Yuk Kenali Virtue Signaling dalam Pertemanan: Niat Tulus atau Cuma Pencitraan?

Category: LifeStyle
18 Mei 2025

Prolite – Yuk Kenali Virtue Signaling dalam Pertemanan: Niat Tulus atau Cuma Pencitraan?

Pernah gak sih kamu dapet dukungan dari teman yang terdengar… kosong? Misalnya ketika kamu lagi ngalamin masa sulit, lalu mereka cuma kasih komentar, “Stay strong ya,” terus hilang begitu aja tanpa kabar atau aksi nyata.

Atau ketika ada isu sosial viral, dan temanmu update story penuh semangat, tapi sehari-harinya malah cuek dan gak peduli sama nilai-nilai yang mereka pamerkan?

Nah, itu bisa jadi contoh nyata dari *virtue signaling*. Istilah ini makin sering muncul di percakapan sehari-hari, terutama dalam konteks media sosial dan pertemanan.

Tapi apa sih sebenarnya virtue signaling itu? Dan kenapa ini penting banget buat kita pahami—apalagi dalam hubungan yang katanya “pertemanan sehat”?

Apa Itu Virtue Signaling?

Sederhananya, **virtue signaling** adalah saat seseorang menunjukkan kepedulian terhadap isu sosial, moral, atau nilai kebaikan tertentu **bukan karena benar-benar peduli, tapi demi citra diri.** Intinya, lebih peduli kelihatan *baik* daripada benar-benar *berbuat baik*.

Contoh paling umum? Story panjang tentang empati, tanpa satu pun langkah konkret. Atau orang yang langsung bilang, “Kamu bisa kok lewatin ini,” tapi habis itu gak pernah follow up atau hadir saat dibutuhkan.

Virtue signaling bisa terjadi di mana aja: media sosial, grup WhatsApp, bahkan dalam obrolan harian. Masalahnya bukan pada kata-katanya, tapi pada **ketidakhadiran makna dan tindakan nyata di baliknya.**

Tanda-Tanda Teman Kamu Virtue Signaling, Atau Bisa Jadi Kamu Sendiri!

Kadang, virtue signaling gak langsung kentara. Tapi kalau kamu perhatikan, ada beberapa tanda umum yang bisa dikenali:

1. Sering Pamer Dukungan ke Isu Sosial, Tapi Tidak

Konsisten dalam Tindakan

Misalnya, pas Hari Perempuan Internasional, tiba-tiba rajin repost konten feminisme. Tapi sehari-hari, masih suka ngejek cewek yang bersuara atau nge-bully teman sendiri.

2. Ucapan yang Terlalu Umum dan Tanpa Tindakan

“Semangat ya!” “Kamu kuat kok!” “Aku selalu di sini!” Tapi kenyataannya? Saat kamu curhat, malah di-read doang. Atau waktu kamu bener-bener butuh, mereka menghilang.

3. Cenderung Aktif Saat Isu Sedang Viral

Mereka jadi vokal banget saat sesuatu lagi trending. Tapi setelah hype-nya turun, mereka juga ikutan hilang. Dukungan mereka lebih ke *biar gak ketinggalan tren*, bukan karena mereka benar-benar peduli.

4. Suka Membesar-besarkan Peran Sendiri

Kalau mereka bantu sedikit, pasti bakal diumumkan ke satu dunia. Yang penting semua orang tahu, bukan fokus ke dampak bantuan itu sendiri.

5. Gak Mau Dikonfrontasi

Saat kamu mempertanyakan niat baik mereka, responsnya bisa defensif atau malah ngeles. Mereka lebih takut kehilangan citra daripada kehilangan koneksi emosional yang jujur.

Dan ini penting: mungkin aja, **kadang kita sendiri juga pernah tanpa sadar melakukan virtue signaling.** Dan itu gak apa-apa—selama kita mau jujur sama diri sendiri dan berbenah.

Gimana Caranya Jadi Teman yang Benar-Benar Peduli?

Jadi orang yang benar-benar peduli gak berarti kamu harus jadi “penyelamat dunia”. Tapi setidaknya, kamu bisa jadi teman yang *tulus* dan *hadir*. Ini beberapa cara simpel tapi bermakna:

1. Tanya, Jangan Asumsi

Daripada langsung bilang “Semangat ya!”, coba mulai dengan: “Kamu pengen cerita gak?” atau “Aku ada waktu buat ngobrol kalau kamu butuh.”

2. Hadir Secara Emosional (dan Fisik Kalau Bisa)

Gak harus selalu nongkrong bareng. Kadang, sekadar kirim pesan di malam hari, “Gimana harimu?” itu lebih bermakna daripada seribu story soal empati.

3. Jangan Takut Sunyi

Kadang teman cuma butuh ditemani dalam diam. Kamu gak harus kasih solusi atau kata-kata bijak. Hadir tanpa tekanan itu powerful banget.

4. Konsisten, Bukan Musiman

Kepedulian bukan tren. Kalau kamu peduli tentang isu atau temanmu, tunjukkan lewat konsistensi—bukan cuma saat ramai dibicarakan.

5. Evaluasi Diri Sendiri

Sebelum posting, tanya: “Apakah ini aku lakukan buat bantu atau buat tampil terlihat baik?” Gak ada salahnya ngebangun citra positif, asal gak jadi topeng belaka.

Yuk Jadi Teman yang Gak Sekadar “Nampak Peduli”

Virtue signaling bukan berarti kamu gak boleh berbagi

kepedulian di media sosial atau lewat kata-kata. Tapi akan jauh lebih berharga kalau itu dibarengi aksi nyata, konsistensi, dan niat tulus.

Di dunia yang penuh dengan sorotan, *jadi teman yang benar-benar peduli adalah bentuk pemberontakan yang paling indah*. Kita semua butuh teman yang hadir bukan karena ingin terlihat baik, tapi karena **ingin benar-benar menjadi baik.**

Coba deh, mulai hari ini, kirim pesan ke satu temanmu. Bukan cuma, “Semangat ya,” tapi: “Aku denger kamu lagi berat akhir-akhir ini. Mau ngobrol gak?” Kadang, hal sekecil itu bisa menyelamatkan hari seseorang.

Nah, kamu sendiri pernah merasa jadi korban virtue signaling? Atau justru sadar pernah jadi pelakunya? Gak apa-apa kok. Yang penting sekarang kita tahu, dan bisa mulai jadi teman yang lebih tulus.

Yuk saling jaga, gak cuma nama baik… tapi juga rasa!