

KESEHATAN MENTAL BAGI PELAKU GOSIP (STUDI: FENOMENOLOGI IBU KARIR PT. AI SURABAYA)

Oleh

GALUH REGI WIDYANTI¹, EVA NUR RACHMAH²

Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya

E-mail : evanoer.rachma@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bersifat kualitatif dengan metode fenomenologi dan bertujuan untuk memaparkan pengalaman ibu karir bergosip dalam kelompok kerjanya. Tema penelitian ini memfokuskan pada gambaran kesehatan mental saat bergosip, faktor dari bergosip, motif terjadinya gosip, fungsi gosip dan dampak yang terjadi saat bergosip. Subjek dalam penelitian ini adalah 3 orang ibu karir karyawan bagian Drafter PT. AI Surabaya. Data diperoleh dengan melakukan observasi dan wawancara. Data tersebut didukung dengan data atau wawancara tambahan dari informan di masing-masing subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu karir yang bergosip dapat menggambarkan mental sehatnya dengan sikap yang positif. Faktor yang mempengaruhi ibu karir bergosip antara lain faktor dari dalam diri yang ternilai dari kepribadian dan faktor luar diri yang ternilai dari stratifikasi sosial dan gaya hidup. Motif yang terjadi bisa saja muncul dan ditentukan oleh penggosip itu sendiri. Dampak yang timbul menjadi penggosip bisa menjadi hal positif maupun negatif.

Kata kunci : kesehatan mental, bergosip, penggosip

ABSTRACT

This research is qualitative with phenomenological methods and aims to expose the experiences of gossiping career mothers in their working groups. The theme of this study focuses on the picture of mental health when gossiping, factors of gossip, motives for gossip, the function of gossip and the impact that occurs when gossiping. The subjects in this study were 3 career mothers, employees of the drafter section of PT. AI Surabaya. Data are obtained by conducting observations and interviews. The data is supported by additional data or interviews from informants in each subject. The results showed that a gossiping career mother can describe her healthy mentality with a positive attitude. Factors that influence the mother's career of gossiping include factors from within the self that are invaluable from personality and factors outside the self that are invaluable from social stratification and lifestyle. The motive that occurred could

have arisen and been determined by the gossipers themselves. The impact of being a gossip can be both positive and negative.

Keywords: *mental health, gossiping, gossipers*

PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial manusia sangat membutuhkan kehadiran orang lain dalam bersosialisasi di lingkungannya. Tak luput dari persoalan interaksi selain adanya pertemuan selalu akan diiringi oleh perbincangan. Di Indonesia sendiri gosip sudah menjadi budaya maka tak jarang bergosip dapat dilakukan oleh siapa saja dan kapan pun. Gosip dianggap sebagai komunikasi yang negatif karena menyebarkan berita yang mungkin tidak sesuai dengan faktanya. Namun, gosip juga berdampak positif dikarenakan dengan adanya gosip seseorang akan memperbaiki diri. Menurut Dunbar (2004) Gosip merupakan suatu metode yang dimana untuk membangun juga menjaga hubungan sosial dan membantu individu menemukan kelompok. Penelitian menunjukkan bahwa 90% orang terlibat dalam gosip di tempat kerja (Grosser, Lopez-kidwell, Labianca, dan Elwardt 2012).

Gosip di tempat kerja dilakukan oleh Ibu karir PT. AI Surabaya yang merasa dirinya jika sudah di rumah semua aktifitas sudah terfokus kepada keluarga sehingga tidak dapat meluangkan waktu untuk berbincang ataupun melakukan perkumpulan dengan tetangga atau teman diluar kantornya. Gosip yang dilakukan beberapa ibu karir ini berawal dalam membagikan informasi pribadi orang lain yang biasanya tanpa adanya orang tersebut. Selain itu, gosip akan merebak luas ketika pelakunya sedang dalam tekanan pekerjaan dan persoalan dengan orang-orang kerjanya. Gosip tetap berlanjut mengikuti kondisi yang terjadi di kantor PT. AI Surabaya, pokok persoalan yang terhangat seperti pembicaraan pekerjaan, kehidupan orang lain juga tentang pengalaman-pengalaman. Kebanyakan memang gosip dilakukan di tempat kerja bahkan saat bekerja maupun jam istirahat kantor disaat-saat itulah pelaku gosip tersebut juga melakukan aksinya (bergosip). Menjadi pusat gosip terkadang tidaklah termasuk perbuatan terpuji, akan tetapi juga dapat berdampak baik bagi kelompok karena dianggap pemberi segala informasi yang tengah terjadi. Gouldner 1960 (dalam Foster, 2004) membenarkan bahwa gosip memiliki manfaat dalam mendapatkan informasi dan hubungan sosial yang mendukung karena terdapat hubungan timbal balik dan ketergantungan dalam adanya pertukaran sumber daya.

Penelitian M Musa & Tanipu (2013) menyatakan bahwa adanya kebiasaan dalam bergosip dalam masyarakat untuk bercerita baik hal negatif ataupun tidak semua negatif. Menurut Nanda & Warms (2002) perempuan cenderung menyukai sebagai penggosip. Hal tersebut juga ditunjukkan pada penelitian Williams & Best (dalam Sarwono, 2015) sifat wanita cenderung ingin tahu, gampang dibisiki, juga banyak berbicara. Penelitian lain yang mengungkap motif gosip seperti Hartung & Pirschtat (2019) motif gosip ditentukan oleh penggosip itu sendiri. Sedangkan

penelitian Cruz (2019) menyatakan adanya keterlibatan emosi pada motif bergosip. (Wert & Salovey, 2004) gosip terbilang negatif namun pada kenyataannya gosip memiliki peran penting terhadap fungsi sosial. Sedangkan menurut Foster (2004) fungsi gosip ada empat, antara lain:

1. Informasi (*information*)
2. Hiburan (*entertainment*)
3. Persahabatan (*friendship*)
4. Alat untuk mempengaruhi (*influence*)

Gosip berkaitan dengan keadaan mental seseorang di tempat kerjanya. Dalam (Diana Vidya, 2019) kesehatan mental tidak hanya ditujukan bagi individu yang mentalnya sehat saja tetapi juga bagaimana individu tersebut menjelajahi dirinya sendiri dengan kaitan bagaimana berinteraksi dan merespon lingkungan sekitar. Misalnya, sebagian besar dari mereka akan merasa mudah diterima di lingkungan tempat kerja dan gampang bergaul satu sama lain dengan bergosip. Efeknya akan terjalin kerjasama dan peningkatan solidaritas antar karyawan juga tumbuh rasa saling percaya. Kepercayaan diri juga dapat timbul lewat bergosip. Semua orang butuh rasa percaya diri dalam melangkah entah itu mengambil sebuah keputusan atau sedang bertindak didepan umum. Memberanikan diri membuka obrolan dalam bergosip membuat diri merasa lebih *relax* dan mengurangi stres saat bekerja. Selain itu, memperkaya diri dengan ilmu pengetahuan dan kemauan belajar akan merasa lebih percaya diri dalam bergaul. Belajar dari kesalahan yang sudah diperbuat akan membuat seseorang di tempat kerja harus berubah menjadi lebih baik dari sebelumnya. Saat gosip sudah menjadi kebiasaan seseorang maka dapat menyebabkan peningkatan pada kesehatan mental penggosip di tempat kerja. Menurut Kartono 1989 (dalam KS Dewi 2012) individu dengan mental yang sehat menampilkan tingkah laku yang adekuat serta dapat diterima dimasyarakat. Kesehatan mental dalam pandangan psikologi, menurut Abraham Maslow 1968 (dalam Latipun, 2019) mengemukakan bahwa kesehatan mental itu sama halnya dengan *self-actualization* yang berarti keinginan seseorang untuk menggunakan segala kemampuannya untuk mencapai segala sesuatu yang diinginkan dan dapat dilakukannya. Menurut Maslow & Mittlemenn 1963 (dalam Latipun, 2019) mental yang sehat secara psikologis berarti sebagai berikut:

- a. Rasa aman yang memadai (*adequate feeling of security*). Rasa aman individu terhadap lingkungannya sosialnya
- b. Kemampuan menilai dirinya sendiri (*self evaluation*). Memiliki *self esteem* atau menghargai diri sendiri atau merasa ternilai, dan mempunyai perasaan yang berguna
- c. Memiliki spontanitas (*adequate spontaneity*). Kemampuan individu dalam membentuk emosional dalam hubungan
- d. Mempunyai kontak yang efisien dengan realitas (*efficient contact with reality*). Tidak berlebihan terhadap fantasi, adanya pandangan terbuka atau luas dalam menghadapi kesulitan-kesulitan hidup, kemampuan dalam

- merubah bila situasi eksternal tidak bisa dimodifikasi pada artian berhubungan tanpa dapat ditekan
- e. Keinginan jasmani dan kemampuan memuaskannya (*adequate bodily desires and ability to gratify them*). Artinya perilaku yang sehat terhadap fungsi jasmani serta adanya kemampuan dalam memperoleh kenikmatan kebahagiaan dari dunia bagaikan makan, ngobrol juga beraktifitas
 - f. Memiliki kemampuan pengetahuan (*adequate self knowledge*). Yang termasuk didalam ini adalah motif, keinginan, tujuan, ambisi, pembelaan serta penilaian yang realistis
 - g. Kepribadian yang utuh (*integration & consistency of personality*). Individu ini cukup baik di dalam perkembangannya dan mempunyai prinsip moral juga kata hati yang sama atas pandangan kelompok sosialnya
 - h. Adanya tujuan hidup yang wajar (*adequate life goal*). Mempunyai tujuan yang harus dicapai dan menekuni apa yang telah menjadi tujuannya
 - i. Kemampuan belajar dari pengalaman (*adequate to learn from experience*). Pengalaman yang dimaksud ini ialah tidak hanya di pengetahuan saja tetapi ketrampilan menangani permasalahan atau beban-beban yang didapatkan
 - j. Kemampuan memuaskan tuntutan sebuah grup (*ability to satisfy the requirements of the group*). Individu ini harus terinformasi secara memadai dan harus memuaskan cara-cara yang ada di kelompoknya
 - k. Mempunyai emansipasi yang memadai dari grup (*adequate emancipation from the group or culture*). Kemampuan merespon sesuatu yang baik dan akan merasa tergantung pada pandangan kelompok.

Darajat 2001 (dalam Diana Vidya, 2019) menyatakan 2 faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental:

1. Faktor dalam diri (*internal*), meliputi: kepribadian, fisik, psikologis, agama, dan kematangan
2. Faktor luar diri (*eksternal*), meliputi: stratifikasi sosial, keadaan ekonomi, pemikiran, konflik, juga *habits*

Bagi ibu karir yang menjadi pelaku gosip, gosip dapat menyelesaikan pekerjaannya karena dengan begitu tidak merasakan ketegangan yang sangat serius, selain itu gosip tidak hanya berbincang-bincang namun menambah kenyamanan serta melepaskan emosi yang terjadi. Selanjutnya gosip juga bisa digunakan sebagai hiburan sehingga dapat mengurangi stres. Pelaku yang sukses dalam bergosip berarti memiliki kemampuan menjadi anggota yang baik dalam kelompok karena dianggap berbagi informasi penting tentang orang lain dan tidak terlihat seperti egois (Frank, 2016). Dari paparan diatas, ditemukan bahwa gosip sangat berkaitan dengan peran kesehatan mental pada kondisi setiap individu. Berikut ini hasil wawancara singkat dengan ibu karir subjek I (EE – 26 tahun):

“Saya senang sih bergosip karna kalau saya udah keban sama kerjaan jadi saat jam istirahat saya bergosip sama temen-temen malah jadi kebiasaan” (Wawancara personal Subjek I, 29 oktober 2021).

Berdasarkan dari hasil wawancara terdapat pernyataan subjek yang dimana peran kesehatan mental dalam bergosip dinyatakan sebagai *habits* atau hal yang sudah menjadi kebiasaan dan membuatnya terhindar dari banyaknya beban pekerjaan.

Tujuan penelitian ialah untuk mengetahui gambaran dari kesehatan mental bagi pelaku gosip PT. AI Surabaya. Serta untuk mengetahui faktor, motif, juga fungsi terjadinya gosip di PT. AI Surabaya.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Pendekatan fenomenologi digunakan dalam model penelitian ini. Smith (dalam Rukin, 2021) dalam penelitian fenomenologi konsep utamanya adalah makna dimana isi penting dari pengalaman dan kesadaran manusia. Digunakannya pendekatan fenomenologi dikarenakan pendekatan fenomenologi ini mempermudah peneliti dalam menyikap fenomena yang tengah menjadi kebiasaan atau bahkan kegemaran umum masyarakat di Indonesia. Selain itu, dengan pendekatan fenomenologi peneliti merasa bahwa pendekatan ini paling sesuai dalam menyaring pengalaman-pengalaman subjek. Dalam penelitian kualitatif fenomenologi ini kasus yang diteliti adalah kesehatan mental bagi pelaku gosip. Subjek penelitian terdapat 3 orang, yakni dengan pemilihan kriteria karyawan PT. AI Surabaya berjenis kelamin wanita, yang sudah menjadi ibu namun masih bekerja (ibu karir), dan sebagai penggosip.

Teknik yang dipakai untuk mendapatkan data adalah observasi, wawancara, foto dan catatan lapangan. Pada analisis data kualitatif berdasarkan Miles & Huberman 1984 (dalam Sugiyono, 2016) terdapat 3 hal yang primer yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Pada wawancara peneliti akan melaksanakan analisis terhadap jawaban yang akan diberikan subjek. Jika jawaban masih belum tepat atau kurang pas maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan balik hingga tujuan yang ditentukan agar dirasa kredibel atau data jenuh. Ketika data dikatakan jenuh maka penggalan data akan dilaksanakan. Teknik pemantapan kredibilitas penelitian ini adalah triangulasi. Menurut Sugiyono (2016) Triangulasi sumber digunakan untuk menguji kredibilitas data dan dapat dilakukan dengan cara mengecek data yang didapatkan dari beberapa sumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini dengan mengumpulkan dan menjabarkan data mulai hasil observasi dan wawancara dari ketiga subjek dan ketiga informan mengenai kesehatan mental pelaku gosip. Subjek I ialah EE ibu karir berusia 26 tahun yang merasa senang dalam bergosip karena dengan adanya gosip beban pekerjaan semakin tidak terasa. Bermula dari gemar bergosip menggiring subjek menjadi pelaku gosip di tempat kerja. Dari hasil wawancara tersebut didapatkan hasil bahwa subjek memulai gosip dengan membuat pengumuman di grup *whatsapp* perihal tentang beban kerja yang dialami dan kesalahan-kesalahan

orang yang diperbuat di tempat kerja. Selain itu subjek I melakukan kegiatan bergosip ditempat kerja dalam setiap harinya. Subjek merasa bahwa hanya di tempat kerja ia bisa merasakan bergosip. Saat bergosip, subjek I tidak semena-mena dalam menyampaikan isu karena besar kemungkinan setiap pembicaraan yang telah terjadi akan diingat oleh pendengarnya maka dari itu subjek I merasa bahwa bergosip harus sesuai faktanya. Gosip mengantarkan subjek I menjadi pribadi yang utuh. Dimana pribadi tersebut bisa dikatakan utuh karena dengan bergosip subjek merasa ada perkembangan dalam dirinya. Subjek I merasa menjadi seseorang yang seru dan *enjoying*. Selanjutnya ada beberapa faktor yang muncul yakni kepribadian di tempat kerja dan keadaan ekonomi subjek yang mempengaruhi pelaku bergosip.

Subjek II ialah MA ibu karir berusia 32 tahun, subjek merasa bahwa bergosip tidak semuanya tentang hal buruk atau negatif. Subjek II merupakan subjek tersenior diantara yang lain. Subjek merasa cocok bergosip ditempat kerja karena teman-temannya yang asik dan seru untuk *sharing* hal apapun. Dari hasil wawancara tersebut subjek sangat percaya diri dengan berbagai kemampuan yang dimilikinya. Karena dengan bergosip subjek mendengarkan dan membicarakan masukan juga hal positif lainnya. Dalam lingkungan tempat kerjanya subjek tidak pernah merasa tersisihkan atas keberadaannya. Subjek mengaku dalam bergosip dimulai dengan tayangan *infotainment* dan konflik selebriti. Bagi subjek II gosip memang tidak selalu harus tetapi akan selalu ada gosip yang terbahaskan. Gosip memang bermakna negatif namun subjek II sering kali mengganti makna negatif gosip dengan kata lain yakni *sharing*. Pengakuan lain dari subjek adalah gosip memang sudah mendarah daging disetiap wanita. Bahkan subjek II menegaskan itu sudah menjadi naluri untuk memberikan sebuah penilaian ke sesuatu yang orang lain terkadang tidak mengerti. Demi menjaga kewarasan pikiran dalam menanggapi gosip negatif dalam sesama penggosip subjek II ini memilih untuk tidak membicarakan itu lagi atau berhenti untuk membahasnya. Karena subjek merasa perlu adanya batasan-batasan yang tidak diperlukan jika memang sudah sangat tidak tertolerir. Dibutuhkan waktu setengah sampai satu jam dalam bergosip maka jika tidak bergosip subjek merasa bosan. Berani keluar dari zona nyaman yang awalnya ragu mengungkapkan pendapat sampai bisa bertemu orang lain yang bisa menerima keadaan subjek sehingga dengan bergosip subjek merasa jauh berkembang. Gosip bertujuan menginfokan sesuatu yang bisa menjadi hal penting sampai hal yang tidak penting sama sekali. Menjadi orang *ekstrovert* adalah kepribadian subjek II. Selain itu, gosip yang awalnya menjadi kebiasaan lama-lama akan menjadi sebuah kebutuhan.

Subjek III ialah RN ibu karir yang berusia 26 tahun. Salah satu subjek yang masih mengandung buah hatinya. Subjek merasa bahwa gosip membuatnya menjadi orang yang lebih berhati-hati dalam berbicara. Gosip yang bermula dari perkumpulan yang dijalani subjek ini memicu bagaimana subjek bergaul dan menggosip. Personel perkumpulan itu ialah orang-orang kantor ditempat kerja subjek. Selain itu gosip juga membuat subjek untuk melatih *public speaking* nya. Pembahasan gosip bermula dari hal apa yang terjadi pada saat itu. Topik terminat bagi subjek adalah membicarakan tentang kehidupan seseorang. Terlepas dari menjadi penggosip, subjek III juga pernah mengintropeksi diri ketika saat menyendiri atau bahkan tidak adanya gosip di tempat kerja. subjek III juga merasa

dengan bergosip seperti sedang menikmati sesuatu yang gratis maka dari itu perlu dinikmati dan meluangkan waktu serta melepaskan berbagai unek-unek yang ada. Sesuai dengan pengalaman subjek III, menjadi penggosip memang banyak melakukan perkembangan, dulu pernah mengikuti seminar online tentang *parenting*. Acaranya membahas sesuatu dan bertukar pikiran serta ada sesi tanya jawabnya. Yang dimana tujuan seminar tersebut ialah untuk mendapatkan sesuatu atau ilmu baru yang nantinya bisa dipraktikkan didalam diri subjek sendiri ataupun ke orang lain. Maka dengan adanya seminar online tersebut penggosip menjadi lebih berkembang dalam menerima wawasan baru. Beberapa pokok gosip yang diperoleh subjek III ialah tentang berita *hoax*, membicarakan orang, mencurahkan isi hati, informasi kehidupan pribadi, juga sampai pada berita kriminal dan desas-desus artis. Selanjutnya, subjek mengaku menjadi orang yang dominan di kelompoknya. Diungkapkannya sebab mengapa subjek bergosip ialah subjek mengaku sejatinya sebagai perempuan itu tidak bisa memendam apa yang dirasa entah itu perasaan ataupun kerahasiaan.

Dari penelitian berjudul “Kesehatan Mental bagi Pelaku Gosip PT. AI Surabaya”. Subjek yang dipilih dan sesuai dengan kriteria peneliti adalah karyawan PT. AI Surabaya berjenis kelamin wanita yang sudah berumah tangga dan menjadi ibu (ibu karir), dan yang paling gemar bergosip atau biasa disebut penggosip. Dari hasil penelitian sebelumnya, dijelaskan bahwa subjek mengalami hal yang hampir serupa dimana gosip sendiri menjadi jembatan antar manusia agar dapat terciptanya hubungan yang lebih harmonis. Selanjutnya selain untuk hiburan gosip juga berfungsi sebagai jalur informasi, dan wadah dalam menunjukkan sebuah kemampuan diri. Gosip sendiri tidak semena-mena dapat dilihat dalam sisi negatifnya, melainkan juga terdapat sisi positifnya. Sebagaimana yang dirasakan ibu karir PT. AI Surabaya, ketiga subjek tersebut merasa gosip akan berkaitan dengan kesehatan mentalnya masing-masing. Kesehatan mental tersebut berupa kegembiraan atau kesenangan dalam melakukan gosip, dengan bergosip subjek merasa meminimalisir berbagai tekanan yang ada disekelilingnya. Di tengah-tengah kesibukan dalam bekerja meluangkan waktu dengan bergosip oleh karyawan adalah bagian penting dan hampir menjadi sebuah keharusan. Terutama menjadi penggosip, penggosip akan membangun hubungan sosialnya dan mencari *support system* yang diwujudkan dalam bentuk komunikasi bergosip. Dengan membangun hubungan dengan orang lain maka seseorang akan merasa dihargai dan akan menjadi pribadi yang percaya diri.

Kesehatan mental atau dapat diartikan dengan kesehatan jiwa adalah keadaan sejahtera dimana individu menyadari potensi yang dimilikinya, mampu menanggulangi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi bagi lingkungannya (Wikipedia, diakses 9 Juni 2022). Peneliti merasa perlu mengungkapkan mengenai gambaran kesehatan mental penggosip, faktor yang mempengaruhi penggosip dalam bergosip, motif terjadinya gosip pada penggosip, serta fungsi dan dampak bergosip bagi penggosip.

- a. Rasa aman yang memadai (*adequate feeling of security*)
Rasa aman yang dimiliki individu terhadap lingkungan sosialnya.
Terpenuhinya rasa aman individu menyangkut hal psikologis lainnya.

Adanya gosip adalah untuk membuat seseorang menjadi lebih percaya diri dan di terima ditempat kerja. Paparan tersebut seperti yang telah diungkapkan ketiga subjek yang sama-sama merasa lebih percaya diri ketika bergosip. Selain itu, gosip melatih *public speaking* yang nantinya akan membuat jaringan atau jangkauan lebih luas dan mudah sehingga terdapat kenyamanan tersendiri dilingkungannya.

- b. Kemampuan menilai diri sendiri (*self evaluation*)
Setiap individu akan memiliki *self esteem* dalam menghargai dirinya sendiri atau merasa ternilai, dan mempunyai perasaan berguna. Sebagai penggosip informasi yang diberikan haruslah yang terdepan dan tidak terlambat. Kecepatan itulah yang akan menjadi sebuah penilaian tersendiri dalam posisi penggosip. Hal itu berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki oleh penggosip, penggosip bisa saja menjadikan tayangan tersebut sebagai bahan gosip sehingga penggosip dapat menyalurkan berbagai emosi atau perasaan-perasaan yang terpendam bahkan sebuah penilaian-penilaian atas apa yang terjadi. Penggosip juga memiliki kemampuan atas membagikan pengalaman hidupnya. Pengalaman-pengalaman tersebut akan menjadi topik penggosip yang nantinya akan berguna bagi orang lain.
- c. Memiliki spontanitas (*adequate spontaneity*)
Pembahasannya akan mengikuti bagaimana penggosip menggiring pendengarnya dalam berbagai topik. Membentuk emosional dapat dilihat dari berbagai kedekatan yang dilakukan, contohnya bergosip dengan orang yang dapat dipercaya.
- d. Mempunyai kontak yang efisien dengan realitas (*efficient contact with reality*)
Sebagai penggosip gosip negatif akan lebih sering terjadi dan akan selalu ada. Sesama penggosip lebih memilih memaknai hal negatif tersebut dengan kata '*just information*' yang artinya gosip tersebut hanya sebagai sinyal pemberitahuan. Singkatnya para penggosip akan bekerja sama dengan saling percaya satu sama lain atas informasi yang telah diberikan.
- e. Keinginan jasmani dan kemampuan memuaskannya (*adequate bodily desires and ability to gratify them*)
Jika memang sudah gemar bergosip dan mulai berkecanduan maka yang terjadi jika tidak bergosip ialah mempunyai perasaan hampa, dan terlanda kebosanan. Sehingga dalam memuaskannya bisa dilakukan dengan bertemu orang terdekat dan berbicara mendengarkan apa yang ingin dibicarakan. Bergosip adalah kenikmatan gratis yang bisa didapatkan oleh setiap umat di bumi ini.
- f. Memiliki kemampuan pengetahuan (*adequate self knowledge*)
Perlunya pengetahuan dalam bergosip, dapat menunjang keberlangsungan sebuah topik yang terjadi. Salah satunya saat mengarahkan pendapat, setiap perkumpulan gosip perlu ide baru serta masukan-masukan lainnya. Nantinya gosip yang terjadi harus sesuai fakta yang ditemukan, serta harus masuk akal.
- g. Kepribadian yang utuh (*integration & consistency of personality*)
Gosip membuat orang-orang didalamnya berkembang. Seseorang tiba-tiba ter-motivasi begitu saja dengan mengikuti gosip. Alasannya baik

penggosip dan pendengar gosip dapat digunakan sebagai alat mempengaruhi agar orang tersebut berubah menjadi lebih baik lagi. Selanjutnya, dapat digunakan sebagai ajang berdiskusi dengan orang terdekat yang tujuannya bisa membantu memecahkan masalah yang mana melatih olah pikir dan pengetahuan juga pengalaman, maka seseorang tersebut dapat dikatakan berkembang dan menuju kepada pribadi yang utuh.

- h. Adanya tujuan hidup yang wajar (*adequate life goal*)
Aktifitas gosip sendiri membuat penggosipnya mempunyai tujuan masing-masing.
- i. Kemampuan belajar dari pengalaman orang lain (*adequate to learn from experience*)
Menjadi pribadi yang sehat secara psikologis dapat diwujudkan dengan cara individu dapat belajar dari pengalaman orang lain. Informasi, cerita, berita *hoax*, *infotainment* dan rahasia adalah hal-hal yang bisa didapatkan dalam bergosip.
- j. Kemampuan memuaskan tuntutan kelompok (*ability to satisfy the requirements of the group*)
Ini adalah proses mental dan tingkah laku yang mana mengharuskan individu nya menyesuaikan diri agar diterima dilingkungannya. Setiap tempat kerja selalu ada karyawan yang akan mempunyai kelompok masing-masing. Menyesuaikan diri sebagai penggosip di kelompok kerja adalah hal utama setiap manusia yang menjadi makhluk sosial dan selalu membutuhkan orang lain didalam hidupnya seperti bergaul, butuh pengakuan juga keinginan agar diterima dilingkungan. Penyesuaian diri ini dapat dilakukan dengan menciptakan suasana hangat dan harus menjadi orang yang paling dicari serta pandai berbaur dengan yang lain.
- k. Mempunyai emansipasi yang mewadai dari grup (*adequate emancipation from the group or culture*)
Di dalam kelompok tentunya banyak beragam pandangan yang dianut oleh anggota-anggota di dalamnya dalam menilai suatu hal utamanya dalam merespon gosip. Dari hal ini bisa terlihat dari bagaimana penggosip mempunyai pandangan jika sesama penggosip saling memberitahu informasi yang salah. Memang lah hal lumrah jika pernah menginformasikan terkait sesuatu yang tidak benar adanya. Bisa jadi informasi yang salah diterima oleh salah satu pihak lalu diterima pelan-pelan dan dibenarkan, jika semakin banyak yang membenarkan maka beberapa anggota dalam kelompok akan bergantung pada pandangan kelompoknya. Penggosip dapat merespon bahwa itu salah dan melakukan hal yang sekiranya tidak perlu dilanjut seperti saling menegur juga menasihati.

Faktor *internal* (kepribadian) yang peneliti temui dari penggosip:

- a. Tipe kepribadian *sanguins*
Tipe kepribadian ini ber ciri-ciri sebagai orang yang ramah, periang, selalu tampak senang / *happy*, paling merasa *goodmood* dan suka berbicara.

Seseorang yang bertipe kepribadian ini sangat mudah sekali menghidupkan suasana.

b. Pribadi *ekstrovert*

Tipe kepribadian ini ber ciri-ciri sebagai orang yang spontan, suka melakukan kerja sama, pendengar yang baik, lancar bergaul, banyak berbicara, juga suka berteman dengan siapapun. Penggosip yang memiliki kepribadian ini dapat ditunjukkan melalui kecintaannya terhadap lingkungan sosial

Faktor *eksternal* (stratifikasi sosial dan gaya hidup) yang peneliti temui dari penggosip: Stratifikasi sosial dapat diartikan sebagai golongan-golongan dalam sebuah kelompok. Golongan tersebut mulai dari terbawah, menengah, dan keatas. Gosip yang dilakukan oleh dua orang atau lebih yang dilihat dari siapa saja orang yang tengah bergosip dan berasal darimana orang tersebut. Pasalnya, orang yang menengah keatas akan mempengaruhi kualitas bicaranya sehingga gosip yang diperoleh orang menengah keatas adalah gosip yang berkualitas dan bermanfaat bukanlah gosip hal remeh. Selanjutnya Gaya hidup adalah sebuah kebiasaan manusia menghabiskan waktunya. Gosip bisa menjadi gaya hidup seseorang hal itu muncul begitu saja karena kondisi lingkungan yang mendukung serta cepatnya menyesuaikan diri dengan orang-orang didalamnya.

Penelitian Hartung & Pirschtat (2019) menyatakan bahwa motif gosip ditentukan oleh gosip itu sendiri. Maka yang dibahas dalam hasil penelitian di sub bab sebelumnya adalah subjek yang melakukan gosip ditempat kerja karena alasan bahwa dirumah sudah tidak bisa melakukan aktifitas lain selain mengurus keluarga. Sedangkan penelitian Cruz (2019) menerangkan motif gosip terjadi karena adanya keterlibatan emosi pemainnya. Penggosip akan lebih sering berbicara dan mengungkapkan perasaan serta keluhannya. Tujuannya ialah membaginya dengan orang lain, serta menginginkan didengar.

Gosip mempunyai empat fungsi yaitu:

1. Informasi (*information*)

Utamanya bergosip adalah untuk saling menginformasikan sesuatu kepada yang belum tahu. Informasi tersebut bisa berupa gosip baik dan gosip buruk. Dengan penggosip ditempat kerja, sebuah informasi akan lebih cepat tersalurkan. Mulai dari konflik pekerjaan, pertikaian antar rekan kerja, atau bahkan gosip tentang atasan.

2. Hiburan (*entertainment*)

Gosip yang dilakukan terkadang adalah gosip yang bermula dari hiburan yang bisa saja datang hanya untuk mengisi waktu luang juga bersenang-senang. Gosip yang tujuannya untuk hiburan bisa didapatkan dari gosip desas-desus kehidupan selebriti.

3. Persahabatan (*friendship*)

Individu yang gemar bergosip sering bertemu dan melakukan interaksi berupa gosip akan merasakan keamatan hubungan yang lebih akrab terhadap lawan bicaranya Hubungan ini timbul ketika adanya saling percaya satu sama lain sehingga tercipta hubungan persahabatan. Serta selain itu juga dapat digunakan sebagai penilaian orang baik buruknya.

4. Alat untuk mempengaruhi (*influence*)

Gossip dapat mengubah diri seseorang. Beberapa orang yang sering bergosip akan membuat orang-orang didalamnya belajar dari pengalaman-pengalaman orang lain. Tak lain ialah gossip juga dapat mengajarkan saling ber-empati satu sama lain dan sebagai sarana pencarian dukungan di lingkungannya. Gossip punya kedudukan yang sangat bernilai di kehidupan sehari-hari dan menimbulkan efek terhadap pelaku gossip serta kehidupan sosialnya. Maka dari itu gossip tidak bisa hanya dinilai dengan makna berbincang-bincang atau hanya berbasa-basi saja.

Selain itu terdapat dampak yang terjadi dalam bergosip sebagai penggosip. Dari hasil wawancara subjek EE merasakan dampak positif dari bergosip yakni punya banyak teman dan juga bisa gampang berbaur dengan lingkungannya. Sedangkan dampak negatifnya bisa jadi dicap sebagai tukang fitnah. Yang terjadi pada subjek MA juga berdampak positif meluaskan jaringan pertemanan dengan bergosip dan negatifnya sering dikata bahwa penggosip itu main hakim sendiri]. Sedangkan yang dialami subjek RN menjadikan diri subjek mengembangkan diri dan dapat bersosialisasi dengan mudah namun taklain dampak negatifnya jika gossip sudah fatal akan membuat keretakan hubungan pertemanan sehingga terpecahnya belahnya kelompok.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif dengan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dilaksanakan oleh ke-3 subjek ibu karir PT. AI Surabaya. Maka kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gossip bermakna positif. Beberapa aspek mental yang sehat dapat digambarkan melalui bergosip. Faktor internal seperti kepribadian dan faktor eksternal meliputi stratifikasi sosial dan gaya hidup dapat mempengaruhi kehidupan seseorang bergosip. Motif terjadinya gossip sangat beragam tergantung dari gossip itu sendiri. Bisa saja dimulai karena memang sebagian besar gossip dilakukan oleh wanita. Karena wanita mudah meluapkan emosi, perasaan, keluhan, serta keinginan untuk didengar. Gossip dapat berfungsi pada kehidupan sehari-hari penggosip. Tak lain ialah sebagai informasi, hiburan, persahabatan, dan alat untuk mempengaruhi diri. Terdapat dua dampak yang terjadi dalam bergosip yakni dampak positif dan negatif.

Berdasarkan penyajian hasil penelitian di lapangan maka peneliti bermaksud memberikan saran sebagai berikut: Penelitian ini dapat menjadi referensi khususnya pada Psikologi Industri dan Organisasi yang kriterianya sama dengan PT. AI Surabaya. Dan disarankan kepada karyawan PT. AI Surabaya khususnya bagian *Drafter*, Digunakannya gossip secara tepat agar dapat meminimalisir stres dalam bekerja

DAFTAR PUSTAKA

- Cruz, T. D., Beersma, B., Dijkstra, M. T. M., & Bechtoldt, M. N. (2019). The bright and dark side of gossip for cooperation in groups. *Frontiers in Psychology*, 10(6), 28–32
- Dewi, KS (2012). Buku teks kesehatan jiwa.
- Dunbar, R. I. (2004). Gossip in evolutionary perspective. *Review of general psychology*, 8(2), 100-110.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental* (Vol. 124). Duta Media Publishing.
- Foster, E.K. (2004). Research on Gosip: Taxonomy, Methods, and Future Directions. *Review of General Psychology*. Vol. 8, No. 2, 78-99
- Frank T. McAndrew (2016) **“Gossip is a social skill – not a character flaw”**. *The Conversation*. Diakses pada 25 November, 2022.
<https://theconversation.com/gossip-is-a-social-skill-not-a-character-flaw-51629>
- Grosser, T., Kidwell, V., & Labianca, G. J. (2012). Hearing it through the grapevine: Positive and negative workplace gossip. *Organizational Dynamics*, 41, 52-61.
- Hartung, F. M., Krohn, C., & Pirschtat, M. (2019). Better than its reputation? Gossip and the reasons why we and individuals with “dark” personalities talk about others. *Frontiers in Psychology*, 1162.
- Latipun. (2019). *Kesehatan Mental*. Malang: Universitas Muhammadiyah (Edisi kelima)
- Mohamad, Y. I.W., Musa, F. T., & Tanipu, F. (2013). Fenomena gosip kaum ibu di desa Huta Moputi kecamatan Dengilo kabupaten Pohuwato. *Jurnal Prodi S1 Sosiologi*. Diakses 27 Desember 2021.
<http://kim.ung.ac.id/index.php/KIMFIS/article/view/3183/3159>
- Nanda, S., & Warmus, R. (2002). *Cultural Anthropology*. Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning. Inc.,.
- Sarwono, S. W. (2015). *Psikologi lintas budaya*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. (2016). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Rukin, S. P. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (edisi revisi). Jakarta: Media Publishing
- Wert, S. R., & Salovey, P. (2004). A social comparison account of gossip. *Review of General Psychology*, 8(2), 122–137.