

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa sekarang ini ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang sangat pesat. Salah satunya ialah di bidang teknologi informasi dan komunikasi yang terus meluas hingga ke pelosok-pelosok daerah. Seiring dengan perkembangan tersebut, para ilmuwan pun menciptakan berbagai fasilitas untuk mempermudah pekerjaan manusia guna memenuhi kebutuhan hidup. Jarak antara individu satu dengan yang lain pun seolah menjadi lebih sempit, terlebih dengan adanya jaringan internet yang mampu memfasilitasi kebutuhan terhadap informasi dan komunikasi masyarakat dunia sekarang tanpa batasan ruang dan waktu.

Internet hadir membawa banyak perubahan dalam kehidupan manusia, hampir semua yang dahulu dianggap tidak mungkin kini menjadi mungkin. Tentu saja perubahan yang disebabkan oleh kemajuan dalam bidang teknologi komunikasi ini memiliki sisi positif dan juga negatif. Misalnya saja telepon membuat komunikasi pada jarak yang jauh menjadi lebih nyaman. Namun hal tersebut juga mengakibatkan individu bisa saja disela, terbangun, ataupun diganggu oleh orang lain setiap saat di siang maupun malam hari.¹ Pada konteks yang lebih luas, seperti yang dinyatakan oleh seorang ilmuwan Kanada, Marshall McLuhan, bahwa teknologi komunikasi, tentu saja termasuk internet, telah

¹Joseph R. Dominick, *The Dynamics of Mass Communications: Media in the Digital Age*, 8th edition, (New York: McGraw Hill, 2005), h. 490.

menimbulkan pengaruh terhadap organisasi kehidupan bahkan hingga pemikiran manusia.²

Di zaman yang modern ini, penggunaan internet memang sangat diperlukan. Perkembangan pengguna internet dari tahun ke tahun pun sangatlah tinggi. Menurut data statistik yang dikeluarkan oleh *We are Social*, penggunaan internet dunia telah menanjak signifikan dari tahun sebelumnya yang hanya 35% sekarang menjadi hampir 42% pada Januari 2015.³ Sedang di Indonesia, menurut Ketua Umum APJII Samuel A Pangerapan, sepanjang tahun 2014 pengguna internet Indonesia naik dari 71.9 juta menjadi 88.1 juta (penetrasi sebesar 34.9%). Penggunaan internet tersebut sebagian besar ialah untuk aplikasi jejaring sosial 87.4%, *searching* 68.7%, instan *messaging* 59.9%, mencari berita terkini 59.7%, dan mengunduh serta mengunggah video sebesar 27.3%. Sedangkan dari segi usia, sebagian besar pengguna berkisar pada usia 18-25 tahun, yaitu sebesar 49% dari total jumlah pengguna internet di Indonesia.⁴

Peningkatan jumlah pengguna internet dari waktu ke waktu dikarenakan internet menjanjikan berbagai harapan yang berkaitan dengan efisiensi interaksi sosial. Bentuk-bentuk interaksi sosial tersebut dapat berupa *email*, *blog*, *chatting*, *game online*, juga berbagai macam jejaring sosial. Kini telah banyak bermunculan

²William L. Rivers, et.al. *Media Massa & Masyarakat Modern: Edisi Kedua*, terj. Haris Munandar dan Dudy Priatna, (Jakarta: Prenada Media, 2004), Cet.ke-2, h. 35.

³*We are Social* merupakan sebuah agen percakapan global (*global conversation agency*), yang berkantor di London, New York, Paris, Milan, Munich, Singapura, Sydney & São Paulo. Agen ini membantu berbagai merek untuk mendengarkan, memahami dan terlibat dalam percakapan di media sosial. Di antara merek yang telah dibantu oleh agen ini ialah Adidas, Heinz, Unilever, Heineken, eBay, Jaguar, Intel, Moët & Chandon & Expedia. We are Social, "Digital, Social & Mobile Worldwide in 2015", h. 6. <http://wearesocial.net/> (5 Mei 2015).

⁴Semuel A. Pangerapan, "Pengguna Internet Indonesia Tahun 2014, Sebanyak 88.1 Juta (34,9%)", Siaran Pers (*Press Release*) Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (Apjii), Jakarta, Maret 2015. <http://www.apjii.or.id> (14 Mei 2015).

komunitas-komunitas di dunia maya, terutama pada jejaring sosial yang sedang populer beberapa tahun belakangan. Banyaknya peminat jejaring sosial itu sendiri disebabkan oleh adanya kebutuhan manusia untuk berinteraksi dengan cepat dan terjadi saat ini juga (*real time*).

Berdasarkan hasil laporan dalam *Global Digital Statistics 2015* yang dikeluarkan oleh *We Are Social*, penggunaan media sosial yang terbanyak di Indonesia saat ini ialah *facebook* dengan penggunaan sekitar 14%. Urutan kedua diisi oleh *whatsapp* sebesar 12%. Kemudian di urutan ketiga ialah *twitter* 11%. Di urutan berikutnya secara berturut-turut ditempati oleh *facebook messenger* 9%, *google+* 9%, *linkedin* 7%, *instagram* 7%, *skype* 6%, *pinterest* 6%, dan *line* yang juga 6% .⁵

Beberapa studi dilakukan untuk menguji seberapa jauh *facebook* mengundang perhatian masyarakat. Pada tahun 2008, Frogg dan Lizawa melakukan penelitian tentang bagaimana *facebook* unggul dengan pesaingnya sesama situs jejaring sosial dalam menarik pengguna. Hasil penelitian menyebutkan bahwa *facebook* mampu memenuhi dan menjawab kebutuhan yang diinginkan pasar secara umum sehingga berhasil menarik pengguna dari berbagai kalangan, umur, strata sosial, maupun komunitas. *Facebook* memberikan banyak manfaat bagi penggunanya, seorang pengguna bisa berkomunikasi dengan teman, keluarganya, dan berbagi informasi dengan siapa saja yang dikehendaki.⁶

⁵We are Social, "Digital, Social & Mobile Worldwide in 2015", h. 161.

⁶Apris Ruhban, "Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan *Facebook* pada Remaja", *Jurnal Online Psikologi*, Vol. 01 No. 02, (2013) h.630. <http://ejournal.umm.ac.id> (18 Mei2014).

Sebagai salah satu situs jejaring sosial yang banyak diminati, *facebook* kini tidak hanya berperan sebagai media interaksi dunia maya. Seiring perkembangan tren penggunaannya, *facebook* juga tidak terlepas dari fungsi psikologi yaitu menjadi sebuah media berekspresi bagi para penggunanya di seluruh dunia, dan secara lebih spesifiknya bahkan sebagai media katarsis. Katarsis sendiri ialah pengeluaran emosi terpendam untuk mengurangi atau menghilangkan beban fisik maupun mental. Contoh bentuk katarsis di *facebook* ialah seperti “*Menunggu itu hal yang membosankan. #SABAR#*”; “*Pikiran melanglang buana. Tertawa untuk peliknya alur dalam sandiwara yang dijalani.*”

Berdasarkan hasil pengamatan, ditambah juga wawancara singkat dengan beberapa orang pengguna aktif *facebook*, mereka mengakui bahwa situs jejaring sosial satu ini memang sering dijadikan sebagai media untuk berkatarsis. Banyak pengguna yang memperbaharui status *facebook*nya dengan mengekspresikan berbagai emosi terlebih emosi negatifnya, atau juga menulis catatan *facebook* yang diisi dengan curahan hati, bahkan mungkin juga ada katarsis di *facebook* dalam bentuk lainnya. Seringkali catatan dan terutama *status update* tersebut berisikan ekspresi kekesalan, kemarahan, keluhan, rasa kecewa, ratapan kesedihan, adakalanya pula berupa sindiran kepada orang lain. Hal demikian dilakukan karena emosi tersebut tidak bisa diungkapkan secara langsung di dunia nyata. Daripada membicarakan suatu masalah secara langsung dengan orang yang dianggap menimbulkan masalah, sebagian orang merasa lebih nyaman untuk menceritakan pengalaman emosionalnya tersebut melalui jejaring sosial, khususnya *facebook*.

Terkait fenomena demikian, ada beberapa tokoh yang mengemukakan pendapatnya seperti berikut. Menurut Ida Ruwaida, sosiolog dari Universitas Indonesia, ruang sosial yang semakin terbatas dan ikatan emosional yang rendah terutama di kota-kota besar menimbulkan perubahan dalam pola interaksi masyarakat. Belum lagi masyarakat kota besar yang punya kecenderungan *bad mood*, dan lebih memilih media sosial sebagai sarana bersosialisasi. Akhirnya, teknologi digital menjadi alat untuk menyalurkan emosi. Sementara, menurut Irwan Hidayana, antropolog dari Universitas Indonesia, ekspresi generasi muda lewat media sosial tidak terlepas dari faktor eksternal yang dialaminya. Misalnya, mereka tidak bisa mengekspresikan perasaannya pada lingkungan terdekatnya, termasuk orangtua. Orang yang tinggal di kos juga tidak bisa bercerita kepada keluarganya sekeleluasa orang yang tinggal bersama keluarga. Seringkali manusia menghadapi situasi yang mempengaruhi suasana hati, padahal mereka memerlukan ruang ekspresi, namun karena keterbatasan ruang sosial, akhirnya media sosial khususnya jejaring sosial menjadi sarana untuk *curhat*.⁷

Menurut psikolog, Rose Mini, saat ini media sosial kerap dijadikan sarana untuk katarsis, yaitu upaya untuk menyalurkan emosi. Ujungnya, menurut Rose Mini, adalah pengakuan sosial dan pencarian eksistensi diri anak-anak muda tersebut. Anak muda memang cenderung ekspresif, dan mereka memiliki *mood* yang selalu berubah setiap 45 menit. *Bad mood* sendiri terjadi akibat pengaruh internal dan eksternal. Pengaruh internal meliputi perubahan hormon, menstruasi

⁷Kompas, "Mengapa Orang Gemar Curhat Lewat Sosmed?", <http://female.kompas.com/> (08 Mei 2014).

pada wanita, perasaan cemas atau gundah. Sedangkan lingkungan sekitar membawa pengaruh eksternal.⁸

Seorang psikolog Amerika bernama Erich Fromm mengungkapkan bahwa manusia modern kini menghadapi suatu ironi. Mereka berjaya dalam menggapai capaian-capaian material, namun kehidupan mereka dipenuhi keresahan jiwa. Orang-orang modern banyak yang sangat rentan terhadap stres, depresi, merasa teralienasi (meskipun kenyataannya hidup bersama orang lain), mengalami berbagai penyakit kejiwaan, hingga yang terparah memutuskan untuk bunuh diri.⁹

Terkait hal ini, firman Allah dalam Al-Qur'an surah al-Ma'arij ayat 19-21:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا. إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا . وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا

Pada ayat di atas Allah swt. menjelaskan bahwa sesungguhnya manusia diciptakan bersifat gelisah dan rakus. Manusia selalu menginginkan banyak hal. Secara naluri manusia memiliki keinginan untuk meraih kebaikan dan manfaat terutama untuk dirinya sendiri. Karena adanya keinginan-keinginan tersebut, terlebih jika keinginannya bersifat kuat dan meluap-luap, maka hal itulah yang menjadikan manusia goyah dan bimbang ketika dihadapkan dengan keburukan.¹⁰ Keadaan semacam itulah yang kemudian bisa memicu distress dan munculnya beragam emosi negatif.

Menilik pada sudut pandang agama, Islam menetapkan tujuan pokok kehadirannya ialah untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan

⁸Ditriana Rahmianti, "Bad Mood di Media Sosial", <http://www.readersdigest.co.id/> (08 Mei 2014).

⁹Fuad Nashori, *Agenda Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), h. 12-13.

¹⁰M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* Volume 6, (Jakarta: Lentera Hati, 2011), h. 319.

keturunan. Setidaknya tiga dari yang disebut di atas berkaitan dengan kesehatan. Tidak heran jika ditemukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntunan kesehatan.¹¹ Agama juga menawarkan alternatif pilihan bagi pencarian solusi, sebagai jawaban dari segala permasalahan yang dihadapi manusia modern. Agama berguna mengobati krisis yang diderita oleh manusia, karena satu fungsi agama adalah untuk membimbing jalan hidup manusia agar lebih baik dan selamat, di dunia maupun di akhirat kelak.

Firman Allah dalam al-Qur'an surah ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Dalam ayat di atas, Allah swt. menerangkan bahwa hanya dengan mengingat Allah lah hati akan menjadi tenteram. Ayat tersebut menyebutkan bahwa zikir kepada Allah akan mengantarkan kepada ketenteraman jiwa. Namun tentu saja jika zikir tersebut dimaksudkan untuk mendorong hati menuju ke kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah swt.¹² Islam menganjurkan agar umatnya senantiasa mengingat Allah dan berserah diri padaNya. Ketika menghadapi setiap permasalahan yang ada, umat Islam haruslah semakin mendekatkan diri dan senantiasa berprasangka baik kepada Allah. Begitulah Islam mengajarkan umatnya untuk memelihara kesehatan mental.

Setiap individu tentu pernah mengalami pengalaman emosional berupa masalah yang sangat berat atau menghadapi situasi yang menyedihkan, mengecewakan, dan menjengkelkan. Tidak seperti halnya emosi positif yang

¹¹M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*, edisi ke-2 (Bandung: PT. Mizan Pustaka anggota IKAPI, 2013), h. 240.

¹²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, h. 271-272.

mudah diungkapkan dan bisa diterima secara sosial, emosi negatif justru seringkali sulit untuk diutarakan. Pada sebagian orang, mereka seringkali tidak mau atau tidak bisa mengungkapkan segala macam perasaan, emosi dan pikiran-pikiran yang mengganguya kepada orang lain. Mereka lebih memilih untuk memendam dalam hatinya sendiri atau berusaha untuk melupakannya.

Setiap emosi negatif yang dipendam tersebut lambat laun akan menumpuk dan bisa mengganggu berbagai kondisi fisik maupun psikis individu sehingga diperlukan cara aman untuk menyalurkannya. Hal tersebut dijelaskan dalam model hidrolik emosi menggunakan analogi zat cair yang mengalir melalui sebuah sistem. Emosi yang menyebabkan distress (keadaan sulit), jika tidak diungkapkan, maka akan tersimpan dan bisa menciptakan tekanan di dalam sistem, oleh karena itu dengan melepaskan emosi (*venting emotions*) semestinya akan menurunkan tekanan dari pengalaman psikologis negatif dan berbagai simtom.¹³

Salah satu cara untuk menyalurkan dan melepaskan berbagai emosi, khususnya emosi negatif yang terpendam ialah dengan menulis. Menulis bisa dijadikan sarana untuk mengungkapkan dan mengekspresikan pikiran, emosi dan perilaku seseorang atau kelompok. Bukti empiris juga telah mendukung gagasan bahwa ekspresi emosional mampu meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi peristiwa-peristiwa kehidupan yang menekan. Bagaimanapun, saat ini, penelitian yang menyelidiki ekspresi tertulis pada pengalaman hidup (khususnya

¹³ Esta Powell, "Catharsis in Psychology and Beyond: A Historic Overview" h. 4, (Washington DC: tp, 2007). <http://primal-page.com/cathar.htm> (16 Maret 2015).

yang traumatis) telah menunjukkan adanya keuntungan dari menulis ekspresif bagi kesehatan pribadi, baik secara psikologis maupun fisik.¹⁴

Menulis status yang mengekspresikan emosi ataupun bentuk katarsis lainnya di *facebook* memang dapat berguna untuk meredakan ketegangan dan kecemasan yang dirasakan, daripada membiarkan emosi tersebut terus-menerus ditekan. Namun apabila katarsis di *facebook* dilakukan secara spontan, tanpa ada proses memilih dan memilah kata-kata yang akan diungkapkan, yang kemudian bisa diakses oleh orang banyak secara langsung, tentunya hal tersebut justru akan berdampak negatif bagi *self-image* individu bersangkutan.

Melihat kenyataan di lapangan, katarsis di jejaring sosial terkhusus lagi *facebook* kini merupakan hal yang sudah sangat lazim dan fenomenal. Banyak orang yang menggunakan jejaring sosial sebagai tempat pelampiasan emosinya, atau bahkan sebagai pelarian dari masalahnya. Perilaku ini tak hanya dilakukan oleh para remaja dengan emosi yang dapat dikatakan masih labil maupun orang yang tidak paham agama, tetapi juga dilakukan oleh orang-orang yang sudah memasuki masa dewasa serta sadar dan paham akan nilai-nilai agama.

Uniknya, fenomena katarsis di *facebook* ini juga tak luput ada di kalangan mahasiswa Jurusan Psikologi Islam. Para mahasiswa Jurusan Psikologi Islam tentu memahami fungsi utama *facebook* sebagai media informasi dan komunikasi, tetapi juga cenderung menggunakannya sebagai media katarsis. Baik hal tersebut dilakukan secara sadar maupun tidak disadari.

¹⁴Novi Qonitatin, Sri Widyawati, dan Gusti Yuli Asih, "Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 9, No.1, (April 2011) h. 22. <http://ejournal.undip.ac.id> (18 Mei 2014).

Meskipun ekspektasi orang lain tentang mahasiswa Jurusan Psikologi Islam kebanyakannya begitu ideal, namun sebagai manusia biasa tentu mahasiswa Jurusan Psikologi Islam pun tak luput dari berbagai permasalahan di dalam kehidupannya. Terlebih dengan statusnya sebagai mahasiswa yang sedang menjalani studi dengan segala kesulitan dan kesibukannya. Sebagian besar mahasiswa harus tinggal terpisah dari orangtua dan saudara, belum lagi jika ada permasalahan di keluarganya tentu akan berpengaruh pada si mahasiswa. Ditambah misalkan kondisi tempat tinggal atau kosnya yang kurang nyaman, serta hubungan sosialnya yang mungkin juga tidak berjalan lancar.

Berbagai stresor dan pengalaman emosional yang dialami oleh mahasiswa Psikologi Islam juga tak mustahil membuatnya stres, frustrasi, ataupun *galau*. Mereka pun setidaknya mengetahui tentang konsep bahwa emosi-emosi yang ditekan ke alam bawah sadar akan berpotensi mengganggu aktivitas sadar, sehingga hal tersebut perlu disalurkan keluar, tentunya secara bijak dan konstruktif. Kemudian dengan adanya jejaring sosial *facebook* yang menawarkan wadah untuk menuliskan pikiran, perasaan maupun kegiatan secara bebas, maka muncullah pilihan untuk berkatarsis di *facebook*. Sejauh pengamatan peneliti sendiri, pola dan bentuk pengungkapan katarsis mahasiswa Jurusan Psikologi Islam di *facebook* ini sendiri memiliki beberapa kekhasan dan bahkan keunikan yang tentunya dilatarbelakangi oleh berbagai keilmuan yang dimilikinya.

Terlepas dari segala prasangka dan potensi masalah yang bisa muncul dari katarsis di *facebook* ini, peneliti merasa perlu untuk menegaskan bahwa penelitian ini tidak bertujuan untuk menghakimi ataupun menyalahkan suatu perilaku

tertentu. Namun ketika fenomena katarsis di *facebook* menjadi hal banyak ditemukan yang bahkan juga dilakukan oleh mahasiswa Jurusan Psikologi Islam sendiri, maka tentu hal ini sangat menarik untuk diteliti. Karena itulah peneliti memilih untuk mengangkat tema ini menjadi sebuah penelitian dengan judul “**Fenomena Katarsis di Jejaring Sosial *Facebook***”. Agar tema ini bisa dibahas lebih mendalam, maka dijadikanlah sebagai penelitian dengan pendekatan studi kasus dengan subjeknya mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora di IAIN Antasari Banjarmasin.

B. Rumusan Masalah

1. Apa saja jenis emosi yang ditampilkan dan bagaimana bentuk pengungkapan katarsis tertulis di jejaring sosial *facebook* yang dilakukan oleh mahasiswa Jurusan Psikologi Islam?
2. Mengapa mahasiswa Jurusan Psikologi Islam berkatarsis di *facebook*?
3. Bagaimana dampak psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa Jurusan Psikologi Islam setelah berkatarsis di *facebook*?

C. Tujuan Penelitian

1. Menggambarkan berbagai jenis emosi yang ditampilkan serta bentuk pengungkapan katarsis tertulis di jejaring sosial *facebook* yang dilakukan oleh mahasiswa Jurusan Psikologi Islam.
2. Menggali alasan-alasan yang melatarbelakangi para mahasiswa Jurusan Psikologi Islam untuk berkatarsis melalui akun *facebook*nya.
3. Mengkaji dampak psikologis pada diri mahasiswa Jurusan Psikologi Islam yang didapatkannya sebagai hasil dari katarsis di *facebook*.

D. Signifikansi Penelitian

1. Secara teoritis: diharapkan penelitian ini mampu memberikan sumbangsih literatur bagi khazanah studi Psikologi Islam, terutama mengenai fenomena katarsis mahasiswa di jejaring sosial *facebook*. Juga sebagai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengadakan penelitian yang lebih komprehensif berkenaan dengan tema yang sama.
2. Secara praktis: diharapkan penelitian ini bisa dijadikan bahan masukan yang bermanfaat bagi seluruh lapisan masyarakat untuk lebih mengetahui tentang fenomena katarsis di jejaring sosial *facebook*, lebih khususnya yang terjadi pada mahasiswa Jurusan Psikologi Islam.

E. Definisi Operasional

1. Fenomena ialah suatu kejadian atau kenyataan yang dapat diindra oleh pancaindra manusia.
2. Katarsis diartikan sebagai pelepasan ketegangan emosional yang mengiringi suatu pengalaman emosional yang kuat.¹⁵ Secara sederhana katarsis dapat diartikan sebagai pengungkapan dan pelepasan dari emosi yang ditekan atau terpendam.
3. Jejaring sosial ialah salah satu jenis media sosial yang menyajikan layanan internet untuk jaringan pertemanan. Di antara jejaring sosial tersebut ialah *Facebook*, *Twitter*, *Path*, *Tumblr*, *Pinterest*, *Instagram*, *LinkedIn* dan lain sejenisnya.

¹⁵ James Drever, *Kamus Psikologi*, terj. Nancy Simanjuntak, (Jakarta: Bina Aksara: 1986), h. 59.

4. *Facebook* merupakan salah satu *social networking site* atau situs jejaring sosial yang diluncurkan pada bulan Februari 2004, dimiliki dan dioperasikan oleh *Facebook.Inc.*, dan diciptakan dengan tujuan untuk memberikan fasilitas teknologi agar penggunanya dapat bersosialisasi atau berinteraksi dalam dunia maya.

Jadi, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji suatu kenyataan yang kini banyak ditemukan di dunia maya, yakni banyaknya para pengguna *facebook* (dalam konteks penelitian ini ialah mahasiswa Jurusan Psikologi Islam) yang mengekspresikan berbagai emosi terpendam secara tertulis di akun *facebooknya*.

F. Penelitian Terdahulu

1. **Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa**, oleh Novi Qonitatin (Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro), Sri Widyawati dan Gusti Yuli Asih (Fakultas Psikologi Universitas Semarang) *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 9, No. 1, April 2011. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang mengkaji perilaku katarsis berupa kegiatan menulis ekspresif sebagai tindakan kuratif untuk penanganan masalah depresi ringan pada mahasiswa. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif pengalaman-pengalaman emosional sebagai katarsis atau pelepasan emosi yang dilakukan pada mahasiswa yang mengalami depresi ringan, dapat menurunkan tingkat depresi ringan mereka.
2. ***Cyber Catharsis* pada Blog Raditya Dika**, skripsi oleh Zefa Alinda Fitria Jurusan Ilmu Komunikasi FISIP Undip 2013. Penelitian ini

mendesripsikan tentang karya tulisan Raditya Dika di blog pribadinya yang bermuatan *cyber catharsis*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis semiotika untuk melihat bagaimana Raditya Dika mengkonstruksikan pengalaman-pengalaman melalui realitas, yang kemudian dapat dimaknai oleh pembaca sebagai tulisan yang bermuatan katarsis, namun memiliki gaya penulisan tersendiri seperti halnya karya sastra. Untuk itu, penelitian ini didukung dengan penggunaan teori media dan teori psikoanalisis.

3. ***Sharing Emotion on Facebook: Network Size, Density, and Individual Motivation***, oleh Han Lin dan Lin Qiu dalam *CHI Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems*, 2012. Dalam studi ini, para peneliti mengumpulkan data jaringan sosial egosentris dari 185 pengguna *facebook* dan menganalisa kata-kata yang berupa emosi positif dan emosi negatif di *status update* mereka. Hasilnya mengungkapkan bahwa membagikan emosi diasosiasikan dengan ukuran dan kepadatan jaringan sosial seseorang, dan hal ini dimoderatori oleh motivasi untuk manajemen hubungan. Para peneliti juga menemukan adanya penurunan *tren* berbagi emosi seiring lebih lamanya penggunaan *facebook*.
4. ***Emotional Disclosure on Social Networking Sites: the Role of Network Structure and Psychological Needs***, oleh Han Lin, William Tov, dan Lin Qiu dalam *Computers in Human Behavior* 41, 2014. Studi ini bertujuan untuk memahami bagaimana pengungkapan emosi

secara *online* dipengaruhi oleh struktur jaringan sosial di *facebook*, dengan asumsinya bahwa ukuran dan kepadatan jaringan sosial diasosiasikan dengan kebutuhan psikologis yang berbeda, sehingga pola pengungkapan emosinya juga berbeda. Hasil pun menunjukkan bahwa para pengguna *facebook* dengan jaringan yang lebih padat mengungkapkan lebih banyak emosi positif dan negatif yang didasari oleh kebutuhan ekspresi emosi yang lebih kuat. Sedangkan para pengguna dengan jaringan yang lebih luas mengungkapkan lebih banyak emosi positif, yang mana hal ini didasari oleh kebutuhan manajemen kesan yang lebih kuat.

5. **Kebutuhan Afiliasi dengan Intensitas Mengakses *Facebook* pada Remaja** oleh Hefrina Rinjani dan Ari Firmanto Fakultas Psikologi, UMM, Jurnal Ilmiah Psikologi terapan vol. 01, No. 01, Januari 2013. Penelitian ini meneliti hubungan antara kebutuhan afiliasi remaja terhadap intensitasnya dalam mengakses *facebook*. Berdasarkan hasil analisa data diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan positif dan sangat signifikan antara kebutuhan afiliasi dengan intensitas mengakses *facebook* pada remaja.
6. **Kontrol Diri dan Intensitas Penggunaan *Facebook* pada Remaja** oleh Apris Ruhban dari Fakultas Psikologi UMM, Jurnal Online Psikologi vol. 01, No. 02, tahun 2013. Penelitian ini dilakukan untuk menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri dengan intensitas penggunaan *facebook*, yang dilakukan pada 349 orang remaja usia 17-

21 tahun di kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kontrol diri dengan intensitas penggunaan *facebook* pada remaja.

Penelitian di atas ada yang hanya meneliti katarsis dikaitkan dengan variabel lain, ada pula yang meneliti tentang *facebook* dengan variable lainnya, juga ada yang fokus penelitiannya hanya pada aspek pengungkapan atau membagikan emosi di *facebook*. Sejauh yang bisa ditemukan, memang belum ada penelitian yang fokus pada fenomena katarsis di *facebook*, terlebih dengan subjek mahasiswa Jurusan Psikologi Islam.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini bersifat kualitatif dan merupakan penelitian lapangan yang bertujuan untuk mengkaji fenomena katarsis di *facebook*. Penelitian ini bersifat deskriptif mengenai fenomena katarsis di *facebook* pada mahasiswa Jurusan Psikologi Islam. Adapun pendekatan yang digunakan ialah jenis pendekatan studi kasus, sehingga data penelitian bisa digali secara mendalam.

2. Lokasi Penelitian

Lokasi untuk penelitian ini disesuaikan dengan keberadaan subjek yang terlibat dalam penelitian, yakni di Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, di kampus IAIN Antasari Banjarmasin.

3. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek untuk penelitian ini ialah mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin. Subjek

penelitian ini berjumlah 4 orang dengan kriteria utama tentunya memiliki akun *facebook* dan berkatarsis di akun *facebooknya* di lihat sejak tahun 2014 hingga pada saat penelitian ini dilakukan. Sedangkan objek yang diteliti ialah fenomena katarsis di jejaring sosial *facebook* yang seringkali dilakukan oleh penggunanya.

4. Data dan Sumber Data

Data yang diperlukan dalam penelitian ini ada dua macam. Pertama yaitu data primer, data yang didapat dari hasil observasi dan wawancara mendalam mengenai fenomena katarsis di jejaring sosial *facebook*. Kedua, data sekunder yang mencakup segala data perolehan dari lokasi penelitian yang dianggap penting dan diperlukan dalam penelitian.

Adapun sumber data untuk penelitian ini ialah responden, yaitu penjawab atas pertanyaan yang diajukan untuk kepentingan penelitian.¹⁶ Selain itu, peneliti juga merasa perlu untuk mengambil data tambahan dari informan. Responden penelitian ini ialah para mahasiswa Jurusan Psikologi Islam yang merupakan pengguna *facebook* dan seringkali menulis status yang bermuatan katarsis pada akun *facebooknya*. Sedangkan informan ialah beberapa orang yang cukup dekat dengan subjek dan bisa memberikan data sesuai dengan keperluan penelitian ini.

5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini mencakup metode wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik wawancara merupakan pengumpulan data melalui pengajuan sejumlah pertanyaan secara lisan

¹⁶Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edisi ke-3 (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), h.952.

kepada subjek yang diwawancarai.¹⁷ Teknik wawancara yang digunakan ialah wawancara mendalam, dan dijadikan sebagai teknik pengumpulan data yang utama untuk penelitian ini.

Sebagai pendukung, digunakan pula teknik pengumpulan data dengan observasi dan dokumentasi. Observasi yang dilakukan ialah berupa pengamatan langsung terhadap akun *facebook* sekaligus dokumentasi *status update* dari para subjek penelitian. Selain itu, peneliti juga merasa perlu untuk mengobservasi bagaimana para subjek penelitian menampilkan dirinya di kehidupan nyata.

6. Teknik Pengolahan Data

Ada empat tahapan yang dilakukan peneliti dalam mengolah data, yakni:

- a. Koleksi data, yaitu mengumpulkan data yang diperlukan baik yang berkenaan dengan data pokok maupun data pelengkap.
- b. Menyunting data, evaluasi terhadap data yang sudah didapat dan terkumpul. Termasuk perbaikan dan penyempurnaan agar sesuai dengan tujuan penelitian.
- c. Klasifikasi data, mengelompokkan data sesuai dengan permasalahannya agar mudah menguraikan data dalam laporan hasil penelitian.
- d. Interpretasi data, yaitu menafsirkan data dan menjelaskan data yang telah diolah sehingga mudah dipahami.

7. Teknik Analisis Data

Setelah dilakukan proses pengolahan data, barulah kemudian dilakukan analisis terhadap semua data yang penting. Metode analisis data ini merupakan

¹⁷Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, cet. ke-1 (Banjarmasin: Antasari Press, 2011),h. 67.

proses penyederhanaan dari sejumlah data agar menjadi lebih mudah dipahami oleh pembaca di kemudian hari. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisa deskriptif kualitatif, artinya peneliti berupaya menggambarkan kembali data yang telah terkumpul mengenai fenomena katarsis mahasiswa Jurusan Psikologi Islam di jejaring sosial *facebook* dengan teori yang relevan.

8. Prosedur Penelitian

a. Tahap Pendahuluan

- 1) Mencari permasalahan yang bisa diteliti melalui pengamatan kritis terhadap lingkungan sekitar, diskusi dengan teman-teman, telaah buku-buku dan menjelajah internet lebih banyak
- 2) Penjajakan awal terhadap para calon subjek penelitian
- 3) Membuat proposal penelitian
- 4) Berkonsultasi dengan para dosen di Jurusan Psikologi Islam dan dosen penasehat akademik
- 5) Mengajukan desain proposal serta persetujuan judul kepada Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin.

b. Tahap Persiapan

- 1) Melaksanakan seminar proposal yang telah disetujui
- 2) Merevisi proposal skripsi yang telah diseminarkan
- 3) Mengumpulkan lagi teori-teori yang relevan dan diperlukan
- 4) Menyiapkan instrumen pengumpulan data, berupa pedoman wawancara, observasi dan dokumentasi.

c. Tahap Pelaksanaan

- 1) Melaksanakan wawancara dan observasi kepada subjek
- 2) Mengumpulkan data dokumentasi yang diperlukan
- 3) Mengumpulkan data yang diberikan oleh responden dan informan
- 4) Menyunting data yang telah terkumpul, kemudian mengolah dan menganalisis data tersebut

d. Tahap Penyusunan Laporan

- 1) Menyusun laporan penelitian
- 2) Diserahkan kepada dosen pembimbing untuk dikoreksi dan disetujui.
- 3) Diperbanyak dan selanjutnya siap untuk diujikan dalam sidang.

H. Sistematika Penulisan

Penulisan skripsi ini terdiri dari 5 bab. Pada bab pertama dijelaskan latar belakang masalah yang mengemukakan beberapa alasan yang mendorong penulis tertarik untuk mengangkat tema penelitian ini. Kemudian untuk mempertegas masalah yang diungkap pada latar belakang, dibuat pula rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi operasional serta dikemukakan pula metodologi penelitian yang digunakan.

Pada bab dua berisikan beberapa landasan teoritis terkait objek yang diteliti. Isi bab dua mencakup definisi, teori, dan bentuk katarsis, serta katarsis dalam Psikologi Islam; kemudian ditambah dengan teori emosi dan kategorisasinya, juga pengenalan tentang jejaring sosial *facebook* dan mengenai *facebook* sebagai media katarsis. Kemudian bab tiga berisi penyajian data penelitian. Bab empat berisi analisis terhadap data penelitian. Terakhir bab lima sebagai penutup, terdiri dari kesimpulan dari hasil penelitian dan saran.