

MODUL MATA KULIAH KESEHATAN MENTAL

Tita Rosita, S.Psi.,M.Pd



**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP SILIWANGI
(2016)**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami sampaikan ke hadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan Karunia-Nya kepada kita sehingga sampai hari ini masih diberi Rahmat dan kemudahan untuk selalu terbuka akal pikiran, mata, dan hati dalam rangka mencari ilmu sehingga dapat menyusun Modul mata kuliah Kesehatan Mental ini.

Modul ini kami susun sebagai penunjang perkuliahan mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling STKIP Siliwangi. Dengan modul ini, mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercapai tujuan pendidikan yang sebenarnya. Kami sadar bahwa Modul mata kuliah Kesehatan Mental ini masih banyak kekurangan, sehingga kami mengharap adanya saran atau kritik yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Kami ucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada semua pihak yang membantu atas tersusunnya modul ini. Semoga semua yang kita inginkan tercatat sebagai amal ibadah. Aamiin.

Penulis

Tita Rosita

BAB I

RE-KONSEPTUALISASI KESEHATAN MENTAL

A. Definisi Kesehatan Mental

World Health Organization (WHO, 2001), menyatakan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya. Sedangkan menurut Karl Menninger, individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang memiliki kemampuan untuk menahan diri, menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan menenggang perasaan orang lain, serta memiliki sikap hidup yang bahagia.

B. Karakteristik Individu Sehat Mental

Adapun karakteristik individu sehat mental mengacu pada kondisi atau sifat-sifat positif, seperti: kesejahteraan psikologis (psychological well-being) yang positif, karakter yang kuat serta sifat-sifat baik/ kebajikan (virtues) (Lowenthal, 2006).

Kriteria 1: Ketiadaan Sakit Mental Sebagai Kriteria Sehat Mental

Temuan Antropologi

- Kesamaan gejala tidak boleh disalah artikan sebagai gangguan fungsi yang identik → terdapat simptom identik yang nampak pada satu kultur dianggap sebagai prestasi sementara di budaya yang lain dianggap sebagai “sakit parah”. Contoh: ajaran Buddha (India) dalam semedi/yoga (self-absorpsi dunia mistis) yang manifes melalui fisik yang kaku dan tanpa gerak. Pada budaya Barat, dianggap ciri schizoprenia tipe katatonik.
- Dalam pengertian positif, evaluasi atas tindakan baik sakit atau normal atau istimewa, seringkali sangat bergantung pada kebiasaan sosial yang diterima/berlaku.
- Devereux (antropolog) berpandangan sebagaimana teori psikoanalisa → sakit mental merupakan ekspresi adanya konflik pada bawah sadar (unconscious). Konflik → universal (orang sehat juga mengalami), hanya beda derajat.
- Kesimpulannya : Perbedaan evaluasi mengenai simptom tidak hanya terbatas pada perbandingan lintas budaya, melainkan harus dilihat dalam hubungannya dengan

norma-norma sosial dan nilai-nilai masyarakat dimana gejala yang diamati terjadi (Asch, 1952)

Kriteria 2: Normalitas Sebagai Kriteria Sehat Mental

Antropolog Budaya : berbagai macam norma sosial dan institusi dalam budaya yang berbeda di berbagai bagian dunia, dan bahwa dalam budaya yang berbeda terdapat berbagai bentuk perilaku yang dianggap normal.

Konsep Frekuensi Statistik

- ❖ Sehat → sebagian besar orang merasa, berpikir, dan melakukan. Penyimpangan dari rata-rata → tidak sehat.
- ❖ Fakta tak terbantahkan bahwa atribut manusia terdistribusi pada kurva normal → mayoritas berada pada bagian tengah. Pada beberapa atribut (tinggi badan, berat badan dll) dapat disepakati, tapi bisa jadi tidak diperlukan pada kesehatan psikologis. Dalam mengembangkan seperangkat norma untuk mengevaluasi status kesehatan mental seseorang, perlu pembobotan terhadap fungsi-fungsi psikologis yang terukur.

Kriteria 3: Berbagai Keadaan Well-Being (Sejahtera) Sebagai Kriteria Sehat Mental

- Kesehatan psikologis/mental = kondisi well-being
- WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai “hadirnya kesejahteraan fisik dan emosional”.
- Jones (1942) juga menyatakan kebahagiaan sebagai kriteria normalitas.
- Rumusan mengenai keadaan *well-being* tidak sekedar keadaan sesaat melainkan : disposisi/kecenderungan berbahagia, merupakan atribut individu yang kurang lebih bertahan lama serta kemampuan untuk menahan impuls sampai dapat terpuaskan.
- Batasan bahagia adalah dipilih dan diciptakan oleh manusia itu sendiri, namun disisi lain banyak aspek di luar pilihan sadar /tidak sadar dan telah ditentukan →Kemalangan dan kekurangan, bukanlah pilihan/kita ciptakan.
- Untuk menjadi bahagia dalam kondisi –kondisi tersebut tidak bisa secara serius dijadikan sebagai kriteria sehat mental

BAB II

TUJUAN GERAKAN KESEHATAN MENTAL DAN PARADIGMA DALAM KESEHATAN MENTAL

Tujuan dalam gerakan kesehatan mental itu sendiri meliputi :

- a. memahami makna sehat mental dan faktor-faktor yang mempengaruhinya
- b. memahami pendekatan-pendekatan yang digunakan dalam penanganan kesehatan mental
- c. memiliki kemampuan dasar dalam usaha peningkatan dan pencegahan kesehatan mental masyarakat
- d. memiliki sikap proaktif dan mampu memanfaatkan berbagai sumber daya dalam upaya penanganan kesehatan mental masyarakat
- e. meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi timbulnya gangguan mental.

Prinsip-prinsip dalam memahami Kesehatan Mental telah diungkap Schneiders sejak tahun 1964, yang mencakup tiga hal :

1. 11 prinsip yang didasari atas sifat manusia
2. prinsip yang didasari atas hubungan manusia dengan lingkungannya
3. prinsip yang didasari atas hubungan individu dengan Tuhan

11 Prinsip yang didasari atas sifat manusia:

1. Kesehatan dan penyesuaian mental tidak terlepas dari kesehatan fisik dan integritas organisme.
2. Dalam memelihara kesehatan mental, tidak terlepas dari sifat manusia sebagai pribadi yang bermoral, intelek, religius, emosional, dan sosial.
3. Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan integrasi dan pengendalian diri, meliputi: pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi dan perilaku.
4. Memperluas pengetahuan diri merupakan keharusan dalam pencapaian dan memelihara kesehatan mental.
5. Kesehatan mental memerlukan konsep diri yang sehat, meliputi: penerimaan dan usaha yang realistik terhadap status dan harga diri.
6. Pemahaman dan penerimaan diri harus ditingkatkan dalam usaha meningkatkan diri dan realisasi diri untuk mencapai kesehatan mental.
7. Stabilitas mental memerlukan

pengembangan yang terus menerus dalam diri individu, terkait dengan: kebijaksanaan, keteguhan hati, hukum, ketabahan, moral, dan kerendahan hati.

7. Pencapaian dalam pemeliharaan kesehatan mental terkait dengan penanaman kebiasaan baik.
8. Stabilitas mental menuntut kemampuan adaptasi, kapasitas mengubah situasi dan kepribadian.
9. Stabilitas mental memerlukan kematangan pemikiran, keputusan, emosionalitas, dan perilaku.
10. Kesehatan mental memerlukan belajar mengatasi secara efektif dan secara sehat terhadap konflik mental, kegagalan, serta ketegangan yang timbul.

Prinsip yang didasari atas hubungan manusia dengan lingkungannya, diantaranya yaitu :

1. Kesehatan mental dipengaruhi oleh hubungan interpersonal yang sehat, khususnya di dalam keluarga.
2. Penyesuaian yang baik dan kedamaian pikiran dipengaruhi oleh kecukupan individu dalam kepuasan kerja.
3. Kesehatan mental memerlukan sikap yang realistis, yaitu menerima realita tanpa distorsi dan objektif.

Prinsip yang didasari atas hubungan individu dengan Tuhan, yaitu :

1. Stabilitas mental memerlukan pengembangan kesadaran atas realitas terbesar dari dirinya yang menjadi tempat bergantung kepada setiap tindakan yang fundamental.
2. Kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya.

BAB III

KONSEP KEPERIBADIAN SEHAT

A. Konsep Kepribadian Sehat Menurut Teori Psikodinamik

Teori Psikodinamik menjelaskan individu yang memiliki kepribadian sehat sebagai individu yang memiliki :

1. *ego strength* (Freud)
2. *creative self* (Jung & Adler)
3. mampu melakukan kompensasi bagi perasaan inferiornya (Adler)
4. memiliki hasil yang positif dalam setiap tahap interaksinya dengan lingkungan sosial (Erikson).

- ***Ego strength* (Freud)** : Ego dari individu yang berkepribadian sehat memiliki kekuatan mengendalikan dan mengatur id dan superego-nya, sehingga ekspresi primitif id berkurang dan ekspresi yang sesuai dengan situasi yang muncul tanpa adanya represi dari ego secara berlebihan.
- ***Creative self* (Jung & Adler)** : Jung & Adler mengungkapkan bahwa individu yang berkepribadian sehat merupakan *self* yang memiliki kekuatan untuk mengarahkan perilaku mengembangkan potensi yang dimilikinya. Adler berpendapat bahwa manusia mempunyai kekuatan kreatif untuk mengontrol kehidupan dirinya, bertanggungjawab mengenai tujuan akhirnya, menentukan dan memperjuangkan tujuan itu.
- **Mampu melakukan kompensasi bagi perasaan inferiornya (Adler)** : Adler juga menambahkan bahwa individu haruslah menyadari ketidaksempurnaan dirinya dan mampu mengembangkan potensi yang ada untuk mengimbangi kekurangannya tersebut.
- **Memiliki hasil yang positif dalam setiap tahap interaksinya dengan lingkungan sosial (Erikson)** : Setiap keberhasilan dalam tiap tahap psikososial yang diungkap Erikson memberikan kontribusi pada individu yang sehat kepribadiannya. Misal: bayi akan sangat baik apabila memiliki kepercayaan dasar, sehingga akan dapat berkegiatan aktif ketika masa sekolah, dan mampu memahami dirinya ketika remaja.

B. Konsep Kepribadian Sehat Menurut Teori Trait

- Teori Pensifatan memiliki asumsi bahwa faktor herediter mempengaruhi kepribadian seseorang. Hal tersebut membuat teori trait menjelaskan kepribadian sehat sebagai bentuk kompilasi antara sifat-sifat yang diturunkan ke individu dengan kemampuan individu menyesuaikan diri dengan sifat tersebut dan lingkungannya.
- Pribadi yang sehat adalah individu yang mampu menemukan potensi positif dalam sifat-sifat yang dimilikinya serta mengarahkan sifat-sifat yang ada untuk menjadi apa yang diinginkannya.
- Adapun bentuk-bentuk penyesuaian dalam perspektif teori trait, dicontohkan sebagai mereka yang mampu mencari jenis pekerjaan dan aktivitas sosial yang sesuai dengan sifat-sifat yang dimilikinya

C. Konsep Kepribadian Sehat Menurut Teori Belajar

Kepribadian sehat diartikan sebagai kemampuan individu untuk berperilaku adaptif, yaitu perilaku individu yang tepat menurut lingkungan dalam proses belajarnya dan menghasilkan reinforcement.

Teori Sosial-kognitif mengungkapkkan inidvidu dengan kepribadian sehat adalah mereka yang memiliki variabel-variabel:

- banyak melakukan proses belajar-pengamatan
- mempelajari kompetensi (keterampilan tertentu)
- akurat dalam melakukan pengkodean situasi tertentu
- akurat dalam memiliki ekspetansi dan efikasi diri yang positif
- dapat mengekspresikan emosi dengan baik
- memiliki sistem regulasi diri yang efisien

D. Konsep Kepribadian Sehat Teori Eksistensi-Humanistik

Pembahasan kepribadian sehat adalah fungsi dari individu yang sehat secara psikologis. Adapun karakteristiknya adalah:

- Mengalami hidup saat ini & masa datang
- Terbuka terhadap pengalaman baru
- Mengekspresikan ide dan perasaannya

- Terlibat dalam aktivitas yang bermakna, memiliki perasaan bermakna serta mengalami pengalaman puncak
- Mampu membuat perubahan besar dalam hidupnya, sehingga memiliki cara dalam menginterpretasikan pengalaman, berjuang menuju tujuan baru, dan bertindak dengan bebas.
- Saya adalah saya, yaitu memiliki nilai dan cara sendiri untuk membangun peristiwa, dan memahami konsekuensi atau Resiko sehingga dapat mengantisipasi dan mengendalikan situasi tersebut.

E. Pengembangan Diri

Ada beberapa langkah dalam mengembangkan kepribadian sehat, yaitu dengan:

- Memperbaiki komunikasi, keterampilan mendengar aktif, berempati, verbal & non-verbal skill, asertif.
- Penggunaan humor secara efektif
- Memperbaiki keterampilan mengelola konflik
- Menggunakan pendekatan proaktif dalam hidup, yang terdiri atas:
 1. membangun gambaran mental
 2. menerima gambaran mental
 3. berusaha memperoleh pengalaman baru
 4. gambaran mental yang tersusun dijadikan sebagai pola atau acuan dalam beraktivitas.

BAB IV PENGEMBANGAN DIRI DALAM PRIBADI YANG SEHAT

A. Langkah-Langkah Dalam Mengembangkan Kepribadian Sehat

Ada beberapa langkah dalam mengembangkan kepribadian sehat, yaitu dengan:

1. Memperbaiki komunikasi, keterampilan mendengar aktif, berempati, verbal & non-verbal skill, dan asertif.
2. Penggunaan humor secara efektif
3. Memperbaiki keterampilan mengelola konflik
4. Menggunakan pendekatan proaktif dalam hidup yang terdiri atas:
 - Membangun gambaran mental
 - Menerima gambaran mental
 - Berusaha memperoleh pengalaman baru
 - Gambaran mental yang tersusun dijadikan sebagai pola atau acuan dalam beraktivitas.

B. Mengenal Potensi Diri

Potensi manusia terdiri atas potensi fisik, yaitu kesehatan, kekuatan, serta keindahan atau kemenarikan (*charm*). Potensi mental dan spiritual, yaitu seperti ketabahan, kepintaran, kemampuan mengendalikan diri. Untuk mengenali potensi diri, diawali dengan upaya melepaskan diri dari rutinitas kebiasaan. Namun terkadang dalam mengenali potensi individu diperlukan bantuan orang lain. Untuk mengenali potensi diri, berikan penghargaan (*courage*) pada kita. Selain itu, diperlukan kesadaran diri (*self-awareness*).

C. Asas-Asas Sukses

Ada tiga asas besar yang menopang kesuksesan seseorang dalam meraih keberhasilan dan kebahagiaan hidupnya, diantaranya yaitu :

1. Asas yang pertama adalah perbaikan diri yang sifatnya membenahi diri dengan meningkatkan yang positif dan mengurangi yang negatif.
2. Asas yang kedua adalah asas Cita-cita
3. Asas yang ketiga adalah asas Etos Kerja, yaitu bagaimana kita mampu menyemangati diri untuk melakukan suatu tugas dan pekerjaan.

Asas Perbaikan Diri

- a. Miliki keyakinan yang kuat; mempercayai sungguh-sungguh sesuatu yang positif meskipun belum terjadi.
- b. Menjadi pribadi yang mudah memberi; keyakinan bahwa apabila kita dengan tulus memberi maka kita akan menerima lebih dari yang lain.
- c. Miliki keberanian untuk menyingkirkan hal-hal yang tidak kita inginkan untuk memberi ruang bagi hal-hal yang diinginkan.
- d. Menjaga Ucapan; meyakini bahwa apapun yang diucapkan secara lisan akan benar-benar terjadi sehingga lebih berhati-hati dalam bertutur atau memilih diam ketika terpancing emosi negatif.

Asas Cita-cita

- a. Asas kreasi, yaitu kemampuan untuk menentukan dengan jelas dan spesifik apa yang diinginkan, serta merumuskannya dalam 5W dan 1H (what, when, who, where, why, & how). Contoh: menuliskan secara spesifik apa yang kita inginkan dalam agenda.
- b. Asas Visualisasi, yaitu kemampuan membuat gambaran yang jelas dalam pikiran mengenai hal-hal yang kita inginkan, menghayatinya, serta memegang teguh gambaran tersebut. Kesuksesan dapat dicapai dengan dasar impian, usaha, dan perasaan.

Asas Etos Kerja

- a. Asas Antusias yaitu memiliki sikap dan cara hidup seperti antusiasme anak-anak (ingin tahu, aktif, tak kenal lelah, mencurahkan pikiran-semangat-rasa); percaya akan "*God with us*"; menyenangkan tugas dengan semangat.
- b. Asas Disiplin Diri yaitu melakukan apa yang seharusnya dilakukan terlepas dari rasa suka/ tidak terhadap pekerjaan tersebut.
- c. Asas Tindakan yaitu melakukan apa yang harus dilakukan tanpa menunda dan sempat memikirkan kelemahan kita.
- d. Asas Kegigihan yaitu melakukan terus-menerus hingga tuntas walaupun menghadapi rintangan, penolakan, dan kendala.

D. *Dynamic Living*

- *Dynamic Living* merupakan bentuk kehidupan yang dipenuhi dengan kesenangan dan kebahagiaan sepanjang waktu, dimana terbebas dari rasa takut, terhindar dari kekhawatiran, yang secara terus-menerus sebagai proses meraih tujuan-tujuan yang luas. Konsep ini diperkenalkan oleh Skip Ross pada tahun 1978.
- Individu sehat mental menurut Ross memiliki penyesuaian yang baik dalam enam ranah kehidupan (pekerjaan, rumah, sosial, fisik, mental, dan spiritual).
- *Dynamic Living* merupakan hasil perhitungan antara apa yang diberikan Tuhan pada kita ditambah dengan asas-asas kesuksesan yang kita terapkan, dikalikan dengan Citra diri (self-image) yang sesuai.

E. Tahapan *Problem-Solving Process*

Ketika kita berada dalam situasi yang sulit, maka empat tahapan *problem-solving process* dapat digunakan, diantaranya yaitu :

1. Hadapi fakta bahwa memang ada masalah, kenali masalah sebagai tantangan, dan jangan mencari simpati untuk masalah kita sendiri tetapi cobalah melihat sisi positif dari masalah.
2. Deskripsikan se jelas mungkin apa masalah yang sebenarnya dihadapi, karena akan menyita energi, waktu, dan emosi kita bila berusaha menyelesaikan masalah yang tidak jelas.
3. Tentukan solusi terbaik menurut kita dan lakukan
4. Jangan pernah lagi menceritakan masalah tersebut, kecuali solusinya.

BAB V

GANGGUAN KEPERIBADIAN NARSISTIK

1. Definisi Gangguan Kepribadian Narsistik

Gangguan Kepribadian adalah pola-pola perilaku *maladaptive* yang sifatnya kronis, dan sepenuhnya tidak merasakan gangguan (Meyer dan Salmon, 1984). Beberapa ciri lain gangguan kepribadian antara lain adalah kepribadian menjadi tidak fleksibel, tidak wajar atau tidak dewasa dalam menghadapi stres dalam memecahkan masalah. Mereka umumnya tidak kehilangan kontak dengan realitas dan tidak menunjukkan kekacauan perilaku yang mencolok seperti pada penderita narsistik. Penderitaan ini biasanya dialami oleh para remaja dan dapat berlangsung sepanjang hidup (Atkinson dkk., 1992).

Gangguan kepribadian narsistik (*narcissistic personality disorder*) atau cinta pada diri sendiri digambarkan sebagai orang yang memiliki rasa kepentingan diri yang melambung (*grandiositas*) dan dipenuhi khayalan-khayalan sukses bahkan saat prestasi mereka biasa saja, jatuh cinta pada dirinya sendiri karena merasa mempunyai diri yang unik, selalu mencari pujian dan perhatian, serta tidak peka terhadap kebutuhan orang lain, malahan justru seringkali mengeksplorasinya. (Atkinson dkk., 1992). Dan mereka juga beranggapan bahwa dirinya spesial dan berharap mendapatkan perlakuan yang khusus pula. Oleh karena itu, mereka sangat sulit atau tidak dapat menerima kritik dari orang lain.

Mereka yang mengalami gangguan narsistik selalu ingin mengerjakan sesuatu sesuai dengan cara yang sudah mereka tentukan dan seringkali ambisius serta mencari ketenaran. Sikap mereka ini mengakibatkan hubungan yang mereka miliki biasanya rentan (mudah pecah) dan mereka dapat membuat orang lain sangat marah karena penolakan mereka untuk mengikuti aturan yang telah ada. Mereka juga tidak mampu untuk menampilkan empati, walaupun mereka memberikan empati atau simpati, biasanya mereka memiliki tujuan tertentu untuk kepentingan diri mereka sendiri, atau dengan kata lain mereka bersifat *self-absorbed*.

Gangguan kepribadian narsistik ditemukan kurang dari 1% dalam populasi umum (APA, 2000). Walaupun lebih dari setengah orang yang didiagnosis dengan gangguan ini adalah laki-laki, kita tidak dapat mengatakan bahwa ada perbedaan gender yang mendasar

pada tingkat prevalensi dalam populasi umum. Derajat tertentu dari narsisme dapat mencerminkan penyesuaian diri yang sehat akan rasa tidak aman, sebuah tameng akan kritik dan kegagalan, atau motif untuk berprestasi (Goleman, 1988). Kualitas narsistik yang berlebihan dapat menjadi tidak sehat, terutama bila kelaparan akan pemujaan yang menjadi keserakahan.

2. Ciri-Ciri Gangguan

Gangguan kepribadian ini ditandai dengan ciri-ciri berupa perasaan superior bahwa dirinya adalah paling penting, paling mampu, paling unik, sangat eksesif untuk dikagumi dan disanjung, kurang memiliki empathy, angkuh dan selalu merasa bahwa dirinya layak untuk diperlakukan berbeda dengan orang lain, serta masih banyak lagi (DSM-IV). Perasaan-perasaan tersebut mendorong mereka untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan dengan cara apapun juga.

Menurut DSM-IV (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Fourth Edition*) individu dapat dianggap mengalami gangguan kepribadian narsissistik jika ia sekurang-kurangnya memiliki 5 (lima) dari 9 (sembilan) ciri kepribadian sebagai berikut:

1) Merasa Diri Paling Hebat

Jika seseorang merasa dirinya paling hebat/penting (bedakan dengan orang yang benar-benar hebat atau penting) maka ia tidak akan malu-malu untuk memamerkan apa saja yang bisa memperkuat citranya tersebut. Selain itu untuk mendukung citra atau image yang dibentuknya sendiri, individu rela menggunakan segala cara. Oleh karena itu ketika orang tersebut berhasil memperoleh gelar (tanpa memedulikan bagaimana cara memperolehnya) maka ia tidak akan segan atau malu-malau untuk memamerkannya kepada orang lain. Bagi mereka hal ini sangat penting agar orang lain tahu bahwa ia memang orang yang hebat. Tidak heran cara-cara seperti mengirimkan ucapan selamat atas gelar yang diperoleh secara instant (dibeli) di koran-koran oleh “diri sendiri” dianggap bukan suatu hal yang aneh. Merasa diri paling hebat namun seringkali tidak sesuai dengan potensi atau kompetensi yang dimiliki (*has a grandiose sense of self-important*). Ia senang memamerkan apa yang dimiliki termasuk gelar (prestasi) dan harta benda.

2) Seringkali memiliki rasa iri pada orang lain atau menganggap bahwa orang lain iri kepadanya (*is often envious of others or believes that others are envious of him or her*).

3) Fantasi Kesuksesan & Kepintaran

Dipenuhi dengan fantasi tentang kesuksesan, kekuasaan, kepintaran, kecantikan atau cinta sejati (*is preoccupied with fantasies of unlimited success, power, brilliance, beauty, or ideal love*). Pintar dan sukses memang adalah impian setiap orang. Meski demikian hanya sedikit orang yang bisa mewujudkan impian tersebut. Pada individu pembeli gelar sangatlah mungkin mereka menganggap bahwa kesuksesan yang telah mereka capai (contoh: punya jabatan) belum cukup jika tidak diikuti dengan gelar akademik yang seringkali dianggap sebagai simbol “kepintaran” seseorang. Sayangnya untuk mencapai hal ini mereka seringkali tidak memiliki modal dasar yang cukup karena adanya berbagai keterbatasan seperti tidak punya latarbelakang pendidikan yang sesuai, tidak memiliki kemampuan intelektual yang bagus atau tidak memiliki waktu untuk sekolah lagi. Hal ini membuat mereka memilih jalan pintas dengan cara membeli gelar sehingga terlihat bahwa dirinya telah memiliki kesuksesan dan kepintaran (kenyataannya hal tersebut hanyalah fantasi karena gelar seharusnya diimbangi dengan ilmu yang dimiliki).

4) Sangat Ingin dikagumi (*requires excessive admiration*).

Pada umumnya para pembeli gelar adalah para individu yang sangat terobsesi untuk dikagumi oleh orang lain. Oleh karena itu mereka berusaha sekuat tenaga untuk mendapatkan “simbol-simbol” yang dianggap menjadi sumber kekaguman, termasuk gelar akademik. Obsesi untuk memperoleh kekaguman ini sayangnya seringkali tidak seimbang dengan kapasitas (kompetensi) diri sang individu tersebut (cth: tidak memenuhi syarat jika harus mengikuti program pendidikan yang sesungguhnya). Akhirnya dipilihlah jalan pintas demi mendapatkan simbol kekaguman tersebut.

5) Kurang empati (*lacks of empathy: is unwilling to recognize or identify with the feelings and needs of others*).

Para pembeli gelar pastilah bukan orang yang memiliki empati, sebab jika mereka memilikinya maka mereka pasti tahu bagaimana perasaan para pemegang gelar asli yang memperoleh gelar tersebut dengan penuh perjuangan. Jika mereka memiliki

empati pastilah mereka dapat merasakan betapa sakit hati para pemegang gelar sungguhan karena kerja keras mereka bertahun-tahun disamakan dengan orang yang hanya bermodal uang puluhan juta rupiah.

6) Merasa Layak Memperoleh Keistimewaan (*has a sense of entitlement*).

Setiap individu yang mengalami gangguan kepribadian narsisistik merasa bahwa dirinya berhak untuk mendapatkan keistimewaan. Karena merasa dirinya istimewa maka dia tidak merasa bahwa untuk memperoleh sesuatu dia harus bersusah payah seperti orang lain. Oleh karena itu mereka tidak merasa risih atau pun malu jika membeli gelar karena bagi mereka hal itu merupakan suatu keistimewaan yang layak mereka dapatkan.

7) Angkuh dan Sensitif Terhadap Kritik (*shows arrogant, haughty behavior or attitudes*).

Pada umumnya para penyandang gelar palsu sangat marah dan benci pada orang-orang yang mempertanyakan hal-hal yang menyangkut gelar mereka. Bagi mereka, orang-orang yang bertanya tentang hal itu dianggap sebagai orang-orang yang iri atas keberhasilan mereka. Jadi tidaklah mengherankan jika anda bertanya pada seseorang yang membeli gelar tentang ilmu atau tesis atau desertasinya maka ia akan balik bertanya bahkan menyerang anda sehingga permasalahan yang ditanyakan tidak pernah akan terjawab. Bahkan mereka akan menghindari pembicaraan yang menyangkut hal-hal akademik.

8) Kepercayaan Diri yang Semu

Jika dilihat lebih jauh maka rata-rata individu yang mengambil jalan pintas dalam mendapatkan sesuatu yang diinginkan seringkali disebabkan karena rasa percaya dirinya yang semu. Di depan orang lain mereka tampak tampil penuh percaya diri namun ketika dihadapkan pada persoalan yang sesungguhnya mereka justru menarik diri karena merasa bahwa dirinya tidak memiliki modal dasar yang kuat. Para individu yang membeli gelar umumnya adalah mereka yang takut bersaing dengan para mahasiswa biasa. Mereka kurang percaya diri karena merasa bahwa dirinya tidak mampu, tidak memenuhi persyaratan dan takut gagal. Daripada mengikuti prosedur resmi dengan risiko kegagalan yang cukup tinggi (hal ini sangat ditakutkan oleh para individu narsisistik) maka lebih baik memilih jalan pintas yang sudah pasti hasilnya.

- 9) Yakin bahwa dirinya khusus, unik dan dapat dimengerti hanya oleh atau harus dengan orang atau institusi yang khusus atau memiliki status tinggi.

Secara sains tidak ditemukan sebab-sebab yang sifatnya mengungkapkan narsistik. tapi banyak riset yang mengungkapkan bahwa ada faktor tertentu yang menandakan bahwa seseorang itu memiliki gangguan kepribadian narsistik antara lain:

- 1) merasa dirinya sangat penting dan ingin dikenal oleh orang lain
- 2) merasa diri unik dan istimewa
- 3) Suka dipuji dan jika perlu memuji diri sendiri
- 4) kecanduan difoto atau di shooting
- 5) suka berlama lama di depan cermin
- 6) kebanggaan berlebih
- 7) Eksploitatif secara interpersonal (is interpersonally exploitative), yaitu mengambil keuntungan dari orang lain demi kepentingan diri sendiri.
- 8) Perilaku congkak/ sombong.

3. Membedakan gangguan kepribadian narsistik dengan gangguan lain.

Gangguan kepribadian *borderline*, *histrionik*, dan *antisosial* seringkali muncul bersamaan dengan gangguan kepribadian narsistik. Hal ini mempersulit terapis untuk membedakan keempat gangguan tersebut. Individu dengan kepribadian narsistik biasanya lebih rendah tingkat kecemasannya bila dibandingkan dengan individu *borderline*. Selain itu, kecenderungan untuk bunuh diri pun prevalensinya lebih besar pada individu *borderline* ketimbang narsistik.

Pada kepribadian antisosial, mereka biasanya memiliki sejarah tingkah laku yang impulsif berkaitan dengan penggunaan alkohol dan zat-zat terlarang, serta seringkali mereka memiliki masalah dengan hukum. Sedangkan pada individu *histrionik*, mereka memiliki kecenderungan yang sama dengan individu narsistik, terutama dalam hal hubungan interpersonal yang manipulatif dan tingkah laku memamerkan dan menunjukkan kelebihan yang mereka miliki.

Apakah narsis sama dengan “percaya diri” ? Beda !

Seseorang yang narsis memposisikan dirinya sebagai objek, sementara seseorang yang percaya diri memposisikan dirinya sebagai subjek. Seorang yang percaya diri tidak terlalu risau dengan ataupun tanpa pujian orang lain karena kelebihan fisik yang dimiliki, dirasakan sebagai anugerah Tuhan yang selalu disyukuri. Seseorang yang percaya diri lebih fokus kepada “kompetensi diri” ketimbang penampilan fisik.

Ciri-ciri *Self-Interest* yang Normal Dibandingkan dengan Narsisme yang *Self-Defeating*.

Self-Interest yang Normal	Narsisme yang self-Defeating
<ul style="list-style-type: none">▪ Menghargai pujian, namun tidak membutuhkannya untuk menjaga <i>self-esteem</i>. Kadang-kadang terluka oleh kritik.▪ Merasa tidak bahagia dalam menghadapi kegagalan namun tidak merasa tidak berharga.▪ Merasa ”spesial” atau memiliki bakat unik.▪ Merasa nyaman dengan diri sendiri, bahkan saat orang lain mengkritik.▪ Menerima masa lalu secara logis, meski hal tersebut menyakiti dan dirasa tidak stabil untuk sementara.▪ Mempertahankan <i>self-esteem</i> dalam menghadapi ketidaksetujuan atau kritik.▪ Mempertahankan keseimbangan emosional meski kurangnya perlakuan khusus.▪ Empati dan peduli dengan perasaan orang lain.	<ul style="list-style-type: none">▪ Lapar akan pemujaan; memerlukan pujian agar dapat merasa baik akan dirinya sendiri untuk sementara.▪ Merasa marah /hancur oleh kritik dan merasakan kesedihan yang mendalam.▪ Memikul perasaan malu dan tidak berharga setelah mengalami kegagalan.▪ Merasa lebih baik dari orang lain, dan meminta penghargaan akan kemampuannya yang tidak dapat dibandingkan.▪ Perlu dukungan terus-menerus dari orang lain untuk menjaga perasaan nyaman dan bahagia.▪ Berespon terhadap luka kehidupan dengan depresi atau kemarahan▪ Berespon terhadap ketidaksetujuan atau kritik dengan hilangnya <i>self-esteem</i>..▪ Merasa pantas mendapat perlakuan khusus dan menjadi sangat marah saat diperlakukannya dengan cara yang biasa.

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">▪ Tidak sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain; mengeksploitasi orang lain sampai mereka puas. |
|--|---|

Membandingkan *self-interest* yang "normal" dan narsisme ekstrem yang *self-defeating*, pada titik tertentu self interest mendorong keberhasilan dan kebahagiaan. Pada kasus yang lebih ekstrem, seperti pada narsisme, hal itu dapat merusak hubungan dan karier.

Orang dengan kepribadian narsistik cenderung terpaku pada fantasi akan keberhasilan dan kekuasaan, cinta yang ideal, atau pengakuan akan kecerdasan atau kecantikan. Mereka, seperti orang dengan kepribadian histrionik, mengejar karier dimana mereka bisa mendapatkan pemujaan, seperti modelling, acting, atau politik. Meski mereka cenderung membesar-besarkan prestasi dan kemampuan mereka, banyak orang dengan kepribadian narsistik yang cukup berhasil dalam pekerjaannya. Namun mereka iri dengan kepribadian orang yang lebih berhasil. Ambisi yang serakah membuat mereka mendedikasikan diri untuk bekerja tanpa lelah. Mereka terdorong untuk berhasil, bukan untuk mendapatkan uang melainkan untuk mendapatkan pemujaan yang menyertai kesuksesan.

Hubungan interpersonal selalu berantakan karena adanya tuntutan yang dipaksakan oleh orang dengan kepribadian narsistik kepada orang lain dan karena kurangnya empati serta kepedulian mereka terhadap orang lain. Mereka mencari pertemanan dengan para pemuja mereka dan sering tampak penuh karisma, dan ramah serta dapat menarik perhatian orang. Namun minat mereka pada orang lain hanya bersifat satu sisi: Mereka mencari orang yang mau melayani minat mereka dan memelihara rasa *self-importante* mereka (Goleman, 1988). Mereka memiliki perasaan berhak yang membuat mereka merasa bisa mengeksploitasi orang lain. Mereka memperlakukan pasangan seks mereka sebagai alat untuk kenikmatan mereka sendiri atau untuk mendukung *self-esteem* mereka.

Spencer A Ratus dan Jeffrey S. Nevid menyebutkan dalam bukunya, *Abnormal Psychology* (2000) bahwa orang yang *Narcissistic* memandang dirinya dengan cara yang berlebihan. Mereka senang sekali menyombongkan dirinya dan berharap orang lain memberikan pujian. Hal tersebut dapat berupa kekaguman yang berlebihan terhadap

wajah sendiri atau dapat pula terhadap bagian tubuh tertentu seperti menyukai bentuk mata, bentuk bibir, betis dsb. Kebutuhan untuk diperhatikan dapat pula menjadikan seseorang rentan terhadap kekurangan fisik. Ada yang merasa sangat tidak nyaman gara-gara jerawat “bandel”, ada merasa perlu dandan total, walaupun cuma mau ke pasar.

4. Penyebab Gangguan Kepribadian Naristik

Para peneliti saat ini masih belum dapat mengetahui apa penyebab narcissistic personality disorder. Akan tetapi ada banyak teori tentang penyebab yang mungkin dari kelainan ini, yaitu penyebab yang berasal dari faktor biologis atau genetis, juga faktor sosial misalnya bagaimana seseorang berinteraksi dalam usia dini dengan keluarga dan teman serta teman sebaya, dan faktor psikologis yang berasal dari kepribadian individual serta temperamennya, yang dibentuk oleh lingkungan serta proses belajar yang dialaminya untuk mengelola stres. Teori ini menunjukkan bahwa tidak ada faktor tunggal yang bertanggung jawab, malahan kemungkinan penyebabnya berasal dari gabungan unsur – unsur penting dari ketiga faktor tersebut sehingga menjadi kompleks.

5. Metode Penanganan

Cara untuk keluar dari gangguan kepribadian narsisme yaitu tidak mengikuti dorongan emosi atau dorongan bertindak yang diarahkan oleh narsisme. Untuk itu diperlukan kesediaan mengamati gerak-gerik emosi dan keinginan-keinginan di balik perilaku kita dalam berhubungan dengan orang lain, supaya dorongan yang egoistis dan tidak realistis dapat dikenali. Selain itu juga harus mulai belajar berempati, membiasakan diri mengamati masalah dari perspektif orang lain.

Ada dua fakta yang bisa menjelaskan kesombongan di dalam diri manusia. Yang *pertama*, semua orang tidak suka melihat kesombongan di dalam diri orang lain. *Kedua*, tidak ada orang yang bisa menerima dengan ikhlas apabila kesombongannya dikoreksi orang lain. Adapun proses atau solusi yang dapat kita lakukan:

- Selalu menciptakan perbandingan positif. Artinya kita melihat orang lain sebagai makhluk yang piunya kelebihan dan mempunyai sesuatu materi yang bisa kita bagikan untuk memperbaiki diri, siapapun orang itu.
- Koreksi langsung. Terkadang kita memunculkan ucapan, perilaku dan sifat-sifat yang mengandung kesombongan dan itu baru kita sadari setelah kita renungkan.
- Menumbuhkan dorongan untuk melakukan learning (pembelajaran hidup).

- Belajar hidup sederhana. Sederhana disini bukan berarti miskin atau berpura-pura miskin. Sederhana adalah moderasi yang proporsional. Sederhannya orang kaya adalah menghindari kefoya-foyaan atau berlebih-lebihan untuk hal-hal yang manfaatnya kecil, sedangkan sederhannya orang yang belum atau tidak kaya adalah menghindari munculnya nafsu untuk mendapatkan kekayaan dengan cara yang menyengsarakan diri. Hal ini agar kita tidak masuk kedalam perangkap hedonisme.
- Belajar memilih ungkapan, penyingkapan dan keputusan yang bersumber dari kerendahan hati (*humble*). Misalnya: melihat cara orang lain, membaca buku, mengoreksi diri kita dimasa lalu dan lain. Karena hukum paradoks yang bekerja didunia ini menggariskan bahwa ketika kita *humble*, justru *feed back* yang muncul adalah sebaliknya, begitu juga tinggi hati (*arogant*), *feed back* yang muncul sebaliknya lagi.

BAB VI

KECANDUAN MEDIA SOSIAL

A. Definisi dan Gejala Kecanduan

Brown (1993, dalam Clark, 2006) mendefinisikan kecanduan (*Addiction*) sebagai rasa ketertarikan yang tinggi terhadap suatu hal sehingga menimbulkan keinginan untuk terus menerus melakukan hal tersebut dan diiringi dengan gejala-gejala tertentu. Gejala-gejala tersebut yaitu:

1. *Salience*, merupakan komponen yang menunjukkan dominasi aktifitas tersebut dalam pikiran dan tingkah laku.
2. *Euphoria*, merupakan komponen yang menunjukkan adanya perasaan senang jika melakukan aktifitas tersebut.
3. *Conflict*, merupakan pertentangan yang muncul antara individu yang kecanduan dengan orang-orang sekitarnya.
4. *Tolerance*, aktifitas tersebut mengalami peningkatan secara progresif selama rentang periode tertentu untuk mendapatkan kepuasan.
5. *Withdrawal*, merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul saat individu tidak melakukan aktivitas tersebut.
6. *Relapse and Reinstatement*, suatu kecenderungan untuk melakukan pengulangan terhadap tingkah laku kecanduan atau bahkan menjadi lebih parah walaupun setelah bertahun-tahun hilang dan dikontrol. Hal ini menunjukkan kecenderungan ketidakmampuan untuk berhenti secara utuh dari aktifitas tersebut.

Konsep mengenai kecanduan internet pertama kali diperkenalkan oleh Young (1996), yang menimbulkan kontroversi di dunia ilmiah. Salah satu bagian kontroversinya adalah definisi mengenai kecanduan. Ketika kecanduan seharusnya diterapkan pada kasus yang meliputi penggunaan obat-obatan, namun definisi kecanduan sudah bergerak pada beberapa tingkah laku yang tidak meliputi intoksikasi, seperti *compulsive gambling* (Griffiths, 1990), *video game playing* (Keepers, 1990), *overeating* (Lesuire&Bloome, 1993), *exercise* (Morgan, 1979), *love relationship*(Peele&Brody, 1975), *and television viewing* (Winn, 1983).

Peele (1991), menjelaskan bahwa secara psikologis adiksi memberikan perasaan dan sensasi yang memuaskan yang tidak bisa didapatkan dengan cara lain. Adiksi memungkinkan untuk menahan segala bentuk rasa sakit dan ketidaknyamanan. Adiksi juga memungkinkan sensasi yang kuat untuk memfokuskan diri dan menyerap atensi individu, sehingga individu merasa baik – baik saja dalam situasi apapun. Selain itu, adiksi juga mampu menghasilkan perasaan aman dan nyaman yang semu. Hal inilah yang menyebabkan individu selalu kembali pada tingkah laku adiksinya.

Adiksi membuat seseorang merasa lengkap, walaupun hal itu hanya ilusi semata. Karena mental *pleasure* (kesenangan) yang ditemukan dalam adiksi, maka seseorang akan bertingkah laku secara intens. Perasaan tertarik dan *euphoria* merupakan penguat (*reinforcement*) yang tipikal bagi pengguna *Facebook* dan media sosial lainnya.

B. Dampak Penggunaan *Facebook*

Berikut beberapa nilai-nilai positif dan negatif dari *Facebook* yang didapatkan dari berbagai sumber:

a. Dampak Positif:

1. Memperluas jaringan pertemanan.
2. Mempererat tali silaturahmi.
3. Mempermudah syiar.
4. Cepat mendapatkan informasi terkini tentang teman kita.
5. Media refreshing.
6. Meningkatkan angka penjualan.

b. Dampak negatif yang terkadang tidak kita sadari:

1. Mengurangi kinerja
2. Berkurangnya perhatian terhadap keluarga
3. Tergantikanya kehidupan sosial
4. Batasan ranah pribadi dan sosial yang menjadi kabur
2. Tersebarnya data penting yang tidak semestinya
3. Pornografi
4. Pemanfaatan untuk kegiatan negatif
5. Mempengaruhi kesehatan (masih perdebatan)
6. Kesalahpahaman

Paula Pile, seorang ahli terapi dari Greensboro, Carolina Utara, bersama timnya menganalisa tanda-tanda ketergantungan *Facebook*. Menurut Pile, baik *Facebook* maupun para anggotanya bukan suatu masalah. Namun, jika kegiatan mengakses *Facebook* bisa membuat seseorang lupa diri, hal ini harus diperhatikan secara serius. Demikian yang dilansir dari *CNN*, Jumat (24/4/2009).

Meski tidak ada data statistik yang menyebutkan jumlah pasti para maniak *Facebook*, namun para ahli terapi mengkhawatirkan ketergantungan terhadap *Facebook* dan juga situs jejaring sosial lainnya bisa menyebabkan seseorang mengalami disfungsi sosial, dimana dia tidak lagi mempedulikan hal lain di sekitarnya kecuali *Facebook*. Riset yang dilakukan Pile pada akhirnya mengungkapkan lima tanda ketergantungan *Facebook* yang patut diwaspadai. Seseorang dikategorikan ketergantungan *Facebook* jika:

- 1) Tidur larut malam akibat asyik mengakses Facebook
- 2) Mengaksesnya lebih dari dua jam
- 3) Terobsesi menemukan kawan lama melalui Facebook
- 4) Mengabaikan pekerjaan demi berlama-lama mengakses *Facebook*
- 5) Merasa tak bisa hidup tanpa *Facebook*

Data terakhir yang peneliti dapat tercatat pada bulan maret 2009, ada sekitar 175 juta profil aktif di situs *Facebook* dan setiap profil rata-rata memiliki 120 teman. Durasi pengaksesan profil berjumlah sekitar 3 miliar menit/hari dan lebih dari 18 juta pengguna meng-update profilnya setiap hari. Lebih lanjut, menurut penelitian yang dilakukan oleh *Student Monitor*, *Facebook* termasuk dalam jajaran benda/hal kedua yang diingini oleh para pelajar/mahasiswa di AS setelah *Ipod*.

C. Kompetensi Komunikasi dalam Hubungan Interpersonal

Spitzberg dan Hetch (1984, dalam Weaver, 1993) mengidentifikasi lima kompetensi yang dibutuhkan dalam membangun suatu komunikasi yang efektif, yaitu:

1. *Low anxiety (confidence)*

Komunikator yang efektif memiliki rasa percaya diri. Kecemasan yang ia miliki tidak ditampilkan pada lawan bicaranya. Setiap orang memiliki *communication apprehension* atau rasa malu saat berkomunikasi. Namun, komunikator yang efektif mampu mengontrolnya sehingga hal tersebut tidak menjadi sumber ketidaknyamanan dan tidak mengganggu komunikasinya.

Komunikator yang percaya diri terlihat rileks (tidak kaku), fleksibel (tidak terpaku pada satu atau dua intonasi atau postur tubuh), dan terkontrol (tidak terbata-bata atau canggung saat bicara). Individu dikatakan mampu menekan kecemasannya jika ia mampu meminimalisir tingkah laku seperti ekspresi yang berlebihan, gemeteran, postur yang kaku dan pengucapan yang terbata-bata (Wheeleess & Morganstern, 1978 dalam Weaver, 1993). Penelitian menemukan bahwa postur yang rileks mengkomunikasikan kontrol, status yang superior dan kekuatan (Spitzberg & Capach, 1984, 1989 dalam Weaver, 1993). Rasa tertekan, postur yang beku dan ketidaknyamanan, di sisi lain merupakan sinyal dari ketidakmampuan mengontrol diri (*lack of self control*).

Dalam berkomunikasi secara percaya diri, individu perlu mengambil inisiatif untuk mengenalkan dirinya kepada orang lain dan memulai topik yang baru untuk dibicarakan. Mengambil inisiatif dapat membantu seseorang merasa percaya diri dan mengontrol keseluruhan situasi. Komunikator yang percaya diri juga dapat mengontrol emosinya. Ketika emosi mengambil alih diri kita, maka kita akan kehilangan kepercayaan diri. Individu yang memiliki rasa percaya diri akan melakukan pendekatan terhadap situasi dan membuat keputusan berdasarkan logika dan bukti, bukan berdasarkan emosi. Jika melakukan kesalahan, seseorang yang percaya diri akan menerima kesalahannya secara terbuka dan tidak khawatir dengan apa yang akan dipikirkan oleh orang lain.

2. *Immediacy*

Immediacy berarti kebersamaan atau keterlibatan diantara pendengar dan pembicara sehingga tercipta suasana yang nyaman dalam berkomunikasi. Komunikator memperlihatkan *immediacy* dengan cara mengembangkan rasa ketertarikan dan atensi terhadap orang lain. *Immediacy* akan menimbulkan kebersamaan antara pendengar dan pembicara, sementara *nonimmediacy* akan memisahkan mereka.

Dalam *immediacy* individu harus mengekspresikan dirinya secara terbuka, misalnya dengan menjaga kedekatan fisik dan mengatur tubuhnya untuk mengundang orang ketiga. Pada saat yang sama, individu juga harus mampu menjaga kontak mata dan membatasi kontak mata dengan orang di sekitarnya.

Senyuman juga mengekspresikan ketertarikan dan perhatian terhadap orang lain. Selain itu, individu juga harus fokus terhadap pembicaraan. Komunikator yang kompeten mampu membuat lawan bicaranya mengetahui bahwa ia mendengar dan memahami apa yang dibicarakan dan memberikan *feedback* terhadap isi pembicaraan tersebut. Dalam

melakukan hal tersebut, individu harus mencoba untuk memberikan penguatan, reward untuk orang lain, misalnya: “idemu sangat baik”. Secara umum, *immediacy* diperlihatkan melalui kedekatan secara fisik dengan orang lain, memiliki postur tubuh yang terbuka, memperlihatkan reaksi yang positif seperti senyuman, anggukan kepala dan kontak mata.

3. *Expressiveness*

Expressiveness mengacu kepada kemampuan untuk berkomunikasi secara jujur dalam interaksi. *Expressiveness* meliputi bertanggung jawab atas perasaan dan pikiran kita, mampu membuat orang lain untuk terbuka dalam mengungkapkan perasaannya dan memberikan *feedback* yang sesuai dengan situasi.

Salah satu cara yang sangat jelas dalam *expressiveness* adalah *active listening*, yaitu kemampuan mendengarkan, yang terdiri dari *paraphrasing*, mengekspresikan pemahaman akan perasaan dan pikiran orang lain dan menanyakan pertanyaan yang relevan dengan situasi. Individu harus menggunakan variasi verbal, *pitch* (nada), volume dan ritme yang sesuai untuk menunjukkan keterlibatan dan ketertarikan. Selain itu individu juga diharapkan mampu menggunakan *gesture* yang fokus pada orang lain dibandingkan pada diri sendiri. Misalnya, menjaga kontak mata atau menghindari dengan melihat kesana kemari saat bicara.

Individu yang ekspresif akan terlihat dari kemampuannya untuk menggerakkan komunikasi verbal dan non verbalnya dengan sejalan (Mac Donald & Cohen, 1981 dalam Weaver, 1993). Individu seperti ini akan menunjukkan emosi dan volume suara yang sesuai dengan situasi, mereka tertawa dan tersenyum, menggunakan *gesture*, postur dan ekspresi muka yang sesuai.

4. *Interaction Management*

Komunikator yang kompeten mampu mengontrol interaksi sehingga terdapat kenyamanan diantara keduanya. Dalam *interaction management* yang efektif, setiap individu berkontribusi dalam pertukaran komunikasi secara keseluruhan. Individu harus mampu menjaga perasaan sebagai pendengar dan pembicara, memberikan kesempatan untuk berbicara kembali dan seterusnya, melalui kontak mata, ekspresi vokal dan postur tubuh serta raut wajah, hal ini merupakan kemampuan dalam *interaction management*. Individu juga harus terampil dalam menjaga pembicaraan tanpa disertai dengan jeda yang panjang.

Komunikator yang efektif dalam kemampuan ini akan menunjukkan pesan verbal dan non verbal yang konsisten dan saling mendukung satu sama lain. Sinyal yang kontra misalnya, pesan non verbal yang bertentangan dengan pesan verbal, hal itu harus dihindari.

5. *Other Orientation*

Beberapa orang adalah individu yang *self oriented*, mereka terlalu fokus terhadap dirinya sendiri. Dalam interaksi interpersonal, individu seperti ini terlihat dari terlalu banyak bicara, berbicara mengenai dirinya sendiri dan tidak memberikan perhatian terhadap *feedback* dari orang lain. *Other orientation* adalah sebaliknya, yaitu kemampuan untuk beradaptasi dengan orang lain selama berkomunikasi dalam interaksi. Hal ini meliputi ketertarikan dan perhatian terhadap orang lain dan apa yang mereka katakan. Kemampuan ini sangat penting, (namun juga sangat sulit) ketika berbicara dengan orang lain yang sama sekali berbeda dengan kita, misalnya orang lain dengan hobi berbeda.

Other orientation dapat ditunjukkan dengan cara memperlihatkan rasa hormat pada orang lain, misalnya bertanya: “apakah kita boleh menceritakan masalah kita padanya?”, atau bertanya: “apakah kita menelpon di waktu yang tepat untuk bicara?”. Cara lainnya adalah dengan menekankan kehadiran dan kepentingan lawan bicara yaitu dengan bertanya mengenai pendapat atau opini orang lain, misalnya, “bagaimana perasaanmu mengenai hal itu?”. Hal ini akan membantu kita untuk memahami apa yang orang lain katakan melalui pandangan kita sendiri. Secara non verbal, kemampuan ini dapat ditunjukkan melalui ekspresi wajah, seperti senyuman, anggukan kepala dan sebagainya.

BAB IV KECANDUAN ROKOK

A. Pengertian Perilaku Merokok

Pada hakekatnya merokok adalah menghisap rokok, sedangkan rokok adalah gulungan tembakau yang dibungkus oleh daun nipah atau kertas (Poerwadarminta, 1983). Sedangkan menurut Aritonang (dalam Perwitasari, 2006) merokok adalah perilaku yang kompleks, karena merupakan hasil interaksi dari aspek kognitif, kondisi psikologis, dan keadaan fisiologis.

Perilaku merokok seseorang secara keseluruhan dapat dilihat dari jumlah rokok yang dihisapnya. Seberapa banyak seseorang merokok dapat diketahui melalui intensitasnya, dimana menurut Kartono (2003) intensitas adalah besar atau kekuatan untuk suatu tingkah laku. Maka perilaku merokok seseorang dapat dikatakan tinggi maupun rendah yang dapat diketahui dari intensitas merokoknya yaitu banyaknya seseorang dalam merokok.

B. Tipe-tipe Perokok

Menurut Mu'tadin (dalam *www.e-psikologi.com*) tipe-tipe perokok yaitu:

- 1) Perokok sangat berat adalah bila mengkonsumsi rokok lebih dari 31 batang perhari dan selang merokoknya lima menit setelah bangun pagi.
- 2) Perokok berat merokok sekitar 21-30 batang sehari dengan selang waktu sejak bangun pagi berkisar antara 6 - 30 menit.
- 3) Perokok sedang menghabiskan rokok 11 – 21 batang dengan selang waktu 31-60 menit setelah bangun pagi.
- 4) Perokok ringan menghabiskan rokok sekitar 10 batang dengan selang waktu 60 menit dari bangun pagi.

Tipe perokok (Sitepoe dalam Perwitasari, 2006) yaitu :

- 1) Perokok ringan, merokok 1-10 batang sehari.
- 2) Perokok sedang, merokok 11-20 batang sehari.
- 3) Perokok berat, merokok lebih dari 24 batang sehari.

Tipe perilaku merokok berdasarkan *Management of affect theory* (Tomkins dikutip Mu'tadin dalam *www.e-psikologi.com*) adalah:

- a. Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif. Menurut Green tiga sub tipe ini adalah:
 - 1) *Pleasure relaxation*, adalah perilaku merokok untuk menambah atau meningkatkan kenikmatan yang sudah didapat, misalnya merokok setelah minum kopi atau makan.
 - 2) *Stimulation to pick them up* adalah perilaku merokok yang dilakukan sekedar untuk menyenangkan perasaan.
 - 3) *Pleasure of handling the cigarette* adalah kenikmatan yang diperoleh dengan memegang rokok. Sangat spesifik pada perokok pipa. Perokok pipa akan menghabiskan waktu untuk mengisi pipa dengan tembakau sedangkan untuk menghisapnya hanya dibutuhkan waktu beberapa menit saja. Atau perokok lebih senang berlama-lama untuk memainkan rokoknya dengan jari-jarinya lama sebelum ia nyalakan dengan api.
- b. Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif, misalnya bila ia marah, cemas, gelisah, rokok dianggap sebagai penyelamat.
- c. Perilaku merokok yang adiktif (*psychological addiction*) adalah perilaku dengan menambahkan dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang dihisapnya berkurang.
- d. Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan. Mereka menggunakan rokok sama sekali bukan karena untuk mengendalikan perasaan mereka, tetapi karena benar-benar sudah menjadi kebiasaannya rutin atau tanpa dipikirkan dan tanpa disadari.

C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok

Perilaku merokok merupakan perilaku yang berbahaya, namun masih banyak orang yang melakukannya termasuk wanita. Menurut Levy (dalam Nasution, 2007) setiap individu mempunyai kebiasaan merokok yang berbeda dan biasanya disesuaikan dengan tujuan mereka merokok. Lewin (dalam Komasari dan Helmi, 2000) perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu. Artinya perilaku merokok selain disebabkan faktor-faktor dari dalam diri juga disebabkan oleh faktor lingkungan.

Mu'tadin (dalam Aula, 2010) mengemukakan alasan seseorang merokok, diantaranya:

a. Pengaruh orang tua

Menurut Baer dan Corado, individu perokok adalah individu yang berasal dari keluarga tidak bahagia, dimana orang tua tidak memperhatikan anak-anaknya dibandingkan dengan individu yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia. Perilaku merokok lebih banyak didapati pada individu yang tinggal dengan satu orang tua (*Single Parent*). Individu berperilaku merokok apabila ibu mereka merokok dibandingkan ayah mereka yang merokok.

b. Pengaruh teman

Berbagai fakta mengungkapkan semakin banyak individu merokok maka semakin banyak teman-teman individu itu yang merokok, begitu pula sebaliknya.

c. Faktor kepribadian

Individu mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan dari rasa sakit atau kebosanan.

d. Pengaruh iklan

Melihat iklan di media massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau glamour membuat seseorang seringkali terpicu untuk mengikuti perilaku yang ada di iklan tersebut.

D. Dampak Merokok

a. Dampak merokok bagi kesehatan

Menurut studi prospektif yang dilakukan Rosenman timbulnya penyakit jantung koroner lebih tinggi 50 % bagi individu yang merokok kira-kira 12 batang sehari dan 200 % bagi individu yang merokok lebih dari 12 batang sehari (Sarafino dalam Perwitasari, 2006). Asap rokok mengandung nikotin yang merupakan salah satu bahan kimiaberminyak yang tidak berwarna dan salah satu racun yang cukup keras. Selain itu di dalam asap rokok terdapat karbon monoksida, amonia, dan butan (Amstrong, 1992). Efek toleran yang disebabkan oleh nikotin sesungguhnya relatif ringan, tetapi sifat adiktifnya dapat menyebabkan tubuh tergantung dan termanifestasi dalam bentuk pusing-pusing, mudah gugup, lesu, sakit kepala, dan perasaan cemas (Theodorus dalam Perwitasari, 2006).

Berdasarkan “Teori Dampak Merokok”, nikotin dapat memacu jantung menyebabkan relaksasi pada otot-otot skeleton. Secara subyektif, nikotin memiliki kapasitas berlawanan untuk memproduksi rasa ketergantungan dan relaksasi serentak (Taylor, 1995).

Merokok memiliki efek sinergis pada faktor beresiko kesehatan lainnya, yaitu memperluas dampak faktor resiko lainnya yang berkenaan dengan kesehatan (Dembroski & Mac Dougal dalam Shelly, 1995). Nikotin menghasilkan efek rangsang pada sistem jantung pada orang yang memiliki kerusakan jantung maupun yang tidak memiliki kerusakan jantung. Kematian mendadak pada perokok, dapat diakibatkan dari kurang baiknya aliran darah karena pembuluh darah yang berkerut dan terhalangi pada detak jantung yang dihasilkan oleh naiknya sirkulasi *catecholamine* (Benowitz dalam Shelly, 1995).

Nikotin dapat juga menyebabkan kekejangan pembuluh arteri (*vasospasm*) pada orang yang menderita penyakit *atherosclerotic* (Pomerleau dalam Shelly, 1995). Merokok dapat menyebabkan penyakit jantung koroner karena ketika seseorang merokok denyut jantungnya semakin cepat, sedangkan pemasokan zat asam yang diperlukan oleh jantung kurang dari normal. Merokok dapat memicu terjadinya trombosis koroner atau serangan jantung karena bekuan darah yang menutup salah satu pembuluh darah utama yang memasok jantung, hal ini disebabkan oleh nikotin yang mengganggu irama jantung yang teratur dan membuat darah dalam tubuh menjadi lengket. Asap rokok ketika merokok dapat menyebabkan bronkitis (Amstrong, 1992).

Merokok dapat memicu berbagai macam penyakit lainnya yang digolongkan bersama sebagai penyakit paru-paru kronis yang merintangi lebih 80% kasus penyakit paru-paru di Amerika Serikat (Oskamp et al dalam Smet, 1994). Bahaya merokok tidak dibatasi hanya pada perokok saja. Penelitian pada perokok pasif yang berhubungan langsung dengan perokok menunjukkan bahwa pasangan perokok, anggota keluarga perokok, dan rekan kerja memiliki resiko terkena berbagai gangguan kesehatan (Marshall dalam Shelly, 1995).

b. Dampak merokok secara psikologis

Dalam (Sarafino, 1990) mengatakan akibat dari merokok adalah agar seseorang dapat :

- 1) Memperoleh perasaan positif seperti rasa santai, rasa senang, atau sebagai penambah semangat.
- 2) Mengurangi perasaan yang negatif seperti rasa cemas atau rasa tegang.
- 3) Sudah menjadi suatu kebiasaan.
- 4) Sebagai obat dari ketergantungannya secara psikologis yang mengatur keadaan emosional, baik yang positif maupun yang negatif.

Seseorang merokok karena ketagihan nikotin dan tanpa nikotin hidupnya terasa hampa. Mereka menjadi terbiasa untuk merokok agar dapat merasa santai dan mereka menikmatinya sewaktu merokok. Perilaku merokok telah menjadi bagian dari perilaku sosial mereka, secara tidak langsung tanpa merokok mereka akan terasa hampa dan merokok merupakan penopang bermasyarakat. Mereka yang pemalu perlu mengambil tindakan tertentu untuk menutupi perasaan malunya di hadapan orang lain dengan merokok (Amstrong, 1992).

BAB V

KECANDUAN GAME ONLINE

A. Definisi Game Online

Definisi Game Online Game online adalah permainan yang dapat diakses oleh banyak pemain, dimana mesin-mesin yang digunakan pemain dihubungkan oleh jaringan internet (Adams dan Rollings, 2010). Game online merupakan aplikasi permainan yang terdiri dari beberapa genre yang memiliki aturan main dan tingkatan-tingkatan tertentu. Bermain game online memberikan rasa penasaran dan kepuasan psikologis sehingga membuat pemain semakin tertarik dalam memainkannya.

Genre Game Online Menurut Adams (2010), genre-genre dari game online meliputi:

1. Action and Arcade Game Sebuah action game mengandalkan kemampuan fisik. Permainan ini membutuhkan kordinasi tangan dengan mata yang baik dan biasanya membutuhkan reaksi yang cepat. Arcade game adalah action game yang didesain dengan bentuk permainan mengupulkan koin atau uang. Game ini dirancang semakin sulit hingga pemain sulit untuk mendapatkan kemenangan.
2. Strategy Game Sebuah permainan strategi memerlukan taktik dan sedikit logika. Strategy game menuntut pemain untuk berpikir, mempunyai rencana, dan strategi untuk menentukan langkah mereka untuk mencapai kemenangan.
3. Role Playing Game (RPG) Game RPG memungkinkan pemain untuk berinteraksi ke dalam game world yang lebih luas dan memainkan banyak karakter dibandingkan game lain. Dalam game RPG, pemain bisa memainkan peran satu karakter yang bisa memiliki kekuatan dengan cara menyelesaikan misi dalam permainan dan memilih untuk mengembangkan kemampuan tertentu.
4. Sport Game Sebuah permainan yang menyimulasikan olahraga nyata ke dalam bentuk game seperti pertandingan asli. Permainan ini juga memasukan fungsi manajemen seperti mengatur karakter pemain.
5. Vehicle Simulation Game ini juga merupakan game simulasi yang menyimulasikan pemain mengendarai kendaraan seperti pesawat atau mobil. Unsur paling umum adalah rasa verisimilitude, yang artinya pemain mendapatkan sensasi merasakan bahwa simulasi yang dimainkan. itu benar-benar terjadi seperti menerbangkan pesawat atau mengemudi.

6. Construction and Simulaton Games (CMSs) Pada permainan CMSs ini, pemain tidak berusaha untuk bertarung atau mengalahkan musuh, melainkan membangun sesuatu yang ada dalam game. Game ini menawarkan tantangan konseptual dan ekonomi. Melalui game ini, pemain belajar membangun, mengatur, dan mengendalikan sesuatu.
7. Adventure Game Permainan ini memiliki cerita yang interaktif tentang karakter yang dimainkan. Pada adventure game, pemain memainkan satu karakter sebagai pemeran utama dan lebih kearah pengembangan cerita.
8. Puzzle Game Dalam puzzle game, hal yang paling dasar dilakukan pemain adalah menyelesaikan puzzle. Puzzle game mempunyai tantangan meliputi mengenali pola, melakukan pemikiran logis, atau memahami proses.

B. Kecanduan Game Online

Definisi Kecanduan Kecanduan atau addiction merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkannya sehingga ia akan berusaha untuk mencari sesuatu yang sangat diinginkannya itu, misalnya kecanduan internet, kecanduan melihat televisi, kecanduan bermain game dan sebagainya. Seseorang dapat dikatakan mengalami kecanduan jika tidak mampu mengontrol keinginannya untuk menggunakan sesuatu, sehingga dapat menyebabkan dampak negatif bagi individu itu sendiri baik secara fisik maupun psikis (Badudu dan Zain, 2005).

Griffiths dalam Essau (2008) mendefinisikan bahwa kecanduan merupakan aspek perilaku yang kompulsif, adanya ketergantungan, dan kurangnya kontrol. Adapun menurut Cooper, kecanduan merupakan perilaku ketergantungan pada hal yang disenangi pada kesempatan yang ada. Orang dikatakan kecanduan apabila dalam satu hari melakukan kegiatan yang sama berulang-ulang sebanyak lima kali atau lebih. Kecanduan merupakan kondisi terikat pada kebiasaan yang sangat kuat dan tidak mampu lepas dari keadaan itu, individu kurang mampu mengontrol dirinya sendiri untuk melakukan kegiatan tertentu yang disenangi. Seseorang yang kecanduan merasa terhukum apabila tak memenuhi hasrat kebiasaannya (Cooper, 2000).

Kecanduan Game Online Kecanduan game online dikenal dengan istilah Game Addiction (Grant dan Kim, 2003). Artinya seorang pemain atau player bermain secara berlebihan seakan-akan tidak ada hal yang ingin dikerjakan selain bermain game dan seolah-olah game ini adalah hidupnya, serta memiliki pengaruh negatif bagi pemainnya

(Weinstein, 2010). Kecanduan game online merupakan salah satu bentuk kecanduan yang disebabkan oleh teknologi internet atau yang dikenal dengan istilah internet addictive disorder (Angela, 2013).

Terdapat 7 kriteria kecanduan game, yakni saliance, tolerance, mood modification, withdrawal, relapse, conflict, dan problems (Griffiths dan Davies, 2005).

- 1) *Saliance*, apabila bermain game menjadi aktivitas yang sangat penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pemikiran, perasaan, dan tingkah lakunya.
- 2) *Tolerance*, saat dimana seseorang mulai bermain lebih sering, sehingga meningkatnya waktu yang dibutuhkan untuk bermain.
- 3) *Mood modification*, hal ini mengacu pada pengalaman subjektif melalui bermain game, mereka mengalami perasaan yang menggairahkan atau merasakan ketenangan.
- 4) *Withdrawal*, adalah perasaan tidak nyaman atau efek fisik yang timbul ketika kegiatan bermain game dikurangi atau dihentikan, misalnya tremor, murung, mudah marah.
- 5) *Relapse*, adalah kecenderungan untuk melakukan kegiatan bermain game secara berulang, kembali ke pola awal (kambuh) atau bahkan lebih buruk.
- 6) *Conflict*, mengacu kepada konflik antara pemain game dan orang-orang disekitar mereka (konflik interpersonal), konflik dengan kegiatan lain (pekerjaan, sekolah, kehidupan sosial, hobi dan minat) atau dari dalam individu itu sendiri yang khawatir karena terlalu banyak menghabiskan waktu bermain game (konflik intrapsikis).
- 7) *Problem*, mengarah pada masalah yang diakibatkan oleh penggunaan game yang berlebih. Masalah bisa timbul terhadap individu itu sendiri seperti konflik intrapsikis dan perasaan subjektif kehilangan kontrol.

Ciri-ciri Kecanduan Games dalam Diclemente (2003) menyebutkan terdapat 10 ciri perilaku adiktif/ kecanduan, yaitu:

- 1) Pola perilaku yang tidak terkontrol.
- 2) Adanya konsekuensi-konsekuensi sebagai akibat dari perilaku.
- 3) Ketidakmampuan untuk mengubah perilaku.
- 4) Terjadinya self-destructive yang terus menerus.
- 5) Keinginan atau usaha terus menerus untuk meminimalisir perilaku.
- 6) Menggunakan perilaku sebagai coping.
- 7) Bertambahnya tingkat perilaku dikarenakan tingkat aktivitas dari perilaku selama ini sudah tidak memuaskan atau tidak cukup lagi.

- 8) Perubahan mood.
- 9) Banyaknya waktu yang digunakan untuk melakukan perilaku tersebut atau berusaha untuk menghilangkan.
- 10) Aktivitas bekerja, rekreasi, dan sosial yang penting menjadi terabaikan karena perilaku tersebut.

C. Motivasi Bermain Game Online

Motivasi Bermain Game Online Menurut Yee (2007) terdapat 10 komponen motivasi yang melatarbelakangi pemain game online hingga mereka menjadi kecanduan, yang dikelompokkan menjadi tiga, yaitu:

1. The Achievement Component

- *Advancement*, didasari oleh pemain yang ingin memperoleh kekuasaan atau kekuatan di dunia maya, kemajuan yang cepat, dan status yang semakin meningkat.
- *Mechanics*, didasari oleh pemain yang memiliki ketertarikan untuk memahami aturan atau sistem yang mendasari supaya dapat mengoptimalkan kemampuan karakter yang dimainkan.
- *Competition*, berupa hasrat untuk menantang dan bersaing dengan pemain lain.

2. The Social Component

- *Socializing*, yaitu memiliki ketertarikan untuk bercakap (*chatting*) dengan pemain lain.
- *Relationship*, yaitu berupa hasrat untuk menjalin hubungan dengan pemain lain.
- *Teamwork*, yaitu berupa kepuasan jika menjadi bagian dalam usaha kelompok.

3. The Immersion Component

- *Discovery*, berupa hasrat ingin mengetahui dan menemukan hal baru.
- *Role-playing*, berupa hasrat untuk menciptakan sebuah karakter dengan latar belakang tersendiri dan berinteraksi dengan pemain lain untuk membuat improvisasi cerita.
- *Costumization*, berupa ketertarikan untuk menyesuaikan tampilan karakter sesuai kemauan mereka sendiri.
- *Escapism*, menggunakan dunia maya untuk menghindari pikiran atau stress yang timbul akibat masalah di dunia nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams E & Rollings A. (2010). *Fundamentals Of Game Design*, 2nd ed. Barkeley, CA: New Riders.
- Atwater, Easwood. (1984). *Psychology of Adjustment*: 2nd ed. Engelwood Cliff: Prentice-Hall Inc.
- Badudu JS, Sultan MZ. (2005). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Cooper A. (2000). *Seks Maya: The Dark Side Of The Force: A Special Issue of The Journal Sexual Addiction & Compulsivity*. Philadelphia: G.H. Buchanan
- Fausiah, F & Widury, J. (2005). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Gentry, W.Doyle. (2007). *Anger Management for Dummies*. Indianapolis: Wiley Publ.Inc (e-book).
- Hahn, D.B & Payne, W.A .(2003). *Focus on Health*: 6th edt, New York: Mc.GrawHill
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2003). *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Jakarta : Erlangga.
- Riyanti, B.P.D., Prabowo,H. (1998). *Psikologi Umum 2*. Jakarta:Universitas Gunadarma.
- Strongman, KT .(2003). *The Psychology of Emotion*. West Sussex England: John Wiley & Sons, Ltd.
- Strongman, KT .(2006). *Applying Psychology to Everyday Life*. West Sussex England: John Wiley & Sons, Ltd.
- Yee N. (2007). Motivations Of Play In Online Games. *Journal of Cyber Psychology and Behaviour*, 9: 772-775. Tersedia di <http://online.liebertpub.com/doi/pdfplus/10.1089/cpb.2006.9.772> [Diakses pada 28 Mei 2016]