

Solusi Interaksi di Era Informasi: Mengendalikan Obsesi dan Mengelola Emosi

Nela Melani^{1*}, Siti Hanifah², Masduki Asbari³

^{1,3}Universitas Insan Pembangunan Indonesia, Indonesia

²Universitas Pamulang, Indonesia

*Corresponding author: nelamelani201@gmail.com

Abstrak - Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apa itu obsesi dan cara mengendalikannya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan mencatat karena sumber materi diperoleh dengan mendengarkan cerita lisan dari video youtube channel Greatmind mengenai perspektif Pirrou Shopie terhadap obsesi. Hasil penelitian ini memperjelas bahwa obsesi adalah perasaan atau ide yang sangat merasuki pikiran seseorang. Menurut Perpetua Neo, obsesi berawal saat kita merasa rentan. Obsesi berkembang ketika orang yang mencoba untuk “live in their heads” daripada “living their life”.

Kata kunci: Obsesi, Perasaan, Pikiran.

Abstract - The purpose of this study is to find out what obsession is and how to control it. In this study, the researcher used as a qualitative descriptive method of taking notes because the source material was obtained by listening to oral stories from the Great Mind YouTube channel video regarding Pirrou Sophie's perspective on obsession. The results of this study make it clear that obsession is a feeling or idea that deeply pervades one's mind. According to Perpetua Neo, obsession starts when we feel vulnerable, obsession develops when people try to "live in their heads" rather than "live their lives".

Keywords: Feeling, Mind, Obsession.

PENDAHULUAN

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), obsesi adalah ide atau perasaan yang sangat merasuki pikiran. Jika obsesi masih di tahap biasa tentu tidak begitu berpengaruh terhadap kehidupan seseorang yang memiliki obsesi, tetapi jika obsesi berlebihan akan menyebabkan sesuatu yang tidak diinginkan terjadi. Namun, ada garis yang sangat tipis antara ketertarikan dan obsesi. Ketika obsesi mulai memaksa kita untuk mengalihkan semua energi terfokus padanya, saat itulah obsesi mulai menjadi tidak sehat. Seseorang yang memiliki obsesi akan memikirkannya sepanjang waktu dan ini akan membatasi diri dari melakukan aktivitas biasa karena hal tersebut telah menjadi fokus utamanya. Obsesi itu sendiri dapat juga dikatakan sebagai keinginan yang terlalu dalam, dalam hal ini menggunakan emosi yang sebenarnya sulit dikendalikan dan juga beberapa sifat berlebihan yang digunakan, terus berlangsung hingga bisa mendapatkan apa yang diinginkan.

Sebenarnya kata 'obsesi' berasal dari bahasa latin *obsidere* yang berarti 'mengepung'. Secara alami orang yang terobsesi tidak menginginkan atau menyambut pikiran obsesif yang menyebabkan kesedihan dan keputusasaan yang begitu dalam, orang yang dikepung akan berusaha keras untuk memblokir dan melawannya. Saat mengalaminya mereka bisa kembali dalam waktu singkat, terkadang berlangsung berjam-jam bahkan bisa sehari-hari, yang dapat membuat orang tersebut kelelahan dan terkuras secara mental dan fisik.

David A Tomb (2000) juga mengatakan bahwa obsesi juga memiliki arti gagasan, bayangan, dan impuls yang timbul di dalam pikiran secara berulang-ulang, sangat mengganggu dan merasa tidak

mampu untuk menghentikannya, sedangkan kompulsi adalah obsesi yang di manifestasikan muncul 75% atau lebih pada gangguan obsesif.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif pada penelitian kali ini. Menjelaskan bahwa penelitian kualitatif dipahami sebagai metode penelitian yang menggunakan data deskriptif berupa bahasa tertulis atau lisan dari orang dan pelaku yang dapat diamati. Pendekatan kualitatif ini dilakukan untuk menganalisis fenomena individu atau kelompok, peristiwa, dinamika sosial, sikap, keyakinan, dan persepsi.

Dalam Metode Penelitian Bahasa, Mahsun (2017) mengutarakan bahwa di antara fenomena yang bisa menjadi bahan penelitian kualitatif adalah fenomena komunikasi berbahasa, dikarenakan peristiwa tersebut melibatkan tuturan, makna semantik tutur, orang yang bertutur, keinginan yang bertutur, situasi tutur, peristiwa tutur, tindak tutur dan latar tutur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode simak karena sumber data peneliti peroleh dengan cara menyimak penggunaan bahasa (Mahsun, 2017). asal data yang disimak merupakan video podcast dari akun Great Mind yang terdapat di platform youtube dengan topik "Mengendalikan Obsesi". Subjek pada penelitian ialah Pirrou Shopie yang merupakan seorang vtuber dari dikikagi. Sedangkan objek penelitiannya adalah kajian filosofis yang dilakukan Pirrou Shopie, Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu human interes, yakni peneliti berperan sebagai instrumen utama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Obsesi adalah perasaan atau ide yang sangat merasuki pikiran seorang individu. Menurut Dr. Perpetua Neo, obsesi berawal saat seseorang merasa rentan. Obsesi berkembang ketika orang yang mencoba untuk *live in their heads* daripada *living their life*.. Obsesi tidak hanya berlaku untuk satu aspek saja, obsesi bisa berasal dari berbagai aspek contohnya ialah seperti obsesi terhadap selebritas/idola, obsesi terhadap musik k-pop, obsesi terhadap berat badan dan bentuk tubuh ideal, obsesi atas suatu gadget atau brand tertentu, obsesi terhadap hal-hal yang berbau militer, obsesi terhadap pekerjaan/bisnis, obsesi terhadap tim sepak bola, obsesi selfie/eksis di sosial media dan banyak obsesi lainnya apa pun objeknya, menggemari sesuatu itu adalah hal yang lumrah karena memang banyak sekali hal yang menarik di dunia ini. Bukan hanya sebatas untuk diketahui tetapi juga untuk dieksplorasi dan didalami. Saat suatu objek selalu hadir di pikiran karena sangat menarik, obsesi terhadap hal tersebut dimulai. Di mulai dengan memberi waktu, materi, tenaga dan pikiran yang berlebih untuk objek tersebut.

Obsesi itu sendiri bisa menjadi baik atau buruk, untuk diri sendiri juga untuk orang lain. Efek obsesi secara personal atau diri sendiri. Hal ini tergantung sejauh mana seseorang memberi waktu, materi, tenaga dan pikiran yang lebih untuk suatu hal. Banyaknya usaha yang di keluarkan menjadi penentu apakah obsesi ada dalam takaran yang baik, masih normal/biasa, atau malah buruk. Banyak pakar berpendapat, sebagai makhluk hidup yang berbasis "mengejar tujuan/goals", manusia bisa memanfaatkan obsesi ini menjadi hal yang positif dan menambah motivasi diri. Contohnya, obsesi terhadap karier, kesehatan, kesejahteraan, dan sebagainya. yang menjadi masalah adalah ketika porsi hal-hal tersebut mengisi pikiran secara berlebih dan mulai memengaruhi emosi, logika, hingga akal sehat. Hal itu bisa menjadikan seseorang fanatik, dan kesulitan dalam mengatur skala prioritas bahkan bisa memengaruhi kondisi fisik seperti sulit tidur dan sering sakit kepala. Keuangan menjadi tidak stabil, dari sekadar membeli barang untuk di koleksi, obsesi bisa mengubah seseorang menjadi boros, bahkan hingga *hoarding* atau mengumpulkan barang berlebihan.

Adapun efek obsesi terhadap orang lain. Obsesi bisa memengaruhi dan berdampak terhadap orang lain. Jika target obsesi adalah seorang individu, baik artis idola atau orang yang dicintai. Pengaruh buruknya bisa berupa pelanggaran privasi, stalking dan ketidaknyamanan antar individu atau bisa juga hubungan sosial yang berubah karena orang terdekat makin menjauh karena terlalu fokus terhadap sesuatu yang di obsesikan. tetapi efek positif obsesi juga bisa membantu banyak pihak. Contohnya ialah obsesi para penggiat lingkungan hidup seputar gaya hidup ramah lingkungan, atau Jeff Bezos sang pendiri Amazon.com yang menularkan kultur *customer obsession* kepada karyawannya yang membuat pelanggan puas.

Selain itu, gangguan mental yang dikenal sebagai OCD juga merupakan salah satu contoh jenis obsesi. Gangguan obsesif kompulsif (OCD) adalah gangguan mental di mana penderitanya tertekan karena pemikiran yang berulang sehingga menyebabkan penderita tersebut melakukan suatu tindakan secara berulang. Pada dasarnya penderita gangguan ini menyadari bahwa mereka terkena gangguan OCD, tetapi mereka tidak bisa mengontrol dirinya untuk berhenti melakukan tindakan tersebut. Misalnya, seorang penderita OCD akan mencuci tangannya berulang kali karena dia berpikir belum mencuci tangannya dengan bersih.

Obsesi memang tidak bisa dihilangkan dengan mudah tetapi terdapat berbagai cara untuk mengendalikannya salah satunya ialah dengan menyingkirkan pemicunya, cobalah untuk menyingkirkan segala yang berhubungan dengan rasa obsesi tersebut jika benar-benar ingin berhenti. Pastikan juga untuk keluar dari komunitas atau non-aktif sementara waktu. Pertimbangkan untuk menghentikan segala langganan akses yang berhubungan dengan hal ini agar tidak mendapatkan informasi terkini. Memang hal ini terbilang ekstrem, tetapi harus dilakukan jika benar-benar ingin memulai kehidupan yang baru.

KESIMPULAN

Studi ini hanya menyimak dari perspektif Pirrou Shopie, bahwa kita harus berusaha memadamkan obsesi yang berlebihan, dalam penelitian ini di jelaskan bahwa obsesi berlebihan harus dikendalikan. Pada era globalisasi saat ini, seseorang lebih mudah untuk terobsesi dengan berbagai hal karena kemudahan akses informasi yang tidak terbatas. Tidak jarang beberapa orang dengan obsesi yang sama membentuk sebuah komunitas, sehingga lebih sulit untuk melepaskan diri dari masalah tersebut. Kemampuan seseorang untuk membengkokkan emosi sesuai keinginan memang buruk, tetapi bukan kemampuan untuk mengelolanya. Obsesi bisa di kelola untuk membuahkan keberhasilan daripada membuang waktu mencari cara melepaskannya dan kita bisa belajar melepaskannya ketika saatnya tiba.

Referensi

- Amaliya, F. P., Saidah, S., Sholikin, A., & Asbari, M. (2023). Pengaruh Pola Pikir dan Pola Hidup Pasca Covid- 19: Telaah Singkat Ledakan Home Sweet Home Perspektif Rhenald Kasali. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 59–62. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.21>
- Asbari, M., & Prasetya, A. B. (2021). Managerial Coaching: Rahasia Membangun Kinerja, Komitmen Tim dan Modal Psikologis Guru. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 490-506. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i1.1248>
- Aulia, T. N., & Asbari, M. (2023). Bahaya Digital Fatigue pada Kesehatan Mental: Analisis Singkat Perspektif Rhenald Kasali. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 30–33. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.16>
- Casika, A., Agniya, A. N., Hermawan, M. B., & Asbari, M. (2023). Pygmalion Effect: Dampak Kepercayaan terhadap Kinerja. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 39–44. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.17>
- Casika, A., Lidia, A., & Asbari, M. (2023). Pendidikan Karakter dan Dekadensi Moral Kaum Milenial. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 13–19. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.3>
- Darmayanti, N. (2015). Meta-analisis: gender dan depresi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 164180.
- Dwi Tsoraya, N., Asbari, M., & Pratiwi, A. (2023). Revolusi Digital: Meningkatkan Relasi, Mengurangi Intensi. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 34–38. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.15>

- Fadli, R. (2021). Halodoc : Ini Cara untuk Mengatasi Obsesi yang Berlebihan. <https://www.halodoc.com/artikel/ini-cara-untuk-mengatasi-obsesi-yang-berlebihan>
- Febriani, R., Asbari, M., & Yani, A. (2023). Resensi Buku: Berani Berubah untuk Hidup Lebih Baik, *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1 (01),1–6. <https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/1>
<https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i02.13>
- Karima, R., Octavia, L. G. V., & Fahmi, K. (2023). Lunturnya Moralitas Pelajar Indonesia? *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 17–20.
- Kurniawan, A., Daeli, S. I., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Krisis Moral Remaja di Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 21–25.
<https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/9/11>
- Lakoy, F. S. (2009). Kesejahteraan psikologis perempuan bekerja dengan status menikah dan belum menikah. *Jurnal Psikologi*, 7(2), 71-80.
- Noviyana, D. A., Panduwinata, V., & Asbari, M. (2023). Berpikir Mindfulness: Seni Mengelola Kesehatan Mental? . *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 63–66.
<https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.24>
- Putri, F. E., Melani, J. A., Asbari, M., & Novitasari, D. (2023). Pendidikan Karakter Membentuk Moralitas Anak Bangsa: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 20–24.
<https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/5/4>
- Ramadhan, G. F., & Asbari, M. (2023). Pribadimu adalah Profesimu: Temukan Karier Impian Berdasarkan Kepribadian. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(01), 25–29.
<https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/2/2>
- Rosita, Rahmawati, W., Asbari, M., & Cahyono, Y. (2023). Nilai Moral dan Etika: Perspektif Emile Durkheim. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 01(02), 13–16.
<https://literaksi.org/index.php/jmp/article/view/10/9>
- Saputra, & Asbari, M. (2023). Nunchi: Rahasia Orang Korea Memahami Perasaan Orang Lain. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 55–58.
<https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.23>
- Shopie, P. (2022, November 9). Mengendalikan Obsesi [Video]. Youtube. https://youtu.be/Es86xQIx_4
- Sukma, Ilahiah, C, Y. (2022). Obsesi: Pengertian, tanda-tanda, dan cara mengatasinya. <https://www.gramedia.com/best-seller/obsesi/>
- Susilawati, S., & Asbari, M. (2023). Personal Branding: Antara Uang dan Nama. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 50–54. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.20>
- Tia, A., & Asbari, M. (2023). Sebuah Kajian Filosofis: “Biar Kamu Tidak Gampang Terpengaruh Omongan Orang.” *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 02(01), 11–14.
<https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/7>
- Tsoraya, N. D., Khasanah, I. A., Asbari, M., & Purwanto, A. (2023). Pentingnya Pendidikan Karakter Terhadap Moralitas Pelajar di Lingkungan Masyarakat Era Digital. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 7–12.
- Yanuar, H.F., Nurhakim, A. L., Rahmawati, I. A., & Asbari, M. (2023). Social Cultivator: Tantangan untuk Konsisten pada Toleransi dan Empati. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(01), 45–49. <https://doi.org/10.1111/literaksi.v1i01.18>
- Zeva, S., Rizqiana, I., Novitasari, D., & Radita, F. R. (2023). Moralitas Generasi Z di Media Sosial: Sebuah Esai. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 1–6.