

BAB III

PENYAJIAN DATA

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Jurusan Psikologi Islam merupakan salah satu dari empat jurusan yang ada di fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin. Tiga jurusan lainnya ialah Jurusan Tafsir Hadis, Jurusan Perbandingan Agama serta Jurusan Aqidah Filsafat. Fakultas Ushuluddin dan Humaniora berada di dalam kompleks IAIN Antasari, di jalan Jendral Ahmad Yani km. 4,5, kecamatan Banjarmasin Timur, kota Banjarmasin.

Berdiri di bawah naungan Fakultas Ushuluddin yang mengkaji ilmu-ilmu keagamaan memang membuat sebagian orang mempertanyakan keberadaan Jurusan ini. Namun Psikologi Islam sendiri dianggap penting sebagai bagian dari kajian Fakultas Ushuluddin. Lalu dengan adanya penambahan Humaniora dalam “Fakultas Ushuluddin dan Humaniora” maka tercakupi lah Psikologi Islam di dalamnya sebagai salah satu kajian ilmu sosial. Pembukaan prodi ini berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor DJ.I/306/2008 tentang Izin Pembukaan Program Studi (S1) pada Perguruan Tinggi Agama Islam (PTAI) tahun 2008 tanggal 04 September 2008.¹ Status akreditasi berdasarkan SK BAN-PT nomor: BAN-PT No. 145/SK/BAN-PT/Akred/S/V/2014.

Jurusan Psikologi Islam menawarkan kajian keilmuan mengenai masalah-masalah kejiwaan manusia dalam suatu perpaduan antara kajian psikologi modern

¹ Siti Faridah, “Perkembangan Jurusan Psikologi Islam”, dalam Mujiburrahman ed. *Setengah Abad Fakultas Ushuluddin IAIN Antasari 1961-2011*, (Banjarmasin: Kafusari Press, 2011), h. 122.

dengan kajian-kajian para ulama dan pemikir muslim sepanjang zaman. Sarjana dan lulusan diharapkan akan menjadi individu yang mengerti seluk beluk kejiwaan manusia dan mampu membimbing orang-orang yang terkena gangguan psikis/kejiwaan berdasarkan nilai-nilai keruhanian dalam Islam.

Visi jurusan Psikologi Islam ialah “Menjadi pusat pengembangan ilmu psikologi berbasis keislaman yang unggul dan berkarakter, dan kompetitif global tahun 2025.” Adapun misi jurusan Psikologi Islam adalah menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran Psikologi yang berbasis keislaman yang diperkaya dengan imu-ilmu sosial dan humaniora, mengembangkan penelitian di bidang psikologi yang relevan dengan kebutuhan masyarakat dewasa ini, membangun kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka pemberdayaan masyarakat sesuai dengan kompetensi keilmuan psikologi.

Tujuan jurusan Psikologi Islam ialah untuk melahirkan sarjana Muslim yang menguasai bidang psikologi berbasis keislaman, menghasilkan penelitian psikologi yang relevan dengan kebutuhan masyarakat dewasa ini, dan terlaksananya kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka pemberdayaan masyarakat sesuai dengan kompetensi bidang psikologi.

B. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Sebagai sebuah prodi yang baru dibuka pada tahun 2008, Psikologi Islam masih belum banyak dikenal oleh masyarakat. Sejak pertama dibukanya Jurusan Psikologi Islam hingga sekarang, jumlah mahasiswa dari tahun ke tahunnya telah mengalami perkembangan. seperti yang disajikan dalam tabel berikut²:

²Online Database Jurusan Psikologi Islam 2015, <http://siak.iain-antasari.ac.id/>

Tahun angkatan	Jumlah pendaftar	Laki-laki	Perempuan	Aktif	Cuti	Keluar	Lulus
2008	12	6	6	1	-	5	6
2009	28	13	15	-	2	3	23
2010	32	21	11	15	-	10	7
2011	35	13	22	28	4	3	-
2012	46	17	29	35	-	2	9
2013	17	9	8	15	-	2	-
2014	78	24	54	70	-	8	-
Jumlah	248	103	145	164	6	33	45

Tabel 2. Mahasiswa Psikologi Islam dari tahun ke tahun

Untuk mahasiswa Psikologi Islam angkatan-angkatan awal dari tahun 2008 hingga tahun 2012, kebanyakannya merupakan alumni dari MA dan Pondok Pesantren. Sebagian besar mahasiswa angkatan tersebut juga berasal dari kabupaten dan hanya sebagian kecil yang berasal dari daerah perkotaan. Kemudian pada tahun angkatan 2013 dan 2014 barulah mulai lebih banyak mahasiswa Psikologi Islam yang merupakan alumni SMA dan berasal dari kota. Adapun mengenai latar belakang keluarga mahasiswa Jurusan Psikologi Islam, umumnya pekerjaan orangtuanya pun bervariasi. Ada banyak mahasiswa yang berasal dari keluarga petani, namun banyak pula yang orangtuanya merupakan pedagang, karyawan, buruh, PNS, PNS non guru, dan lainnya.³

Sama seperti mahasiswa lainnya, Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam juga tak ketinggalan dalam mengikuti *trend* perkembangan teknologi komunikasi. Mahasiswa yang berasal dari daerah pinggiran kota hingga bahkan pelosok desa pada awalnya hanya sebagian saja yang sudah familiar dengan internet dan

³Wawancara dengan Sekretaris Jurusan Psikologi Islam, 12 Juni 2015.

jejaring sosial. Namun ketika telah berkuliah, dengan adanya fasilitas pribadi seperti laptop dan HP yang tergolong canggih, banyak mahasiswa Psikologi Islam yang begitu akrab dengan internet dan aktif di berbagai jejaring sosial, seperti *facebook*, *BBM*, *instagram*, *line*, *twitter*, dan lainnya.

Dari sekian banyak mahasiswa di Jurusan Psikologi Islam, yang dijadikan subjek untuk penelitian ini adalah empat orang yang profilnya sebagai berikut:

	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3	Subjek 4
Nama	L	SN	MH	AM
Jenis kelamin	Perempuan	Laki-laki	Perempuan	Perempuan
Usia	22	24	21	22
Pendidikan	SD, MTs, MA	MI, MTs (ponpes), MA (ponpes)	SD, MTs, MAN	SD, MTsN, MA (ponpes)
Anggota keluarga	Ayah, ibu, 1 orang kakak perempuan, 1 orang adik laki-laki, dan 1 orang adik perempuan.	Ayah, ibu, 2 orang kakak laki-laki, 3 orang kakak perempuan, dan 2 orang adik laki-laki.	Ayah (alm), ibu, 1 orang kakak perempuan dan 1 orang kakak laki-laki.	Ayah (alm), ibu dan 1 orang adik perempuan.
Pekerjaan orangtua	Keluarga petani	Keluarga petani	Ibu bertani, beternak, dan berkebun	Ibu seorang guru TPA

Tabel 3. Profil Subjek

Sebagai tambahan, berdasarkan pernyataan subjek dan hasil observasi yang juga telah dikuatkan oleh beberapa informan yang mengenal subjek, didapatkan gambaran kepribadian subjek, yakni sebagai berikut:

Subjek pertama, L dalam pergaulan sehari-harinya adalah seorang yang ramah, namun bukan termasuk jenis orang yang banyak bicara. Bisa disebut bahwa L merupakan tipe pribadi yang cenderung pendiam yang baru akan terbuka dan banyak berbicara jika bersama dengan orang yang telah akrab dengannya. L

merupakan orang yang suasana hatinya seringkali tampak jelas dari raut wajah maupun sikapnya, walaupun ia tidak mudah mengungkapkan secara langsung mengenai apa yang mengganggunya. Ia akan tampil ceria jika sedang senang, dan sering diam bahkan tampak murung jika sedang *badmood* maupun sedang dalam kondisi distres.

Subjek kedua, SN merupakan orang yang bisa berteman dengan siapa saja karena sifatnya yang ramah dan tidak mudah tersinggung. Dalam pergaulan sehari-hari, SN juga cukup mudah untuk bercerita mengenai permasalahan yang dihadapinya maupun membagikan emosinya kepada teman-teman. Dalam menunjukkan ketidaksukaannya terhadap orang lain, ia bisa mengungkapkannya secara verbal atau juga dengan perubahan sikap.

Subjek ketiga, MH dikenal sebagai orang yang ramah dan bisa bergaul dengan siapa saja. MH selalu berusaha menampilkan *image* periang. Dalam kondisi distres ia akan lebih banyak diam, cenderung ingin menyendiri dan kemudian bercerita pada teman yang ia percaya. Ketika tidak menyukai atau tersinggung dengan orang lain, ia jarang mengungkapkannya langsung secara verbal, namun hal tersebut akan nampak dari perubahan sikapnya terhadap orang bersangkutan.

Subjek keempat, AM dalam kesehariannya merupakan pribadi yang supel dalam pergaulan, baik dengan orang yang sebaya, orang yang lebih tua, maupun anak-anak. AM memiliki kemampuan komunikasi dan sosial yang bagus. Ia juga merupakan orang yang ekspresif secara verbal dalam mengutarakan pikiran dan perasaannya, baik itu berkenaan dengan hal positif maupun negatif.

C. Gambaran Emosi yang Ditampilkan serta Bentuk Katarsisnya di *Facebook*

a. L

L telah memiliki akun *facebook* selama 4 tahun sejak tahun 2011. Ia pun cukup aktif di *facebook*. Intensitas *online* L di *facebook* seringkali dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: koneksi internet termasuk pulsa, waktu luang, dan *mood*. Adapun hal yang sering dilakukannya ketika *online facebook* ialah *chatting*, *update status*, mengunggah foto, juga menulis dan berbalas-balasan komentar dengan teman *facebooknya*.

Emosi yang biasanya ditampilkan oleh L di akun *facebooknya* tak hanya emosi negatif, namun juga emosi positif seperti rasa syukur, senang, bersemangat, dan lainnya. Namun khusus mengenai emosi negatif, yang seringkali ditampilkannya di *facebook* ialah berupa kekesalan, rasa sakit hati, kebosanan, kesedihan dan kemarahan. Adapun bentuk pengungkapan katarsisnya seringkali berupa *status update*, bisa juga dengan membagikan foto atau kutipan yang isinya sesuai dengan apa yang dirasakan ataupun dipikirkannya. Dalam berkatarsis secara tertulis di *facebook*, menurut L sendiri, ia seringkali menggunakan gaya bahasa yang renyah, dalam artian bahasa yang tidak terlalu serius dan emosional. Selain itu juga bisa dengan kalimat tersirat dalam ungkapan bijak maupun bahasa ilmiah psikologi.

b. SN

SN mulai memiliki akun *facebook* sejak tahun 2010. Ketika baru bergabung di jejaring sosial *facebook*, SN mengaku sempat mengalami ‘demam

facebook'. Pada saat itu ia begitu sering mengakses *facebook*, begitu pula memperbaharui *status*. Namun sekarang SN mengakui bahwa intensitasnya dalam mengakses *facebook* telah berkurang. SN mengakses *facebook* seringkali jika sedang ada emosi-emosi yang ingin ditumpahkannya. Tak hanya emosi positif namun juga seringkali emosi negatif.

Ketika *online facebook*, yang paling sering dilakukan SN ialah memperbaharui *status*. Menurut pengakuannya, meski tidak setiap hari ia memperbaharui *statusnya*, namun sekali mengakses *facebook* ia bisa menulis hingga 5 *status* sekaligus. Selain itu, ia juga bisa mengunggah foto, berbalas-balasan komentar, *chatting*, bermain *game*, dan menulis catatan, walaupun semua hal tersebut tidak sesering ia membuat *status update*.

Adapun emosi-emosi negatif yang bisa diungkapkannya di *facebook* di antaranya ialah keluhan mengenai situasi di keseharian, kekesalan, kemarahan, kesedihan, kekecewaan, sakit hati. Bentuknya sendiri paling sering ialah dengan *status update* dan catatan. Cara penulisannya dengan kalimat seadanya sesuai apa yang dipikirkan dan dirasakan namun masih menggunakan bahasa yang sopan tentunya. SN sendiri sudah membatasi permasalahan yang bisa ia publikasikan secara umum di *facebook*. Baginya, jika masalah tersebut merupakan hal yang bisa menjadi aib, maka ia tentu lebih memilih untuk bercerita dan berbagi secara langsung dengan orang yang bisa dipercaya.

c. MH

MH sudah memiliki akun *facebook* sejak kelas X MA, dan ketika di kelas XI ia pun mulai 'demam *facebook*'. Namun akun yang ia miliki saat itu sudah

tidak lagi bisa diakses karena tidak bisa mengingat kata sandinya lagi. Sekarang, MH memiliki akun *facebook* baru yang diaktifkan sejak tahun 2012.

MH biasanya mengakses *facebook* di saat sedang santai, ketika merasa sunyi, ataupun juga saat *badmood*. Berdasarkan pernyataannya sendiri, kini hampir setiap saat ia online *facebook* melalui handphone androidnya, terkecuali jika sedang shalat dan ke kamar mandi. Saat sedang makan pun seringkali ia sambil ber*facebook*. Sehingga disebutnya bahwa dia seperti sudah tidak bisa berpisah dari *facebook*.

Aktivitas yang biasa dilakukan MH ketika mengakses *facebook* ialah *update status*, mengunggah foto, *chatting* dengan orang lain yang dikenal ataupun tidak dikenal, menyukai *status*, mengomentari dan berbalas-balasan komentar, membagikan foto, mengunggah foto, serta bermain *game* (sekarang tidak lagi). Adapun emosi yang biasa ditampilkan MH di *facebook* ialah mencakup emosi positif dan emosi negatif. Untuk emosi negatif, seringkali berupa keluhan mengenai kejadian sehari-hari, bisa juga berupa perasaan kecewa, kesal, kesedihan, kecemasan, dan rasa bersalah. Bentuk pengungkapannya ialah melalui *status update* dengan gaya bahasa yang sederhana dan apa adanya namun tetap sopan, dan tidak menunjuk orang atau kelompok tertentu.

d. AM

AM telah memiliki akun *facebook* sejak masih bersekolah, yakni pada tahun 2010. Ia cukup sering mengakses *facebook*, namun menurutnya tidak ada kondisi atau situasi tertentu yang biasa menyebabkan ia ingin mengakses *facebook*. Seringkali ia ber*facebook* disela kegiatan lainnya yang juga sedang berurusan

dengan laptop, namun hanya sebagai jeda refresh agar tidak terlalu tegang dalam kegiatan tertentu. Diakuinya, dia akan *online* jika dia ingin saja, bukan karena merasa perlu akan sesuatu.

Dalam hal mengakses *facebook*, AM memiliki kadar tertentu. Jika dalam kadar biasa, dia menjadi pengamat yang hanya akan melihat-lihat *status update* dan foto-foto yang bermunculan di beranda *facebooknya*. Sedangkan dalam kadar lainnya, ketika dia memiliki keinginan kuat untuk menulis, maka AM akan menulis *status update*. Atau ketika dia ingin mengeksplor semua yang dirasakan dan dipikirkannya, maka dia lebih memilih untuk menulis di catatan *facebook*. Sedangkan untuk kegiatan lainnya seperti *chatting* dan menyukai serta mengomentari *status* pengguna lain, ia mengaku jarang melakukan hal-hal tersebut.

Emosi-emosi yang diungkapkan AM di *facebook* di antaranya ialah rasa senang, rasa bosan, lelah, kesedihan, kerinduan terhadap ayahnya, jengkel, kekecewaan, juga sindiran, dll. Adapun bentuk pengungkapannya kebanyakan melalui *status* biasa, ada pula *status* dengan foto, dan lewat catatan. Khusus mengenai gaya penulisan *status* katarsisnya sendiri, seringkali dan kebanyakannya ialah menggunakan kalimat yang tidak secara langsung (tersirat) menjelaskan mengenai emosi yang dirasakannya saat itu, ada pula dengan kalimat tersurat yang singkat, atau juga menggunakan kalimat berbahasa Inggris. Pada intinya AM hanya tidak ingin terang-terangan dalam mengungkapkan emosi negatifnya, sehingga orang lain perlu berusaha ekstra untuk memaknai setiap kalimatnya dan bisa menangkap emosi tersembunyi di balik tulisannya.

D. Alasan Berkatarsis di *Facebook*

a. L

Bagi L, nilai *facebook* yang utama ialah sebagai sumber informasi dan komunikasi. *Facebook* juga merupakan media yang sering menyajikan motivasi-motivasi dan dakwah, sehingga mampu memberikan pencerahan untuknya. Selain itu, bagi L, *facebook* sering menjadi semacam tempat mencari hiburan jika sedang merasa bosan.

L memiliki akun di dua macam jejaring sosial yakni *facebook* dan *twitter*. Meskipun ia juga bisa berkatarsis di *twitter*, atau yang disebutnya dengan istilah *nyampah*, namun ia lebih sering memilih untuk berkatarsis di *facebook*. Alasan utamanya ialah karena dia menyukai *facebook*. Selain karena fiturnya yang lengkap, *facebook* juga merupakan jejaring sosial pertama yang ia ketahui.

Dalam kehidupan sehari-hari, ketika L tidak bisa mengungkapkan rasa ketidaksukaannya terhadap perilaku seseorang secara langsung pada orang yang bersangkutan, maka ia mengungkapkannya dalam perkataan berupa sindiran, atau terkadang lebih memilih untuk membuat *status* sindiran di *facebook*. Jika sedang marah terhadap orang lain ia seringkali hanya diam, bahkan terkadang menangis. Ketika merasa kesal, L lebih suka mengalihkan sekaligus melampiaskan emosinya dengan menyanyi. Selain itu, jika L sedang merasa frustrasi ataupun *badmood*, baik itu karena beban perkuliahan maupun karena pengaruh lingkungan sekitar, ia juga sering melakukan wudhu kemudian shalat dua rakaat, membaca *istighfar* dan *shalawat* untuk menenangkan dirinya.

L seringkali mengalami beberapa kesulitan untuk mengungkapkan maupun untuk menyalurkan emosi terpendamnya secara langsung dengan berbicara pada seorang teman. Meskipun ia ingin menceritakan permasalahan yang dialaminya kepada teman-teman agar bisa mengurangi stres yang dirasakannya. Ada beberapa hal yang menjadi penyebab dan pertimbangannya. L menyatakan bahwa intensitas bertemu dengan teman-temannya sudah jarang lantaran masing-masing telah memiliki kesibukan yang berbeda-beda. Selain itu, bagi L, tidak semua permasalahan yang dialaminya bisa diceritakan pada orang lain karena sifat masalahnya yang sangat *privacy* bagi L. Selain itu ia juga seringkali merasa sungkan untuk bercerita pada temannya, karena ia meyakini bahwa masing-masing temannya juga punya masalah. Takut akan respon negatif dari orang lain.

“Sebenarnya sih pengen cerita, tapi kayaknya kalo diceritain sih kesannya nanti.. jadinya tuh apa yah.. mungkin iya sih ada teman yang bisa memaklumi, namun ada juga kan kadang “aku juga punya masalah, masa sih dia cerita-cerita gini sama aku, sedangkan aku punya masalah juga, tapi ga segitunya cerita”. Ada teman yang kayak gitu...”⁴

b. SN

Bagi SN *facebook* merupakan media untuk pertemanan agar banyak teman dan banyak kenalan, juga media untuk melampiaskan emosinya (*curhat*), media dakwah, media informasi dan tentunya media hiburan. Selain *facebook*, SN juga memiliki akun di beberapa jejaring sosial lain seperti BBM, *twitter*, *instagram*, *wechat*, *go chat*, *chat on*, *line*, dan *google+*. Di antara semua akun jejaring sosial yang ia miliki, SN lebih sering mengakses *facebook* dan BBM. Namun untuk media *curhat* ia lebih memilih *facebook*. Menurutnya, di *facebook* ia bisa menulis

⁴L, wawancara pribadi, IAIN Antasari, 15 Mei 2015.

sebanyak dan sepanjang apapun untuk mengungkapkan dan mengeluarkan emosi-emosi terpendamnya. Selain itu ia juga menyukai *facebook* karena fiturnya yang lengkap, seperti bisa berbalas komentar dengan teman-teman dan bisa bermain *gamenya*.

Dalam kehidupan sehari-hari, SN seringkali mengatasi kondisi distres yang dialaminya dengan bermacam cara. Di antara cara tersebut ialah dengan melakukan aktivitas rumah yang melelahkan, menonton tayangan yang menghibur, mencari suasana baru dengan jalan-jalan, dan bisa juga dengan bercerita atau meminta saran kepada orang lain. Selain dengan cara tersebut, ia juga sering melakukan pendekatan ibadah dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya, seperti dengan berwudhu, shalat sunnah wudhu, dhuha, shalat malam dan membaca Al-Qur'an.

Bagi SN, terkadang tidak mudah untuk mengkondisikan agar bisa bertemu dengan teman-teman dan bercerita mengenai setiap permasalahan yang dialaminya. Sedangkan di *facebook*, setidaknya ia tetap bisa berinteraksi dengan teman-teman yang tidak bisa ia temui langsung. Karena kondisi tersebut maka SN tidak jarang lebih memilih untuk melampiaskan emosinya di *facebook* sekaligus untuk mencari perhatian dan teman *curhat*. Fenomena katarsis di *facebook* sendiri bagi SN merupakan hal yang wajar, namun tentu harus ada batasannya. Batasan tersebut misalnya dengan tidak menjelekkkan ataupun menyinggung orang lain, juga jangan sampai membuka aib, karena *status* tersebut akan dilihat oleh sekian banyak pengguna *facebook* lainnya.

c. MH

Bagi MH, *facebook* merupakan media untuk berteman, mencari tahu informasi tentang teman-temannya, dan yang terpenting sebagai media untuk meluapkan emosi yang ada di dalam diri. MH menyebut *facebook* sebagai tempat ia *curhat*. MH juga menyatakan bahwa ia mengetahui seharusnya mengadu dan berkeluh kesah kepada Allah bukan kepada *facebook*. Meskipun sadar akan hal tersebut, namun menurutnya karena telah seringkali melakukan akhirnya jadi terbiasa.

Dalam kehidupan sehari-harinya, MH cukup sering menceritakan tentang masalah maupun hal-hal yang menggangukannya kepada teman yang akrab dengannya. Pada kondisi emosional tertentu ia seringkali lebih memilih untuk meluapkan perasaannya dengan menyanyi, ataupun melakukan aktivitas fisik yang cukup membuat lelah. Selain itu MH juga bisa meluapkan emosi negatif yang dirasakannya dengan berdoa, hingga ia bisa menangis tanpa disadari.

Menurut pengakuan MH sendiri, jika sedang bersedih ia lebih memilih untuk diam dan menyendiri. MH tidak ingin kesedihannya dilihat oleh orang lain, agar orang lain melihatnya sebagai pribadi yang selalu bergembira. Sehingga kemudian tak jarang ia pun memilih untuk meluapkan emosi negatifnya di *facebook*. Di bandingkan jejaring sosial lainnya, MH lebih cenderung memilih *facebook* untuk mengungkapkan emosi terpendamnya. Hal tersebut dikarenakan jumlah temannya di *facebook* lebih banyak dibandingkan dengan di jejaring sosial lain seperti BBM dan *Line*. Sehingga dengan begitu ia bisa mengharapkan ada teman yang akan memberikan tanggapan atas *curhatnya*.

Fenomena katarsis di *facebook* bagi MH merupakan hal yang sangat wajar, karena banyak orang lain yang juga melakukannya. Namun menurutnya pula, kata-kata yang akan ditulis di *status facebook* itu haruslah dipilih dan dipilah dulu. Yang dimaksud MH ialah, sebagai contoh, agar jangan sampai menjelekkkan nama lembaga tertentu. Hal demikian harus diperhatikan agar jangan sampai menjadi bumerang bagi pribadi yang bersangkutan.

d. AM

Selain *facebook*, akun jejaring sosial lain yang dimiliki AM ialah *twitter* dan *google+*. Namun yang paling sering digunakan hanyalah akun *facebook*, sedangkan *twitter* sudah tidak pernah lagi diakses dan *google+* memang tidak 'dimainkan'. *Facebook* bagi subjek satu ini, selain sebagai media komunikasi dan informasi, adalah mainan dan hiburan untuknya. *Facebook* merupakan benda mati yang mampu menghubungkannya dengan banyak orang dan dia bisa memotori segala sesuatunya sesuai dengan keinginannya.

Bagi AM, tidak ada alasan spesifik mengapa ia berkatarsis di *facebook*. Ia merasa tidak ada kesulitan untuk berbagi mengenai emosi dan pengalaman emosionalnya kepada orang-orang di sekitarnya. Ia senang bercerita dan sering *curhat* kepada orang-orang yang ia percaya mengenai apapun, termasuk hal-hal sepele yang dialaminya. Ia juga memiliki banyak teman yang bisa diajak berbagi.

AM memang sangat suka menulis, seringkali ia berkatarsis dengan menulis ke dalam buku tentang apapun permasalahan yang dialaminya. Gaya tulisannya dibuat sedemikian rupa agar menjadi tulisan yang berkualitas menurut standar pribadinya. Selain dengan menulis, ia juga sering mengalihkan energi

emosionalnya kepada kegiatan fisik seperti bersih-bersih, menyuci, dan lainnya. Dalam menghadapi permasalahan hidup, AM juga sering menenangkan diri dengan berwudhu, berdoa bahkan sambil menangis, dan juga dengan membaca Al-Qur'an. Menurutnya, ketika sedang berada dalam banyak masalah, dan ia memperbanyak membaca Al-Qur'an, maka dia pun teringat lagi bahwa sebenarnya ada Allah Yang Maha Besar daripada semua masalahnya.

AM menyatakan bahwa jika sedang ada masalah, apapun itu, ia merasa hal tersebut harus diungkapkan, emosinya harus dikeluarkan atau disalurkan. Ia sendiri memiliki cukup banyak alternatif pilihan untuk berkatarsis. Namun, ia memiliki pertimbangan bahwa dirinya tidak selalu bisa bercerita secara langsung pada orang di sekitarnya mengenai semua masalahnya. Sekalipun ingin bercerita dan berkonsultasi dengan orang lain, namun jika menurut pertimbangan pribadinya masalah tersebut 'terlalu biasa', maka ia pun memilih alternatif lain misal dengan berkatarsis di *facebook*.

*“Aku tu sebenarnya puas ketika aku bercerita ke orang. Ketika tau bahwa ada orang yang tau apa yang ku rasakan. Gitu.. Tapi di satu sisi aku kasihan jua lawan orang. Kalau misalnya aku tu terlalu senang, aku hendak bagi-bagi kesenanganku ke orang lain. Kalo aku misalnya hendak curhat lawan orang lain, bukan hendak orang lain merasakan, aku hendak berbagi aja sebenarnya.”*⁵

Tujuan AM mengungkapkan emosi negatifnya di *facebook* bukan hanya untuk mengeluarkan emosinya tetapi juga sekaligus menyalurkan kreatifitas menulisnya. Sedangkan yang diinginkan oleh AM dengan berkatarsis di *facebook* bukan agar orang lain turut merasakan apa yang ia rasakan, namun ia hanya ingin berbagi bahwa mungkin orang lain juga pernah mengalami atau merasakan hal

⁵AM, wawancara pribadi, IAIN Antasari, 29 Mei 2015.

yang sama. Melakukan katarsis di *facebook* pun menurutnya adalah hal yang wajar, karena kebanyakan orang yang -misalnya saja- sedang bersedih, tentu ingin ditemani dan diperhatikan, namun ketika tidak ada teman untuk berbagi, maka menumpahkan segala emosinya ke *facebook* adalah hal yang wajar.

E. Dampak Psikologis Pasca Katarsis di *Facebook* pada Diri Subjek

a. L

Berdasarkan pengakuan L sendiri, seringkali ia ber*facebook* karena ada ‘unek-unek’ yang hendak ditumpahkan atau dilampiaskannya. Setelah berhasil mengungkapkannya dengan berkatarsis di *facebook*, ia pun merasa lega, karena emosi terpendamnya berhasil terkeluarkan. Juga ada kesenangan tersendiri baginya ketika orang lain merespon dengan berkomentar ataupun hanya sekedar menyukai *status update* yang berisi katarsisnya.

Namun, diakui pula olehnya, bahwa terkadang ia pun merasa malu sendiri ketika ia membaca *status update* yang telah ia *posting*. Ia merasa malu karena apa yang diungkapkan di *facebook* seringkali merupakan isi pikiran dan hati. Terlebih pula jika dalam bahasa yang ia gunakan terdapat kata-kata yang ‘kurang berkualitas’ menurut standarnya.

“*ya Allah, astgahfirullahal’azhiim.. Ini sih kayaknya ga pantas deh kalo dibaca sama orang banyak*”⁶

Bagi L, katarsis khususnya di *facebook*, seharusnya bisa memberi kesadaran dan introspeksi bagi diri yang bersangkutan. Juga bisa sebagai pendewasaan untuk mengubah *mindset*. Sehingga kemudian katarsis tersebut

⁶L, wawancara pribadi, IAIN Antarasari, 15 Mei 2015.

kembali menjadi *feedback* bagi dirinya sendiri, terutama dalam hal tatanan bahasa yang lebih bagus dan sopan untuk dipublikasikan kepada banyak orang.

b. SN

Bagi SN pribadi, berkatarsis di *facebook* tidak bisa serta merta menyembuhkan segala emosi negatif yang menekannya, karena ia menyadari bahwa Yang Maha Menyembuhkan hanyalah Allah swt. Namun setidaknya SN bisa merasakan lega setelah berkatarsis di *facebook*. Misal yang pada awalnya ia merasa kesal, setelah mengungkapkan emosi terpendamnya di *facebook*, maka kekesalannya pun kemudian berkurang. Terlebih apabila ada teman yang memberikan tanggapan berupa komentar positif ataupun kritik membangun terhadap *status* katarsisnya. Namun jika ada teman yang memberikan tanggapan negatif yang menyalahkan hingga memojokkannya, maka bukannya membuat kekesalan yang dirasakannya berkurang, tetapi SN justru merasa semakin jengkel.

“Setelah itu biasanya lega, rasa kurang lah. Asalnya kesal tekurang kesalnya. Kan kada kawa langsung menyembuhkan pang, yang menyembuhkan Allah ta’ala jua. Tapi kalo lagi jengkel trus ada yang mengomen kada bagus, tambah jengkel jadinya.”⁷

SN merasa senang ketika ada orang yang menyukai ataupun mengomentari *status* yang berisikan ungkapan emosinya. SN merasa senang karena hal tersebut berarti masih ada teman yang peduli padanya. Dengan begitu pula ia bisa berbagi mengenai permasalahan yang tengah dihadapi dan emosi yang dipendamnya. SN juga bersikap terbuka dalam menerima saran yang disampaikan oleh teman-temannya di *facebook*.

⁷SN, wawancara pribadi, IAIN Antasari, 22 Mei 2015.

Selain merasa senang dan lega setelah berkatarsis di *facebook*, SN juga bisa mendapatkan pencerahan sehingga muncul keinginan untuk memperbaiki diri dan membentuk pola pikir yang lebih dewasa. Hal tersebut diperoleh dari adanya saran-saran maupun kritik membangun yang diberikan oleh teman-temannya di *facebook*. Karena memang ia menulis *status* berisi katarsis tersebut dengan harapan akan adanya tanggapan dari orang lain yang peduli padanya.

c. MH

Setelah berhasil mengungkapkan emosi yang terpendam dengan berkatarsis ke *facebook*, MH mengaku bahwa dia merasa lega. Karena, emosi yang tadinya ingin diungkapkannya telah berhasil difasilitasi dengan menulis di *status facebook*. Namun terkadang ia juga merasa bahwa tujuan katarsisnya tidak berhasil terpenuhi. Hal tersebut terjadi ketika ia menulis *status update* yang isinya ditujukan pada orang tertentu, namun yang memberikan tanggapan justru bukan orang yang dimaksud tersebut.

MH juga bisa melakukan evaluasi terhadap *status update* yang pernah ditulisnya. Khususnya *status* yang berisikan pengungkapan emosi negatifnya di *facebook*. Bahkan ia bisa menghapus *status* yang pernah ditulis dari kronologi *facebooknya*. Hal demikian dilakukan ketika MH merasa bahwa isi dalam *status update* tersebut berlebihan atau kurang pantas untuk dipublikasikan.

d. AM

Dalam menghadapi suatu masalah, AM lebih banyak melakukan pertimbangan di dalam dirinya sendiri tentang apakah masalah tersebut pantas untuk ‘dilayani besar-besaran’ atau tidak. Pada intinya dia tidak ingin dirinya

sampai dimotori oleh suatu masalah, karena dirinya lah yang seharusnya mengendalikan masalah. Begitu pula halnya dengan katarsis di *facebook*. Ia memiliki banyak pertimbangan mengenai cara yang bagus, cerdas dan berkualitas dalam mengungkapkan emosinya ke dalam sebuah *status* apalagi catatan panjang. Sehingga, untuk menghasilkan satu *status update* saja AM memerlukan waktu yang sangat lama, melalui beberapa kali evaluasi dan perubahan, serta dalam proses itu pun ia sudah sambil meluapkan emosinya.

Setelah berhasil melewati proses panjang untuk menghasilkan satu *status update* ataupun catatan yang berisikan katarsis, AM pun merasa lega. Lebih lega lagi atas keberhasilannya membuat sebuah tulisan indah yang berisikan ekspresi emosinya. Bahkan menurutnya, sekalipun emosi yang ditumpahkan ke dalam tulisannya tersebut berisi kekesalan, namun ada kesenangan yang mengiringinya. Karena proses menulis itu sendiri baginya memang mengasikkan. Lalu dengan adanya orang lain yang juga membaca tulisan katarsisnya, ia pun merasa terpuaskan.

*“Kan kalo di facebook tu ada sedikit banyak yang baca, secara tidak langsung terpuaskan aku, bahwa ada orang lain yang baca, dan orang lain tu tahu apa yang ku rasakan”*⁸

Meskipun dengan berkatarsis di *facebook* juga tidak berhasil 100% menghilangkan beban emosional yang dirasakan, namun AM berpikir bahwa setidaknya emosinya sudah dikeluarkan, jadi dia tidak lagi mau memikirkan hal tersebut. Walaupun awalnya ia menulis *status* yang berisikan sindiran kepada orang tertentu, namun jika orang yang dimaksud tidak bisa memaknai maksud

⁸AM, wawancara pribadi, IAIN Antasari, 29 Mei 2015.

tulisannya, maka ia pun tidak mau ambil pusing. Selain itu ia sendiri lebih berfokus pada manfaat lain dari katarsisnya di *facebook* tadi, yaitu bisa sekaligus menyalurkan kreatifitas dan hobi menulisnya.

F. Rangkuman Penyajian Data

Berikut disajikan ringkasan data yang diperoleh dari empat orang subjek penelitian dalam bentuk tabel perbandingan untuk melihat persamaan dan perbedaan antar keempat subjek:

Subjek	L	SN	MH	AM
Emosi dan bentuk pengungkapan katarsisnya	Kekesalan, sakit hati, kebosanan, kesedihan kemarahan. Dalam <i>status update</i> , membagikan kutipan atau foto yang sesuai pikiran dan perasaannya. Gaya bahasa yang tidak terlalu serius dan emosional	Keluhan mengenai situasi sehari-hari, kekesalan, kemarahan, kesedihan, kekecewaan, sakit hati. <i>Status update</i> dan catatan (sebelum tahun 2014) Kalimat seadanya sesuai pikiran dan perasaan namun dalam bahasa sopan.	Keluhan mengenai keseharian, perasaan kecewa, kesal, sedih, cemas, dan rasa bersalah. Dalam <i>status update</i> . Kalimat sederhana dan apa adanya, tapi sopan dan tidak menunjuk objek tertentu.	Rasa bosan, lelah, sedih, rindu Ayahnya, jengkel, kecewa, sindiran. <i>Status uupdate, status</i> dengan foto, dan catatan. Kalimat tersirat, kalimat tersurat singkat, bahasa Inggris
Alasan katarsis di facebook	Sulit mengungkapkan emosi secara langsung dengan berbicara pada orang terdekat. Terkadang sungkan untuk bercerita pada	<i>Facebook</i> sebagai media untuk melampiaskan emosinya (<i>curhat</i>). Tidak selalu bisa bertemu teman secara langsung agar dapat berbagi setiap	<i>Facebook</i> sebagai media untuk meluapkan emosi yang ada di dalam diri. Jarang mengutarakan secara langsung tentang	Menyadari tidak semua emosi bisa selalu ia ceritakan pada orang lain. Katarsis di <i>facebook</i> sekaligus sebagai penyaluran

	teman. Takut akan respon negatif orang lain. Katarsis di <i>facebook</i> adalah wajar.	emosi dan cerita. Mencari perhatian dan teman <i>curhat</i> . Katarsis di <i>facebook</i> adalah hal wajar.	perasaan yang mengganggu. Katarsis di <i>facebook</i> dianggap sangat wajar.	hobi menulis. Katarsis di <i>facebook</i> merupakan hal wajar.
Efek psikologis setelah katarsis di <i>facebook</i>	Merasa lega. Senang ketika orang lain merespon <i>status</i> katarsisnya. Terkadang merasa malu jika bahasa yang digunakan dalam <i>status</i> katarsisnya dianggap kurang layak untuk dipublikasi.	Merasa lega, kekesalan dapat berkurang. Bisa mendapat pencerahan dan keinginan untuk memperbaiki diri serta membentuk pola pikir yang lebih dewasa.	Merasa lega. Terkadang tujuan khusus katarsisnya tidak terpenuhi, jika <i>status</i> yang ditujukan kepada orang tertentu justru tidak direspon oleh orang yang dimaksud. Ada proses evaluasi lagi terhadap <i>status</i> katarsis yang telah dipublikasi.	Merasa lega dan terpuaskan karena emosinya telah difasilitasi. Juga merasa senang jika berhasil menuangkan emosinya ke dalam tulisan yang bagus.

Tabel 4. Rangkuman penyajian data empat subjek