

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehidupan sehari-hari, terlebih mahasiswa akan mempunyai banyak teman. Teman yang selalu menjadi pendamping dalam kehidupan dan tidak akan jauh dari seringnya berinteraksi dan berkomunikasi. Komunikasi sungguh melekat dan sudah tidak asing bagi siapa pun. Komunikasi memang sering digunakan untuk interaksi dalam kehidupan sehari-hari. Namun, tidak jarang untuk sebagian orang memahami tentang pengertian komunikasi serta bentuk komunikasi seperti apa. Komunikasi adalah interaksi antara dua makhluk hidup atau lebih, sehingga peserta komunikasi ini mungkin termasuk hewan, tanaman, atau bahkan jin. Komunikasi didefinisikan secara luas sebagai berbagi pengalaman (Afna, 2020).

Kata komunikasi ini merupakan kata serapan dari bahasa Belanda yakni, *communicatie* yang artinya adalah suatu proses ketika seseorang atau beberapa orang, kelompok, organisasi, dan masyarakat menciptakan, dan menggunakan informasi agar terhubung dengan lingkungan dan orang lain. Komunikasi ini mempunyai beberapa macam salah satunya komunikasi verbal dan nonverbal (Pohan, 2015).

Kegiatan sehari-hari pastinya tidak lepas dari komunikasi verbal. Komunikasi verbal adalah komunikasi yang menggunakan kata-kata, baik itu secara lisan maupun tulisan (Kurniati, 2016). Komunikasi verbal paling banyak dipakai dalam hubungan antar manusia, untuk mengungkapkan perasaan, emosi, pemikiran, gagasan, fakta, data, dan informasi serta menjelaskannya, saling bertukar perasaan dan pemikiran, saling berdebat, dan bertengkar. Unsur-unsur komunikasi verbal ini dapat berupa kata dan bahasa. Makna kata ini bisa tidak bisa terduga. Keluarnya makna ini tergantung dalam pemikiran seseorang dan bisa keluar dengan secara positif dan negatif. Makna kata dalam komunikasi verbal ini juga disebut abstraksi sehingga bersifat internasional dan digunakan oleh orang-orang yang sedang berkomunikasi. Sedangkan, makna bahasa dalam komunikasi

verbal ini bisa ditunjukkan melalui lisan, kertas ataupun alat elektronik seperti handphone dan macam lainnya.

Komunikasi verbal mempunyai peran yang besar serta aktif dan tentunya sangat berpengaruh dalam suatu yang berhubungan antara manusia dengan kata lain yakni, pertemanan. Komunikasi verbal yang mencangkup ucapan dan pesan yang diterima oleh individu dari seseorang bisa menjadi positif atau negatif. Tak jarang komunikasi verbal negatif mulai banyak digunakan saat ini. Banyak orang yang menganggap bahwa komunikasi verbal negatif adalah hal bentuk yang wajar seperti memaki atau menghina. Penggunaan kata yang kasar dalam pengucapan pada komunikasi verbal ini sering menjadi hal lumrah dalam suatu komunikasi pada zaman sekarang terlebih pada hubungan antara manusia seperti pertemanan.

Komunikasi verbal yang buruk bisa dibilang dengan kekerasan verbal. Kekerasan verbal menjadi hal yang sering terjadi tanpa disadari (Cahyo, Ikashaum and Pratama, 2020). Pemilihan kata yang tidak tepat dapat menjadi memicu kesalahan yang diterima oleh lawan bicara. Kekerasan verbal dalam suatu hubungan antara manusia berupa penghinaan, pelecehan, dan pembullyan atau intimidasi dan egois. Komunikasi verbal negatif ini ini tanpa sadar bisa membuat seseorang tidak nyaman dan merasa tidak dihargai dalam suatu hubungan. Namun, banyaknya korban terutama mahasiswa yang pernah mengalami dan terjebak di *toxic friendship* serta lebih memilih bertahan karena ketakutan untuk dapat bersosialisasi dengan yang lain. Perasaan ini merupakan rasa percaya diri yang menurun dan merasa trauma. Sebaliknya, komunikasi verbal yang efektif dan positif dapat membantu menciptakan hubungan yang sehat dan membangun kepercayaan serta empati antara pasangan. Oleh karena itu, komunikasi verbal sangat penting dalam membangun hubungan yang berkualitas.

Kekerasan verbal ini termasuk dalam kategori bullying. Sikap ini seringkali terjadi pada anak-anak yang menanjak remaja hingga dewasa. Kekerasan verbal ini kekerasan yang melibatkan penggunaan kata-kata atau bahasa yang merendahkan, menghina, atau menyakiti perasaan orang lain. Meskipun tidak meninggalkan bekas fisik yang terlihat, kekerasan verbal memiliki dampak yang serius terhadap kesejahteraan psikologis dan emosional seseorang. Kata-kata yang

sering telontar secara kasar, menghina, serta mengancam dapat merusak kepercayaan serta rasa hormat seseorang. Akibat dari kekerasan verbal yang dialami seseorang dapat menyebabkan seseorang akan merasakan intimidasi, merasakan harga diri yang rendah dan cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Seseorang yang sering menggunakan kekerasan verbal pada seseorang biasanya diakibatkan karena susah mengekspresikan kemarahan atau frustrasi cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat dan saling mendukung dan saat menghadapi masalah selalu susah dalam mengontrol emosi, mengelola konflik, dan berkomunikasi dengan cara yang konstruktif.

Komunikasi non verbal lebih merujuk ke isyarat atau bahasa yang diam (*silent treatment*). Komunikasi non verbal ini bisa mengenal lawan bicara lewat situasi saat lawan bicara sedang marah, bahagia, sedih. Awal dari pertemuan seseorang juga bisa dinilai dari sisi komunikasi non verbalnya dengan cara melihat gerak postur tubuh (Kurniati, 2016). Pesan-pesan yang disampaikan dari komunikasi non verbal ini sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Pesan yang ditunjukkan dari komunikasi non verbal ini cukup susah ditafsirkan daripada komunikasi verbal. Berbeda dengan komunikasi verbal yang bersifat abstrak tetapi, komunikasi non verbal ini bersifat tetap dan selalu ada. Contoh umum dalam komunikasi non verbal adalah ketika berkata “tidak” akan menggelengkan kepala.

Komunikasi nonverbal ini sangat mudah dipahami karena beberapa yang pesan sering diterapkan yakni, dari segi ekspresi wajah, vokal, dan gestur tubuh. Pesan tersebut dapat bernilai negatif dan positif. Bila negatif bisa mempengaruhi suasana atau memperburuk suasana. Misalnya, ekspresi wajah yang marah atau jarak fisik yang menjauh dapat memberikan indikasi tidak puas atau tidak setuju.

Komunikasi nonverbal negatif yang terjadi dalam *toxic friendship* awalnya akan bermula dari komunikasi verbal negatif yakni, dengan menjauh dan bersikap manipulative, bersikap egois. Perilaku yang menunjukkan hal tersebut akan membuat salah satu dari kedua belah pihak merasa tidak aman dan nyaman. Contoh lain dari komunikasi nonverbal yang terjadi pada hubungan tidak sehat atau *toxic friendship* seperti gestikulasi yang agresif atau menghardik merupakan

tanda yang sangat perlu diwaspadai. Selain itu, pelaku yang memiliki komunikasi nonverbal negatif akan cenderung lebih terlihat menindas dan kekerasan fisik.

Komunikasi non verbal negatif ini juga bisa disebut dengan kekerasan non verbal. Kekerasan non verbal ini lebih merujuk pada bentuk kekerasan yang tidak melibatkan kata dan bahasa kasar, tetapi melalui tindakan fisik. Meskipun tidak ada kata-kata yang terlibat, kekerasan non verbal dapat memiliki dampak yang serius terhadap kesejahteraan fisik, emosional, dan psikologis seseorang. Kekerasan non verbal ini bisa terjadi pada pertemanan. Hal ini salah satu bentuk *toxic friendship*. Kekerasan non verbal dalam toxic friendship adalah sikap pasif-agresif. Ini terjadi ketika seseorang mengungkapkan kemarahan, ketidaksetujuan, atau ketidakpuasan melalui tindakan tidak langsung, seperti melalui perilaku manipulatif, sindiran, atau pengabaian.

Toxic friendship ini sering terjadi dari usia 9 tahun sampai dewasa. *Toxic* yang sering muncul adalah pembullying dan kekerasan fisik. Seperti pada fenomena pada situs kompas.com anak yatim yang dibullying tidak punya bapak memilih bunuh diri karena stres dirundung di sekolah. Keadaan anak setiap pulang sekolah pun sering menangis atau marah-marah. Tidak hanya anak-anak tetapi, mahasiswa juga bisa mengalami perundungan seperti fenomena yang mahasiswa autis yang menjadi korban bully teman-teman kampus (Putri, 2017). Perlakuan dari pelaku membuat korban kekerasan menjadi trauma sehingga meninggal (Arbi, 2022).

Pertemanan yang sehat adalah keinginan setiap manusia. Dalam pertemanan, mental seorang manusia lebih mudah terbentuk. Pentingnya komunikasi yang positif dalam pertemanan. Seperti komunikasi verbal dan nonverbal memang sangat berpengaruh kepada suatu hubungan. Perlakuan pada tutur kata dan bahasa yang kasar dapat menyakiti hati dan menyerang kesehatan mental korban. Seperti pada pernyataan di UUD Pasal 433 KUHP "Setiap orang yang dengan lisan menyerang kehormatan atau nama baik orang lain dengan cara menuduhkan suatu hal, dengan maksud supaya hal tersebut diketahui umum, dipidana karena pencemaran, dengan pidana penjara paling lama 9 bulan atau pidana denda paling banyak kategori II yaitu Rp10 juta."

Kekerasan fisik pun diatur dalam pasal 351 KUHP yang membahas tentang penganiayaan dengan perbuatan sengaja yang menimbulkan rasa tidak enak, rasa sakit atau luka, dan merusak kesehatan orang. Penyebab dari penganiayaan ini berawal dari rasa dan perasaan tidak senang terhadap seseorang hingga menimbulkan rasa yang penuh dendam. Permasalahan tersebut menimbulkan emosi negatif dari si korban dalam jangka waktu dekat atau lama.

Komunikasi verbal negatif pun bisa melibatkan manipulasi emosional. Dalam *toxic friendship* yang dialami oleh beberapa mahasiswa yakni, emosi serta egois yang muncul pada seseorang. Emosi yang sering muncul adalah mengatakan hal-hal yang tidak benar atau membuat salah satu pihak merasa bersalah. Manipulasi seperti ini dapat membuat salah satu pihak merasa tidak percaya diri dan sering menyendiri.

Seseorang yang mengalami *toxic friendship* ini awalnya kerap tidak sadar saat terjebak dalam situasi ini. Mahasiswa yang terperangkap dalam *toxic friendship* karena komunikasi verbal dan nonverbal negatif cenderung *denial* atau tidak menyadari karena menurutnya itu adalah hal yang wajar dan pantas mendapatkan seperti itu. *Toxic friendship* yang dikarenakan komunikasi nonverbal negatif seperti bahasa tubuh yang tidak menunjukkan perhatian dan empati hingga menyebabkan kekerasan. Hal ini dapat membuat salah satu pihak merasa tidak diakui dan tidak dihargai dan merasa direndahkan.

Namun, realitanya ada beberapa yang terjebak dalam *toxic friendship* baik disadari maupun tidak disadari oleh para remaja. Akibatnya, dapat memperburuk hubungan serta komunikasi antara hubungan manusia (pertemanan) mengabaikan peringatan atau sinyal bahaya yang ada di dalam hubungan yang tidak sehat. Mahasiswa yang pernah mengalami *denial* ini menjadi sulit untuk mengenali tanda-tanda hubungan yang dijalani semakin buruk atau berbahaya bagi kesehatan mental dan fisik.

Toxic friendship yang hadir pada kehidupan mahasiswa saat masih remaja ini memanglah sangat merugikan dan menguras energi bagi yang menjalaninya karena masih merasakan trauma yang diderita dari kekerasan. Berawal dari komunikasi verbal dan nonverbal tidak seimbang dapat membuat mahasiswa yang

menjalannya kehilangan arah serta kecemasan yang berlanjut. *Toxic friendship* yang muncul disaat masa tempuh pendidikan pun dapat merugikan mahasiswa akan masa depan yang dijalani dan sulit mempercayai orang lain untuk membuat jalinan pertamanan yang baru.

Kekhawatiran dalam kondisi *mental health* setelah menjalin *toxic* ini macam-macam. Menurut Kemenkes, Kesehatan mental yang baik adalah kondisi dan batin merasa tenang dan sebaliknya bila kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, dan kendali emosi yang sering terganggu. Kesehatan mental juga disebut sebagai gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psychose*) yang berawal dai tidak mempunyai orang yang menghadapi kesukarannya dengan wajar, atau tidak sanggup ia menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapinya. Serta faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri itu seperti frustrasi (tekanan perasaan), konflik (pertentangan batin), dan kecemasan (*anxiety*) (Pradono and Purnamasari, 2010). *Mental health* yang dirasakan mahasiswa biasanya berdampak negatif terhadap fokus dan motivasi mahasiswa yang menyebabkan kesulitan dalam kinerja akademik. Semua bentuk komunikasi verbal dan nonverbal yang tidak baik dalam hubungan akan menimbulkan dampak besar pada kesehatan mental seseorang. Hal ini akan membuat seseorang merasa tidak aman, tidak nyaman dan tidak dihargai dalam suatu hubungan.

Pada pandangan islam mengenai komunikasi verbal dan non verbal negatif pun sangat dilarang dan tidak dianjurkan bagi sesama umat-Nya. Islam yang selalu menghargai satu sama lain serta menghormati orang lain. Perlindungan terhadap korban komunikasi verbal dan non verbal negatif ini termasuk hak-hak korban. Islam selalu menekankan pentingnya memeberi dukungan serta keadilan untuk para korban komunikasi verbal dan non verbal negatif ini.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana model komunikasi verbal dan nonverbal yang sering digunakan kepada mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam selaku korban *toxic friendship*?
2. Bagaimana pemahaman mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pada *toxic friendship* dan *mental health*?
3. Bagaimana proses pembentukan pemahaman *toxic friendship* dan *mental health* pada mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta melalui komunikasi verbal dan nonverbal?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui model komunikasi verbal dan non verbal negatif apa saja yang digunakan para pelaku *toxic friendship* terhadap mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam dan upaya apa saja yang dilakukan para mahasiswa Komunikasi dan Penyiaran Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta untuk mengatasi *mental health* akibat komunikasi verbal dan non verbal negatif yang mengakibatkan *toxic friendship*.

1.4 Manfaat Penelitian

Peneliti berharap dengan adanya penelitian tentang komunikasi verbal dan nonverbal dalam pemahaman *toxic friendship* terhadap *mental health* di kalangan mahasiswa UMY dapat membawa manfaat seperti berikut:

1. Manfaat Teoritis, dapat menambah wawasan tentang berbagai unsur unsur komunikasi verbal dan nonverbal yang mengganggu *mental health* karena *toxic friendship*.
2. Manfaat Praktis, dapat menambah wawasan tentang upaya untuk mengatasi *mental health* karena *toxic friendship* yang terjadi dilingkungan mahasiswa

Komunikasi dan Penyiaran Islam. Peneliti pun berharap setelah adanya penelitian ini harus peka terhadap *friendship* yang terjalin.

3. Manfaat Kebijakan, bagi para mahasiswa yang pernah mengalami *toxic friendship* penelitian ini bisa jadi referensi dan membuat para korban tidak merasa sendiri dalam kejadian yang dialami dan bisa menjadi motivasi untuk bangkit dari trauma yang dirasakan.

1.5 Batasan Penelitian

Terkait rumusan masalah yang diteliti, penulis melakukan pembatasan penelitian untuk memfokuskan penelitian yang dilakukan. Pada dasarnya ciri-ciri *toxic friendship* ini ada beberapa macam. Oleh karena itu, penulis hanya akan memfokuskn penelitian pada beberapa yang dicantum di pembahasan. Adapun aspek waktu, penulis juga membatasi penelitian terkait pengalaman *toxic friendship* yang pernah dialami pada umur 10 tahun sampai 20 tahun. Menurut penulis, umur 10-20 tahun ini masih mempunyai emosi dan perasaan yang tidak stabil pada seseorang. Sehingga memungkinkan penulis untuk melaksanakan penelitian dengan batasan pada aspek waktu yang terfokuskan mahasiswa yang pernah mengalami *toxic friendship* pada umur 10 sampai 20 tahun.

1.6 Sistematika Penulisan

a. Bagian Awal

Bagian awal pada penulisan skripsi berupa halaman sampul depan, halaman judul, nota dinas, halaman pengesahan, pernyataan keaslian karya ilmiah, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, daftar lampiran dan abstrak.

b. Bagian Utama

Bagian utama atau bagian tubuh dari skripsi yaitu terdiri dari beberapa bab yang masing masing bab sangat memungkinkan untuk terdapat subbab subbab yang menjelaskan hal hal terkait penelitian. Beberapa bagian dari bagian utama yaitu berupa pendahuluan, tinjauan pustaka dan kerangka teori, metode penelitian, pembahasan serta simpulan dan saran.

c. Bagian Akhir

Bagian akhir dari skripsi yaitu memuat daftar pustaka dan lampiran.