

Representasi Konsep Diri Remaja Perempuan Pembaca Buku “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat” dari Mark Manson

Canesya Adzani, Gregorius Genep Sukendro
Canesya.915160067@stu.untar.ac.id, Geneps@fikom.untar.ac.id

Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanagara

Abstract

*Adolescence is a time of self-identification and self-development. The view of oneself that had developed in childhood strengthened in adolescence. This is in line with increasing age and life experience based on the facts experienced. All that makes teenagers can judge themselves good, and also vice versa, less good. Teenagers tend to look at the social media profiles of other teenagers and make comparisons with themselves. This comparison will unconsciously form an ideal self-concept whose standards are getting higher and further away from the self-concept possessed by adolescents today. Teenagers who get negative feedback from social media will find it difficult to accept themselves. There is always an assumption that other people around him will look negatively towards him. The question in this study is "What is the representation of the self-concept of young women readers of the book *The Subtle Art of Not Giving a F*ck*". The results based on this study explain that self-concept in adolescent girls after reading *The Subtle Art of Not Giving a F*ck* is represented as a person who needs to direct himself towards self-help and self-love by realizing how good or bad the situation is owned and how obliged to behave against the situation. The representation of self-help and self-love in the self-concept of the reader is depicted using trying not to think about the affairs of others and focus more on oneself, controlling oneself, accepting and trying to solve cases of life in a cruel global world, and knowing what important are priorities.*

Keywords: *self-concept, adolescents, self-improvement book, self-help.*

Abstrak

Usia remaja merupakan tahap pengembangan diri. Pengetahuan tentang diri sendiri yang telah berkembang pada masa anak-anak makin menguat pada masa remaja. Hal ini berbarengan dengan bertambahnya usia dan pengalaman atas dasar kehidupan yang dialami. Semua itu menciptakan remaja yang mampu menilai dirinya sendiri baik, dan juga sebaliknya, kurang baik. Remaja cenderung akan melihat profil remaja lain dan melakukan perbandingan menggunakan dirinya. Perbandingan ini secara tidak sadar akan membangun konsep diri ideal yang standarnya semakin tinggi dan semakin jauh menurut konsep diri yang dimiliki oleh remaja saat ini. Remaja yang mendapatkan reaksi negatif akan sulit mendapat dirinya sendiri. Muncul anggapan bahwa orang lain disekitarnya akan memandang negatif terhadap dirinya. Pertanyaan dalam penelitian ini adalah bagaimana representasi konsep diri remaja perempuan pembaca buku perbaikan diri “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat”? Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep diri pada remaja perempuan setelah membaca buku “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat” direpresentasikan menjadi suatu pribadi yang perlu mengarahkan dirinya menuju *self-help* dan *self-love* dengan mengetahui seberapa baik atau tidak baik keadaan yang dimiliki dan bagaimana wajib bersikap terhadap keadaan tersebut. Representasi *self-help* dan *self-love* pada konsep diri pembacanya digambarkan dengan berusaha untuk tidak memikirkan urusan orang lain dan lebih fokus pada diri sendiri, mengontrol diri, menerima dan berusaha memecahkan kasus hidup di dunia yang kejam, dan mengetahui apa yang penting sebagai prioritas.

Kata Kunci: konsep diri, remaja, buku perbaikan diri, *self-help*.

1. Pendahuluan

Masa remaja adalah masa mengenal jati diri dan pengembangan diri. Pendapat tentang diri sendiri yang sudah tumbuh pada masa anak-anak dan semakin bertambah sempurna dalam masa remaja. Menurut Luella Cole (dalam Elida, 2006), pencapaian periode remaja tidak sama antara perempuan dan laki-laki. Perempuan mencapai masa remaja lebih cepat 2 tahun daripada laki-laki. Rentang kehidupan remaja laki-laki pada umur 15-17 tahun dan berakhir pada umur 19-22. Karena itu perlu perlakuan yang berbeda terhadap remaja perempuan dan laki-laki yang berumur sama.

Pada masa remaja, seorang anak akan cenderung memikirkan keadaan dirinya, kehilangan diri mereka yang sebenarnya karena apa yang mereka tampilkan di dunia maya tidak sinkron dengan cara mereka berperilaku di dunia nyata. Hal ini dapat mendorong terbentuknya gambaran diri yang negatif lantaran remaja tidak menerima dirinya yang sebenarnya (Davis, 2012). Remaja akan melihat profil remaja lain dan membandingkan dirinya. Perbandingan ini akan membentuk konsep diri ideal yang ukurannya semakin tinggi dan semakin jauh menurut konsep diri yang dimiliki oleh remaja pada umumnya. Remaja yang mendapatkan umpan balik negatif akan sulit mendapat dirinya sendiri (Marwick dan Boyd, 2011).

Penulis buku Mark Manson mengajak pembaca untuk memilah kepedulian terhadap suatu hal. Sesuatu yang sederhana, mendesak dan penting. Mark juga menyebutkan bahwa seseorang jangan mencari kepastian. Dengan mencari kepastian seseorang akan semakin sengsara. Dengan ketidak pastian, seseorang akan merasa nyaman, lantaran dirinya tidak memahami apakah dirinya pantas dicintai, dikawani. Ini membuat seseorang terbuka terhadap kepastian-kepastian yang akan ditemui dalam pengalaman sikap bodo amat. Maksud Mark adalah melakukan sesuatu, tidak peduli apapun yang menghalangi jalan seseorang (Mark, 2016).

Pada umumnya di dalam diri seseorang selalu terdapat konflik. Namun, konflik yang terjadi pada remaja tidak selalu berakhir menggunakan hal yang baik sehingga mengakibatkan konsep diri yang buruk. Hal ini bisa menciptakan perasaan depresi dan tidak bahagia. Konsep yang digunakan pada penelitian ini yaitu komunikasi intrapersonal mengenai komunikasi yang terjadi pada diri insan, konsep diri yakni bagaimana cara insan memandang diri. Selain itu penelitian ini menggunakan konsep diri remaja dimana masa remaja sebagai masa penentuan jati diri sehingga konsep diri pada remaja penting sebagai bentuk kontrol agar memiliki pandangan yang baik terhadap diri sendiri dan percaya diri dalam menjalani hidup.

Pertanyaan dalam penelitian ini yaitu bagaimana representasi konsep diri remaja perempuan pembaca buku “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat”? Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui representasi konsep diri pada remaja perempuan pembaca buku “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat” dan mendeskripsikannya.

2. Metode Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh penulis bertujuan untuk menggambarkan representasi konsep diri remaja perempuan pembaca buku “Sebuah Seni Untuk

Bersikap Bodo Amat”. Jenis penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kualitatif. Pendekatan metode kualitatif yang digunakan pada penelitian ini adalah studi kasus.

Fokus studi kasus adalah mengembangkan pelukisan mendalam dan menganalisa satu atau beberapa masalah (Creswell, 2013), untuk menuntaskan pertarungan penelitian guna mencapai perkembangan yang lebih baik (Susilo dan Gudnanto, 2011).

Penulis memilih menggunakan metode kualitatif menggunakan teknik deskriptif karena dianggap cocok buat mendeskripsikan representasi konsep diri wanita pembaca buku “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui konsep diri remaja perempuan pembaca buku “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat”. Oleh karena itu, subjek penelitian adalah buku “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat”. Objek penelitian merupakan konsep diri yang terbentuk pada remaja perempuan yang sudah membaca buku “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat”.

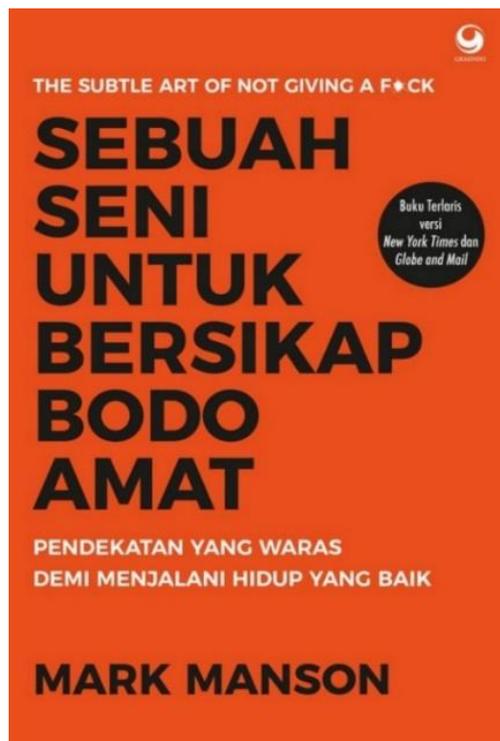
Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan teknik wawancara, studi kepustakaan dan penelusuran data online. Penelitian ini dilakukan dalam keadaan darurat Covid-19 dan sudah ditetapkannya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) oleh pemerintah maka peneliti melakukan wawancara secara online melalui media sosial dan email. Narasumber yang dipilih penulis adalah Virgin Priscilia, mahasiswi UPN Veteran berusia 20 tahun, dan Maria Angela Triwidyarti, Mahasiswi UNTAR yang berusia 21 tahun.

Setelah beberapa data terkumpul terkumpul, penulis melakukan reduksi data menggunakan memilih dan memusatkan perhatian dalam data – data yang diperlukan agar lebih penekanan sehingga peneliti dapat dengan gampang tahu mengenai penelitian ini. Selanjutnya, penulis menyajikan data yang sudah dipilih sesuai menggunakan keadaan di lapangan penelitian untuk diteliti lebih lanjut sehingga penulis bisa menarik kesimpulan.

Setelah tahapan analisis data dilakukan, perlu diperhatikan pula keabsahan data yang terkumpul. Dalam penelitian ini uji keabsahan data (validitas) dengan memakai teknik triangulasi sebagai bagian berdasarkan derajat keterpercayaan. Triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data itu, untuk keperluan pengecekan atau menjadi pembandingan data itu.

3. Hasil Penemuan dan Diskusi

Buku “Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat” adalah buku bergenre *self-help* yang dibuat oleh Mark Manson. Buku *self – help* adalah buku yang ditulis dengan tujuan menginstruksikan pembacanya untuk memecahkan masalah pribadi. Buku ini dibuat Mark Manson untuk orang-orang yang membenci menolong diri. *The Subtle Art of Not Giving a F*ck* sudah terjual hampir 2 juta eksemplar di tahun pertama dan hingga Juli 2019 terjual lebih dari 6 juta eksemplar buku.



Gambar 1: Cover Buku “Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat”
(Sumber : mojokstore.com)

Dalam penelitian ini peneliti memilih beberapa remaja perempuan yang sudah membaca buku “Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat” sebagai narasumber. Peneliti tidak dapat melakukan wawancara langsung karena penerapan PSBB di Jakarta oleh pemerintah, sehingga peneliti melakukan wawancara melalui media online.

Tabel 1. Profil Narasumber

Narasumber	Nama	Keterangan
Narasumber 1	Virgin Priscilia (Mahasiswi UPN Veteran, berusia 20 tahun)	Virgin Priscilia sudah membaca buku “Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat” sejak bulan Maret 2019. Narasumber 1 lahir di Jakarta, 1 Oktober 2000. Saat ini sedang kuliah di Universitas Pembangunan Nasional (UPN Veteran) Fakultas Manajemen semester 4.
Narasumber 2	Maria Angela Triwidyarti (Mahasiswi UNTAR, berusia 21 tahun)	Maria Angela Treieidyarti sudah membaca buku “Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat” sejak bulan Januari 2019. Narasumber 2 lahir di Manggarai, 19 Oktober 1999. Saat ini narasumber sedang kuliah di Universitas Tarumanagara Fakultas Hukum semester 6.

Representasi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia representasi adalah perbuatan mewakili, keadaan diwakili, dan apa yang mewakili atau perwakilan (<https://kbbi.kemdikbud.go.id>). Representasi menjadi proses produksi arti dengan memakai bahasa (Hall, 1995). Sebelum membaca buku “Sebuah Seni buat Bersikap Bodo Amat” narasumber sebagai remaja perempuan merepresentasikan dirinya sebagai orang yang masih terlalu masuk ke dalam urusan orang lain. Setelah membaca buku “Sebuah Seni buat Bersikap Bodo Amat”, narasumber merepresentasikan dirinya sebagai orang yang lebih mencintai dirinya sendiri, tidak memikirkan urusan orang lain, lebih fokus pada dirinya sendiri, dan berusaha memperbaiki sikapnya tersebut.

Teori Buku

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, buku adalah lembar kertas yang berjilid, berisi tulisan atau kosong (<https://kbbi.kemdikbud.go.id>).

Buku “Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat” adalah buku bergenre *self-help* yang dibuat oleh Mark Manson. Buku ini mempunyai 256 halaman dengan buku asli berjudul *The Subtle Art of Not Giving a F*ck* dan 247 halaman untuk buku yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan judul “Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat”. Buku ini terdiri 9 bab yaitu :

1. Jangan Berusaha
2. Kebahagiaan itu Masalah
3. Anda Tidak Istimewa
4. Nilai Penderitaan
5. Anda Selalu Memilih
6. Anda Keliru tentang Semua Hal
7. Kegagalan adalah Jalan untuk Maju
8. Pentingnya Berkata Tidak
9. ...Dan Kemudian Anda Mati

Dalam bukunya ini, Mark Manson menjelaskan berbagai fakta tentang kehidupan sosial dari pengalaman-pengalaman pribadinya. Namun bisa terlihat dari judul di setiap bab buku ini menyajikan bahasa yang frontal sehingga buku ini tidak disarankan dibaca oleh pembaca di bawah usia 17 tahun.

Buku ini memiliki 20 sub-kategori, salah satunya adalah buku menurut genre, dalam kategori buku menurut genre memiliki 21 sub kategori dan salah satunya adalah buku pengembangan diri atau *self-improvement book*. Buku *self-help* adalah buku yang ditulis dengan tujuan untuk menginstruksikan pembacanya untuk memecahkan masalah pribadi. Buku yang dianggap berhasil jika dapat menggugah minat khalayak sasaran dalam memahami isi dari buku tersebut.

Buku “Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat” ini banyak direkomendasikan oleh pembaca karena bergenre *self-help* dimana buku ini dapat membantu pembacanya dalam menyelesaikan masalahnya. Dalam kasus ini, buku ini dapat membuat remaja terutama perempuan yang membacanya dapat memperluas pemikirannya tentang dirinya tanpa perlu memikirkan orang lain.

Komunikasi Intrapersonal

Menurut Anurag Bhai Patidar, komunikasi intrapribadi yaitu komunikasi seorang dengan dirinya sendiri (*communication with the self*). Tipe komunikasi intrapersonal sama menggunakan proses berpikir, yaitu saat seorang secara sadar mengirimkan informasi pada dirinya untuk menganalisis sebuah situasi dan mengambil perilaku atau keputusan. Komunikasi intrapersonal adalah keterlibatan internal secara aktif menurut individu dalam proses simbolik menurut pesan-pesan. Seorang individu menjadi pengirim sekaligus penerima pesan, menaruh umpan balik bagi dirinya sendiri pada proses internal yang berkelanjutan.

Komunikasi intrapersonal sebagai pemicu bentuk komunikasi yang lainnya. Pengetahuan mengenai diri eksklusif melalui proses-proses psikologis, misalnya persepsi dan kesadaran terjadi waktu berlangsungnya komunikasi intrapribadi oleh komunikator. Untuk tahu apa yang terjadi ketika orang saling berkomunikasi, maka seorang perlu untuk mengenal diri mereka sendiri dan orang lain. Lantaran pemahaman ini diperoleh melalui proses persepsi. Maka dalam dasarnya letak persepsi adalah pada orang yang mempersepsikan, bukan dalam suatu ungkapan ataupun objek.

Konsep diri adalah seluruh ide, pikiran, kepercayaan, dan pendirian yang diketahui oleh individu tentang dirinya dan mensugesti individu dalam berhubungan dengan orang lain termasuk persepsi individu akan kemampuannya, hubungan menggunakan orang lain dan lingkungan, nilai-nilai yang berkaitan menggunakan pengalaman dan objek, tujuan, dan keinginannya (Harapan dan Syarwani, 2014).

Konsep diri mulai sulit berubah dalam masa remaja akhir, lantaran konsep mengenai diri yang dibentuknya sudah relatif menetap dan lebih stabil dari dalam masa remaja awal. Pada usia remaja, seseorang tumbuh menjadi individu yang sadar akan dirinya sendiri dan melakukan evaluasi terhadap dirinya. Dari sini remaja mulai memandang dirinya dengan lebih realistis dan spesifik (Papalia, 2004).

Remaja perempuan yang sudah membaca buku “Sebuah Seni untuk Bersikap Bodo Amat” ini berbeda dengan yang belum membaca. Buku ini bergenre *self-help* dimana buku ini dapat membantu permasalahan dalam diri pembacanya sebagai akibatnya dapat memperluas pemikiran pembacanya sehingga cara berpikir yang sudah membaca buku ini. Remaja yang belum membaca buku ini mungkin saja memiliki konsep diri yang jelek akan mengakibatkan rasa tidak percaya diri, tidak berani mencoba hal baru, tidak berani mencoba hal yang menantang, takut gagal, takut sukses, merasa dirinya bodoh, rendah diri, merasa tidak berharga, merasa tidak layak buat sukses, pesimis, dll. Namun selesai membaca, konsep diri remaja putri menjadi baik yakni selalu optimis, berani mencoba hal-hal baru, berani sukses, berani gagal, percaya diri, antusias, merasa dirinya berharga, berani memutuskan tujuan hidup, bersikap dan berfikir positif, serta bisa menjadi seorang pemimpin yang andal.

4. Simpulan

Konsep diri remaja putri setelah membaca buku “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat” direpresentasikan menjadi suatu pribadi yang perlu mengarahkan dirinya menuju *self-help* dan *self-love* dengan menyadari seberapa baik atau tidak baik keadaan yang dimiliki dan bagaimana harus bersikap terhadap keadaan tersebut. Dengan judul unik yang ditampilkan buku “Sebuah Seni Untuk

Bersikap Bodo Amat” membuat pembaca tertarik untuk memahami isi dari buku tersebut. Strategi komunikasi yang digunakan buku “Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat” berhasil menggugah minat berdasarkan khalayak sasaran.

5. Ucapan Terimakasih

Puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala berkat dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat melaksanakan kegiatan penelitian dan menyelesaikan penulisan jurnal ini.

Penyusunan skripsi ini dapat terlaksana karena bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Oleh sebab itu, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang ikut terlibat dan telah membantu peneliti selama proses penelitian ini berlangsung

6. Daftar Pustaka

- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry & Research Design Choosing among Five Approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA SAGE
- Davis, K. (2012). *Tensions of identity in a networked era: Young people's perspectives on the risks and rewards of online self-expression*. *New Media & Society*, 14(4), 634- 651.
- Elida, Prayitno. (2006). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Angkasa. 6 – 7.
- Hall, S. (1995). *Representation: Cultural Representation and Signifying Practices*. London: SAGE Publications, p. 13
- Harapan, Edi, & Syarqani, (2014). *Komunikasi Antarpribadi : perilaku insani dalam organisasi pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Perkasa
- Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Versi daring: 3.0.0.0-20200508174554). (2016). Jakarta: Ikapi
- Manson, Mark (2016). *Sebuah Seni Untuk Bersikap Bodo Amat*. Jakarta: Grasindo
- Marwick, A. E., & Boyd, d. m. (2011). *I tweet honestly, I tweet passionately: Twitter users, context collapse, and the imagined audience*. *New Media & Society*, 13(1), 114-133.
- Papalia, D.E, (2004). *“Human Development”*, (9th ed), Mc Graw Hill, New York.
- Patidar, Anurag Bhai. (2012). *Communication and Nursing Education*. India: Pearson Education
- Rahmadi, Emi Atriasari. (April 2010). *Filsafat Manusia Dalam Memetika Richard Brodie (Pengaruh Iklan Komersial terhadap Kesadaran dan Kebebasan Manusia)*. *Jurnal UGM, Jurnal Filsafat Vol.20, Nomor 1*.