

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Dalam era digital yang terus berkembang pesat, Generasi Z yakni individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, tumbuh sebagai generasi yang sangat akrab dengan teknologi dan informasi. Kemampuan mereka dalam mengakses dan beradaptasi dengan perkembangan teknologi menjadikan Gen Z memiliki karakteristik sosial yang unik, termasuk dalam membangun dan mempertahankan relasi interpersonal. Mereka dikenal aktif menjalin pertemanan di berbagai ruang, baik secara langsung maupun melalui media digital, yang mendorong terciptanya hubungan sosial yang luas, dinamis, dan terbuka.

Namun, di balik hubungan pertemanan yang terlihat harmonis dan suportif, tidak jarang tersembunyi pola komunikasi yang manipulatif. Komunikasi manipulatif ini sering kali dibungkus dalam bentuk perhatian, keakraban, atau loyalitas semu, sehingga sulit dikenali oleh pihak yang menjadi korban. Ketidakseimbangan dalam relasi seperti ini berpotensi menimbulkan dampak psikologis, termasuk stres emosional, perasaan bersalah, hingga penurunan kepercayaan diri. Oleh karena itu, penting untuk menelaah bagaimana bentuk manipulasi dalam komunikasi antarpribadi di lingkungan pertemanan Gen Z, guna memahami dinamika sosial yang sesungguhnya terjadi di balik interaksi mereka.

Perilaku manipulatif merupakan sebuah konsep yang merujuk pada tindakan yang dilakukan oleh individu untuk mempengaruhi orang lain dengan cara yang tidak jujur atau tersembunyi, yang bertujuan untuk mencapai kepentingan pribadi, seperti yang diungkapkan oleh Labrague (2021). Tindakan ini bisa beragam, mulai dari menyebarkan informasi yang menyesatkan hingga memanfaatkan emosi orang lain untuk mengendalikan situasi demi keuntungan diri sendiri. Misalnya, dalam konteks pertemanan di kalangan Gen Z, individu mungkin menggunakan media sosial sebagai alat untuk menciptakan citra ideal yang sering kali tidak mencerminkan kenyataan, sehingga menyebabkan ketidakpuasan dan kecemasan di kalangan teman-teman mereka (Wang et al., 2023). Selain itu, hubungan sosial

toksik merujuk pada interaksi yang tidak sehat antara individu yang ditandai dengan perilaku negatif, seperti manipulasi emosional, penyebaran desas-desus, dan persaingan yang tidak sehat, yang pada akhirnya dapat merusak kepercayaan dan kesejahteraan mental para pihak yang terlibat. Selain itu hubungan toksik juga bisa diartikan sebagai interaksi antara dua individu atau kelompok yang memiliki dampak merugikan dan merusak, baik secara emosional maupun fisik. Dalam konteks ini, hubungan tersebut bukan hanya berbahaya bagi individu yang terlibat langsung, tetapi juga dapat mempengaruhi pihak lain di sekitarnya.

Hubungan semacam ini ditandai dengan perilaku yang menyebabkan salah satu pihak merasa direndahkan, tidak didukung, atau diserang secara verbal, emosional, atau bahkan fisik. Bentuk-bentuk tindakan negatif yang timbul dari hubungan toksik sering kali berdampak serius pada kesehatan mental seseorang, termasuk menciptakan stres, kecemasan, dan perasaan tidak aman. Selain itu, hubungan toksik juga dapat dilihat sebagai kondisi emosional yang timbul dari rasa tidak nyaman atau ketidaksesuaian individu dalam lingkungannya (Anjani & Irwansyah, 2020).

Individu yang terlibat dalam hubungan toksik sering kali menggunakan taktik manipulasi emosional, seperti menyebarkan rumor atau mengontrol perilaku orang lain untuk mencapai keuntungan pribadi (Labrague et al., 2021). Dalam banyak kasus, hubungan ini dapat menyebabkan efek negatif yang berkepanjangan terhadap kesehatan mental individu, termasuk meningkatnya risiko depresi, kecemasan, dan rendahnya rasa percaya diri.

Selain itu, hubungan sosial yang berbasis pada manipulasi ini tidak hanya terjadi secara virtual, tetapi juga dapat tercermin dalam interaksi langsung di kehidupan sehari-hari (Anjani & Irwansyah, 2020). Pola-pola interaksi seperti ini dapat memperburuk dinamika kelompok pertemanan, menyebabkan persaingan tidak sehat dan rusaknya kepercayaan antar individu. hubungan toksik yang sering kali melibatkan perilaku manipulatif, terutama di kalangan Generasi Z, penelitian menunjukkan bahwa tekanan sosial yang datang dari media sosial dapat memperburuk kondisi psikologis. Wang (2023) menyoroti bahwa dalam lingkungan pertemanan, individu sering kali merasa tertekan untuk menampilkan

citra ideal yang sejalan dengan standar sosial yang terbentuk di platform digital. Hal ini menyebabkan individu kerap merasa tidak cukup baik atau tidak memenuhi ekspektasi yang diciptakan oleh teman-temannya atau oleh masyarakat umum, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat stres dan kecemasan.

Anjani dan Irwansyah (2020) mengungkapkan bahwa bentuk-bentuk manipulasi emosional dalam hubungan toksik bisa sangat beragam, mulai dari membuat orang merasa bersalah hingga memanfaatkan kelemahan emosional mereka untuk keuntungan pribadi. Ketika individu merasa mereka tidak dapat menghindari dari hubungan semacam ini, rasa tertekan dan kecemasan yang dialami bisa berdampak jangka panjang pada kesejahteraan mental mereka.

Secara keseluruhan, hubungan toksik yang melibatkan manipulasi tidak hanya merusak individu secara langsung, tetapi juga memberi dampak jangka panjang pada lingkungan sosial di sekitarnya. Ketika seseorang terus-menerus berada dalam lingkaran pertemanan yang tidak sehat, rasa percaya terhadap orang lain perlahan memudar. Mereka bisa menjadi lebih tertutup, sulit membangun koneksi emosional yang tulus, bahkan menarik diri dari interaksi sosial yang sebelumnya memberikan kenyamanan. Dalam beberapa kasus, hal ini berdampak pada kesehatan mental, seperti munculnya kecemasan, kelelahan emosional, hingga penurunan harga diri. Sayangnya, banyak dari mereka tidak langsung menyadari bahwa mereka sedang dimanipulasi, karena bentuk-bentuk manipulasi sering kali hadir secara halus dan terbungkus dalam relasi yang tampak akrab atau penuh dukungan.

Hubungan yang dibentuk oleh individu dalam rentang usia 18 hingga 24 tahun, keterlibatan anak muda dengan media sosial bisa menjadi rumit (Coe & Doy, 2023). Terlepas dari lokasi geografis mereka, responden dalam survei global terbaru menyatakan bahwa penggunaan media sosial dapat menimbulkan perasaan takut tertinggal (FOMO) atau citra tubuh yang negatif. Namun, di sisi lain, media sosial juga dianggap sebagai alat yang bermanfaat untuk memperkuat hubungan sosial dan mengekspresikan diri.

Survei Gen Z Global 2022 yang dilakukan oleh McKinsey Health Institute (MHI) melibatkan lebih dari 42.000 responden dari 26 negara, yang dievaluasi berdasarkan empat dimensi kesehatan: mental, fisik, sosial, dan spiritual. MHI

kemudian mempelajari perbedaan dan kesamaan antar generasi dan negara dengan tujuan memperluas dialog terkait kesehatan mental Generasi Z.

Secara keseluruhan, Generasi Z cenderung lebih sering menyuarakan pandangan negatif tentang media sosial dibandingkan generasi lainnya, dan mereka juga lebih mungkin melaporkan kesehatan mental yang buruk. Namun, penting untuk dicatat bahwa korelasi tidak selalu menunjukkan hubungan sebab-akibat, karena data menunjukkan hubungan yang lebih kompleks antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental.

Data dari survei Gen Z Global 2022 yang dilakukan oleh McKinsey Health Institute (MHI) tersebut memberikan wawasan mendalam tentang dinamika interaksi sosial Generasi Z dengan media sosial, yang menunjukkan bagaimana teknologi ini mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Menariknya, meskipun terdapat kekhawatiran mengenai dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental, survei menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden di setiap kelompok usia, termasuk Generasi Z, mengakui bahwa media sosial berperan dalam meningkatkan koneksi sosial dan memberikan ruang bagi ekspresi diri yang lebih bebas. Namun, di sisi lain, lebih banyak juga individu dari kelompok ini yang melaporkan bahwa media sosial sering kali memicu perasaan cemas, ketakutan akan kehilangan momen penting (FOMO), serta ketidakpuasan terhadap citra tubuh mereka. Hal ini mencerminkan peran media sosial yang saling berkaitan dengan Gen Z, yang bisa bersifat mendukung, namun sekaligus berpotensi menimbulkan dampak negatif, terutama bagi kesehatan mental.

Generasi ini dapat disimpulkan sebagai kelompok yang lebih rentan terhadap pengaruh negatif dari interaksi digital, terutama ketika hal itu terjadi dalam konteks hubungan pertemanan yang tidak sehat atau bahkan bersifat toksik. Tekanan sosial yang datang dari dunia maya, entah itu berupa tuntutan untuk tampil sempurna, mengikuti standar estetik yang tak realistis, atau menjaga eksistensi digital secara perlahan membentuk ruang pertemanan yang tidak lagi berdasarkan kejujuran dan kenyamanan, melainkan kepura-puraan dan performa. Hal ini menimbulkan kecemasan tersendiri bagi individu yang merasa tidak cukup "baik", serta membuat

mereka terjebak dalam lingkaran pertemanan yang sebenarnya lebih banyak menguras energi mental daripada memberi dukungan.

Dalam hubungan seperti ini, manipulasi sering kali hadir dalam bentuk yang halus dan tidak langsung terlihat. Sebagian individu mungkin merasa bersalah jika tidak merespons pesan dengan cepat, merasa perlu selalu menyetujui opini kelompok agar tidak dikucilkan, atau merasa terdorong untuk ikut menunjukkan gaya hidup tertentu hanya demi diterima. Masalahnya, media sosial memperhalus bentuk-bentuk manipulasi ini dengan menyamakannya sebagai tren atau norma sosial yang lumrah. Akibatnya, banyak dari mereka yang menjadi korban tidak menyadari bahwa mereka sedang dimanipulasi secara emosional oleh teman sendiri, karena semuanya tampak seperti bagian dari ‘kebiasaan digital.’

Dari aspek psikologis, perilaku manipulatif di media sosial sering kali dilatarbelakangi oleh rasa takut akan penolakan sosial, keinginan untuk diterima oleh kelompok, atau tidak aman pribadi (Fardouly & Vartanian, 2016). Beberapa studi menyebutkan bahwa individu yang sering memanipulasi citra diri mereka secara *online* menunjukkan tanda-tanda kecemasan sosial dan rasa tidak puas terhadap citra diri. Pengaruh dari teman sebaya, yang kuat di kalangan Generasi Z, turut memperkuat dorongan untuk mengikuti tren dan standar sosial yang ada di media sosial. Dalam kondisi ini, individu yang terlibat dalam perilaku manipulatif sering kali tidak menyadari dampak negatif jangka panjang terhadap kesehatan mental mereka sendiri, seperti kecemasan dan stres yang terus meningkat.

Konteks budaya juga memiliki pengaruh besar dalam membentuk bagaimana perilaku manipulatif muncul dan dijalankan dalam hubungan sosial, termasuk dalam pertemanan. Dalam budaya kolektif seperti yang banyak ditemukan di negara-negara Asia, tekanan untuk mengikuti norma dan menjaga keharmonisan sosial membuat individu lebih berhati-hati dalam mengekspresikan diri secara terbuka. Dorongan ini sering kali menyebabkan seseorang berusaha mempertahankan citra yang ideal di hadapan publik, terutama di media sosial, demi diterima oleh lingkungan sosialnya. Tindakan tersebut bisa menjadi pintu masuk bagi pola komunikasi yang manipulatif, terutama ketika individu menyembunyikan perasaan sebenarnya, memanfaatkan rasa tidak enak hati orang lain, atau

menciptakan tekanan sosial secara tersirat agar teman-temannya mengikuti keinginannya.

Menurut Berger, Roloff, dan E-Woldsen (2021), dalam budaya kolektif, manipulasi kerap dilakukan secara halus dan tidak langsung, dengan alasan menjaga hubungan dan harmoni kelompok. Namun, alih-alih mendorong keterbukaan, strategi semacam ini justru bisa menciptakan dinamika yang menekan dan merugikan secara emosional, karena ketidakseimbangan relasi dibiarkan berlangsung demi menjaga “kedamaian sementara.” Sebaliknya, budaya yang lebih individualis cenderung mendorong manipulasi yang lebih langsung dan terang-terangan, karena nilai-nilai seperti pencapaian pribadi dan kebebasan berekspresi lebih dijunjung tinggi. Dalam konteks tersebut, individu bisa saja menggunakan komunikasi persuasif atau bahkan agresif demi memperoleh keuntungan pribadi.

Perbedaan nilai inilah yang kemudian menciptakan berbagai bentuk manipulasi yang tampil dengan wajah berbeda, tergantung dari latar belakang budaya yang melandasinya. Dengan mempelajari pola perilaku ini, kita dapat lebih memahami bagaimana faktor-faktor budaya dan sosial berkontribusi terhadap terbentuknya hubungan yang tidak sehat. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan kesadaran dan keterampilan kritis yang memungkinkan individu untuk mengenali dan mengatasi manipulasi dalam pertemanan, baik dalam interaksi langsung maupun yang tidak langsung secara lebih halus.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola perilaku manipulatif yang terjadi dalam hubungan pertemanan di kalangan Gen Z. Dengan pemahaman lebih mendalam mengenai dinamika ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru mengenai bagaimana cara untuk terhindar dari perilaku manipulasi pertemanan agar bisa membentuk hubungan sosial yang sehat.

Interaksi yang bersifat toksik, termasuk manipulasi sosial, dapat menyebabkan dampak jangka panjang pada kesejahteraan psikologis individu, seperti menurunnya harga diri, kecemasan, dan stres. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana perilaku manipulatif ini muncul dan berkembang dalam konteks pertemanan Gen Z, serta faktor-faktor apa yang mendorong terjadinya perilaku ini di lingkungan digital maupun tatap muka.

## 1.2 Rumusan Masalah

Banyak individu yang terlibat dalam pertemanan toksik mengalami dampak serius akibat perilaku manipulatif yang terjadi di dalam hubungan tersebut. Bentuk manipulasi yang terjadi bisa sangat halus seperti rasa bersalah yang ditanamkan, perlakuan diam-diam sebagai hukuman, atau pujian yang diselipkan dengan maksud tersembunyi, sehingga sulit dikenali sebagai bentuk kendali emosional. Lambat laun, perilaku ini mulai memengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri. Mereka bisa kehilangan kepercayaan diri, mulai mempertanyakan nilai dirinya, dan merasa takut untuk mengambil keputusan tanpa persetujuan dari orang yang memanipulasi mereka. Dalam jangka panjang, kondisi ini bisa menimbulkan tekanan mental yang berat, seperti rasa cemas berlebihan, suasana hati yang murung, atau bahkan gejala depresi. Kehidupan sosial pun ikut terganggu karena mereka mulai menarik diri dari hubungan lain atau merasa tidak aman untuk membuka diri kepada orang baru.

Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana perilaku manipulatif berdampak pada kesejahteraan emosional dan dinamika sosial individu, terutama dalam konteks yang semakin dipengaruhi oleh media sosial (Choe et al., 2023). Memahami isu ini sangat penting untuk merumuskan langkah-langkah yang efektif dalam mencegah dan menangani dampak negatif dari hubungan yang tidak sehat.

Situasi ini menjadi semakin kompleks karena kehadiran media sosial, yang memperluas arena pertemanan dan interaksi. Manipulasi kini tidak hanya terjadi dalam pertemuan langsung, tetapi juga melalui cara seseorang membingkai kehidupannya di dunia digital. Teman yang tampak mendukung bisa saja menggunakan informasi pribadi sebagai alat untuk menjatuhkan atau mengontrol. Unggahan yang sengaja dipoles, komentar yang bersifat pasif-agresif, atau tindakan mengecualikan seseorang dari grup online bisa menjadi senjata psikologis yang melukai tanpa terlihat. Dalam iklim seperti ini, batas antara kedekatan dan tekanan menjadi kabur. Maka, penting bagi setiap individu, terutama generasi muda seperti Gen Z, untuk memiliki kesadaran dan keberanian dalam mengenali sinyal-sinyal manipulasi. Kesadaran ini menjadi langkah awal untuk membangun hubungan yang

sehat dan mendukung satu sama lain, bukan yang melemahkan dan merusak dari dalam.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Mengacu pada permasalahan perilaku manipulatif dalam pertemanan toksik, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai fenomena tersebut. Oleh karena itu, muncul pertanyaan kunci yang menjadi dasar penelitian ini, yaitu bagaimana bentuk manipulasi komunikasi antarpribadi yang muncul dalam pertemanan Gen Z?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk perilaku manipulatif dalam komunikasi antarpribadi yang sering muncul di dalam pertemanan Gen Z.

### **1.5 Kegunaan Penelitian**

#### **1.5.1 Kegunaan Akademis**

Penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai acuan atau referensi yang berharga bagi peneliti lain yang tertarik dengan hubungan sosial, khususnya mengenai manipulasi dan pertemanan toksik di kalangan Gen Z.

#### **1.5.2 Kegunaan Praktis**

Diharapkan para Gen Z dapat memahami lebih baik tentang perilaku manipulatif dalam konteks pertemanan. Pengetahuan ini dapat membantu mereka dalam mengembangkan keterampilan untuk mengenali dan menangani hubungan yang tidak sehat, sehingga mereka dapat membangun interaksi yang lebih positif di kehidupan sehari-hari.

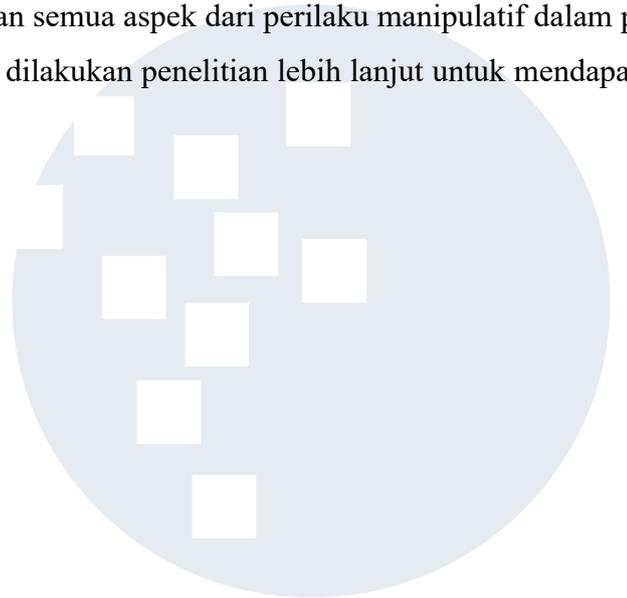
#### **1.5.3 Kegunaan Sosial**

Dapat memberikan kontribusi penting bagi masyarakat dengan meningkatkan kesadaran akan dampak dari pertemanan toksik. Hal ini dapat mendorong individu untuk berbicara lebih terbuka tentang isu kesehatan mental,

serta menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi generasi muda dalam menghadapi tantangan hubungan sosial.

#### **1.5.4 Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini mungkin memiliki batasan, seperti jumlah orang yang terlibat, yang bisa memengaruhi hasilnya. Selain itu, metode yang digunakan mungkin tidak dapat menjelaskan semua aspek dari perilaku manipulatif dalam pertemanan. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik.



**UMMN**  
UNIVERSITAS  
MULTIMEDIA  
NUSANTARA