

Perilaku Senyum untuk Membangun Konsep Diri

Nurul Azmi Arifin¹

Institut Agama Islam Negeri Parepare

srimardatillah@iainpare.ac.id

Ulfah²

Institut Agama Islam Negeri Parepare

ulfah@iainpare.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the factors that influence The attitude or behavior of a smile is one of the expressions that we can see from a person's face, which is also a part of a positive expression that will describe the mood of the person or the owner of the smile itself. A positive self-concept can help an individual to increase self-confidence so that it can motivate someone to be even better. In addition, self-concept is formed through self-behavior, experience as well as other people's assessment of ourselves or individuals. This article reviews how to smile to build self-concept. As Richard Dewey and W.J. Humber that affective others are other people who have an emotional bond with us. And from them we will form self-concept slowly. Compliments, smiles, appreciation, and hugs from those who cause us to evaluate ourselves positively.

Keywords Behaviour; self concept; smile.

ABSTRAK

Sikap atau perilaku senyum ialah salah satu ekspresi yang bisa kita lihat dari wajah seseorang, yang juga merupakan suatu bagian dari ekspresi positif yang akan menggambarkan bagaimana suasana hati dari seseorang tersebut atau pun pemilik senyum itu sendiri. Konsep diri yang sifatnya positif bisa membantu suatu individu untuk meningkatkan kepercayaan terhadap dirinya sendiri sehingga dapat memberikan motivasi kepada seseorang agar dapat menjadi lebih baik lagi. Selain itu, konsep diri pun dibentuk melalui perilaku diri, pengalaman juga penilaian orang lain terhadap diri kita atau kepada individu.

Artikel ini mengulas mengenai bagaimana perilaku senyum untuk membangun *self concept*. Sebagaimana yang dikatakan oleh Richard Dewey dan W.J. Humber bahwa *affective others* adalah orang lain yang memiliki suatu ikatan emosional dengan kita. Dan dari merekalah kita akan membentuk konsep diri secara perlahan-lahan. Pujian, senyuman, penghargaan, serta pelukan dari mereka yang menyebabkan kita menilai diri kita secara positif.

Kata kunci: Konsep diri; perilaku; senyum.

PENDAHULUAN

Sikap atau perilaku senyum ialah salah satu ekspresi yang bisa kita lihat dari wajah seseorang, yang juga merupakan suatu bagian dari ekspresi positif yang juga akan menggambarkan bagaimana suasana hati dari seseorang tersebut atau pun pemilik senyum itu sendiri. Cara sederhana yang banyak dilakukan oleh kebanyakan orang untuk mengungkapkan perasaan senang juga bahagia yaitu dengan menebar senyum terhadap sesama manusia. Dalam agama juga dikatakan bahwasanya senyum itu ibadah, jadi ketika kita tersenyum itu akan bernilai ibadah dan senyum termasuk ke dalam bentuk sedekah yang paling ringan dan mudah untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, menurut dari departemen pendidikan nasional bahwa senyum juga merupakan suatu gerak tawa ekspresif tetapi tidak bersuara untuk memperlihatkan rasa senang, gembira, dan sebagainya terhadap sesama manusia.

Tanpa disadari bahwa perilaku senyum dapat meningkatkan otak dan hormon, dan kemudian akan menimbulkan berbagai efek positif kepada seseorang. Ketika seseorang tersenyum, segmen otak yang mengatur emosi bahagia itu diaktifkan. Dengan kita tersenyum, maka hormon penyebab stress berkurang. Sedangkan hormone pembangkit mood juga akan ikut meningkat. Selain daripada itu, senyum juga meningkatkan otak yang dapat membuat pikiran lebih positif. Perlu kita ketahui bahwa manfaat senyum itu juga mempengaruhi faktor kesehatan maupun faktor psikologis. Seseorang yang membiasakan tersenyum akan menambah sikap percaya diri terhadap sesama sehingga membentuk konsep diri yang baik pula. Sehingga dengan menerapkan senyum, itu juga dapat membangun konsep diri dalam diri kita sendiri.

Konsep diri atau *self concept* ialah suatu cara atau sikap suatu individu dalam memandang dirinya sendiri. Perspektif atau pandangan diri meliputi aspek psikis dan fisik, seperti mengenal bagaimana karakteristik dari individu itu sendiri, perbuatan atau tingkah lakunya, kemampuan diri, dan sebagainya. Bukan hanya mencakup kekuatan diri individu itu saja, tetapi juga kegagalan dan kelemahan yang ada dalam dirinya. Seperti contoh, terdapat individu yang menganggap bahwa dirinya mempunyai kemampuan dalam mengatasi

masalah yang dihadapinya, maka dengan begitu akan terbentuk *self concept* yang baik dan positif pada dirinya. Tetapi sebaliknya, jika individu itu bersikap pesimis sebelum mencoba atau menganggap dirinya tidak mampu, hal itu akan membentuk *self concept* yang negatif pada dirinya. (Dalam Pratiwi dkk., 2009) Burns mengatakan bahwa konsep diri sebagai suatu kesan individu kepada dirinya sendiri secara keseluruhan melingkupi pendapatnya mengenai diri sendiri, pendapatnya mengenai pandangan dirinya di mata orang-orang juga pendapatnya tentang suatu hal yang dapat dicapainya. *Self concept* atau konsep diri sebagai keyakinan suatu individu tentang dirinya, mencakup atribut diri, apa dan siapa diri tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literatur review*, dengan mengumpulkan berbagai literatur dan hasil penelitas-penelitian yang relevan dengan topik yang dibahas pada artikel ini dengan berbagai sumber yang berbeda. Peneliti kemudian melakukan evaluasi terhadap literatur-literatur yang didapatkan dengan menyusun secara sistematis dan membuat kesimpulan akhir. Pencarian artikel jurnal dilakukan melalui *data base* seperti *geogle scholar* dll, kata kunci dalam mencari artikel ini berupa depresi, psikoterapi islam, relaksasi. Total artikel yang ditemukan berjumlah 5 artikel jurnal dan satu dari buku yang membahas depresi, psikoterapi Islam, dan relaksasi yang dimuat dalam bahasa Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Senyum

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), senyum diartikan sebagai suatu gerak tawa ekspresif yang tidak memiliki suara untuk mengungkapkan rasa senang, suka, gembira, dan sebagainya dengan cara mengembangkan sedikit bibir. Dalam berbagai penelitian, banyak pakar yang mendefinisikan mengenai perilaku senyum. Sebagaimana menurut Tjan (1984) mendefinisikan senyum sebagai suatu proses dalam diri yang begitu indah, yang dimulai dari suatu objek kemudian panca indera kita mengetahuinya. Informasi yang didapatkan dari panca indera akan disalurkan ke otak, setelah itu di otak akan divisualisasikan menjadi suatu yang unik, lucu, aneh dan juga menarik sampai akhirnya turun ke hati. Di dalam hati akan muncul energi kebahagiaan yang sangat besar sehingga terjadi yang namanya senyum.

Hulsey (1970) mendefinisikan senyum sebagai suatu perubahan terhadap ekspresi wajah yang akan menyebabkan mata bersinar, sudut mulut yang melengkung ke atas tanpa adanya suara, dan lebih sedikit digresi otot yang akan terjadi dibandingkan saat tertawa dan menngungkapkan kesenangan, kegembiraan, persetujuan, kasih sayang, terkendali, cemoohan, kemarahan dan berbagai macam emosi lainnya. Selain itu, Mackley (1993) yang mengartikan senyum sebagai suatu ekspresi wajah suatu individu dalam mengungkapkan perasaannya, persetujuan, persahabatan, juga penghargaan

seseorang kepada sesamanya. Adapun senyum yang menarik juga seimbang adalah sesuatu yang begitu berharga untuk seseorang dalam pergaulannya.

Senyum mempunyai berbagai macam arti juga pesan. (Dalam Deutch, dkk., 1987) penelitian Page menemukan bahwa dibandingkan dengan orang yang tidak tersenyum, sebaliknya orang yang tersenyum dipandang lebih berbahagia, lebih riang, lebih hangat, lebih rileks, lebih sukses, dan lebih sopan. Terdapat penelitian yang lain juga menunjukkan bahwa suatu individu yang tersenyum dianggap lebih suka mengalah (*submissive*) terhadap orang lain (Henley; Keating, dkk., dalam deutch, dkk., 1987). (Sears, dkk., 1988) tersenyum juga merupakan suatu isyarat keramahan. Sebagaimana pendapat Sears dan kawan-kawan ini juga sejalan dengan pendapat dari Hoof (dalam Kraut & Johnston, 1979), yang mengatakan bahwa senyuman dari seseorang itu berfungsi untuk menghindari adanya permusuhan juga dapat memelihara hubungan antar sahabat. Friesen dan Ekman (1984) menyatakan bahwa senyum juga dapat digunakan untuk membuat situasi yang awalnya menekan lebih menyenangkan, dengan tersenyum juga menyebabkan orang lain untuk ikut tersenyum pula, hal itu dikarenakan sukar untuk tidak membalas senyum dari orang tersebut.

Pembagian Senyum

Secara sederhana, senyum dibedakan dari ekspresi wajah lainnya yaitu dengan menganalisis pergerakan sudut mulut dan juga pipi. Senyum dibagi menjadi dua jenis, yakni senyum pose (senyum sosial) dan senyum spontan. Perbedaan kedua jenis senyum ini sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Guillaume Duchenne di pertengahan abad ke-19, sehingga jenis senyum ini yaitu senyum spontan disebut juga dengan senyum Duchenne (Dibeklioglu, 2010).

Terbentuknya senyum spontan akibat kontraksi otot *orbicularis oculi* dan otot *zygomaticus major*, dibandingkan dengan senyum pose yang hanya melibatkan otot *zygomaticus major*. Dengan mengangkat sudut mulut merupakan bagian dari otot *zygomaticus major* dan otot *orbicularis oculi* yang mengakibatkan pipi terangkat sehingga menimbulkan kerutan di sekitar mata. (Dibeklioglu, 2010) kesimetrisan dan waktu terbentuknya senyum adalah salah satu faktor yang menentukan berbagai jenis senyum. Tipe senyum Duchene yang melibatkan otot *orbicularis oculi* dan menimbulkan adanya kerutan pada sudut lateral mata yang memiliki manfaat potensial seperti meningkatkan disosiasi kewaspadaan terhadap stress, menurunkan emosi negative dan meningkatkan emosi negative (Ansfield, 2007).

Konsep Diri

(Brigham dalam Suryanto dkk., 2012) *self concept* atau konsep diri didefinisikan sebagai suatu asumsi individu tentang kualitas personal yang diorganisasikan bagi skema diri. (Dalam Pratiwi dkk., 2009) Burns mengatakan bahwa konsep diri sebagai suatu kesan individu kepada dirinya sendiri secara keseluruhan melingkupi pendapatnya mengenai diri sendiri,

pendapatnya mengenai pandangan dirinya di mata orang-orang juga pendapatnya tentang suatu hal yang dapat dicapainya. Secara umum, konsep diri dibentuk dari perspektif multidimensional (Burns, Rosenberg, dalam Sirgy, 1982). Grubb dan Grathwohl (1967) mengkhususkan konsep diri sebagai suatu nilai untuk individu, maka dari itu perilaku yang ditunjukkan memiliki tujuan untuk melindungi juga meningkatkan konsep diri dari individu tersebut. Membeli, memamerkan dan menggunakan suatu produk ialah cara yang dilakukan individu untuk memperlihatkan simbol yang bermakna baik untuk individu itu sendiri dan juga orang lain. Baumeister (2005) mengartikan konsep diri sebagai keyakinan terhadap individu tentang dirinya, mencakup atribut diri, apa dan siapa diri tersebut.

Menurut Sutoyo, *self concept* atau konsep diri merupakan perspektif menyeluruh tentang totalitas diri, baik itu positif ataupun negatif, mengenai dimensi fisik, psikis, pengharapan, sosial, dan penilaian kepada diri sendiri. Hal ini terwujud oleh persepsi atau tanggapan diri dan lingkungan terhadap individu. Burns (1979) mengatakan bahwa konsep diri juga prestasi akademik keduanya berkaitan erat. Konsep diri yang sifatnya positif bisa membantu suatu individu untuk meningkatkan kepercayaan terhadap dirinya sendiri sehingga dapat memberikan motivasi kepada seseorang agar dapat menjadi lebih baik lagi. Hurlock (dalam Setiawan, 2013) mengemukakan bahwa konsep diri itu dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi, intelegensi, kompetensi personal, episode keberhasilan dan kegagalan, motivasi dan emosi, status kesehatan serta kondisi juga penampilan fisik. Sedangkan faktor eksternal meliputi, status sosial, lingkungan kerja, kebudayaan dan peran pendidik. Berdasarkan beberapa definisi yang telah dijabarkan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa konsep diri adalah penilaian individu mengenai kualitas personalnya, gambaran mengenai apa dan siapa dirinya serta gambaran dirinya di mata orang lain yang diperoleh melalui persepsi diri, refleksi diri dan perbandingan sosial.

PENUTUP

Berdasarkan pada penjelasan dari Burns (1979) yang mengatakan bahwa konsep diri juga prestasi akademik keduanya berkaitan erat. Konsep diri yang sifatnya positif bisa membantu suatu individu untuk meningkatkan kepercayaan terhadap dirinya sendiri sehingga dapat memberikan motivasi kepada seseorang agar dapat menjadi lebih baik lagi. Begitupun jika kita tersenyum terhadap sesama, dapat meningkatkan kepercayaan diri kita kepada orang-orang dan memberi motivasi bagi diri sendiri agar lebih baik lagi kedepannya. Seseorang yang dapat atau mampu membentuk konsep diri yang positif, maka ia akan mudah berdamai dan menerima dirinya sendiri dan juga masa lalunya. Hal itu tentunya akan berpengaruh terhadap perilaku seseorang. Selain daripada itu, konsep diri pun dibentuk melalui perilaku diri, dari

pengalaman juga penilaian orang lain terhadap diri kita atau suatu individu. Sebagaimana yang dikatakan oleh Richard Dewey dan W.J. Humber bahwa *affective others* adalah orang lain yang memiliki suatu ikatan emosional dengan kita. Dan dari merekalah kita akan membentuk konsep diri secara perlahan-lahan. Pujian, senyuman, penghargaan, serta pelukan dari mereka yang menyebabkan kita menilai diri kita secara positif. Begitupun sebaliknya, hardikan, cemoohan, dan ejekan akan membuat kita memandang diri kita secara negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Hakim, Rachmi Fanami, dkk. Persepsi Terhadap Senyum Estetik (Studi Pada Mahasiswa Preklinik Kedokteran Gigi Universitas Syiah Kuala). *Cakradonya Dent J*, 12 (1), 41-48.
- Hasanat, N.U. (1996). Ekspresi Senyum untuk Meningkatkan Hubungan Interpersonal. *Buletin Psikologi*, Tahun IV Nomor 1.
- Rakhmat, Jalaluddin. Psikologi Komunikasi. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung. (2018).
- Sujadi Eko, Meditamar, M. O, dkk. (2018). Pengaruh Konsep Diri dan *Locus of Control* Terhadap Motivasi Berprestasi. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 1 (1), 32-51.
- Suminar Eva, MeiYuntari Tatik. (2015). Konsep Diri, Konformitas dan Perilaku Konsumtif pada Remaja. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 4 (2), 145-152.