



KOMUNIKASI MENGATASI KEKERASAN PSIKIS DALAM MENINGKATKAN SELF LOVE SISWI SMK AMALIAH CIAWI

COMMUNICATION OVERCOMING PSYCHOLOGICAL VIOLENCE IN INCREASING SELF LOVE OF STUDENTS AT SMK AMALIAH CIAWI

Rizqa Amira^{1*}, Ali Alamsyah Kusumadinata², Agustini³

^{1,2,3} Program Studi Sains Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Djuanda
Email : amirarizqa4@gmail.com^{1*}, ali.alamsyah@unida.ac.id², agustini@unida.ac.id³

Article Info

Article history :

Received : 15-09-2024

Revised : 20-09-2024

Accepted : 22-09-2024

Published: 25-09-2024

Abstract

This transactional form of communication has an important role during the interaction process. Psychological violence is often faced by adolescents, especially female students who are in the phase of self-identity development. The impact of psychological violence experienced by female students can damage self-esteem and eliminate self-love, which in turn affects the mental health and emotional well-being of female students. This study aims to analyze the transactional form of interpersonal communication against psychological violence in increasing the self-love of students SMK at Amaliah Ciawi. The research method here is phenomenology with a qualitative approach. Data collection was carried out using primary and secondary techniques. Primary data was obtained by observation and interviews, while secondary data was obtained from documentation and literature. The data analysis technique uses data collection, the next step is data processing and analysis. The results of the study showed that transactional forms of interpersonal communication such as feedback, harassment, shared experiences and effects helped female students who were victims of psychological violence in increasing self-love.

Keywords : *Psychological violence, female students, self love*

Abstrak

Bentuk transaksional dalam komunikasi ini memiliki peran penting selama proses interaksi. Kekerasan psikis sering kali dihadapi oleh remaja, terutama siswi yang sedang berada dalam fase perkembangan identitas diri. Dampak dari kekerasan psikis yang dialami oleh siswi dapat merusak harga diri dan menghilangkan *self love*, yang pada gilirannya mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan emosional siswi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk transaksional komunikasi interpersonal terhadap kekerasan psikis dalam meningkatkan *self love* siswi SMK Amaliah Ciawi. Metode penelitian disini adalah fenomenologi dengan pendekatan kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik primer dan sekunder. Data primer diperoleh dengan observasi dan wawancara, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumentasi dan kepustakaan. Teknik analisis data menggunakan pengumpulan data, langkah selanjutnya adalah pengolahan dan analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk transaksional komunikasi interpersonal seperti umpan balik, gangguan, pengalaman bersama dan efek membantu siswi yang menjadi korban kekerasan psikis dalam meningkatkan *self love*.

Kata Kunci: *kekerasan psikis, siswi, self love*



PENDAHULUAN

Kekerasan psikis merupakan bentuk penyalahgunaan yang merujuk pada perilaku yang merusak kesehatan mental dan emosional seseorang melalui kata-kata, sikap, atau tindakan yang mengancam, merendahkan, atau mengejek. Berbeda dari kekerasan fisik, kekerasan psikis sering kali sulit diidentifikasi dan sering kali tidak tampak secara fisik, namun dampaknya terhadap kesejahteraan individu bisa sangat signifikan. Dalam konteks remaja, kekerasan psikis dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti *bullying*, manipulasi emosional, atau kritik yang merendahkan diri (Wulandari, 2021).

Tindakan kekerasan seperti itu bisa menyebabkan korban mengalami penurunan kepercayaan diri, ketidakmampuan mengekspresikan emosi, dan rasa tidak berdaya karena perlakuan tidak menyenangkan yang dialaminya. Akibatnya, korban dapat menderita secara psikis. Lebih jauh, kekerasan mental mengacu pada kondisi di mana seseorang mengalami tekanan psikologis yang mendalam (Kharisma, 2015).

Dampak kekerasan psikis terhadap *self love* sangat signifikan. *Self love*, atau mencintai diri sendiri, adalah orientasi psikologis yang bersifat egosentris. Meskipun merupakan bentuk cinta diri yang positif, *self love* bisa menjadi negatif jika beralih ke narsisme atau egoisme. Mencintai diri sendiri berarti seseorang peduli dan bertanggung jawab atas dirinya, serta belajar untuk bersikap positif terhadap diri sendiri. Untuk mencintai orang atau sesuatu dengan tulus, individu perlu belajar mengenal, mencintai, menerima, dan menghormati dirinya sendiri (Erich, 2020). Ketika seseorang mengalami kekerasan psikis, mereka sering kali mulai meragukan nilai dan kemampuan diri mereka, yang dapat mengakibatkan penurunan harga diri, perasaan tidak berharga, dan ketidakmampuan untuk mencintai diri sendiri. Konsekuensi jangka panjangnya dapat mencakup masalah kecemasan, depresi, dan tantangan dalam menciptakan hubungan sehat (Murray, 2016).

Konteks ini, komunikasi interpersonal memainkan peran krusial dalam mengatasi dan mencegah kekerasan psikis serta meningkatkan *self love*. Komunikasi interpersonal adalah interaksi antara minimal dua individu yang bertujuan untuk menyampaikan pesan dan informasi secara langsung (Maharani & Laksmi, 2023). Menurut Ngalimun (2021) komunikasi interpersonal adalah proses di mana seseorang menyampaikan pemikiran atau informasi kepada orang lain dengan cara tertentu, sehingga orang tersebut dapat memahami maksud dari penyampaian itu. Komunikasi interpersonal yang efektif melibatkan kemampuan untuk mendengarkan, memahami, dan merespons dengan empati dan dukungan (Adinda & Kusumadinata, 2023; Hanief, Luthfie, & Kusumadinata, 2023). Lingkungan pendidikan, seperti di SMK Amaliah Ciawi, komunikasi yang positif yang terbuka antara siswi dan pendidik dapat membantu mengidentifikasi serta mengatasi kekerasan psikis lebih awal. Dengan menerapkan strategi komunikasi yang konstruktif, individu dapat merasa lebih dihargai dan didukung, yang pada gilirannya dapat memperbaiki *self love* dan kesejahteraan emosional mereka (Selvia, Kusumadinata, & Purnomo, 2024). Tujuan dalam penelitian ini yaitu mengetahui bagaimana bentuk komunikasi mengatasi kekerasan psikis dalam meningkatkan *self love* siswi SMK Amaliah Ciawi.



METODE PENELITIAN

Metode yang dipergunakan yakni menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Data yang dikumpulkan dalam penelitian deskriptif kualitatif dengan perkataan bukan angka seperti wawancara, catatan, foto, dokumen pribadi, dan lainnya (Moleong, 2017). Unit analisis merupakan sampel dalam penelitian kualitatif karena penulis hanya mengambil beberapa bagian saja (Wibowo, 2015). Unit analisis penelitian ini yakni bentuk transaksional komunikasi interpersonal dalam menghadapi kekerasan psikis dengan menggunakan indikator seperti umpan balik, gangguan, pengalaman bersama, efek. Penelitian ini memiliki dua informan yaitu informan kunci enam siswi masing-masing dari kelas 1,2,3 dan informan pendukung guru bimbingan konseling serta guru kelas. Pengumpulan data dilakukan melalui metode primer dan sekunder. Data primer didapat melalui proses observasi partisipan dan wawancara, sedangkan data sekunder diambil dari dokumentasi dan literatur. Prosedur analisisnya meliputi pengumpulan data, diikuti dengan langkah-langkah berikutnya yaitu pengolahan data dan analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil wawancara dengan siswi yang menjadi korban berinisial AS yang mengalami kekerasan psikis: “Saya mengalami kekerasan psikis yang mempengaruhi mental saya karena badan saya besar jadi setiap saya lewat saya selalu diledek gendut dan saya juga pernah dilempar kulit pisang oleh kaka kelas saya pada saat class meet”. Ditambahkan dengan hasil wawancara siswi berinisial SU yang mengalami kekerasan serupa: “Saya sering diejek oleh teman saya karena kulit saya berwarna hitam hal itu membuat saya jadinya insecure”. Hasil penelitian komunikasi transaksional terdapat empat jenis bentuk yang digunakan oleh guru kelas dan guru bimbingan konseling dalam menangani korban toxic pertemanan.

Umpan balik (feedback); Guru bimbingan konseling dan guru kelas memberikan feedback juga saran untuk siswinya agar siswinya tidak perlu takut dan siswinya untuk lebih bersyukur. Umpan balik yang didapatkan oleh korban toxic pertemanan pun mereka intropeksi diri sehingga mereka lebih bisa mencintai dan menghargai dirinya agar mereka selalu bersyukur dan tidak memikirkan hal-hal yang hanya menyakiti dirinya saja. Guru kelas SMK Amaliah Ciawi “Ya, beberapa peserta didik telah berbagi pengalaman mereka. Mereka sering merasa tertekan, tidak dihargai atau bahkan diintimidasi oleh teman-teman mereka.” Hal serupa dinyatakan oleh Miss Zuri sebagai guru bimbingan konseling SMK Amaliah Ciawi:

“Kalau soal umpan balik karena saya sebagai guru BK juga memang mendengar cerita, tapi saya juga gak bisa langsung percaya begitu aja perlu untuk cross check apakah betul kejadiannya demikian, atau ada unsur membela diri akhirnya faktanya diputar balik khawatirnya ada proses manipulasi jadi saya tidak bisa menghakimi juga. Jadi kalau umpan balik dari cerita itu kan orang yang memposisikan dirinya sebagai korban pasti membela diri, pasti umpan baliknya dia yang gak salah. Kalau saya biasanya cross check ke teman dekatnya atau orang- orang yang disebutkan terlibat dalam kejadian toxic pertemanan itu. Saya tanya tuh satu persatu, apa betul kejadiannya seperti itu. Biasanya untuk cross check apakah umpan balik yang dia kasih itu berupa pembelaan diri atau memang kejadiannya sebenarnya cross-check ke orang lain tetap kita selidikin lagi”.



“Iya, yang namanya umpan balik saran apapun pasti saya dengar agar saya juga bisa introspeksi diri saya sehingga saya lebih bisa mencintai dan menghargai diri saya sendiri sehingga tidak ada lagi yang meremehkan saya” (Siswi EY).

“Umpan balik yang saya terima dari orang-orang sekitar saya saya lebih termotivasi untuk berubah dan lebih bisa mencintai diri sendiri karena lebih baik mencintai diri sendiri agar kita selalu bersyukur dan tidak memikirkan hal-hal yang menyakiti diri kita” (Siswi NA).

Gangguan; Adanya gangguan dalam situasi pertemanan yang toxic dapat mengganggu proses belajar mengajar dengan mengurangi konsentrasi, motivasi dan prestasi akademis mereka. Akibatnya dapat menciptakan suasana kelas yang tidak kondusif bahkan adapula siswi yang ingin kelasnya di rolling.

“Karena toxic yang dilakukan oleh teman saya membuat saya malas berinteraksi, minder dan gangguan yang saya dapatkan saya menjadi lebih mudah tersinggung” (Siswi AS).

Hal yang sama juga dikatakan oleh EY kelas 3 korban yang mengalami toxic pertemanan “Saya merasa lebih sensitif dan hati tidak stabil karena adanya gangguan rasa takut dibully lagi dan saya cenderung lebih senang ngobrol dengan diri saya sendiri”.

Pengalaman Bersama; Terdapat pengalaman bersama dimana guru bimbingan konseling dan guru kelas sering mendapatkan cerita siswi yang memiliki pengalaman yang sama sehingga siswi yang menjadi korban toxic pertemanan akan merasa saling terhubung dan memperhatikan dan saling menyemangati satu sama lain agar tidak terulang lagi kejadian yang sama. Miss Z sebagai guru bimbingan konseling:

“Ya, kami pernah menemui beberapa peserta didik yang terjebak dalam pertemanan yang toxic. Kami pun di kelas sudah memberikan keterbukaan bahwa memang kalau terjadi suatu permasalahan atau ada hal yang pengen dibantu, butuh bantuan mereka datang ke ruang BK, biasanya korbannya datang karena merasa ada konflik pertemanan nah kami yang menerima cerita itu biasanya mendengar dulu ceritanya, alurnya seperti ini kemudian apa yang dia rasakan, apa yang dia alami dari konflik itu, apakah kekerasan secara fisik, verbal atau tidak nyaman di area apa, kita biasanya menggali itu sih, perannya menggali ke situ dulu.”

Efek; Dampak/efek dari pertemanan yang toxic termasuk penurunan kesejahteraan emosional seperti kehilangan kepercayaan diri, perubahan perilaku di kelas seperti menjadi lebih agresif atau menarik diri dan penurunan prestasi akademis akibat hilangnya fokus atau motivasi. Hal tersebut dibenarkan oleh korban toxic pertemanan mereka tidak fokus untuk belajar, inginnya menyendiri dan tidak mood untuk melakukan apa-apa. Miss M sebagai guru kelas “Efek dari pertemanan yang toxic termasuk penurunan kesejahteraan emosional seperti kehilangan kepercayaan diri, perubahan perilaku di kelas seperti menjadi lebih agresif atau menarik diri, dan penurunan prestasi akademis akibat hilangnya fokus atau motivasi.”

Siswi menilai memiliki efek dimana efek dari toxic pertemanan adalah “Efeknya adalah tidak fokus untuk belajar, pengennya menyendiri dan tidak mood untuk melakukan apa-apa”



(Siswi SU); “Saya mengalami efek yang sangat mengganggu mulai dari mengganggu konsentrasi belajar saya, emosi saya juga tidak terkontrol karena saya sangat kepikiran dari toxic yang dilakukan oleh teman saya itu” (Siswi LP).

Kekerasan psikis merupakan hubungan yang merugikan secara emosional yang dapat berdampak negatif pada harga diri dan rasa selflove seseorang. Siswi yang terus-menerus berada dalam lingkungan pertemanan yang toxic cenderung mengalami penurunan selflove karena mereka mulai meragukan nilai diri mereka sendiri, dengan adanya bentuk transaksional komunikasi seperti umpan balik, gangguan, pengalaman bersama, dan efek dalam pertemanan toxic yang merugikan dari komunikasi tersebut dapat menurunkan self love. Oleh karena itu, penting bagi siswi untuk mengembangkan kesadaran akan pentingnya komunikasi yang sehat dan memilih lingkungan pertemanan yang mendukung demi meningkatkan self love mereka.

Toxic pertemanan merupakan hubungan yang merugikan secara emosional yang dapat berdampak negatif pada harga diri dan rasa selflove seseorang. Siswi yang terus-menerus berada dalam lingkungan pertemanan yang toxic cenderung mengalami penurunan selflove karena mereka mulai meragukan nilai diri mereka sendiri, dengan adanya bentuk transaksional komunikasi interpersonal seperti umpan balik, gangguan, pengalaman bersama, dan efek dalam pertemanan toxic yang merugikan dari komunikasi tersebut dapat menurunkan selflove.

Komunikasi interpersonal yang di terapkan oleh guru bimbingan konseling, guru kelas dan siswi dalam menghadapi toxic pertemanan sangat berpengaruh untuk meningkatkan self love siswi SMK Amaliah Ciawi Kabupaten Bogor. Masih banyak toxic pertemanan yang dialami oleh siswi sehingga mereka bisa lebih meningkatkan self love atau mencintai diri sendiri. Dukungan dari guru atau konselor sekolah dapat memberikan perspektif yang lebih objektif dan membantu mencari solusi yang tepat. Jika diperlukan, pertimbangkan juga untuk bergabung dengan komunitas atau kelompok teman yang lebih positif dan suportif. Lakukan komunikasi secara teratur dengan siswi mengenai kehidupan sosial dan pertemanannya. Ini membantu siswi dan orang tua untuk mendeteksi jika ada tanda- tanda pertemanan toxic.

Self Love adalah suatu proses yang berkembang dan harus dibangun dari dalam. Ketika seseorang sudah memahami dan menerapkan konsep mencintai dirinya sendiri, ia akan mampu menerima segala kekurangan dan kelebihan, serta dapat berdamai dengan dirinya sendiri. (Rahmadaini, Aprianty, & Marsha, 2024). Self love adalah sikap mencintai diri sendiri yang biasanya positif, tetapi bisa berubah negatif jika terlalu egois (Erich, 2020). Mencintai diri sendiri berarti seseorang yang peduli dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Selain itu, ini merupakan proses belajar untuk memikirkan hal positif terhadap diri sendiri. Agar bisa mencintai seseorang atau sesuatu dengan tulus, individu perlu belajar mengenal, mencintai, menerima, dan menghormati dirinya. Pentingnya Self Love membantu kita menerima diri sendiri apa adanya, berpikir positif, dan menjalani hidup dengan lebih bahagia dan sehat secara mental. Cara untuk mencintai diri sendiri termasuk menjaga kesehatan tubuh, bersyukur, percaya pada diri sendiri, menjauhi lingkungan yang toxic, dan mengekspresikan diri. Self love dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi stres dan kecemasan, serta memberikan kepuasan hidup yang lebih besar (Aryani, 2022).



KESIMPULAN

Kekerasan psikis seperti penghinaan dan pelecehan yang sangat mempengaruhi kesehatan mental siswi. Bentuk transaksional komunikasi interpersonal mengatasi kekerasan psikis dalam meningkatkan self love siswi SMK Amaliah Ciawi ini, di mana siswi berinteraksi dengan saling mempengaruhi dan memberikan respon satu sama lain terbukti efektif dalam membantu mereka mengelola dan menghadapi situasi toxic pertemanan. Umpan balik yang konstruktif antara teman sebaya memainkan peran penting dalam memperkuat self love. Siswi yang menerima umpan balik positif dari teman-teman mereka dan guru merasa lebih dihargai dan didukung. Selain itu adanya gangguan dan efek atau konflik yang terjadi dalam komunikasi masih sering menjadi hambatan. Siswi mampu mengatasi gangguan tersebut menunjukkan peningkatan dalam self love, karena proses penyelesaian konflik membantu mereka mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih baik dan rasa percaya diri. Pengalaman bersama dengan teman-teman yang suportif membantu siswi merasa lebih diterima dan dihargai. Hubungan positif dengan teman-teman memberikan dukungan emosional yang penting.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, R. Q., & Kusumadinata, A. A. (2023). Teknik Komunikasi Dalam Dunia Kerja. *Karimah Tauhid*, 2(1), 2(1), 360–368. Doi:Doi:Https://Doi.Org/10.30997/Karimahtauhid.V2i1.8033
- Aryani, I. (2022). Fungsi “Self Love” Pada Perkembangan Kepribadian. *Primary 1 (5)*, 345-360.
- Erich, F. (2020). *The Art Of Loving: Memaknai Hakikat Cinta*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hanief, I., Luthfie, M., & Kusumadinata, A. A. (2023). Implementasi Komunikasi Di Rumah Tahfidz Yatim Dhuafa Arsyada. *Humanus*, 1(1), 56-63. Doi:Https://Doi.Org/10.62180/Ceeahn75
- Kharisma, A. (2015). *Konsep Diri Narapidana Anak (Studi Deskriptif Konsep Diri Narapidana Yang Menjalani Masa Hukuman Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Di Tanjung Pati)*. . Padang : Universitas Andalas.
- Maharani, N. P., & Laksmi, K. (2023). Strategi Optimalisasi Komunikasi Intrapersonal Dan Interpersonal Di Kalangan Gen Z Dalam Pembangunan Menuju Era Industri 5.0. *Jurnal Hukum Universitas Warmadewa*.
- Moleong, L. J. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Murray, J. (2016). *But I Love Him: Protecting Your Teen Daughter From Controlling, Abusive Dating Relationships*. New York: Harper Collins.
- Ngalimun. (2021). *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Pustaka.
- Rahmadaini, R., Aprianty, R. A., & Marsha, G. C. (2024). Hubungan Self-Love Dengan Adverse Childhood Experiences (Ace) Pada Dewasa Yang Mengalami Broken Home. . *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi Medis (Jktm)*, 6(3).
- Selvia, S., Kusumadinata, A. A., & Purnomo, A. M. (2024). Komunikasi Korporasi Dalam Menjalinkan Hubungan Dengan Dunia Usaha Dan Dunia Industri (Dudi) Untuk Meningkatkan Kualitas Peserta Didik. *Jurnal Komunikatio*, 10 (1), 30–44. <https://doi.org/10.30997/Jk.V10i1.11582>.



Wibowo, I. S. (2015). *Semiotika Komunikasi: Aplikasi Praktis Bagi Penelitian Dan Skripsi Komunikasi. Edisi 2.* . Jakarta: Mitra Wacana Media.

Wulandari, R. (2021). *Fenomena Toxic Relationship Dalam Pertemanan Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya.* Palembang : Universitas Sriwijaya.