apabila kita juga sering mendapatkan informasi adanya orang-orang yang melakukan bunuh diri, karena di dalam diri manusia terdapat naluri kematian yang mendorong manusia untuk menyakiti tidak hanya kepada orang lain tetapi juga kepada diri sendiri.

Kedua, perspektif frustrasi-agresi atau hipotesis frustrasi-agresi (*frustration aggression hypothesis*) yang meyakini bahwa bila usaha seseorang untuk mencapai suatu tujuan mengalami hambatan, maka akan timbul dorongan agresif yang pada akhirnya akan memotivasi perilaku untuk melukai orang atau objek yang menyebabkan. Menurut formula ini, agresi bukan dorongan bawaan, tetapi disebabkan frustrasi yang merupakan keadaan yang cukup universal. Dengan demikian agresi tetap merupakan dorongan yang harus disalurkan. Walaupun frustrasi menimbulkan perilaku agresif tetapi perilaku agresif dapat dicegah jika ada hukuman terhadap pelaku.

Ketiga, perspektif neo-asosianisme kognitif yang merupakan pengembangan dari hipotesis frustrasi-agresi. Perspektif ini menyatakan bahwa peristiwa-peristiwa yang tidak mengenakan akan menstimulasi perasaan negatif (afek negatif). Perasaan negatif selanjutnya akan menstimulasi secara otomatis dan reaksi motorik yang berasosiasi dengan reaksi melawan atau menyerang. Asosiasi ini akan berdampak pada perasaan marah (emosi) dan takut. Dengan demikian, sejauh mana perilaku agresif terbentuk, tergantung kepada proses kognisi tingkat tinggi seseorang. Kekuatan relatif dari respon menyerang tergantung faktor genetik, pengalaman masa lalu, faktor kognisi, dan faktor-faktor situasi. Sebuah emosi bukan hanya merupakan gejala dalam perilaku agresif, tetapi dapat juga merupakan pencetus, penguat, moderator atau bahkan merupakan *ultimate goals* dari perilaku agresif.

Keempat, model pengalihan rangsangan, yang dibangun berdasarkan teori emosi dua faktor. Teori ini memiliki pandangan bahwa intensitas pengalaman kemarahan merupakan fungsi dua komponen, yaitu rangsangan aversif, dan cara rangsangan itu dijelaskan

dan diberi label. Apabila suatu rangsangan segera diketahui dengan jelas oleh individu, ia akan mencoba mencari penjelasan berdasarkan stimulus informasional yang ada. Rangsangan yang dibangkitkan oleh sumber yang tidak berhubungan dengan stimulasi aversif mungkin salah diatribusikan sehingga mengintensifkan kemarahan yang ditimbulkan oleh kejadian semacam itu. Jika kesadaran tentang sumber asli rangsangan telah hilang, sehingga individu tersebut masih merasakan rangsangan itu namun sudah tidak lagi menyadari asalnya.

Kelima, pendekatan sosial-kognitif, menyatakan bahwa cara orang memikirkan kejadian aversif dan reaksi emosional yang mereka alami sebagai sebuah akibat, merupakan aspek penting dalam menentukan manifestasi dan kekuatan respon agresifnya. Pendekatan ini menemukan titik temu tentang perbedaan individual dalam agresi sebagai fungsi perbedaan dalam pemrosesan informasi sosial dengan melontarkan dua isu khas yaitu: 1) perkembangan skemata (schemata) kognitif yang mengarahkan performa sosial perilaku agresif, dan 2) cara-cara pemrosesan informasi individu yang agresif dan yang non agresi (Krahe, 2001). Pandangan ini juga beranggapan bahwa tingkah laku manusia digerakkan oleh pikiran, bukan pada sekedar dorongan-dorongan yang tidak disadarinya, yang ada pada dirinya.

Keenam, teori pembelajaran sosial, yang dikembangkan secara lebih luas oleh Albert Bandura. Teori ini berasumsi bahwa perilaku agresif merupakan perilaku yang dipelajari dari pengalaman masa lalu, bisa melalui pengamatan langsung (imitasi), penguah positif, maupun karena stimulus diskriminatif. Perilaku agresif ini juga dapat dipelajari melalui model (*modeling*) yang dilihat dalam keluarga, dalam lingkungan kebudayaan setempat atau melalui media massa. Peningkatan dan penurunan perilaku agresi akan tergantung sejauh mana penguah/penguat diterima. Sebuah perilaku agresi dengan penguah positif akan meningkatkan perilaku agresi. Penguah positif biasanya diekspresikan dengan persetujuan verbal dari orang-orang di sekelilingnya.



Gambar 2: Tawuran sebagai bentuk perilaku agresif

Sumber: intnsarah.wordpress.com

Pengukuhan yang positif sering kali dijumpai pada kelompok yang memiliki sub budaya agresif seperti gang motor, gang remaja, kelompok militer, maupun kelompok olah raga beladiri seperti tinju, silat, dan lain-lain. Namun di sisi lain, perilaku agresi yang disertai pengukuh negatif juga mampu meningkatkan perilaku agresi. Perilaku agresi dalam konteks ini dilakukan karena seseorang menjadi korban dari stimulus yang menyakitkan seperti diejek atau diserang orang lain dan ia melakukan pembalasan. Peristiwa ini dikenal dengan istilah model belajar melalui pengalaman langsung.

Ketujuh, model interaksi sosial, yang memandang perilaku agresif sebagai pengaruh sosial yang koersif. Sebuah tindakan koersif memiliki beban nilai yang tindakan menyakiti sebagai sesuatu yang dapat atau tidak dapat dibenarkan. Konsep koersif memasukkan ancaman dan hukuman maupun paksaan badaniah sebagai strategi penting untuk menyakiti atau mendapatkan kepatuhan dari target yang menolak untuk disakiti atau untuk patuh. Strategi koersif akan dipergunakan oleh si pelaku untuk menyakiti targetnya atau untuk membuat targetnya mematuinya. Oleh sebab itulah tindakan koersif ini dikonsepsikan sebagai hasil proses pengambilan keputusan ketika pelakunya memutuskan menggunakan strategi koersif untuk mempengaruhi orang lain, kemudian memilih bentuk koersi tertentu diantara pelbagai pilihan yang ada.

Pendekatan situasional mencoba melihat beberapa kondisi situasional sebagai pencetus (*trigger*) munculnya perilaku agresif. Pendekatan ini berasumsi bahwa perilaku agresif bukanlah merupakan faktor bawaan (naluri) yang ada pada setiap individu. Munculnya perilaku agresif melibatkan faktor-faktor (stimulus-stimulus) eksternal sebagai determinan-determinan dalam pembentukan agresi. Aspek-aspek situasi yang memperburuk perilaku agresif merupakan stimulus yang muncul pada situasi tertentu yang mengarahkan perhatian individu ke arah agresi sebagai respons yang potensial.

Menurut model *socio-ecological* dikatakan bahwa kepribadian dan perilaku individu terjadi dalam sebuah proses besar yang sistemik. Hal ini terjadi dalam beberapa tingkat. Tingkatan berawal dari sistem lingkungan yang terdekat dengan individu yang dikenal dengan *microsystem* dengan berbagai elemennya. Tingkatan berlanjut ke tingkat *exosystem*. Di antara lingkungan *microsystem* dengan *exosystem* ini terdapat sebuah lingkungan penghubung diantara keduanya, yaitu *mesosystem*. Tingkat terluar dalam sistem lingkungan ini adalah *macrosystem*. Di antara tingkat pada masing-masing sistem lingkungan ini terjadi proses saling mempengaruhi dan saling membangun. Lingkungan dalam atau *microsystem* merupakan pengaruh langsung dan paling utama dalam perkembangan kepribadian anak. Lingkungan dimana anak tinggal dan berkembang terdiri dari orang-orang yang paling dekat dengan anak-anak, seperti keluarga, sekolah, rekan sebaya, tetangga, orang-orang dalam kumpulan ibadah maupun organisasi. Perkembangan kepribadian anak tidak terjadi secara statis dan tertutup. Perkembangan kepribadian anak akan berlangsung dalam suasana yang serba dinamis dan sinergi serta tidak terjadi secara linier.

Adapun pengaruh dalam lingkungan *mesosystem* meliputi interaksi yang terjadi secara simbiosis dan sifatnya resiprokal di kalangan lingkungan *microsystem*, contohnya adalah peristiwa yang terjadi di dalam keluarga dimana anak tinggal akan mempengaruhi situasi anak di sekolah, demikian juga sebaliknya. Keluarga sebagai pembentuk kepribadian anak dituntut untuk dapat mengembangkan proses sosialisasi bagi anak. Sosialisasi sebagai sebuah proses penanaman nilai dan norma yang dianut oleh suatu generasi kepada generasi penerusnya akan berpengaruh secara langsung pada perilaku anak. Tujuan dari sebuah proses sosialisasi orang tua dan anak adalah

menumbuhkan kepatuhan atau kesediaan mengikuti keinginan atau peraturan tertentu. Sebagai anak yang patuh, ia akan melakukan keinginan orang tua bila ada kelekatan yang aman diantara mereka. Adapun tujuan kedua proses sosialisasi adalah menumbuhkan self regulasi yaitu kemampuan mengatur perilakunya sendiri tanpa perlu diingatkan dan diawasi oleh orang tua. Dengan memiliki self regulasi, anak akan mengetahui dan memahami perilaku seperti apa yang dapat diterima oleh orangtua dan lingkungannya.



Gambar 3: Sosialisasi Nilai dalam Keluarga
Sumber: Bonar Situmorang.com



Gambar 4: Membentuk Kepribadian Anak
Sumber: tirto.id

Dalam proses sosialisasi, orang tua yang menggunakan cara permisif cenderung lebih banyak menghasilkan anak-anak yang agresif. Orang tua yang permisif lebih banyak memberikan kebebasan kepada anak untuk berperilaku sekehendak hatinya. Orang tua yang permisif cenderung memanjakan anak. Dengan perlakuan seperti itu akan menjadikan anak yang tidak tahu aturan dan menjadi agresif apabila ada yang menghalangi keinginannya.

Demikian halnya dengan orang tua yang otoriter. Ia akan selalu menuntut anaknya untuk mematuhi perintah-perintahnya dan lebih banyak menggunakan hukuman apabila perilaku anak tidak sesuai dengan keinginan orang tua. Hal ini juga dapat menyebabkan anak menjadi agresif karena secara tidak langsung orang tua telah mengajarkan bahwa apabila di dalam kehidupan ada individu lain yang berbeda dengan keinginannya maka perlu diselesaikan dengan kekerasan (agresi). Dampak seperti ini akan membuat anak dijauhi teman dan terkucil dari lingkungan sosialnya.



Gambar 5: Orang Tua Agresif

Sumber: kompasiana.com

Sementara itu, dalam lingkungan ekosistem juga akan mempengaruhi perkembangan kepribadian anak-anak. Elemen-elemen yang turut membentuk *microsystem* adalah elemen-elemen yang terdiri atas orang-orang yang memiliki kedekatan dengan anak-anak dalam proses pembentukan kepribadian anak. Elemen-elemen tersebut terdiri dari keluarga luas (*extended family*), tetangga, organisasi

dan pelayanan kemasyarakatan, work place, media massa, rekan-rekan keluarga dan pelayanan-pelayanan lain yang menyokong pemenuhan kebutuhan anak. Elemen-elemen ini termasuk ideologi, nilai, sikap, undang-undang dan peraturan, kebiasaan-kebiasaan (*mores*) serta adat dan norma /larangan-larangan dari sebuah budaya yang memiliki perbedaan diantara komunitas, etnis dan negara. Adapun lingkungan di luar keluarga yang berperan bagi perkembangan perilaku anak adalah teman sebaya, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.

Dalam perspektif teoritik psikologis, perilaku agresif dari sisi *psyche* (jiwa) manusia mempertimbangkan elemen-elemen sosial (kemasyarakatan) yang melingkupi individu. Adapun dalam perspektif situasi, memandang munculnya perilaku agresif merupakan pengaruh situasi dalam situasi tertentu yang memaksa individu untuk memunculkan perilaku agresif, baik perilaku agresif itu disadari atau tidak oleh individu. Peranan individu, keluarga, kelompok, organisasi maupun komunitas memiliki proporsi yang seimbang. Dengan demikian akan terbangun sebuah kondisi masyarakat yang memiliki tingkat keberfungsian sosial yang memadai bagi tumbuh kembangnya *personality* dan perilaku individu yang sesuai dengan harapan masyarakat.

Dengan memahami kompleksitas dan kerumitan perilaku agresif, maka dapat dipahami pula bagaimana menyusun sebuah strategi yang komprehensif yang mampu menjawab permasalahan pada pelaku agresi, khususnya masalah perilakunya. Kendala strategis yang menjadi menghambat bagi pengembangan strategi mencegah (atau bahkan menangani) perilaku agresif adalah sikap masyarakat yang menganggap bahwa agresi atau kekerasan diri manusia dan tidak dapat dielakkan. Pada kenyataannya agresi atau menjadi agresif bukan merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari, melainkan hanya merupakan pilihan belaka. Salah satu teknik yang dewasa ini tengah ramai diujicobakan adalah ”latihan mengelola amarah”.

D. Beberapa Penelitian Komunikasi tentang Perilaku Agresif

Sebuah penelitian komunikasi tentang perilaku agresif dari Amanda (2016) mengambil judul : *Pengaruh Game Online terhadap Perubahan Perilaku Agresif Remaja di Samarinda*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif

yang bersifat asosiatif dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil analisis ini adalah $Y = 27,06 + 0,75X$, kemudian untuk hasil t tabel diperoleh nilai sebesar 1,980. Dengan demikian maka t hitung $>$ t tabel, jumlah t hitung lebih dari jumlah t tabel sehingga dapat dinyatakan H_0 ditolak dan H_A diterima yang artinya ada pengaruh game online terhadap perubahan perilaku agresif remaja di Samarinda. Setelah dihitung dengan menggunakan kolerasi *product moment*, diketahui bahwa r hitung = 0,55 berarti kolerasinya sedang. Dengan tingkat kepercayaan 95% dan alpha 5% (0,05) diketahui r tabel diperoleh sebesar 0,195. Hal ini berarti bahwa r hitung $<$ r tabel, maka kolerasi *product moment* adalah signifikan.

Penelitian dari Yunalia dan Etika (2019) berawal dari keyakinan bahwa komunikasi merupakan elemen dari seluruh kegiatan interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana diketahui bahwa salah satu tujuan komunikasi adalah untuk menyampaikan keinginan dan perasaan pada orang lain. Namun dalam menyampaikan keinginan dan perasaan hendaknya penting untuk tetap memperhatikan hak orang lain atau yang disebut juga dengan komunikasi asertif. Kenyataan di lapangan, banyak remaja kurang dapat melakukan komunikasi asertif dan menyebabkan tingginya kejadian perilaku agresif pada remaja.

Kemampuan komunikasi asertif sebenarnya dapat ditingkatkan dengan memberikan terapi kelompok *Assertiveness Training*. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi kelompok *Assertiveness Training* terhadap kemampuan komunikasi asertif pada remaja dengan perilaku agresif. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasy Eksperimental* dengan menggunakan rancangan *one group pre – post test with control design*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja dengan perilaku agresif. Sampel berjumlah 36 responden yang dipilih menggunakan *purposive sampling* yang terbagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil uji statistik menunjukkan $p=0,004$ ($p\text{-value}<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh terapi kelompok *Assertiveness Training* terhadap kemampuan komunikasi asertif pada remaja dengan perilaku agresif. Dengan kata lain bahwa remaja yang agresif dapat dilatih untuk bersikap asertif dengan orang lain.

BAB II

PERILAKU KOMUNIKASI ASERTIF MILENIAL: SEBUAH KETEGASAN

A. Pengertian Perilaku Komunikasi Asertif

Pengertian asertif sering dibenturkan dengan kata agresif. Dua sifat di atas merupakan istilah yang berlawanan. Asertif adalah sifat yang positif, sedangkan agresif adalah istilah yang mewakili sifat negatif. Berdasarkan asal usul kata, asertif berasal dari bahasa Inggris yaitu “to assert” yang berarti positif atau menyatakan sesuatu dengan terus-terang atau tegas serta bersikap . “To assert” juga bisa diartikan sebagai cara menyatakan sesuatu dengan sopan mengenai hal-hal yang menyenangkan maupun yang dirasa mengganggu atau kurang berkenan Adapun menurut Ramus dan Nevid (Yogaryjantono, 1991). “to assert” berarti meminta seseorang untuk melakukan sesuatu dengan cara yang akan menambah penghargaan atau mengurangi aversi (rasa enggan). Dengan demikian perilaku asertif merupakan lebih ke arah yang positif karena masih mengangkat nilai-nilai kesopanan dan tidak menyinggung perasaan. Berdasarkan definisi di atas, ada beberapa hal yang bisa digarisbawahi tentang perilaku asertif (Novalia dan Dayakisni, 2013):

1. Merupakan perilaku yang tetap mempertimbangkan norma, ketenangan, kedewasaan, dan masuk akal.
2. Perilaku yang mengandung tujuan, jujur, terbuka, penuh percaya diri, dan teguh pendirian
3. Perilaku pribadi seseorang yang menyangkut emosi yang tepat, jujur, relatif terus terang, tanpa perasaan cemas pada orang lain.
4. Merupakan ekspresi dari perasaan-perasaan keinginan-keinginan, dan kebutuhan-kebutuhan, belajar bertindak atas dasar perasaan-perasaan, keinginan-keinginan, dan kebutuhan-kebutuhan tersebut dan menghormati perasaan-perasaan, keinginan-keinginan, dan kebutuhan-kebutuhan orang lain.

5. Perilaku asertif berarti bertahan pada hak-hak pribadi dan mengekspresikan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan keyakinan secara langsung, jujur, dan tepat.
6. Asertivitas sebagai kemampuan untuk mengungkapkan apa yang ada dalam pikiran dan perasaan dengan yakin.

Jika diklasifikasikan secara umum maka perilaku asertif seseorang pada hakekatnya mencakup tiga hal yaitu:

- a. Tepat dalam cara menolak permintaan orang lain

Tidak semua orang mampu menolak permintaan orang lain dengan cara yang baik. Bahkan beberapa orang bisa menyinggung perasaan orang yang meminta, karena penolakan yang begitu kasar. Berbeda dengan orang yang asertif. Dirinya bersikap tegas menolak tanpa melanggar hak-hak orang lain. Ia melakukan penolakan dengan mempertimbangkan norma yang berlaku di lingkungannya.

- b. Ekspresi yang tepat dari pikiran-pikiran

Menolak dengan cara yang santun harus ditopang dengan perilaku non verbal yang sesuai. Ekspresi senyuman merupakan salah satu bentuk ekspresi yang tepat untuk sebuah sikap sopan. Bantuan gesture seperti gerakan tangan misalnya merangkul dan mengelus cukup membantu untuk membuat mitra merasa tetap dihargai.

- c. Perasaan-perasaan serta ekspresi yang tepat dari keinginan-keinginan yang dimiliki.

Pengungkapan perasaan suka atau kurang suka, setuju atau kurang setuju harus diungkap secara jujur dan tulus melalui verbal dan ekspresi yang relevan. Ungkapkan alasan-alasan yang relevan untuk sebuah penolakan. Ungkapkan juga keinginan-keinginan Anda yang mendasari penolakan. Sebuah saran bisa dianggap sebagai pengungkapan keinginan kepada mitra. Misalnya sebagai orang tua Anda tidak setuju jika anak Anda *plin-plan* dalam memilih sekolah. Padahal atas pilihannya sendiri Anda sudah membayar uang muka. Sikap *plin-plan* ini bisa Anda berikan saran untuk mencoba setahun di sekolah tersebut.

Ketika seseorang menetapkan diri untuk bersikap asertif maka dalam mengekspresikan dirinya dilandasi hak pribadinya sendiri tanpa menyakiti atau menyinggung hak pribadi orang lain. Setiap individu memiliki hak

untuk dihargai, menyatakan pendapat, maupun bebas menentukan sikap. Meskipun setiap orang berhak mengungkapkan apa yang diinginkannya, namun tetap dalam koridor-koridor yang etis. Perilaku asertif merupakan ekspresi yang tepat dan positif tanpa menimbulkan kecemasan kepada orang lain. Di dalam perilaku asertif juga terkandung perilaku kesanggupan untuk bermasyarakat, selain berempati, dan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal. Perilaku ini sifatnya akan menjadi resiprokal atau timbal balik, karena diperkuat dengan adanya hubungan timbal-balik antar anggota masyarakat, maupun di lingkungan keluarga, maupun lingkungan sekolah.

Dalam lingkungan masyarakat, perilaku asertif bisa terjadi antara pengurus RT dengan warga ketika dalam suasana rapat, menyelesaikan konflik antar warga, maupun dalam sosialisasi kebijakan pemerintah. Adapun dalam lingkup keluarga, perilaku asertif bisa terjadi dalam situasi komunikasi interpersonal dalam memecahkan persoalan pemilihan sekolah, menerima lamaran pihak lain, maupun menyelesaikan utang-piutang dengan tetangga yang tidak segera dibayar. Di sekolah, guru menjadi asertif manakala siswa tidak melakukan tugas sebagaimana yang diperintahkan. Guru memberikan ancaman yang bisa memotivasi siswa meskipun tidak harus disertai dengan kemarahan.

Semua individu yang melakukan tindakan asertif harus melakukannya dengan penuh keberanian dalam mengekspresikan perasaan yang sesungguhnya. Mereka harus benar-benar berani membela hak-hak asasi serta berani menolak permintaan-permintaan yang tidak beralasan. Namun di sisi lain, orang asertif akan membela diri ketika diperlakukan secara tidak adil, memberi tanggapan terhadap masalah yang mempengaruhi kehidupannya, dan mampu menyatakan cintanya terhadap orang yang berarti dalam kehidupannya. Misalnya saja jika seseorang harus menghadapi ujian pada mata kuliahnya esok pagi, sementara pacarnya mengajak *shopping* pada hari itu juga, maka ia akan berani menolak mentah-mentah, meskipun harus putus hubungan sekalipun, karena penolakan tersebut. Namun bagi seseorang yang tidak asertif, dia akan membela mati-matian keinginan pacarnya meskipun harus mendapatkan nilai yang jelek ataupun tidak lulus ujian.

Sebuah perilaku asertif juga memerlukan rasa percaya diri yang tinggi dari pelaku. Dengan rasa percaya diri, maka perilaku asertivitas

akan berani menolak meskipun sebetulnya merasa tidak enak hati. Jika pelaku tidak memiliki kemampuan ini, maka ia hanya bisa menuruti keinginan mitra dengan rasa yang tidak enak pula. Kejujuran tentang pendirian harus menjadi alasan nomor satu dari pelaku asertif. Antara apa yang diungkapkan harus sama dengan yang dirasakan. Ia menolak untuk memenuhi keinginan mitra karena memang hati nuraninya mengatakan demikian. Tidak ada pengingkaran antara apa yang diinginkan dengan apa yang diungkapkan.

Berdasarkan persepektif mitra, maka seseorang yang diperlakukan secara asertif secara tidak langsung membuat merasa dihargai atau tidak meremehkan keberadaannya. Ia menganggap bahwa ketika ia tersinggung maka orang lain juga tersinggung. Dengan sikap asertif seseorang memandang keinginan, kebutuhan, dan hak – haknya sama dengan keinginan, kebutuhan, dan hak-hak orang lain. Tentu saja orang dengan respon asertif lebih bersifat akomodatif daripada respon pasif maupun respon agresif di dalam menghadapi situasi-situasi tertentu.

Orang yang asertif diasumsikan memiliki konsep diri yang positif yaitu salah satu cirinya adalah harga diri mereka tinggi. Mereka menghargai diri mereka sendiri sebagaimana mereka menghargai orang lain. Beberapa konsep diri yang positif disebutkan oleh Rakhmat sebagai berikut: Orang yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan: 1. Yakin akan kemampuan mengatasi masalah 2. Merasa setara dengan orang lain 3. Menerima pujian tanpa rasa malu 4. Menyadari bahwa setiap orang punya perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat 5. mampu mengungkapkan sisi diri yang tidak disukainya dan berusaha mengubahnya (Brooks dalam Rahmat, 2005). Dengan demikian terlihat bahwa kelima konsep diri yang positif dimiliki oleh pelaku asertif

Bloom, dkk (dalam Yogaryjantono, 1991) mengemukakan bahwa perilaku asertif berada di tengah-tengah antara perilaku agresif di satu sisi dengan perilaku pasif di sisi lain. Ciri perilaku asertif adalah berkomunikasi secara langsung dan terbuka, sedangkan perilaku agresif bersifat mendominasi, untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dengan mengorbankan orang lain. Perilaku pasif memiliki ciri sebagai perilaku yang tidak menyatakan perasaan, gagasan, dan kebutuhannya dengan tepat serta mengabaikan hak-haknya sendiri. Perilaku pasif

biasanya bersifat emosional, tidak jujur dan tidak langsung, terhambat dan menolak diri sendiri. Individu dengan perilaku pasif akan membiarkan orang lain menentukan apa yang harus dilakukannya dan sering berakhir dengan perasaan cemas, kecewa terhadap diri sendiri, bahkan kemungkinan dengan kemarahan dan perasaan tersinggung. Adapun ciri perilaku agresif yang lain adalah perilaku yang ekspresif tetapi umumnya bersifat defensif, merusak diri dan orang lain yang sering berakhir dengan rasa fustasi dan kesepian. Sementara itu perilaku pasif lebih mengarah pada kerelaan menjadi korban. Perilaku ini menghargai konflik dengan orang lain dengan cara mendapatkan keinginan-keinginannya sendiri di bawah keinginan-keinginan orang lain atau lebih mendahulukan keinginan dan kebutuhan orang lain serta mengorbankan keinginan sendiri dikarenakan takut dan kurang percaya diri. Selain diwujudkan dengan komunikasi langsung, asertivitas juga dapat diwujudkan dengan komunikasi non verbal seperti ekspresi wajah, gerak tubuh, postur, nada, dan tekanan suara. Dengan menggunakan kontak mata langsung akan menunjukkan ekspresi sungguh-sungguh dirasakan. Postur tubuh yang tegap dan menghadap lawan bicara bisa menambah pengaruh pesan yang disampaikan. Gerakan isyarat yang tepat, ekspresi wajah serta tekanan dan volume suara yang tepat akan menimbulkan kesan yang meyakinkan dari sebuah pembicaraan.



Gambar 6: Ciri Orang Asertif
Sumber: binakarir.com

Orang yang asertif mampu mengekspresikan emosi secara tepat tanpa adanya kecemasan atau takut terhadap orang lain. Orang yang asertif sebagai orang yang mampu mewujudkan perasaannya yang asli, menegakkan hak-hak pribadi masing-masing, dan berani menolak permintaan-permintaan dari orang lain yang tidak masuk akal tanpa dengan menghina, tidak mengancam, dan tidak meremehkan orang lain.



Gambar 7: Perilaku Pasif Membiarkan Dirinya Menjadi Korban
Sumber universitas psikologi.com

Dengan demikian, individu yang bersikap asertif adalah individu yang tegas menyatakan perasaan mereka, meminta apa yang mereka inginkan dan mampu mengatakan “tidak” tentang suatu hal. Individu tersebut bertindak dengan tegas, mereka bertindak yang terbaik untuk dirinya dan mitra dan berpihak kepada hak atau kebenaran. Pelaku ini mampu mengkomunikasikan kesan respek kepada diri sendiri dan orang lain sehingga dapat memandang keinginan, kebutuhan, dan hak kita sama dengan keinginan, kebutuhan dan hak orang lain.



Gambar 8: Perilaku Agresif Bersifat Menyakiti

Sumber: inti pesan.com

Sebenarnya dalam keasertifannya, individu mengemukakan haknya sendiri, meminta pertolongan dan tanggungjawab orang lain tentang suatu hal. Ia melakukan penolakan dengan segenap kemampuannya, melakukan ajakan dan saran yang tidak sesuai dengan diri sendiri. Perilaku individu ini didukung dengan keberanian mengekspresikan perasaan dan pikiran secara tepat. Tidak jarang, mereka melakukan pujian atau penghargaan secara tulus pada orang lain serta sikap individu yang sewajarnya dalam menerima pujian dari orang lain. Ia mampu untuk memulai atau berinisiatif dalam pembicaraan, ikut serta atau terlibat sekaligus dapat mempertahankan pembicaraan. Menurut Rathus dan Nevid (2002) mengemukakan sepuluh aspek dari asertivitas, yaitu :

1. Bicara asertif / tegas
2. Kemampuan mengungkapkan perasaan;
3. Menyapa atau memberi salam kepada orang lain;
4. Ketidaksepakatan yaitu menampilkan cara yang efektif dan jujur menyatakan rasa tidak setuju;
5. Menanyakan alasan bila diminta untuk melakukan sesuatu;
6. Membicarakan diri sendiri mengenai pengalaman-pengalaman dengan cara yang menarik;
7. Menghargai pujian orang lain dengan cara yang sesuai;

8. Menolak untuk menerima begitu saja yaitu mengakhiri percakapan yang bertele-tele dengan orang yang memaksakan pendapatnya;
9. Menatap lawan bicara;
10. Respon melawan takut.

Kejujuran menjadi syarat bagi munculnya perilaku asertif. Dengan kejujuran, orang lain akan mengerti, memahami, dan menghormati apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang yang bersangkutan. Ia tidak akan berpura-pura dalam melakukan penolakan karena tujuannya adalah untuk kebaikan mitra.

Ia akan bertanggung jawab atas pilihan-pilihannya atau keputusannya tanpa menyalahkan orang lain atas apa yang terjadi pada dirinya. Dengan rasa tanggung jawab terhadap apa yang akan terjadi pada dirinya, maka ia akan dapat merubah hal-hal yang tidak diinginkannya. Sebelumnya ia lebih dulu mengenal dirinya sendiri, agar lebih memperhatikan perilaku yang dimunculkan dan memikirkan cara-cara yang diinginkannya. Dengan penuh percaya diri (*self confident*) ia yakin bahwa perilaku tersebut justru akan membawa pada perubahan yang positif. Orang asertif, dengan percaya diri yang dimilikinya akan merasa yakin bahwa perilakunya akan membawa perubahan positif yang diinginkannya. Ia mengetahui akan hak-haknya dan berbuat sesuatu untuk mendapatkan hak-hak tersebut. Hak-hak asertif manusia tersebut meliputi:

- a. Hak bertindak yang tidak melanggar hak-hak orang lain
- b. Hak menjadi asertif atau tidak asertif
- c. Hak menentukan pilihan
- d. Hak berubah
- e. Hak mengontrol badan, waktu, dan kepemilikan
- f. Hak menyatakan pendapat dan kepercayaan
- g. Hak berpikiran baik terhadap diri sendiri
- h. Hak mengajukan permintaan
- i. Hak menyatakan hal-hal yang menyangkut seksualitas
- j. Hak memiliki kebutuhan dan keinginan
- k. Hak berfantasi
- l. Hak memiliki atau memperoleh informasi
- m. Hak memperoleh barang atau pelayanan yang telah dibeli

- n. Hak untuk tidak tergantung dan hidup menyendiri
- o. Hak mengatakan “tidak”
- p. Hak diperlakukan dengan hormat

Pelaku tidak dipaksa oleh orang lain dalam melakukan ini, tetapi murni dari ketulusan berkomunikasi. Ia akan merasa bebas untuk mengemukakan dirinya, artinya ia bebas menyatakan perasaan dan pikirannya. Komunikasi ini bisa melibatkan sernua orang, artinya dengan orang yang telah dikenalnya dengan baik maupun dengan yang belum dikenalnya. Mereka berusaha untuk mendapatkan apa yang diinginkannya. Ia menerima keterbatasannya sehingga kegagalan tidak membuatnya kehilangan harga diri. Ia tidak kehilangan sikap ramah dan bersahabat pada orang lain (dapat menyapa dengan sikap ringan tanpa malu-malu), juga menerima pujian dengan cara yang ramah. Sebaliknya, orang yang tidak asertif tidak mampu mengekspresikan perasaan-perasaan serta harapan-harapannya karena takut orang lain tidak akan menyukainya lagi akibat penolakannya. Sebagai gantinya maka orang tersebut lebih memilih berdiam diri, dan kadang-kadang perasaannya diekspresikan dengan cara yang tidak langsung. Tingkah laku orang yang tidak asertif adalah orang yang merasa tidak bebas untuk mengemukakan perasaannya, sukar untuk mengadakan komunikasi dengan orang lain, mempunyai pandangan hidup yang kurang aktif dan kurang dapat menghargai dirinya sendiri. Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa orang yang tidak asertif memiliki ciri tidak adanya rasa percaya diri yang tinggi dan tidak mau menerima diri sendiri sebagaimana adanya artinya tidak mampu menerima kelebihan dan kekurangannya, sehingga tidak ada kecemasan dan merasa bebas untuk menyatakan dirinya dengan begitu komunikasi tidak dapat berlangsung secara efektif.

Beberapa hasil penelitian tentang asertivitas :

- Umumnya pria banyak memiliki sifat-sifat maskulin yaitu kuat, asertif, kompetitif, dan ambisius.
- Laki-laki cenderung lebih mandiri, tidak mudah terpengaruh, dan lebih tenang, perempuan lebih mudah terpengaruh dan lebih bersifat mendidik.
- Laki-laki lebih aktif dan lebih rasional sedangkan perempuan lebih pasif, lebih emosional, dan lebih submisif.

- Pria sering tidak belajar mengenai kejujuran emosional karena mereka diajarkan sejak dini untuk tidak emosional, wanita sering membesar-besarkan respon emosional terhadap situasi yang dihadapi
- Jenis kelamin yang dianggap mempunyai pengaruh terhadap perilaku asertif biasanya berhubungan dengan pola asuh, budaya yang melingkupi, serta stereotip yang ada, sehingga laki-laki lebih asertif daripada perempuan.
- Konsep diri berkorelasi positif dengan perilaku asertif, karena harga diri merupakan bagian dari konsep diri artinya seseorang yang harga dirinya rendah maka konsep dirinya rendah
- Harga diri dengan asertivitas mempunyai hubungan yang sangat erat dan saling berkaitan.
- Tingkah laku asertif berkembang secara bertahap sebagai hasil interaksi antara anak dan orang tua serta orang – orang dewasa lain di sekitarnya. Semenjak anak-anak, peran pendidikan perempuan dan laki-laki telalu dibedakan oleh masyarakat artinya sejak kecil anak laki-laki dibiasakan tegas dan kompetitif
- Anak laki – laki lebih tegas, mandiri, tidak begitu tergantung pada kelompok bermainnya maupun pada bantuan orang dewasa, dan mereka lebih berani menghadapi situasi-situasi yang menakutkan daripada anak perempuan.
- Anak perempuan akan asertif jika mereka dalam satu situasi dengan sesama jenisnya.
- Setiap kebudayaan mempunyai aturan yang berbeda-beda, perbedaan ini dapat mempengaruhi pembentukan pribadi masing-masing individu terutama dalam perilaku asertifnya.
- Ada perbedaan tingkat asertivitas wanita karier dengan karakteristik pekerjaan yang berbeda. Lama kerja juga bisa berpengaruh terhadap asertivitas seseorang. Masa kerja yang semakin lama akan menambah pemahaman tentang pekerjaan, menambah kelancaran tugas, dan menambah tanggung jawab.
- Individu yang memiliki status sosial ekonomi dan intelegensi yang tinggi pada umumnya tinggi pula nilai asertivitasnya. Antara intelegensi dan prestasi belajar memiliki korelasi yang positif artinya jika intelegensi semakin tinggi semakin tinggi pula prestasi belajarnya.

B. Penelitian Komunikasi tentang Perilaku Asertif

Penelitian dari Butar Butar (2017) tentang Perilaku asertif berjudul *Hubungan Perilaku Asertif dengan Kenakalan Remaja pada Siswa SMP Negeri 6 Tebing Tinggi*. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dan korelasional. Sampel penelitian sejumlah 119 orang siswa, yang diambil dengan menggunakan teknik random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala psikologi. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis korelasi product moment. Berdasarkan perhitungan analisis data penelitian diketahui bahwa sebagian besar perilaku asertif responden termasuk kategori tinggi yaitu mencapai 73,95%. Sebagian besar kenakalan remaja responden yang termasuk dalam kategori cukup 64,71%. Hasil analisis korelasi diperoleh besarnya koefisien korelasi sebesar $-0,211$. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa r_{xy} yang diperoleh sebesar $-0,211$ sedangkan pada r tabel dengan $N = 119$ sebesar $0,176$. Karena nilai r hitung $> r$ tabel ($-0,211 > 0,176$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara perilaku asertif dengan kenakalan remaja. Adapun sumbangan efektif variabel asertif sebesar 4,45% terhadap kenakalan remaja pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Tebing Tinggi. Dengan kata lain bahwa semakin asertif seorang remaja maka ia akan menjauh dari perilaku kenakalan remaja.

Penelitian dari Safriadi (2011) tentang perilaku asertif yang terjadi pada masa remaja. Perilaku ini diartikan sebagai perilaku siswa dalam bentuk keaktifan dan terhadap lingkungan sosial serta kemampuan mereka mengutarakan gagasan, ide, dan inovasi sesuai dengan apa yang dirasakan mereka. Dengan kemampuan ini mengindikasikan pembentukan perilaku asertif. Dengan berkomunikasi secara efektif dalam keluarga, baik secara verbal maupun non verbal dalam keluarga maka akan membantu terbentuknya perilaku asertif. Komunikasi yang efektif adalah proses penyampaian pesan atau informasi dalam keluarga baik secara verbal atau non verbal yang disampaikan secara tepat dan baik oleh komunikator (dalam hal ini orangtua) serta dapat pula diterima atau dipahami dengan baik oleh komunikan (dalam hal ini siswa). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara komunikasi dengan perilaku asertif pada siswa- siswi SMK Muhammadiyah 02. Adapun hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif komunikasi efektif dalam keluarga dengan perilaku asertif pada

siswa Muhammadiyah 02 Pekanbaru. Subjek penelitian adalah Siswa Pekanbaru yang berjumlah 75 siswa. Variabel penelitian diukur dengan menggunakan 2 skala yaitu komunikasi efektif dalam keluarga yang terdiri dari 36 aitem, dengan skala yang terdiri dari 30 aitem . Data yang berupa data interval dianalisa menggunakan teknik analisis Korelasi Product Moment Karl Pearson dengan bantuan sistem komputerisasi SPSS 11,5 for Windows. Berdasarkan analisis yang dilakukan diperoleh reliabel komunikasi efektif dalam keluarga sebesar 0,9165 dan validitasnya berkisar 6856. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa ada hubungan positif sebesar 0,252 antara komunikasi efektif dalam keluarga dengan siswi SMK Muhammadiyah 02. Hubungan tersebut tergolong rendah, sehingga diaasumsikan bahwa variabel lain yang tidak diteliti memiliki kontribusi yang lebih besar, misalnya komunikasi interpersonal dengan teman sebaya.

BAB III

PERILAKU KOMUNIKASI *BODY SHAMING*: SEBUAH CANDAAAN?

A. Pengertian *bodyshaming*

Apakah *body shaming*? Istilah ini akhir-akhir ini sedang asyik dibicarakan banyak orang. Apalagi media sosial ikut berperan di dalamnya. Fenomena ini mulai terasa menjadi trend sehubungan dengan meluasnya kasus penghinaan yang disertai ejekan-ejekan di banyak media sosial. *Body shaming* adalah perilaku mengkritik atau memberi komentar negatif pada bentuk fisik seseorang dengan sengaja atau pun tidak. Tentu saja perilaku ini dapat menyebabkan individu yang menjadi korban *body shaming* merasa tersinggung, sakit hati dan berdampak lebih jauh pada kesehatan mentalnya seperti stres bahkan depresi (Rahmah dan Baharudin, 2019). Bagi pelaku, mungkin tindakan *body shaming* hanya sekadar bercanda, namun jika dilakukan secara terus menerus tentu akan berdampak negatif pada mental korban. Beberapa kasus dampak negatif korban misalnya korban jadi merasa minder dan terkucil. Meskipun pada mulanya, *body shaming* hanya menjadi *trend* sebagai bahan becandaan, tetapi lama kelamaan menjadi serius ketika mengakibatkan ketidaknyamanan bagi orang yang menjadi objek *body shaming*. Apalagi fenomena sekarang membuktikan bahwa penggunaan kata-kata candaan seringkali tidak terkontrol sehingga bisa dikatakan menggunakan media sosial tidak secara bijak. Kondisi *body shaming* yang masih tetap berlanjut dalam jangka waktu yang panjang, akan mempengaruhi harga diri atau *self esteem* seseorang, meningkatkan isolasi menarik diri, rentan terhadap stres dan depresi, tidak percaya diri, dan mungkin sekali sakit jiwa.

Beberapa contoh perbuatan-perbuatan yang ada di media sosial berupa perilaku *body shaming* : “tuh orang masih muda tapi kok badan dah melar kaya emak- emak, cewek itu cakep sih, tapi sayang hidungnya kok pesek kali yaaa...kok kulitnya item gitu yaa, padahal bapak ibunya putih, wah cantik sih cantik tapi badannya bulat kaya bola tinggal gelinding saja kalau jalan dan lain sebagainya. Banyak

sekali ditemukan beraneka ragam kalimat yang menunjukkan *body shaming* dan berbagai ejekan yang sangat keji dan menyakitkan. Sebagai contoh, kita simak curhatan korban *body shaming* kepada sahabatnya:

Saya memiliki sahabat bernama Shinta, dia adalah teman sekelas saya pada kelas 1 hingga kelas 3 SMA . Awalnya kita tidak pernah kenal, sampai kita masuk kelas satu semester satu. Saya pun belum dekat dengannya. Hanya sekedar saya tau nama dia , begitupun dia. Kita kenal hanya sebatas teman sekelas yang jarang sekali saling sapa. Dia pendiam, cuek, pemalu, malas bergaul, menikmati kesendirian, bisa dibilang introvert. Dia punya teman dekat yang benar benar dekat di kelas, kemana-mana selalu berdua. Adapun sedihnya, dia selalu menjadi korban *body shaming* teman-teman dikelas karena dia memiliki postur tubuh yang besar, pendek dan berkulit agak hitam. Ketika ada jam kosong di kelas dia selalu menjadi bahan ejekan karena postur tubuhnya. Singkat cerita, pada kelas 3 saya mencoba dekati dia. Saya ingin tahu mengapa sikapnya menyendiri selama 3 tahun dan tidak mau berbaur dengan teman-teman di kelas. Mulai hari itu saya mulai mendekatinya dan akhirnya menjadi sahabatnya. Perlahan dia mulai bercerita tentang masalah yang dia hadapi selama ini. Sambil menangis, ia bercerita kepada saya tentang perasaannya ketika mendapat perlakuan *body shaming*. Ia mengaku sebenarnya sangat sakit hati pada perkataan teman-teman di kelas yang sering berperilaku *body shaming* kepadanya dengan perkataan yang sangat tidak mengenakan untuk didengar. Contohnya seperti “Shinta kamu lengkap banget ya, udah gendut pendek, dekil lagi” dan itu adalah kata-kata yang sangat membuat Shinta merasa minder untuk bergaul dengan teman- teman SMAnya.

Dia sangat jarang sekali *upload* foto di sosial media nya karna dia merasa tidak PD dengan postur tubuhnya , bahkan sekalinya dia *upload* foto di akun sosial media miliknya langsung ada komentar yang menghujat dirinya. Teman-temen di kelasnya pun mengomentari postingan fotonya dengan kata-kata “Iho kok difoto putih ya, sedangkan aslinya seperti arang” Itu salah satu komentar teman-temen dikelas yang membuat shinta sakit hati, kepikiran, *insecure* bahkan bisa membuat Shinta *down*. Ujaran dan segala komentar kejam *body shaming* mengenai fisiknya bisa membuat Shinta merasakan tidak nyaman. Lantas apa salah dia? kenapa dia harus menerima segala

komentar jahat itu karena fisik dia yang berbadan besar, pendek, dan hitam? “muka kamu kok hitam ya?”, “banyakin olahraga dong , itu badan nya gede banget”, “tinggi itu ke atas bukan ke samping” selalu kata-kata itu yang dilontarkan kepada dia? Saya yakin dia pasti merasa sangat sedih dan tertekan karena perkataan orang. Dia tidak hanya menerima komentar jahat saja, melainkan juga tatapan mata dari orang sekitar dan gesture cemoohan. Hebatnya dia selalu tersenyum ketika ada orang yang mengomentari negatif (meskipun mungkin berlawanan dengan perasaannya). Shinta sendiri tidak berdiam diri untuk merespon *body shaming* yang dilakukan oleh teman-temannya. Ia berusaha dengan serangkaian perilaku untuk mengubah bentuk badannya. Segala hal sudah dia lakukan, seperti meminum teh diet, olahraga, mengonsumsi obat diet, bahkan dia pernah ada niatan untuk sedot lemak. Di sisi lain, ada laki-laki yang memuji dia, “ kamu sebenarnya cantik Shinta (dengan raut wajah senyum-senyum seperti mengejek)” memang sekilas kata-kata tersebut terkesan seperti memuji tapi komentar yang tampaknya positif itu justru bisa dianggap sebaliknya. Bagaimana dia bisa bahagia jika di sekitarnya selalu ada komentar-komentar yang tertuju pada *body shaming*?

Dia selalu berkata bahwa dia membenci dirinya sendiri, selalu bertanya kepada Tuhan mengapa teman-temannya cantik sedangkan dia tidak. Dia merasa tidak berguna dan tidak cukup baik. Saat bercermin pun, dia tidak suka dengan apa yang dia lihat. Bahkan dia sempat berkata kepada saya bahwa dia memiliki pikiran untuk mengakhiri hidupnya. Pada saat itu saya spontan memeluknya dan mengatakan bahwa saya akan membantu dia, saya akan membantunya untuk mengawasi diet dan olahraga jika dia memang membutuhkannya.

Pada suatu hari dia memutuskan untuk mencoba kembali menurunkan berat badan. Tapi bukan untuk orang lain, melainkan untuk dirinya sendiri. Dia selalu olahraga, dan mengatur pola makan. Menurutnya, posisi postur tubuh yang bisa dibilang gendut ini dia kesulitan untuk berlari karena mudah lelah. Saya sempat memohon kepada dia untuk stop diet dan olahraga dan mengambil sikap menyerah saja, karena ia sesak dan kesulitan bernafas. Sementara tatapannya itu seolah menyuruhku untuk berhenti memberikan motivasi. Setiap kata-kata yang terucap dari teman-temannya seolah sebagai tanda bahwa kehadirannya tidak diharapkan oleh mereka. Dunia seolah hanya toleran pada kecantikan saja. Dia ingin

menjadi cantik bukan karena terpengaruh oleh *body shaming* yang dilakukan oleh teman-temannya, melainkan untuk kesehatan dan kenyamanannya. Dia akan terus meningkatkan kualitasnya berusaha setiap harinya untuk menjadi seseorang yang baik. Ia juga bertekad untuk membantu orang-orang yang memiliki masalah seperti ini, dan menjadi korban *body shaming* oleh teman-temannya sendiri. Shinta ingin sekali memeluk mereka dan mengatakan bahwa semuanya akan membaik. Mereka tidak akan menghadapi ini dengan sendirian, suatu hari nanti luka mereka akan sembuh dengan kesadaran rasa syukur kepada Tuhan bahwa mereka diciptakan seperti ini. Bahwa mereka telah diciptakan sesempurna mungkin. Definisi kecantikan seseorang itu berbeda-beda, akan tetapi kebanyakan orang menganggap bahwa kecantikan yang ideal adalah ketika orang tersebut memiliki tubuh tinggi, putih, *glowing*. Kebanyakan orang Indonesia merepresentasikan wanita yang cantik itu seperti artis iklan, artis sinetron.

Banyak artis iklan atau artis sinetron yang cantiknya bukan alami atau bisa disebut dengan cantik hasil operasi plastik untuk memperindah wajahnya, memancungkan hidungnya merapihkan dan memutihkannya giginya, suntik putih, sedot lemak, dan perawatan-perawatan lainnya. Kecantikan yang sesungguhnya adalah dia yang cantik karena alami tanpa mengubah ciptaan Tuhan. Jangan membuang waktu untuk mendengarkan perkataan-perkataan orang yang menunjukkan *body shaming* terhadap kita. Rasa bersyukur dan menerima apa adanya adalah salah satu cara untuk mengatasi *body shaming* ini. Demikianlah isi curhatan dari korban *body shaming* dengan sahabatnya.

B. *Body Shaming* dalam Perspektif Islam

Berdasarkan analisis psikologi Islam, *body shaming* dan ejekan verbal mungkin ditemukan pada orang yang memiliki hati yang jahat dan memiliki penyakit di dalam hatinya. Latar belakang mengapa orang melakukan *body shaming* diantaranya adalah sesungguhnya ia merasa minder dengan dirinya sendiri, tidak bahagia dengan hidupnya, berasal dari keluarga dengan pola didik yang tidak sehat, dan memiliki sifat sombong sehingga membuat dirinya menjadi iri dan dengki. Kecemburuan rupanya tidak hanya pada pasangan saja. Adakalanya kita merasa cemburu kepada sahabat kita bahkan juga saudara.

Rasa cemburu biasanya datang tanpa kita sadari tapi berujung pada perasaan iri dan khawatir sehingga membuat hidup jadi tidak tenang. Semua akan bermula dari hati yang kotor. Namun, sifat dengki jauh lebih jahat karena berharap orang lain tidak merasakan kebahagiaan. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam QS. An-Nisa ayat 32 yang artinya:

“Dan janganlah kamu iri hati terhadap apa yang dikaruniakan Allah kepada sebahagian kamu lebih banyak dari sebahagian yang lain. (Karena) bagi orang laki-laki ada bahagian dari pada apa yang mereka usahakan, dan bagi para wanita (pun) ada bahagian dari apa yang mereka usahakan, dan mohonlah kepada Allah sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.”

Teknologi di era media sosial dapat membuat individu lebih mudah merasa iri dengan orang lain terutama pada teman. Betapa tidak, melalui media sosial inilah, mereka dapat memamerkan apapun yang dimilikinya, mulai dari barang barang mewah hasil koleksinya, pengalaman *shopping* dan jalan jalan ke luar negeri atau kehidupan yang glamour. Pola hidup hedonis terlihat jelas dalam adu pamer di medsos. Melihat hal itupun mungkin kita bisa merasa iri dan menganggap mereka memiliki kehidupan yang sempurna dan bahagia dibandingkan kita. Sebagaimana kata pepatah rumput tetangga lebih hijau dari kepunyaan sendiri . Perasaan cemburu atau iri terhadap barang, kesuksesan ataupun kecantikan orang lain bisa membuat kita memiliki penyakit hati. Padahal agama benar-benar melarang adanya adu pamer di muka bumi. sebagaimana Allah berfirman dalam Surat Luqman ayat 18.

“Dan janganlah kamu memalingkan wajah dari manusia (karena sombong) dan janganlah berjalan di bumi dengan angkuh. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri.”

Pamer kekayaan di medsos sebagai bentuk kesombongan justeru memancing orang lain untuk merasa iri dan dengki. Dengan demikian justeru kesombongan akan menjadi bomerang bagi diri sendiri bahkan bisa mengundang kejahatan orang lain.



Gambar 9: *Stop Body Shaming*
Sumber: kompasian.com

Berbicara tentang kekerasan verbal maupun non verbal, terdapat beberapa jenis kekerasan yang bisa dikaji, seperti kekerasan berdasarkan bentuknya maupun berdasarkan situs terjadinya (Wahyuni dan Lestari, 2018). Kekerasan berdasarkan bentuknya dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu kekerasan fisik yang berkenaan langsung dengan tubuh manusia dan kekerasan psikis atau emosional yang berhubungan dengan kejiwaan seseorang.

Kekerasan berdasarkan situs terjadinya berarti menekankan dimana kejadian kekerasan tersebut. Bisa terjadi dalam ranah keluarga bisa juga dalam ranah publik. Dengan kata lain kekerasan domestik atau kekerasan dalam rumah tangga dan kekerasan di sektor publik. Kekerasan domestik adalah kekerasan yang dilakukan oleh suatu pihak apabila mereka terlibat hubungan dengan pernikahan. Kekerasan dalam ranah publik adalah kekerasan yang terjadi apabila pelaku dan korban tidak memiliki hubungan pernikahan.

Kekerasan seksual berarti kekerasan yang mengandung unsur kehendak seksual. Sedangkan kekerasan non seksual berarti kekerasan yang tidak memiliki unsur kehendak seksual. Pembahasan tentang kekerasan seksual melibatkan intensitas dalam melakukan kekerasan tersebut dibagi menjadi pelecehan seksual dan penyerangan seksual. Pelecehan seksual merupakan kekerasan dengan intensitas yang ringan, yaitu mulai yang paling ringan tingkatannya seperti siulan nakal, kerdipan mata, gurauan, dan olok-olok yang menjurus pada

seks, memandangi tubuh mulai ujung rambut sampai mata kaki, pernyataan mengenai tubuh atau penampilan fisik, memberikan bahasa isyarat yang berkonotasi seksual, memperlihatkan gambar-gambar porno, memperlihatkan organ seks, mencolek, meraba atau mencubit dan ajakan untuk melakukan hubungan seksual (Sugihastuti dan Saptiawan, 2007: 174). Adapun serangan seksual adalah keadaan dimana korban mengalami serangan seksual yang berakhir pada hubungan seksual secara paksa, yang meliputi ancaman perkosaan, perkosaan disertai kekerasan, dan perkosaan disertai pembunuhan. Perkosaan sendiri merupakan perlakuan yang berupa paksaan dalam melakukan hubungan seks yang dilakukan oleh pelaku terhadap korban. Beberapa kriteria yang termasuk dalam perbuatan perkosaan antara lain: (1) tidak atas kehendak dan persetujuan perempuan, (2) dengan “persetujuan” perempuan, namun di bawah ancaman, (3) dengan “persetujuan” perempuan, namun melalui penipuan.

Berdasarkan definisi tentang kekerasan di atas, *body shaming* merupakan suatu bentuk kekerasan verbal emosional, kekerasan dalam ranah publik, dan kekerasan non seksual. Perilaku ini yang sering tidak disadari oleh pelaku karena umumnya dianggap wajar. Semua ucapan dianggap sebagai candaan yang bersifat biasa. *Bodyshaming* biasanya terjadi dalam ranah publik dengan mengikuti trend di media sosial. *Body shaming* tidak berorientasi dalam seksualitas tetapi lebih pada komentar negatif atas bentuk tubuh seseorang yang jauh dari idealisme yang diciptakan publik.

Kekerasan itu sendiri menggambarkan sebuah perilaku baik yang terbuka (*overt*) atau tertutup (*covert*), kata “kekerasan” digunakan untuk menjelaskan kata yang bersifat menyerah (*offensive*) atau yang bersifat bertahan (*defensive*) yang disertai penggunaan kekerasan terhadap orang lain. Kekerasan fisik dapat menyebabkan bekas luka maupun memar (nampak) di tubuh korbannya, sedangkan kekerasan verbal dapat menyebabkan trauma psikis karena ucapan yang menyakitkan atau tidak menyenangkan, seperti mempermalukan di depan publik dan tentunya *body shaming* juga termasuk dalam bentuk kekerasan secara verbal (*bullying*), posesif (biasanya dalam relasi dengan pacar/suami istri), dan menyudutkan korban dalam permasalahan tertentu (Brigitta, 2018).

Body shaming terkait dengan suatu pandangan yang diberikan oleh masyarakat terkait standar tertentu atas tubuh kepada seseorang

yang menyebabkan timbulnya rasa malu pada diri korban. *Body shaming* akan sangat erat kaitannya dengan citra tubuh, yaitu mengenai pembentukan persepsi mengenai tubuh yang ideal menurut masyarakat tertentu, sehingga muncul suatu standar kecantikan yang membuat seseorang merasa rendah diri apabila tidak dapat mencapai standar tersebut, apalagi dipermalukan di ranah publik. Citra tentang tubuh yang terjadi di Indonesia antara lain:

seorang perempuan dianggap cantik apabila berkulit putih, berambut lurus dan panjang, serta bertubuh langsing. Dengan adanya standar kecantikan ini, seringkali perempuan berkulit hitam, bertubuh gendut dianggap tidak memenuhi standar lantas mendapatkan perlakuan berbeda, seperti sindiran yang secara disengaja maupun tidak. Hal tersebut dapat dikategorikan sebagai suatu kekerasan verbal yang selanjutnya lebih umum disebut sebagai *body shaming*. Sebenarnya, *body shaming* sendiri tidak selalu ditujukan pada korban/orang lain. Bahkan perlakuan terhadap diri sendiri pun tetap bisa masuk dalam definisi ini. Beberapa ciri-ciri perilaku *body shaming* (Brigitta , 2018), antara lain :

1. Mengkritik penampilan sendiri, yaitu melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain (seperti: “Saya sangat jelek dibandingkan dia.” “Lihatlah kok jidatku terlalu lebar ya, hidungku paling pesek diantara teman-temanku”)
2. Mengkritik penampilan orang lain di depan mereka, (seperti: “Dengan paha sebesar itu, Anda tidak akan pernah mendapatkan teman kencan, tubuhmu yang gendut membuatmu menjadi susah jalan, Gimana kalau hidungmu yang masuk ke dalam itu dioplas?”)
3. Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka. Seperti: “Apakah Anda melihat apa yang dia kenakan hari ini? Tidak menyenangkan.” “Paling tidak Anda tidak terlihat seperti dia!” “Lihat itu wajahnya kusam, tak menarik sedikitpun!”



Gambar 10: Jangan Menyakiti Orang Lain

Sumber: kumparan.com

Terkait dengan wilayah globalisasi yang merupakan salah satu indikator bagaimana sebuah budaya bisa menggeser nilai atau cara pandang kita bahkan kebiasaan kita. Globalisasi ikut berperan dalam maraknya *body shaming*. Betapa tidak standar-standar tertentu bisa dimunculkan dari dunia manapun, dan berimbas pada dunia manapun juga. Globalisasi adalah salah satu bentuk proses integrasi internasional yang terjadi adanya saling tukar menukar pandangan dunia, produk, pemikiran dan aspek aspek budaya lainnya. Globalisasi berhasil menggeser aspek kebudayaan yang sudah ada kepada aspek yang lain ternyata menghasilkan budaya populer yang sangat dekat dengan masyarakat. Pertanyaannya adalah bagaimana ketika sesuatu yang dianggap dekat dengan masyarakat, menjadi salah satu penyebab kekerasan verbal yang bisa membuat depresi korban? Kasus nyata ketika boneka Barbie mengalami *booming* di seluruh dunia akibat globalisasi. Masyarakat dari berbagai lapisan menyukainya dan ingin menjadikannya model. Ternyata kehadiran Barbie berhasil mengubah pandangan hampir sebagian besar masyarakat terutama wanita dan pria. Barbie ternyata mengubah konstruksi pemikiran masyarakat tentang standar cantik. Cantik yang digambarkan oleh Barbie harus berwajah mulus dan putih, berbadan langsing, berambut panjang, hidung mancung, bibir tipis, badan tinggi dan lain-lain. Masyarakat global telah memiliki referensi baru bahwa cantik harus seperti boneka Barbie. Ekstremnya lagi oplas mirip barbie juga dilakukan oleh artis-artis di Korea dan negara lain.

Globalisasi menyebabkan hampir sebagian besar perempuan yang tidak seperti Barbie terdiskriminasi, mengalami beberapa kekerasan verbal yang menyakitkan, yang bisa mengguncang psikologis seseorang seperti sedih dan depresi. Semisal ketika Barbie menerapkan kata cantik harus langsing, perempuan perempuan yang tidak langsing akan mengalami *body shaming*. Uniknya penerapan standar cantik ini berada pada dunia perempuan. Biasanya yang berkomentar tentang *body shaming* justeru perempuan ditujukan sesama perempuan lainnya, bukan laki-laki yang melakukannya. *Body shaming* biasanya datang dari orang yang tidak dekat bahkan belum kenal sama sekali. Mereka yang melakukannya serasa tidak memiliki beban dosa menghina sesama.

Berdasarkan analisis dari psikologis, terdapat beberapa faktor penyebab perempuan Indonesia cenderung lebih sering melakukan *body shaming* atau mengomentari penampilan bahkan fisik sesama perempuan adalah :

pertama, iklim budaya. Di Indonesia, kita tinggal dalam iklim budaya yang memang in group atau kohesivitas kelompok kuat. Artinya, kebiasaan ini membuat seseorang cenderung memperlakukan orang lain layaknya seperti saudara bahkan yang sebenarnya tidak terlalu dekat ataupun tidak kenal. Dengan kebiasaan itulah yang memang sudah lumrah ini, banyak orang akhirnya merasa bahwa berkomentar adalah hal yang wajar dilakukan walaupun baru beberapa kali bertemu. Objek yang dikomentari biasanya mengacu pada hal yang mudah dilihat sebagai isu yang sensitif seperti fisik atau penampilan seseorang. Sebagaimana bisa dicontohkan, eh kok gemukan ya sekarang? Tambah seger saja ya sekarang, Kok kurus sekali emang mikirin apa? Atau pertanyaan lain yang sering muncul juga, kapan kawin?

Kedua, kadar kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini juga menjadi penyebab lain mengapa perempuan cenderung lebih vulgar saat memberikan komentar pada sesamanya. Sebagai contoh bahwa ketika melakukan *body shaming* pelaku yakin bahwa objek tidak akan marah, atau justeru merasa bahwa hal itu suatu bentuk keakraban.

Ketiga, yang memiliki *self esteem* yang rendah. Harga diri yang rendah menyebabkan rasa iri kepada orang lain untuk melampiaskan apa yang tidak ada dalam kehidupannya dengan cara berkomentar, alias tidak senang melihat orang lain gembira.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa faktor yang melatarbelakangi orang melakukan *body shaming* di sosial media bahwa perilaku ini merupakan hal yang biasa, tergantung pada penerimaan masing masing orang. Pelaku biasanya mengira bahwa hal ini adalah candaan sebagai simbol keintiman dalam hubungan interpersonal. Ada pula yang ditanggapi sebagai kritikan yang membangun, biasanya pada figur-figur yang menjadi *role model*. Pengaruh budaya, dengan kohesivitas kelompok yang tinggi serta mempunyai akun anonim sehingga leluasa mengomentari orang lain. Perasaan iri dengan orang lain, sebagai perasaan negatif yang membuat pelaku mengeluarkan kata-kata yang membuat harga diri korban jatuh. Adapun iseng dan mengusir rasa bosan bersifat hiburan lebih mengarah pada candaan. Terakhir, memiliki akun anonim sehingga merasa lebih leluasa mengomentari orang lain. Pelaku tidak akan dikenali sehingga dia merasa aman untuk melakukan apapun termasuk mengolok-olok orang lain yang tidak dikenalnya.



Gambar 11: Perilaku *Body Shaming*

Sumber: jurnalposmedia.com

Perempuan sebagai objek sekaligus subjek menarik untuk dibahas. Perilaku ini sering dikaitkan dengan kekerasan terhadap perempuan (KDRT) yang memang seringkali terjadi. Berdasarkan data, masih banyak kekerasan yang tidak terdeteksi atau tidak dilaporkan karena

kekurangtahuan prosedur maupun perasaan malu korban, terutama yang terbatas pada kekerasan dalam bentuk verbal. Dalam penelitian Fitriana (2019) membuktikan perempuan yang menjadi korban *body shaming* pada akhirnya melakukan objektifikasi diri. Objektifikasi diri menurut McKay (2013:55) mengacu pada proses dimana perempuan datang untuk menginternalisasi dan menerima keyakinan yang dibuat oleh masyarakat. Hal ini bersumber dari peran gender yang dibentuk oleh norma sosial serta penglihatan laki-laki menjadi sumber utama dari objektifikasi terhadap perempuan yang kemudian membuat perempuan melakukan objektifikasi pada dirinya sendiri. Upaya yang dilakukan oleh beberapa informan dalam penelitian Fitriana untuk menuju bentuk tubuh ideal sesuai dengan standard kecantikan yang digambarkan oleh lingkungan sekitar merupakan contoh objektifikasi diri. Hal ini terjadi karena mereka memandang bahwa tubuh mereka merupakan suatu objek *body shaming*. Mereka melakukan diet untuk merubah bentuk tubuhnya menjadi ideal sehingga orang-orang di sekitarnya mengurangi tindakan *body shaming*. Objektifikasi diri tidak selalu berdampak positif, tetapi justru memberi dampak yang luas serta negatif. Kurangnya percaya diri merupakan dampak negatif yang berhubungan dengan objektifikasi diri. Terbukti bahwa beberapa subyek penelitian merasa malu karena memiliki bentuk tubuh yang berbeda dengan teman-teman pada umumnya. Hal ini terjadi ketika berfoto bersama dengan perempuan yang memiliki bentuk tubuh ideal. Kedelapan informan merupakan perempuan yang memiliki bentuk tubuh gemuk dan mengalami tindakan *body shaming* secara terus menerus dalam interaksi sosialnya.

Kesadaran masyarakat bahwa perilaku *body shaming* merupakan bentuk kekerasan verbal belum terbentuk. Pengalaman kekerasan dalam bentuk *body shaming* memang sangat jarang terdeteksi ataupun dikaji dalam tema-tema keperempuanan. Permasalahan yang terjadi pada delapan informan ini tidak dapat disamakan dengan perempuan lainnya karena permasalahan ini merupakan bentuk penindasan atau kekerasan. Peneliti mencoba menganalisis bagaimana kekerasan dalam bentuk *body shaming* tersebut terjadi kepada delapan informan tersebut dengan melalui pendekatan dan pemikiran feminis dengan menggunakan teori interseksionalitas. Berdasarkan analisis dari data-data yang sudah didapatkan, peneliti menemukan bahwa tindakan *body shaming* yang dialami oleh delapan informan merupakan hasil titik perpotongan antara dua vektor penindasan yang melekat sebagai identitas diri pada diri

informan tersebut. Peneliti juga melihat bagaimana pengalaman menjadi korban tindakan *body shaming* yang dialami oleh kedelapan informan mempengaruhi kondisi diri mereka. Selain itu, peneliti juga melihat bahwa *body shaming* merupakan bentuk nyata adanya objektifikasi perempuan karena tubuh yang dipermalukan adalah tubuh-tubuh yang dianggap tidak ideal berdasarkan penilaian laki-laki.

C. Penelitian Komunikasi tentang *Body Shaming*

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak *body shaming* terhadap siswa-siswi SMPN 17 Kendari dengan mengetahui motif pelaku dan reaksi yang ditimbulkan korban. Penelitian ini menggunakan Teori Laswell dan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kualitatif. Teknik penentuan informan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, sedangkan tehnik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, kepustakaan dan dokumentasi. Hasil penelitian ini disimpulkan bahwa motif pelaku melakukan *body shaming* kepada korban *body shaming* siswa SMPN 17 Kendari yaitu : tujuan pelaku hanya untuk becandaan dan guyonan, adanya rasa dendam dan benci pada korban serta pelaku membenci perilaku korban yang nakal atau tidak sopan kepada teman-teman lainnya, sasaran *body shaming* yakni memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal atau beda dari yang lain dan pelaku melakukan *body shaming* kepada siswa yang memiliki sifat yang pendiam dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Reaksi korban *body shaming* yakni : perilaku komunikasi korban yang terganggu, malu kepada teman lainnya, susah untuk bergaul atau berteman dengan yang lainnya, sedangkan perilaku belajar korban *body shaming* susah untuk berdiskusi dalam kelas dan susah untuk melakukan kerja kelompok karena siswa takut berbicara dalam kelas dan luar kelas.

Body Shaming adalah fenomena yang saat ini banyak terlihat di media sosial seperti instagram melalui kolom komentar postingan atau update seseorang. Hal ini tanpa disadari sangat tidak etis dan menimbulkan hal yang berbahaya terlebih untuk kesehatan mental. *Body shaming* tentu memberikan efek tekanan tersendiri bagi orang yang mengalaminya. *Body Shaming* juga merupakan bentuk *bullying* yang jarang diketahui saat ini. Peneliti memakai teori komunikasi, komunikasi massa, media sosial, dan psikologi komunikasi. Metodologi penelitian digunakan dalam penelitian

ini adalah Masyarakat menyadari fenomena *body shaming* sangat erat kaitannya dengan kehidupan sehari-hari. Bukan hanya di media sosial saja, banyak orang yang melakukannya di dunia nyata. Dari hasil penelitian diketahui masyarakat mengetahui dan tidak menyetujui adanya *body shaming* yang berdampak buruk bagi orang yang merasakannya.

BAB IV

PERILAKU KOMUNIKASI EMPATIK: SEBUAH PERILAKU POSITIF

A. Komunikasi Empatik pada Tuna Rungu: Sebuah Studi Kasus

Jika kita membahas perilaku empatik, maka akan terbersit di pikiran kita rasa kepedulian yang tinggi terhadap penderitaan orang lain. Empatik sering dinegasikan dengan ketidakpedulian, termasuk ketidakpedulian berkomunikasi, artinya menjauh dari mitra. Dengan meninggalkan perilaku empatik, maka komunikasi empatik pun menjadi minimalis. Keterbukaan menjadi sesuatu yang mustahil hingga menuju kepada ketidakharmonisan keluarga meskipun anggota keluarga sudah menguasai bahasa hidup bersama dalam waktu yang tidak singkat. Beberapa manusia diciptakan sebagai pribadi yang tidak lengkap secara fisik maupun non fisik, biasanya menerima perlakuan tidak adil dari orang lain, termasuk dari anggota keluarganya. Akibatnya rasa sedih dan depresi sering melanda mereka yang dilahirkan tidak sempurna.

Sesuai dengan kehendakNya, Allah menciptakan manusia dalam kondisi fisik, psikologis serta status sosial yang berbeda satu dengan yang lainnya. Salah satunya adalah mereka yang diciptakan dengan keterbatasan fungsi pendengaran atau bisa disebut dengan tuna rungu. Penderita tuna rungu biasanya disertai dengan mengidap tuna wicara. Istilah Tuna rungu digunakan untuk menggambarkan kondisi dimana mereka yang pendengarannya tidak berfungsi sehingga ia tidak dapat mendengar dan membawa dampak kurang baik dikehidupan sehari-hari (Winarsih, 2010). Seorang tuna rungu tidak mampu untuk mendengar, yang berlangsung sementara atau permanen. Sebagaimana manusia, mereka memiliki cara tersendiri untuk melakukan komunikasi agar maksud pembicaraan dapat tersampaikan dengan baik.

Kondisi tuna rungu dibagi menjadi dua, yang pertama tuna rungu bawaan (sudah sejak lahir) serta *adventif* (terjadi setelah dilahirkan). Tuna rungu ini disebabkan oleh kebisingan-kebisingan atau penyebab-penyebab lain, seperti terjadinya cedera atau dampak dari suatu penyakit.



Gambar 12: Perilaku Peduli Orang Lain

Sumber: kompasiana.com

Tingkat kehilangan pendengaran mereka diperoleh menggunakan tes audiometer dapat digolongkan sebagai berikut:

(1) Tuna Rungu Ringan (*Mild Hearing Loss*), yang kehilangan pendengaran antara 27-40 dB. Penderita penyandang tuna rungu ringan mengalami kesulitan mendengar suara yang jauh, untuk mampu mendengarkan suara dari jauh, maka penyandang tuna rungu ringan harus menempatkan diri ke tempat yang strategis.

(2) Tuna rungu sedang (*Moderate Hearing Loss*), yang kehilangan pendengaran antara 41-55 dB. Penyandang tuna rungu ini dapat mengerti percakapan dari jarak 3-5 feet secara berhadapan (*face to face*). Penyandang tuna rungu harus menggunakan alat bantu dengar.

(3) Tuna Rungu Agak Berat (*Moderately Severe Hearing Loss*) yang mengalami kehilangan pendengaran antara 56-70 dB. Penderita tuna rungu agak berat hanya bisa mendengar dari jarak yang dekat dan memerlukan *Hearing Aid* atau alat pendengar,

(4) Tuna Rungu Berat (*Severe Hearing Loss*) yang mengalami kehilangan pendengaran antara 71-90 dB. Penderita tuna rungu berat hanya dapat mendengarkan suara-suara keras dan dari jarak dekat. Penyandang tuna rungu berat membutuhkan alat bantu dengar, serta latihan untuk mengembangkan kemampuan bicara dan bahasanya.

(5) Tuna Rungu Berat Sekali (*ProfOundHearingLoss*) yang mengalami kehilangan pendengaran lebih dari 90 dB. Mereka hanya dapat mendengar dengan suara keras namun mereka akan lebih menyadari suara lewat

getaran (*Vibratios*). Selain melalui getaran, mereka juga mengandalkan penglihatan dalam berkomunikasi, yaitu melalui penggunaan bahasa isyarat dan membaca ujaran (Mudjiyanto, 2018).

Kekurangan mereka dalam mendengar membuat penderita mengalihkan pengamatannya kepada mata saat berbicara. Melalui mata, orang tuna rungu akan memahami bahasa lisan atau oral orang lain. Namun tidak sedikit pula orang penyandang tuna rungu yang merasa kesulitan membaca gerakan bibir, karena berkomunikasi dengan membaca gerakan bibir bukanlah perkara yang mudah dan perlunya konsentrasi yang tinggi untuk memahami maksud orang lain.

Oleh karena itu, berkomunikasi dengan penderita tuna rungu harus menggunakan bahasa isyarat. Bahasa isyarat termasuk ke dalam kategori non-verbal dengan jalan menggunakan bentuk dan arah tangan, pergerakan tangan, ucap bibir, dan ekspresi wajah untuk menyampaikan maksud tujuan. Bahasa isyarat ini juga mampu menunjukkan identitas seorang tuna rungu. Bahasa isyarat merupakan sebuah penanda dari eksistensi seorang tuna rungu pada saat di tengah-tengah masyarakat (Gumelar, dkk, 2018)



Gambar 13: Bahasa Isyarat pada Tuna Rungu
sumber: konsultankeluarga.com

Penderita tuna rungu juga memiliki kebutuhan-kebutuhan baik secara fisik serta psikis maupun kebutuhan dalam hal relasi sosial yang harus dipenuhi. Salah satunya yakni memutuskan untuk membangun sebuah rumah tangga dan memiliki anak. Tentu saja, butuh upaya ekstra bagi orang tua tuna rungu untuk dapat berkomunikasi yang efektif dengan anaknya kelak yang memiliki pendengaran normal. Adanya perbedaan kondisi ini akan rentan menimbulkan konflik di dalam keluarga. Selain itu, timbulnya konflik dikarenakan orang tua tuna rungu itu sendiri memiliki keterbatasan dalam memahami dari suatu informasi. Hal ini dikarenakan dari segi inteligensi orang yang menyandang tuna rungu memiliki kelemahan menerima informasi yang diverbalisasikan dibandingkan dengan orang normal. Untuk meminimalisir terjadinya kegagalan komunikasi yang dapat memunculkan konflik, saling menyalahkan, saling menyudutkan dan sikap saling menghakimi maka perlu anggota keluarga menumbuhkan iklim komunikasi empatik dalam dirinya baik orang tua dan anak. Komunikasi empatik baik anak maupun orang tua ditujukan untuk saling memahami perasaan, timbulnya kepedulian serta perhatian. Tanpa adanya komunikasi yang empatik sulit rasanya bagi orang untuk mengetahui apa yang sedang dihadapi orang lain tanpa memasuki dan memahami perasaan dan kondisi yang sedang dialami.

B. Penelitian tentang Komunikasi Empatik

Ada beberapa penelitian yang menekankan /fokus pada penelitian empatik antara lain: Kajian tentang gambaran komunikasi empatik yang telah diteliti yakni penelitian yang dilakukan oleh Serur Roji (2018) yang berjudul '*Penerapan Komunikasi Empatik Dalam Program Reality Show Orang Pinggiran Trans 7*'. Penelitian ini membuktikan bahwa 7 episode *reality show* ini menerapkan komunikasi empatik dengan menyebarkan motivasi dan nilai-nilai positif bagi partisipan komunikasi. Selanjutnya Nuari Siyamul Fitri (2018) dengan penelitian yang berjudul '*Komunikasi Empati Pengasuh Dalam Melayani Lansia di Panti Jompo (Studi Deskriptif Kualitatif tentang Peran Komunikasi Empati Pengasuh dalam Melayani Lansia di Panti Jompo Seujahtera Geunaseh Sayang Kota Banda Aceh)*'. Pada penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa komunikasi empati yang terjalin antara pengasuh dan lansia di Panti Jompo tersebut membuat lansia akan lebih dekat dengan pengasuhnya. Rupanya hal ini menjadi salah satu alasan

lansia nyaman untuk tinggal di panti jompo, walaupun komunikasi empati yang dilakukan oleh pengasuh ke lansia tidak selalu berjalan dengan lancar. Penelitian '*Komunikasi Empatik Himpunan Mahasiswa Nahdatul Wathan (HIMMAH NW) dalam Meningkatkan Loyalitas Kader*' dilakukan oleh Kurniawan (2020) menghasilkan kesimpulan bahwa komunikasi sangat berfungsi sebagai penguat hubungan antar satu dengan yang lain dengan mempertimbangkan jenis pendekatan komunikasi yang digunakan seperti komunikasi efektif, komunikasi persuasif, dan komunikasi empatik. Komunikasi empatik mampu mempengaruhi dan memahami emosional dari kader. Munculnya berbagai macam problematika menunjukkan bahwa bukanlah hal yang mudah untuk menjadi orang tua tuna rungu dari anak-anak yang memiliki pendengaran normal. Orang tua dan anak harus saling menyesuaikan atas keterbatasan fungsi pendengaran mereka. Anak-anak mereka perlu memahami mengenai keterbatasan orang tuanya.

C. Pengertian Komunikasi Empatik

Sebuah iklim komunikasi empatik merupakan bagian dari komunikasi yang lebih luas yaitu komunikasi interpersonal. Menurut Effendi (dalam Hanani, 2017 : 15) komunikasi antarpribadi atau bisa disebut dengan *diadic communication* ialah komunikasi yang terjadi diantara dua orang yang terjadi dalam bentuk percakapan baik melalui media maupun tatap muka. Mark Davis mencoba mendefinisikan empatik sebagai seperangkat konstruk yang berkaitan dengan bagaimana seseorang dapat merasakan respon, pengalaman serta perasaan yang dialami orang lain, merasakan simpati hingga menyelesaikan suatu masalah, serta mengambil perspektif orang lain. Dalam hal ini, empatik menjadi acuan serta motivator yang dapat mendorong seseorang untuk membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan (Taufik, 2012: 43).

Menurut De Vito, empatik sendiri memiliki arti sebagai sebuah kemampuan yang dapat merasakan apa yang sedang orang lain rasakan, sehingga dapat melakukan sesuatu yang nyata, untuk mewujudkan kepedulian kita kepada orang lain (Suciati, 2017 : 61). Definisi dari De Vito memberikan pemahaman bahwa aspek konatif dibutuhkan empatik agar memunculkan sebuah kepedulian terhadap penderitaan yang dialami orang lain. Aspek perilaku menunjukkan kesungguhan seseorang dalam keterlibatannya dalam penyelesaian kesulitan orang lain.

Dalam perspektif yang lain, empatik juga didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang untuk merasakan emosi orang lain, dimana emosi yang dirasakan baik dari fisiologis dan mental yang terbentuk dari berbagai keadaan batin yang dialaminya. Semakin banyak kesamaan keadaan fisiologis yang terjadi diantara dua orang pada momen tertentu maka semakin mudah mereka saling merasakan perasaan satu sama lain (Goleman, 2015 : 139). Adapun para teoritikus kontemporer lebih menegaskan bahwa empati tidak harus sampai pada tahap perilaku, tetapi cukup terdiri dari dua komponen yakni kognitif dan afektif (Taufik, 2012 : 43) :

1) Komponen kognitif

Komponen kognitif merupakan sebuah komponen yang dapat menimbulkan pemahaman terhadap perasaan orang lain. Tanpa adanya komponen kognitif yang memadai maka seseorang dapat meleset dalam memahami kondisi orang lain (*incongruence*). Aspek kognitif terdiri dari pengambilan perspektif (*perspective taking*) dan imajinasi (*fantasy*). Keduanya dapat dijelaskan sebagai berikut :

a) Perspektif (*Perspective taking*)

Perspektif adalah kecenderungan secara spontan untuk mengambil sudut pandang orang lain. Aspek ini memiliki kecenderungan mengadopsi pandangan-pandangan psikologi orang lain.

b) Fantasi (*Fantasy*)

Fantasi merupakan kemampuan seseorang secara imajinatif mengubah diri ke dalam tindakan dan perasaan dari karakter-karakter khayalan yang pernah dijumpainya pada layar televisi, buku-buku, film, dan permainan. Hal ini terjadi karena tidak jarang ditemukan bahwa empati terjadi saat individu melihat kejadian yang sesuai dengan fantasinya.

2) Komponen Afektif

Komponen Afektif merupakan kemampuan seseorang dalam menselaraskan pengalaman emosionalnya pada orang lain. Akurasi emosional / afektif pada setiap orang berbeda-beda, ada yang lebih akurat dari yang lainnya. Akurasi afektif yang baik terjadi apabila pelaku merasakan kondisi sesuai dengan

yang dirasakan oleh orang lain pada saat itu. Namun sebaliknya, jika akurasi afektif pada seseorang kurang baik maka apa yang dirasakan keduanya tidak sama. Komponen Afektif meliputi *Empathic Concern* (EC) dan *Personal Distress* (PD)

a) *Empathic Concern* (EC)

Empathic concern merupakan orientasi seseorang kepada orang lain berupa simpati, kepedulian, serta kasihan terhadap orang lain yang mengalami kesulitan.

b) *Personal Distress* (PD)

Personal Distress ialah reaksi-reaksi emosional tertentu. Hal ini akan terjadi ketika seseorang merasa tidak nyaman dengan perasaan yang sedang dialaminya ketika melihat ketidaknyamanan pada emosi orang lain.

Safaria (2018 : 105) membagi lima ciri-ciri empatik, antara lain:

- 1) Bisa merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain.
- 2) Empatik sebagai upaya yang dibangun berdasarkan kesadaran diri serta memiliki kemauan untuk peka terhadap perasaan orang lain.
- 3) Memililiki kepekaan dengan bahasa non-verbal/ isyarat. Seseorang dapat dikatakan berempatik apabila dapat merasakan bahasa non-verbal yang digunakan oleh orang tersebut.
- 4) Mampu mengambil peran, artinya seseorang mampu untuk mengambil suatu tindakan atas permasalahan yang sedang dihadapinya.
- 5) Tetap mengontrol emosi diri, yang berarti bahwa seseorang mampu untuk mengendalikan emosi diri untuk membantu menari solusi sebuah masalah

Perkembangan empati bisa dilihat sejak manusia dilahirkan hingga ia dewasa. Hoffman (dalam Suciati, 2017: 65) menyatakan bahwa perkembangan empatik terbagi menjadi tiga tingkatan di masa perkembangan individu, yakni:

- 1) Usia satu tahun, anak-anak dapat merasakan sakit apabila melihat anak lain jatuh dan menangis.
- 2) Usia dua tahun, anak-anak mulai memahami kalau perasaan orang lain berbeda dengan perasaannya, sehingga membuat anak lebih peka terhadap syarat-syarat yang mengungkapkan perasaan orang lain.

- 3) Usia anak 10 hingga 12 tahun, setiap individu akan membentuk empati terhadap orang lain yang mengalami kondisi tidak baik atau menguntungkan seperti orang miskin, orang panyandang cacat, maupun orang-orang yang dikucilkan.



Gambar 14: Komunikasi Empatik Menghangatkan Hubungan

Sumber: majalahfahma.com

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan komunikasi empatik (Goleman 2015 : 204), antara lain:

- 1) Sosialisasi

Sebuah sosialisasi diyakini dapat membuat seseorang mengalami sejumlah emosi yang dapat mengarahkan seseorang untuk melihat keadaan orang lain, dan memikirkan orang lain sehingga dapat membuat seseorang lebih terbuka terhadap kebutuhan orang lain sehingga dapat meningkatkan kemampuan berempati.

- 2) *Mood and Feeling*

Hal ini terkait dengan cara seseorang dalam memberikan respon terhadap perasaan dan perilaku orang lain yang dipengaruhi oleh situasi perasaan seseorang saat berinteraksi dengan lingkungannya.

- 3) Proses belajar dan Identifikasi

Dalam proses ini, seorang anak membutuhkan respon-respon yang khas yang telah disesuaikan dengan peraturan yang dibuat oleh orang tua atau lembaga berwenang. Diharapkan dengan apa yang sudah

dipelajari oleh anak di rumah atau pada situasi tertentu, anak dapat menerapkannya pada lain waktu yang lebih luas.

4) Situasi atau tempat

Dalam situasi tertentu seseorang dapat melakukan empati lebih baik dibandingkan dengan situasi yang lain. Hal ini dikarenakan situasi yang berbeda akan memberikan suasana yang berbeda juga.

5) Komunikasi dan bahasa

Hal ini terkait dengan cara menyampaikan pesan. Terbukti jika penyampaian bahasa dilakukan dengan baik maka akan membentuk empatik yang baik, tetapi jika penyampaian yang dilakukan buruk maka akan menyebabkan terbentuknya empatik yang buruk atau justru menimbulkan antipati.

6) Pengasuhan

Pola pengasuhan orang tua akan membentuk lingkungan yang menjunjung tinggi berempatik dan dapat membantu anak untuk menanam serta menumbuhkan empatik dalam dirinya.

Munculnya komunikasi empatik melalui proses atau tahapan. Sebuah proses empatik dijelaskan oleh Davis (Taufik, 2012 : 54) ke dalam empat tahap, yakni sebagai berikut:

1) *Antecedents*

Artinya kondisi-kondisi yang mendahului sebelum terjadinya proses empatik. Empatik dipengaruhi oleh faktor kapasitas perilaku empatik. Kapasitas atau kualitas empatik yang dimiliki setiap orang berbeda-beda, ada yang berempatik tinggi dan ada pula yang berempatik rendah. Hal ini dipengaruhi oleh kemampuan intelektual untuk memahami apa yang terjadi pada orang lain. Selain kemampuan intelektual, riwayat pembelajaran individu atau pengalaman sebelumnya termasuk sosialisasi terhadap nilai-nilai empatik. Perbedaan empatik yang dimiliki setiap individu merupakan hal yang paling penting, karena setiap individu bisa menyesuaikannya sesuai dengan kebutuhan lingkungannya.



Gambar 15: Saling Merasakan Penderitaan Orang Lain

Sumber: satuharapan.com

2) *Processes*

Dalam tahap ini empati dibagi menjadi tiga jenis proses yakni *non cognitive processes*, *simple cognitive processes*, serta *advance processes* (Taufik, 2012 : 56-59)

- a) *Non cognitive processes* proses terjadi melalui proses-proses non kognitif. Artinya empatik dapat ditimbulkan tanpa memerlukan pemahaman terhadap situasi yang terjadi..
- b) *Simple cognitive processes*, adalah proses empatik yang hanya melibatkan sedikit proses kognitif. Empatik tidak membutuhkan proses yang mendalam karena situasi yang terjadi adalah situasi yang mudah dipahami.
- c) *Advance cognitive processes* ialah proses empatik yang menuntut individu untuk mengerahkan seluruh kemampuan kognitif yang dimiliki. Proses ini membutuhkan empatik yang tinggi karena perlu pemahaman yang tinggi terhadap situasi yang sedang terjadi.

3) *Intrapersonal outcomes*

Intrapersonal outcomes terbagi menjadi dua jenis yakni *affective outcomes* serta *non affective outcomes* (Taufik, 2012 : 57). Tahap ini terkait dengan wilayah psikis. *Affective outcomes* terbentuk

dari reaksi-reaksi emosional yang dialami oleh pelaku dalam merespons pengalaman-pengalaman target. *Affective outcomes* ini terbagi menjadi dua bentuk, yakni *parallel outcome* atau *emotion matching* merupakan keselarasan antara yang dirasakan oleh pelaku dan target dan *reactive outcomes* yang dijabarkan sebagai reaksi-reaksi afektif/ perasaan terhadap pengalaman-pengalaman orang lain yang berbeda.

4) *Interpersonal outcomes*

Intrapersonal outcomes memiliki efek yang terjadi pada diri pelaku empatik, sedangkan *interpersonal outcomes* berhubungan antar pelaku empatik atau mitra empatik. Salah satu bentuk yang muncul dari *interpersonal outcomes* ialah munculnya *helping behavior* (perilaku menolong). Selain adanya perilaku menolong, empatik juga berhubungan dengan perilaku agresif. *Helping behavior* memiliki hubungan terbalik dengan perilaku agresif. Semakin baik perilaku menolong semakin kecil terjadinya perilaku agresif. Semakin tinggi perilaku menolong, maka individu akan semakin minimalis dalam menyakiti orang lain.

BAB V

PERILAKU NARSIS: DAMPAK TERBESAR DALAM KOMSUMSI MEDIA SOSIAL

A. Pengertian Narsis

Kata narsis sering kita dengar pada era merebaknya media sosial seperti instagram, facebook dan tweeter. Berdasarkan data dari *Google Trends* menunjukkan ternyata penggunaan kata “narsis” telah meningkat dalam 10 tahun terakhir ini. Sifat ini sangat lekat dengan pribadi remaja. Sepertinya semua remaja menjadi latah dengan istilah ini ketika seseorang sedang pose foto-foto atau selfi. Kata “narsis” sering digunakan sebagai candaan terhadap orang-orang yang gemar melakukan swafoto dengan gaya mereka yang unik. Sebagian orang akan menganggapnya hal biasa dan bukan hal yang serius. Tetapi ternyata perilaku narsistik bukan hanya sekedar gemar berswafoto, namun lebih dari itu.

Secara psikologis, kebutuhan narsistik bersifat normal dan universal dalam porsi tertentu. Sebenarnya, perilaku ini muncul pertama kali pada saat seseorang dipuji orang tua atau pengasuh selama masa kanak agar dihargai saudaranya atau teman-temannya di kemudian hari. Jenis penghargaan khusus ini biasa disebut validasi dan sangat penting dalam pengembangan harga diri. Kapan kira-kira validasi ini terjadi? Tentu saja ketika anak mulai bisa memainkan handphone dan berselfi. Realitas saat ini mengatakan bahwa siswa Sekolah Dasar sudah sangat mahir berfoto selfi dan menikmati hasil pujian orang lain. Mereka juga sudah memiliki instagram, facebook dan tweeter sendiri untuk mengupload foto selfi mereka.

Proses narsis terus akan berlanjut. Ketika mereka beranjak dewasa, perilaku narsistik dapat berkembang sehat atau malah sebaliknya. Perkembangan narsistik untuk menjadi sehat atau tidak umumnya dipengaruhi oleh pola pengasuhan dari orang tua. Peran orang tua sebagai penentu kadar validasi sangat mempengaruhi perkembangan narsis anak. Jika orang tua menilai terlalu tinggi atau meremehkan

anak-anaknya, maka besar kemungkinan mereka akan mendambakan jumlah pujian atau validasi yang tidak normal secara terus-menerus. Pada akhirnya, seperti orang yang ketagihan, perilaku narsistik tersebut menjadi gangguan narsistik yang menuntut untuk selalu mendambakan pujian demi mendukung harga diri mereka. Dengan demikian gejala narsistik muncul karena seseorang membutuhkan validasi atau pujian dalam kadar yang tidak normal.



Gambar 16: Narsis
Sumber: kompasiana.com

Secara garis besar, perilaku narsistik dibagi menjadi 2 tipe yaitu tipe positif dan negatif. Tipe positif disebut narsistik prososial, sedangkan tipe negatif disebut antisosial. Selain kedua tipe tersebut, narsistik juga memiliki sub tipe lainnya, yakni narsistik ganas dan narsistik terselubung (Fadli, 2019). Mari kita kenali keempat tipe narsistik ini:

1. Narsistik Prososial

Narsistik prososial merupakan perilaku individu yang berusaha melakukan perbuatan baik dan suka tampil di depan umum untuk membuat orang lain suka dengan mereka. Dengan cara ini, mereka bisa memperoleh validasi yang sangat mereka butuhkan. Hal ini bisa dicontohkan ketika kita memberikan reaksi berupa pujian kepada seseorang yang sedang merasa bangga dengan dirinya dan ia puas atas

pujian yang diberikan. Ciri lainnya bahwa mereka ingin dikenal dan dihargai oleh semua orang, sehingga pengidap narsistik ini rata-rata memiliki sifat yang cukup ramah. Narsistik prososial tidak merugikan siapapun, tetapi bisa mengganggu kenyamanan orang lain karena harus melihat unggahan foto diri berkali-kali di sosmed.

2. Narsistik Antisosial

Perilaku narsistik antisosial merupakan kebalikan dari narsistik prososial. Ciri dari perilaku narsistik ini merugikan orang lain karena pelaku sering menyalahgunakan atau mengeksploitasi hubungan untuk keuntungan diri mereka sendiri. Individu dengan perilaku narsistik ini seringkali egois yang mengharapkan kepuasan berlebihan dari orang lain dalam hidupnya. Empati individu minimalis, bahkan mereka akan menggunakan empatinya untuk mendengarkan apa yang seseorang sukai. Orang dengan kondisi ini sering mengabaikan norma sosial yang berlaku dan tidak memiliki rasa simpati terhadap orang lain. Bahkan pelaku cenderung menyalahkan orang lain atas masalah yang terjadi dalam hidup mereka. Mereka juga suka mengintimidasi orang lain namun sedikitpun tidak menyesali perbuatan mereka. Mereka juga tidak mampu mengendalikan amarah dan mempertahankan hubungan. Mereka dominan dalam hubungan mereka dan haus dengan pengakuan atau pujian.

3. Narsistik Ganas

Perilaku narsistik ini sangat merugikan orang-orang sekitarnya. Individu ini memiliki perilaku lebih ekstrem daripada narsistik antisosial. Bahkan ia tidak akan melakukan apapun demi keuntungan orang lain. Mereka juga tidak segan untuk menyerang atau mencoba menghancurkan orang lain. Bisa jadi, orang-orang ini dapat menjalin hubungan jangka panjang dengan kelompoknya, tapi perilaku mereka tidak stabil dan dapat menjadi agresif jika merasa terancam. Pengidap narsistik ganas akan bekerja keras agar persepsi diri mereka terlindungi. Pelaku ini sangat defensif, ucapan atau tindakan biasa, bisa dianggap sebagai serangan, jika mereka rasa hal tersebut mengancam dirinya. Dengan berbagai cara, mereka akan melakukan apa saja untuk memenangkannya persaingan dalam lingkungannya.

4. Narsistik Terselubung

Berbeda dengan 3 narsistik sebelumnya, individu dengan narsistik terselubung percaya bahwa mereka lebih unggul, tetapi mereka

menyimpan kepercayaan di dalam hatinya. Orang-orang narsistik terselubung sangat mementingkan diri sendiri dan percaya bahwa mereka berhak mendapat perhatian lebih. Karena ketertutupannya itu, mereka merasa menjadi korban dengan mengatakan seolah-olah dunia gagal mengenali keistimewaan dirinya, sehingga mereka menjadi rentan terhadap perasaan depresi. Sama halnya dengan narsistik ganas, individu dengan narsistik ini juga tidak memiliki empati pada orang lain, meskipun mereka bisa sensitif, tetapi sensitivitas mereka tidak akan meluas ke perasaan orang lain.



Gambar 17: Jenis Narsis
Sumber:psikologi2009.wordpress.com

Sementara penyebab gangguan kepribadian narsistik ini sendiri sampai saat ini belum diketahui secara pasti. Namun beberapa hasil penelitian menunjukkan gangguan kepribadian narsistik ini terjadi karena kegagalan selama masa perkembangan, harapan yang terlalu tinggi, keinginan untuk diperhatikan maupun cara berpikir yang salah. Untuk pengobatannya sendiri sampai saat ini belum ditemukan obat secara medis yang bisa digunakan untuk mengobati gangguan kepribadian narsistik ini. Namun pengobatan tetap bisa dilakukan dengan terapi, yakni Binaural Beats - Narsisistic Therapy. Binaural Beats Narsisistic Therapy akan memberikan stimulus positif pada otak

yang akan memberikan ketenangan dan menghilangkan gangguan kepribadian narsistik dengan mengembalikan fungsi otak serta mengubah cara kerja otak menjadi lebih baik lagi. Binaural Beats - Narsisistic Therapy telah melewati proses penelitian selama bertahun-tahun dan terbukti efektif dalam mengatasi berbagai gangguan kepribadian, termasuk gangguan kepribadian narsistik.

Dalam pendekatan sosiologis, penyimpangan narsistik tidak selalu terkait dengan media sosial, disebut dengan istilah delinkuensi (Engkus, 2017). Di Indonesia, penyimpangan terkenal di Indonesia dicontohkan dengan kelompok *crossboys* dan *crossgirl* yang merupakan sebutan bagi anak-anak muda yang tergabung dalam suatu ikatan/organisasi formal atau semi formal dan yang mempunyai perilaku yang kurang/tidak disukai oleh masyarakat pada umumnya. Delinkuensi (*delinquency*) anak-anak di Indonesia mulai meningkat pada tahun lima puluhan dan enam puluhan. Tawuran pun terjadi di antara anak-anak di lingkungan mereka, antara siswa-siswa pelbagai sekolah. Delinkuensi anak-anak ini meliputi tindakan negatif dan merugikan masyarakat seperti pencurian, perampokan, pencopetan, penganiayaan, pelanggaran susila, penggunaan obat-obat perangsang, dan mengendarai mobil (atau kendaraan bermotor lainnya) tanpa mengindahkan norma-norma lalu lintas.

Memang, apabila dibandingkan dengan penyimpangan kepribadian anak-anak di Negara-negara lain, masalah di Indonesia belum merupakan masalah gawat. Namun demikian hal ini bukan berarti enteng. Sorotan terhadap delinkuensi anak-anak di Indonesia terutama tertuju pada perilaku melanggar yang dilakukan oleh anak-anak muda dari kelas-kelas sosial tertentu. Perbuatan-perbuatan mereka seperti mengendarai kendaraan bermotor secara sewenang-wenang, penggunaan obat-obat perangsang, pengedaran bahan-bahan pornografi, mestinya dapat dilakukan oleh mereka yang berasal dari golongan mampu.

Beberapa upaya pencegahan terhadap perilaku narsis sebenarnya bisa dilakukan sejak individu masih dalam kandungan. Setelah lahir, orang tua perlu menerapkan pola asuh dan didik dalam suasana yang positif, menggembirakan serta optimisme. Selanjutnya dalam pendidikan di lingkungan sekolah akan berperan. Sekolah sebagai lingkungan kenakalan dan sebagai tempat pembentukan kepribadian anak didik memegang peranan penting dalam membina mental, agama

pengetahuan dan keterampilan. Kekurangan-kekurangan dalam lingkungan sekolah sebagai tempat mendidik, bisa menyebabkan adanya peluang untuk timbulnya kenakalan remaja. Demikian juga sama halnya dengan pendidikan di luar sekolah. Dalam rangka mencegah atau mengurangi timbulnya kenakalan remaja akibat penggunaan waktu luang yang salah, maka pendidikan di luar perlu ditingkatkan.

Di samping perbaikan lingkungan dan kondisi sosial, perkembangan agama pada masa anak juga berperan dalam pembentukan kepribadian. Melalui pengalaman hidupnya sejak kecil, dalam keluarga, di sekolah dan dalam masyarakat lingkungan, anak membangun kepribadiannya. Semakin banyak pengalaman keagamaan dan semakin banyak unsur agama, maka sikap, tindakan, kelakuan, dan caranya menghadapi hidup akan sesuai dengan ajaran agama. Orang tua harus mengerti tentang dasar-dasar pendidikan anak. Pendidikan dan perlakuan orang tua yang diterima oleh anak sejak kecil merupakan sebab-sebab pokok dari kenakalan anak-anak, maka setiap orang tua haruslah mengetahui dasar-dasar pengetahuan untuk mendidik anak. Pengetahuan minimal tentang jiwa anak dan pokok-pokok pendidikan harus dipahami dalam menghadapi bermacam-macam sifat anak.

Untuk membekali orang tua dalam menghadapi persoalan anak remaja, orang tua perlu pengertian sederhana tentang ciri-ciri remaja atau psikologi remaja. Banyak orang memandang narsisme merupakan hal yang biasa terjadi pada remaja dan tidak perlu mendapatkan penanganan. Bila penderita narsis tersebut belum tergolong ke dalam tingkat yang parah atau belum mengganggu kenyamanan orang lain, hal ini memang tidak perlu dikhawatirkan. Namun, ada kalanya narsis menjadi bentuk penyimpangan menuju ke arah yang lebih buruk, dan dianggap sudah mengganggu baik bagi orang lain maupun bagi si penderita itu sendiri. Pada kondisi seperti itulah penderita narsis perlu segera ditangani dan diatasi. Kebijakan tindakan pencegahan yang semestinya dilaksanakan secara komprehensif dan berkelanjutan terutama melalui pembinaan akhlakul karimah. Pembinaan akhlak berasal dari beberapa pihak antara lain: oleh pihak sekolah, dapat dilakukan oleh semua tenaga pendidik dan tenaga kependidikan, mulai dari kepala sekolah, wakil kepala sekolah, guru, dan termasuk pegawai/karyawan untuk menjadi teladan karena sekolah merupakan *agent of excellent* bagi remaja peserta didiknya.



Gambar 18: Narsis, Sebuah Penyakit?

sumber:klikdokter.com

Hasil penelitian dari Cici, dkk (2019) tentang *Perilaku Narsisme Pengguna Media Sosial Instagram pada Siswa SMA* mengungkapkan bahwa:

- (1) *self-esteem* siswa jika ditinjau berdasarkan aspek general self-esteem, social self-esteem, dan personal self-esteem, berada pada kategori yang rendah
- (2) perilaku narsisme pada pengguna media sosial instagram pada siswa SMA meliputi aspek pandangan yang dibesar-besarkan mengenai pentingnya diri sendiri, fokus pada keberhasilan dan kecantikan diri, kebutuhan ekstrem untuk dipuji, perasaan kuat bahwa mereka berhak mendapatkan segala sesuatu, kecenderungan untuk memanfaatkan orang lain, dan iri kepada orang lain bisa dikatakan berada pada kategori narsis.
- (3) terdapat hubungan negatif signifikan antara self-esteem dengan perilaku narsisme pengguna media sosial instagram pada siswa SMA dengan koefisien korelasi $-0,548$, yang berarti semakin rendah tingkat *self-esteem* (harga diri) maka semakin tinggi perilaku narsisme pengguna media sosial instagram pada siswa, demikian juga sebaliknya semakin tinggi self-esteem siswa maka semakin rendah perilaku narsisme pengguna media sosial instagram pada siswa SMA.

Dalam penelitian Permadi (2019) dengan judul *Hubungan Antara Risk Taking Behaviour dan Harga Diri dengan Perilaku Narsistik*

Pengguna Instagram Ditinjau dari Tipe Kepribadian diketahui bahwa ada hubungan secara simultan *risk taking behavior* dan harga diri terhadap perilaku narsistik remaja pengguna instagram dengan kontribusi sebesar 14,1%. Harga diri memiliki hubungan negatif dengan perilaku narsistik remaja pengguna instagram. Dengan demikian semakin rendah harga diri remaja maka akan semakin tinggi perilaku narsistik remaja pengguna instagram dan sebaliknya semakin tinggi harga diri remaja maka akan semakin rendah perilaku narsistik remaja pengguna instagram.

Faktor kepribadian juga memiliki peran penting dalam berperilaku pada remaja. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa remaja dengan tipe kepribadian yang introvert cenderung memiliki tingkat narsis yang rendah dibandingkan remaja dengan kepribadian ekstrovert. Dengan demikian ditentukan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara *risk taking behavior* dan harga diri terhadap perilaku narsistik remaja pengguna instagram secara simultan. Remaja yang memiliki *risk taking behaviour* yang tinggi dan memiliki harga diri yang rendah memiliki sumbangan yang signifikan pada perilaku narsistik remaja dalam penggunaan instagram. Adapun remaja dengan *risk taking behaviour* yang tinggi ini memiliki keinginan untuk mendapatkan kepuasan dengan melakukan kegiatan yang menantang, dan bahkan membahayakan diri, tanpa mempedulikan aturan dan keselamatan. Sedangkan remaja yang memiliki harga diri yang rendah cenderung membutuhkan pengakuan yang lebih dari lingkungan sekitarnya, sehingga membuat remaja ini selalu berusaha untuk menampilkan yang terbaik untuk mendapatkan pengakuan dan pengaguman dari teman-teman di instagramnya.

Perilaku *risk taking* memiliki fungsi mencari kepuasan dan kesenangan dengan melakukan kegiatan yang berisiko. Mereka seringkali melakukan aktivitas berbahaya demi mendapatkan kepuasan tanpa mempertimbangkan akibat yang akan menyimpannya. Mereka juga seringkali mengabaikan ketentuan, peraturan serta nilai-nilai dalam masyarakat demi memenuhi kebutuhan atas kepuasan dan keinginan yang bersifat sesaat hingga mengakibatkan mereka terlibat dalam suatu masalah misalnya terjatuh saat selfie, terlibat dalam penggunaan obat terlarang bahkan kehamilan di luar nikah pada masa sekolah.

Lain halnya dengan remaja dengan harga diri rendah, cenderung menilai negatif dirinya sendiri sehingga sering kali berpikir bahwa

dirinya tidak lebih baik atau bahkan lebih rendah dari orang lain. Pola pikir ini membuat remaja dengan harga diri yang rendah berusaha menarik perhatian orang lain dengan melakukan perilaku-perilaku yang dirasa dapat membuat orang lain kagum pada dirinya. Remaja dalam kelompok ini tidak mampu mendapatkan apa yang diharapkan dari perilaku yang dimunculkan. Oleh karenanya mereka sering kali mengalihkan hal tersebut pada media sosial seperti instagram. Remaja dengan harga diri yang rendah ini akan berusaha meraih penghargaan yang tidak dapat diraihinya di dunia nyata dengan jalan memposting foto atau video yang dapat membuat orang lain kagum dengan banyak cara seperti mem-*posting* foto atau video yang berbahaya. Hal ini dilakukannya demi mendapatkan banyak pujian serta penghargaan berupa *like*, dan ini akan membuat remaja cenderung mengulangi perilakunya tersebut.

Penelitian ini didukung penemuan Puspitasari (2016) bahwa harga diri dan pengambilan risiko memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku narsistik. Remaja dengan perilaku *risk taking* yang tinggi dan harga diri rendah memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku narsistik yang mengarah pada perilaku berbahaya, dengan tujuan untuk mencari kepuasan dan untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain. Remaja juga sering kali berperilaku yang berisiko untuk menjaga eksistensi mereka diantara teman sebayanya. Remaja ini membutuhkan pengakuan dan pujian dari orang lain sebagai refleksi dari penilaian negatif pada diri mereka sendiri. Remaja dengan harga diri yang rendah cenderung meminta pengumuman dan pemujaan yang berlebihan dari orang lain justeru karena ketidakmampuan mereka untuk menilai dirinya lebih baik atau setara dengan orang lain.

Remaja dengan *risk taking behavior* sering kali melakukan kegiatan ekstrem atau berbahaya hanya demi mencari kepuasan kesenangan pribadi. Remaja ini sangat menyukai hal-hal yang menantang dan memacu adrenalin tanpa ada keinginan untuk memamerkan atau mendapatkan pujian dari orang lain, semata-mata hanya sebagai cara mencari kesenangan dan kepuasan pribadi. Pengambilan risiko dari perilaku mereka menekankan pada kegembiraan, kesenangan, dan sensasi baru yang intens serta tidak memikirkan bahaya dalam aktivitas tertentu. Ketika individu berhasil mendapatkan kepuasan yang diharapkan, maka perilaku tersebut cenderung akan diulang-

ulang. Kebutuhan remaja akan rasa tegang, berpetualang, mudah merasa bosan dan mencari petualangan baru yang membuat remaja dengan perilaku *risk taking* tidak memiliki hubungan dengan perilaku narsistik remaja pengguna instagram secara parsial.

Fenomena menarik terjadi pada remaja akhir yang cenderung berpikir kausalitas (hukum sebab akibat), sehingga membuat mereka mempertimbangkan perilaku-perilaku yang dianggap berisiko bagi keselamatan mereka termasuk dalam berperilaku narsistik. Sebagian besar remaja akhir memiliki *risk taking behavior* pada kategori sedang dan rendah. Realitas ini terjadi dikarenakan remaja akhir memiliki kestabilan dan ketenangan emosi yang semakin meningkat, lebih matang dalam menghadapi masalah dan bertambahnya pikiran rasional dibandingkan remaja awal. Berdasarkan penelitian dari jenis kelamin, ditemukan bahwa remaja laki-laki lebih sering melakukan perilaku berisiko dari pada remaja perempuan. Perilaku tersebut terjadi karena kecenderungan remaja laki-laki yang lebih dekat dengan teman sebayanya sehingga membuat remaja laki-laki lebih mudah terlibat dalam perilaku berisiko.

B. Narsis dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, narsisme memiliki kesamaan dengan istilah “Ujub”. Pertanyaannya, apakah dalam gejala-gejala narsisme ini sama dengan istilah “ujub” yang termasuk dalam akhlak tercela? (Hikmat dan Engkus, 2016). Pada umumnya, manusia tidak menyadari bahwa kenikmatan, keelokan paras, harta benda dan kekayaan, sebagai sebuah ujian. Misalnya “Wajah elok dan mempesona”, kekuatan fisik, keturunan ningrat, ajengan, jabatan prestise, kekayaan, prestasi dan karya seseorang adalah karunia Allah sekaligus ujian bagi mereka. Apakah manusia mau mengakuinya atau justeru mengingkarinya dengan menyalagunakannya. Jika manusia lupa semua itu sebagai kenikmatan dari Allah dan justeru membanggakan dirinya maka itulah yang disebut ujub.

Sebagai penyakit mental, Ujub berbahaya karena memalingkan dari syukur. Ujub secara bahasa memiliki beberapa arti: Merasa gembira dan merasa baik, menarik, mempesona dan Merasa tinggi dan hebat. Perilaku ujub dilarang dalam agama sebagaimana diterangkan dalam Al-Qur’an: Dan janganlah kamu nikahi perempuan musyrik, sebelum

mereka beriman. Sungguh, hamba sahaya perempuan yang beriman lebih baik daripada perempuan musyrik meskipun dia menarik hatimu. Dan janganlah kamu nikahkan orang (laki-laki) musyrik (dengan perempuan yang beriman) sebelum mereka beriman.” (Al-Baqarah: 221)

Akhlak ujub adalah perasaan senang, gembira dan bangga atas dirinya atau karena ucapan dan pekerjaan tanpa ada unsur melecehkan orang dalam bentuk tindakan nyata. Namun jika ada unsur tindakan yang melecehkan orang dalam tindakan nyata maka itu takabur. Sebagian ulama menambahkan bahwa ujub diikuti oleh perasaan lupa dan lalai atas nikmat Allah yang dia banggakan. Ujub dilarang dalam Islam karena termasuk dalam salah satu jenis syirik. Ibnu Taimiyah mengatakan bahwa: “Kebanyakan riya lahir karena ujub. Riya sendiri masuk syirik kecil dan ujub masuk syirik terhadap jiwa (diri).

Bahkan Imam Al-Ghazali r.a mengatakan bahwa, “Ketahuilah bahwa ujub itu tercela” di dalam kitab Allah dan sunnah RasulNya Sallallahu Alaihi Wassalam. Adapun Al-Qurthubi berkata, “Ujub adalah seseorang mengamati dirinya dengan persepsi kesempurnaan dengan melupakan nikmat Allah. Apabila ujub diikuti dengan menghinakan dan meremehkan orang lain maka itu takabur. Berpenampilan baik dan bagus secara fisik memang tidak selalu disebut bangga diri. Seseorang bertanya pada Rasul: “Wahai Rasulullah, bukankah seseorang itu ingin agar baju yang dikenakannya bagus, sandal yang dipakainya juga bagus?” Rasulullah pun menjawab: “Sesungguhnya Allah itu Maha Indah, dan menyukai keindahan, hakikat sombong itu ialah menolak kebenaran dan merendahkan orang lain.” (HR. Muslim dari Abdullah bin Mas’ud radhiyallahu anhu).

Orang *narcissistic* memandang dirinya dengan cara yang berlebihan. Mereka senang sekali menyombongkan dirinya dan selalu berharap orang lain memberikan sanjungan untuknya. Pada bagian lain Rasulullah SAW pun bersabda, “Ada tiga hal yang dapat membinasakan diri seseorang yaitu : Kekikiran yang ditaati, hawa nafsu yang diikuti serta seseorang yang membanggakan dirinya sendiri” (Hadits riwayat Al-Bazzar dan Al-Baihaqi serta dishahihkan oleh Al-Albany). Narsis hidup di tengah gencarnya budaya hedonisme (menyardarkan status sosial dan kesuksesan pada ukuran materi harta benda dan kekuasaan). Agar kita mampu bertahan dan mampu mengatasinya agar kita tidak

ikut-ikutan maka harus berprinsip membenarkan sebuah kebiasaan, tetapi membiasakan sebuah kebenaran. Perbanyak dan perdalam ilmu agama, selalu mengingat Allah SWT dimanapun kita berada. Lebih banyak melihat kebawah agar kita lebih mensyukuri nikmat yang Allah berikan kepada kita, sehingga rasa sombong dapat terhapus dari dalam diri kita.

C. Penelitian Komunikasi tentang Narsis

Sebagaimana diketahui bersama bahwa sikap narsisme merupakan sikap yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi yang terindikasi dengan perilaku mengagumi diri sendiri secara berlebihan dan ingin menunjukkan dirinya kepada orang lain. Munculnya sikap narsisme didukung oleh semakin berkembangnya media sosial di zaman ini. Salah satu media sosial yang sangat mendukungnya adalah instagram sebagai salah satu aplikasi media sosial untuk berbagi foto dan video bahkan berisikan hal pribadi sekalipun. Penelitian dari Arif (2016) ingin melakukan pembedahan masalah ini dengan menganalisis bagaimana sikap narsisme dalam aplikasi instagram serta untuk menganalisis tujuan sikap narsisme. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kualitatif. Informan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Bandar Lampung mengingat pada diri mereka terdapat gejala narsisme yang tinggi. Adapun hasil penelitian menyimpulkan implementasi sikap narsisme dalam aplikasi instagram yaitu seringnya menampilkan/ mengunggah foto diri, menampilkan citra yang baik tentang dirinya, ingin orang lain merasa iri dengan postingan dirinya, gembira dengan banyaknya *followers dan likes*, serta menghapus foto atau video yang memiliki *like dan viewers* sedikit. Selain itu tujuan sikap narsisme yang ingin dicapai ialah mendapatkan perhatian orang lain, ingin dikenal dan dilihat eksistensinya, menunjukkan superioritas, dan yang paling diharapkan adalah ingin mendapat pujian dari orang lain.

Narsisme akan berkaitan dengan kemampuan kontrol diri individu. Semakin kontrol diri dapat terkendali maka narsisme akan semakin dapat dikendalikan juga. Sebagaimana halnya dengan penelitian Handayani (2015) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan narsisme pada remaja pengguna facebook. Hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan negatif antara

kontrol diri dengan narsisme pada remaja pengguna facebook. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang dibatasi usianya antara 15-18 tahun dan memiliki akun facebook yang aktif dengan total jumlah 100 orang. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk mengukur kontrol diri dan narsisme. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment*. Berdasarkan hasil analisis *Product Moment* diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $-0,706$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$) artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan narsisme pada remaja pengguna facebook. Sumbangan efektif antara variabel kontrol diri terhadap narsisme pada remaja pengguna facebook sebesar $49,8\%$, yang artinya terdapat $50,2\%$ narsisme disumbang oleh faktor di luar kontrol diri. Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan narsisme pada remaja pengguna facebook dan peran kontrol diri cukup besar terhadap kecenderungan narsisme pada remaja pengguna facebook.

D. Epilog

Kembali pada persoalan tentang mampukah generasi milenial dengan bijak menanggapi dampak media sosial pada diri mereka? Literasi adalah kata kunci sebagai solusi bagi persoalan ini. Namun teori perilaku mengatakan bahwa munculnya perilaku dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Literasi sebagai faktor eksternal harus didukung oleh faktor internal berupa motivasi untuk berpikir, bersikap, dan berperilaku positif dalam segala kondisi. Dengan demikian diperlukan konsep diri positif dalam diri remaja untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan (manusia dan media) tanpa harus “baper” ketika terbentur dengan “kenyinyiran” generasi sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R.E & Emmons, M. L .(2002). *Your Perfect Right: Panduan Praktis Hidup Lebih Ekspresif dan Jujur pada Diri Sendiri*. Jakarta: Elex Media Komputindo
- Goleman, Daniel. (2015). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Hanani, Silfia. (2017). *Komunikasi Antarpribadi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Krahe, Barbara. (2001). *Buku Panduan Psikologi Sosial Perilaku Agresif*. Yogyakarta: pustaka pelajar
- Ruben, Brent D dan Stewart, Lea P. (2006). *Communication and Human Behaviour*, Boston: Pearson Education
- Safaria, T. (2018). *Interpersonal Intellegence: Metode Pengembangan Kecerdasan Interpersonal Anak*. Yogyakarta: Amara Books
- Suciati. (2017). *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Buku Litera Yogyakarta
- Sugihastuti dan Saptiawan. (2007). *Gender dan Inferiorotas Perempuan, Praktek Kritik Sastra Feminis*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Taufik. (2012). *Empati Pendekatan Psikologi Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo
- Yogaryhantono. (1991). *Perbedaan Asertif antara Perawat Ruang VIP dan Perawat Ruang Bangsal di Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Zastrow, Charles. (2008). *Introduction to Social Work and Social Welfare. Empowering People*. Thomson Brooks, Belmont - USA.

Jurnal:

- Brigitta, Anggraeni Stevany Putri .(2018). *Perancangan Kampanye Sizter's Project sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming*. Jurnal Program Studi Desain Komunikasi Visual, Fakultas Seni dan Desain Universitas Kristen Petra Surabaya
- Cici, Guspa dan Ibrahim, Yulidar . (2019). *Hubungan Self-Esteem (Harga Diri) dengan Perilaku Narsisme Pengguna Media Sosial Instagram pada Siswa SMA*. Jurnal Neo Konseling Volume 1 Number 2, 2020

- Engkus, dkk. (2017). *Perilaku Narsis pada Media Sosial di Kalangan Remaja dan Upaya Penanggulangannya* dari Jurnal Penelitian Komunikasi Vol. 20 No. 2, Desember 2017: 121-134 ISSN: 1410-8291 | e-ISSN: 2460-0172 | <http://bppkibandung.id/index.php/>, 15 Desember 2020
- Gumelar, Gilang, dkk. (2018). Bahasa Isyarat Indonesia Sebagai Budaya Tuli Melalui Pemaknaan Anggota Gerakan Untuk Kesejahteraan Tunarungu. *INFORMASI: Kajian Ilmu Komunikasi, Vol.48 No. 1, 2018, h. 65-78*
- McKay, T. (2013). *Female Self-Objectification: Causes, Consequences, and Prevention*. McNair Scholars Research Journal, 53-70.
- Mudjiyanto, Bambang. (2018). *Pola Komunikasi Siswa Tuna Rungu di Sekolah Luar Biasa Negeri Bagian B Kota Jayapura*. Jurnal Studi Komunikasi dan Media, Vol. 22 No. 2, 2018, h. 151-166
- Novalia dan Tri Dayakisni. (2013). *Perilaku Asertif dan Kecenderungan Menjadi Korban Bullying*, Jurnal ilmiah psikologi Terapan, Vol. 01, No.01, Januari 2013
- Puspitasari. (2016). *Kebutuhan yang mendorong remaja untuk memposting foto atau video pribadi dalam instagram*. Jurnal Psikologi Terapan, 5, 75-84.
- Yunalia, Endang Mei dan Etika, Arif Nurma. (2019). *Efektivitas Terapi Kelompok Assertiveness Training terhadap Kemampuan Komunikasi Asertif pada Remaja dengan Perilaku Agresif*. Jurnal Keperawatan Jiwa Vol 7 No 3 / 2019

Internet:

- Arriani, Dini Farah. (2014). *Perilaku Agresif Anak Usia Dini*. <https://www.neliti.com/publications/117161/perilaku-agresif-anak-usia-dini-pada-11-november-2020>
- Fadli, Rizal (2019). *Inilah 4 Tipe Narsistik, Salah Satunya Mungkin ada di Sekitar*. diakses dari <https://www.halodoc.com/artikel/inilah-4-tipe-narsistik-salah-satunya-mungkin-ada-di-sekitar> pada 9 November 2020
- Fitriana, Surya Ananda. (2019). *Dampak Body Shaming Sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan* diakses dari <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/49344/1/SURYA%20ANANDA%20FITRIANA.FISIP.pdf> pada 16 Desember 2020
- Hikmat dan Engkus (2016), *Perilaku Narsis di Kalangan Remaja Pelajar pada Media Sosial dan Upaya Penanggulangannya* diakses dari

- file:///C:/Users/ACER/Downloads/Penelitian%20Narsis.pdf pada 10 September 2020.
- Permadi, Dimas Agil. (2019). *Hubungan Antara Risk Taking Behaviour dan Harga Diri dengan Perilaku Narsistik Pengguna Instagram Ditinjau dari Tipe Kepribadian*, diakses dari <http://repository.untag-sby.ac.id/2526/1/Abstrak.pdf> pada 10 November 2020.
- Rahman, Trisna Gustia dan Ilyas Asmidir . (2019) *Perilaku Narsistik Pengguna Media Sosial di Kalangan Mahasiswa dan Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling* dari <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/pgsd/article/view/7905> pada 10 Desember 2020.
- Sirait, Fitria Anjelita .(2019).*Persepsi Masyarakat Tentang Body Shaming di Media Sosial*. dari <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/7569> pada 16 Desember 2020.
- Arif, Ahmad Fadli. (2016). *Analisis Sikap Narsisme dalam Aplikasi Instagram (Studi pada Siswa SMA Negeri 2 Bandar Lampung)* dari digilib.unila.ac.id pada 6 Desember 2020
- Serni , dkk. (2020). *Dampak Body Shaming siswa SMPN 17 Kendari Terhadap Perilaku Komunikasi*, dari <http://ojs.uho.ac.id/index.php/KOMUNIKASI/article/view/10428>, pada 3 Desember 2020
- Amanda, Rika Agustina. (2016), *Pengaruh Game Online terhadap Perubahan Perilaku Agresif Remaja di Samarinda*, diakses dari journal.ilkom.fisip-unmul.ac.id pada 3 Desember 2020
- Arriani, Dini Farah. (2014). *Perilaku Agresif Anak Usia Dini* diakses dari <https://www.neliti.com/publications/117161/perilaku-agresif-anak-usia-dini> pada 11 November 2020
- Butar Butar, Marlise. (2017). *Hubungan Perilaku Asertif dengan Kenakalan Remaja pada Siswa SMP Negeri 6 Kota Tebing Tinggi* dari <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/school/article/view/8145/6879>, pada 3 Desember 2020
- Fitri, NS. (2018). *Komunikasi Empati Pengasuh Dalam Melayani Lansia di Panti Jompo (Studi Deskriptif Kualitatif tentang Peran Komunikasi Empati Pengasuh dalam Melayani Lansia di Panti Jompo Seujahtera Geunaseh Sayang Kota Banda Aceh*. Repository. usu.ac.id, pada 16 Desember 2020.
- Kurniawan, A. (2020). *Komunikasi Empatik Himpunan Mahasiswa Nahdatul Wathan (HIMMAH NW) dalam Meningkatkan Loyalitas Kader*. dari [EjounalAlkhoziny.ac .id](http://EjounalAlkhoziny.ac.id) pada 16 Desember 2020.

- Rahman, Trisna Gustia dan Ilyas Asmidir .(2019). *Perilaku Narsistik Pengguna Media Sosial di Kalangan Mahasiswa dan Implikasi dalam Layanan Bimbingan dan Konseling* dari <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/pgsd/article/view/7905> pada 10 Desember 2020
- Roji, Serur. (2018). *Penerapan Komunikasi Empatik Dalam Program Reality Show Orang Pinggiran Trans 7*. <http://eprints.walisongo.ac.id/8725/1/SKRIPSI%20LENGKAP.pdf>. pada 16 Desember 2020
- Syafriadi, Nasry. (2011). *Hubungan Komunikasi efektif dalam Keluarga dengan Perilaku Asertif pada Siswa-Siswi SMK Muhammadiyah 02 Pekan Baru*, dari <http://repository.uin-suska.ac.id/1187/>, pada 3 Desember 2020
- Sunardi. (2010). *Konsep Dasar Modifikasi Perilaku*, diakses dari http://file.upi.edu/Direktori/FIP?JUR,PEND.LUAR_BIASA/196002011987031-SUNARDI/karya_tls_materi_ajar_pdf/KONSEP_DASAR_MODIFIKASI_PERILAKU.pdf pada 20 Oktober 2014
- Winarsih, M. (2010) *.Pembelajaran Bahasa Bagi Anak Tunarungu Perspektif Ilmu Pendidikan*, dari <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/pip/article/view/7386> pada 10 Desember 2020
- Wahyuni dan Lestari. (2018). *Bentuk Kekerasan dan Dampak Kekerasan Perempuan yang Tergambar dalam Novel Room Karya Ema Donoghue* diakses dari <https://media.neliti.com/media/publications/286728-bentuk-kekerasan-dan-dampak-kekerasan-pe-48c5710d.pdf> pada 7 November 2020

Thesis dan Prosiding

- Handayani, Nanik .(2015). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Narsisme Pada Remaja Pengguna Facebook*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/32717/>
- Rachmah, Eva Nur dan Baharuddin, Fahyuni .(2019). *Faktor Pembentuk Perilaku Body Shaming di Media Sosial*, Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial.
- Tribunnews.com. (2019). *Media Sosial dan Generasi Milenial Menjadi Sesuatu yang Tidak Terpisahkan*, diakses dari <https://www.tribunnews.com/nasional/2019/03/02/media-sosial-dan-generasi-milenial-menjadi-sesuatu-yang-tidak-terpisahkan?page=2> pada 3 januari 2021

GLOSARIUM

Perilaku komunikasi:

Aktivitas verbal dan non verbal yang tampak sebagai dampak komunikasi.

Perilaku verbal:

Perilaku komunikasi dengan menggunakan bahasa.

Perilaku non verbal:

Perilaku komunikasi dengan menggunakan isyarat seperti gesture, paralanguage, ekspresi wajah, jarak, dan sebagainya.

Perilaku agresif:

Perilaku yang bersifat menyerang dan menyakiti orang lain, yang bisa bersifat verbal maupun non verbal.

Perilaku asertif:

Perilaku yang dicirikan dengan berbicara asertif/tegas, kemampuan mengungkapkan perasaan, menyapa atau memberi salam kepada orang lain, ketidaksepakatan yaitu menampilkan cara yang efektif dan jujur menyatakan rasa tidak setuju, menanyakan alasan bila diminta untuk melakukan sesuatu, membicarakan diri sendiri mengenai pengalaman-pengalaman dengan cara yang menarik, menghargai pujian orang lain dengan cara yang sesuai, menolak untuk menerima begitu saja yaitu mengakhiri percakapan yang bertele-tele dengan orang yang memaksakan pendapatnya; menatap lawan bicara; dan respon melawan takut.

Perilaku narsis:

Perilaku yang selalu mendambakan pujian demi mendukung harga diri mereka, yang muncul karena seseorang membutuhkan validasi atau pujian dalam kadar yang tidak normal.

Perilaku *body shaming*:

Perilaku mengkritik atau memberi komentar negatif pada bentuk fisik seseorang dengan sengaja atau pun tidak. Perilaku ini dapat menyebabkan individu yang menjadi korban merasa tersinggung, sakit hati dan berdampak lebih jauh pada kesehatan mentalnya seperti stres bahkan depresi.

Perilaku empatik:

Perilaku yang berkaitan dengan bagaimana seseorang dapat merasakan respon, pengalaman serta perasaan yang dialami orang lain, merasakan simpati hingga menyelesaikan suatu masalah, serta mengambil perspektif orang lain.

Milenial:

Kelompok demografi setelah hadirnya generasi X. Tidak ada batas waktu yang pasti untuk awal dan akhir dari kelompok ini. Para pakar dan peneliti biasanya menggunakan awal 1980-an sebagai awal kelahiran kelompok ini dan pertengahan tahun 1990-an hingga awal 2000-an sebagai akhir kelahiran.

INDEKS

A

adventif 45
affective outcomes 54, 55
agent of excellent 62
agresif v, ix, 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11,
12, 13, 15, 16, 17, 19, 22,
23, 55, 59, 72, 73, 75
antecedents 53
argumentatif 4
asertif v, 17, 19, 20, 21, 22, 24,
25, 26, 27, 28, 29, 75
asertivitas 20, 21, 23, 25, 27, 28
asosiatif 17
Assertiveness Training 17, 72
asymmetric information 1

B

body shaming v, 1, 31, 32, 33, 34,
37, 38, 39, 40, 41, 42, 43,
44, 76
bullying 37, 43

C

citra 38, 68
covert 2, 37

D

defensife 59
defensive 37
delinquency 61
diadic communication 49

E

ectomorphs 4
ekstrovert 64

emosi 3, 4, 10, 19, 24, 50, 51, 52,
66
emotion matching 55
empatik v, 45, 48, 49, 50, 51, 52,
53, 54, 55, 76
emphatic concern 51
endomorphs 4
exosystem 13
extended family 15

F

face to face 46
fantasy 50
fisiologis 50
followers 68
frustrationaggression hypothesis 10

G

gagasan 7, 22, 29
Google Trends 57

H

hedonisme 67
Helping behavior 55
hereditary 9

I

identifikasi 52
incongruence 50
insecure 32
instinct 6, 8, 9
interaksi 4, 8, 12, 13, 17, 42
interpersonal outcomes 55
introvert 32, 64

K

KDRT 41
 komunikasi v, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 16,
 17, 21, 23, 27, 29, 30, 43,
 45, 48, 49, 52, 53, 75, 79
 komunikasi asertif 17
 komunikator 29
 konflik 21, 23, 48, 79
 kontribusi 3, 30, 64

L

like 65, 68

M

macrosystem 13
mesomorphs 4
mesosystem 13
microsystem 13, 15
modeling 8, 11
Mood and Feeling 52
mores 16
 motivasi 33, 48, 69

N

narcissistic 67
 narsis v, 57, 61, 62, 63, 64, 75
 narsistik 1, 57, 58, 59, 60, 61, 64,
 65, 66

O

observational learning 7
offensive 37
 optimisme 61
overt 2, 37

P

paralanguage 2, 3, 75
parallel outcome 55
 perilaku v, ix, 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10,
 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19,

20, 21, 22, 23, 26, 28, 29, 31,
 33, 37, 38, 41, 42, 43, 45, 49,
 50, 52, 53, 55, 57, 58, 59, 61,
 63, 64, 65, 66, 68, 69, 72, 73

perilaku non verbal 75
 Perilaku pasif 22
 perilaku verbal 75
personal Distress 51
personality 16
perspective taking 50
posting 65
product moment 17, 29, 30, 69
 psikoanalisis 9
psyche 16
purposive sampling 17, 43

Q

Quasy Eksperimental 17

R

reactive outcomes 55
reinforcement 7
risk taking behavior 64, 65, 66

S

self confident 26
self esteem 31, 40
selfie 64
simple action 2
socio-ecological 13
 sosialisasi 13, 14, 15, 21, 52, 53

T

Teori belajar sosial 6
 Teori *instinct* 6
 Teori survival 6

U

ujub 66, 67
ultimate goals 10
upload 32

V

- verbal 2, 3, 11, 20, 21, 23, 29, 34,
36, 37, 38, 39, 40, 42, 47,
51, 75
- Vibratios* 47
- viewers* 68

IHWAL PENULIS



Suciati telah menyelesaikan pendidikan doktornya di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Program studi Psikologi Pendidikan Islam pada tahun 2014. Saat ini ia tercatat sebagai dosen Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang ditekuninya sejak tahun 1997. Disamping aktif sebagai pengajar ia juga rajin melakukan penelitian dan beberapa telah dipublikasikannya dalam bentuk

buku ajar dan buku referensi. Beberapa karya akademik yang berupa buku antara lain:

1. Komunikasi Transendental Implementasi Komunikasi Islami dalam Lingkup Praktek dan Keilmuan (2013)
2. Komunikasi Interpersonal Sebuah Tinjauan psikologis dan Perspektif Islam (2015)
3. Memahami Kohesivitas Kelompok (Studi kasus Kohesivitas pengikut Pangestu Di Salatiga) (2015)
4. Psikologi Komunikasi: Sebuah Tinjauan Teoritis dan Perspektif Islam (2016)
5. Teori Komunikasi dalam Multi Perspektif (2017)
6. Strategi komunikasi Pemprov Bali dalam Penyelesaian konflik Teluk Benoa Bali (2019)
7. Kohesivitas Masyarakat Adat Bali dalam Kasus Penolakan Teluk Benoa (2019)

Kini penulis berdomisili di Karasan RT 22 RW IX Juwiring, Klaten dan dapat dihubungi dengan no Hp 0838 43617988 dan email suciatiyahono@gmail.com

