

**KATARSIS DI TWITTER SEBAGAI METODE UNTUK MENGURANGI  
EMOSI NEGATIF PADA MAHASISWA RANTAU DI UIN RADEN MAS  
SAID SURAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta  
Untuk Penyusunan Skripsi



Oleh :

**HUMAI AFNI HABIBBANA**

**NIM. 19.12.21.076**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID  
SURAKARTA**

**2023**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Humai Afni Habibbana

NIM : 191221076

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Alamat : Jl. Krt Radjiman Wd RT008 RW012 Kel. Jatinegara Kec.  
Cakung Jakarta Timur

Judul Skripsi : Katarsis di Twitter Sebagai Metode Untuk Mengurangi Emosi  
Negatif Pada Mahasiswa Rantau di UIN Raden Mas Said Surakarta

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri, jika dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 13 November 2023

Penulis,



Humai Afni Habibbana

NIM. 19.12.21.076

**ALFIN MIFTAHUL KHAIRI, S.Sos.I., M.Pd.**  
**DOSEN PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

---

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Hal : Skripsi Sdri. Humai Afni Habibbana

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan  
seperlunya terhadap saudara :

Nama : Humai Afni Habibbana

NIM : 191221076

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

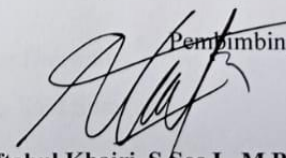
Judul Skripsi : Katarsis di Twitter Sebagai Metode Untuk Mengurangi Emosi  
Negatif Pada Mahasiswa Rantau di UIN Raden Mas Said Surakarta

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada  
Sidang Munaqosah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas  
Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Surakarta, 13 November 2023

Pembimbing,

  
**Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd.**

**NIP. 1989 0518 201903 1 004**

HALAMAN PENGESAHAN  
KATARSIS DI TWITTER SEBAGAI METODE UNTUK MENGURANGI  
EMOSI NEGATIF PADA MAHASISWA RANTAU DI UIN RADEN MAS  
SAID SURAKARTA

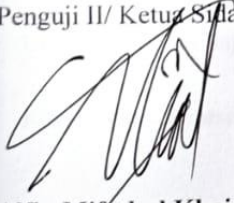
Disusun oleh :  
**Humai Afni Habibbana**  
NIM. 191221076

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji Skripsi  
Fakulas Ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta  
Pada Hari Senin, 13 November 2023  
Dan Dinyatakan telah memenuhi syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial


Surakarta, 19 Desember 2023  
Penguji Utama

Dr. Lukman Harahap., M. Pd.  
NIP. 1973 0902 199903 1 003

Penguji II/ Ketua Sidang

  
Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd  
NIP. 1989 0518 201903 1 004

Penguji I/ Sekretaris Sidang

  
Ulfa Fauzia Argestya, M.Si  
NIP. 1991 1002 201908 2 001

Mengetahui,

Dekan Fakultas ushuluddin dan Dakwah  
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta



Dr. H. Kholilurrohman, M. Si  
NIP. 19741225 200501 1 005

## ABSTRAK

**Humai Afni Habibbana, NIM 19.12.21.076. *Katarsis di Twitter Sebagai Metode Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Mahasiswa Rantau di UIN Raden Mas Said Surakarta. Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. UIN Raden Mas Said Surakarta. 2023.***

Twitter bisa dijadikan tempat yang lebih nyaman untuk seseorang mengungkapkan perasaan atau emosi negatif yang tidak bisa diungkapkan kepada orang lain secara langsung. Hal ini memungkinkan mempengaruhi kondisi psikologis dari mahasiswa tersebut ketika tidak mengeluarkan emosi negative yang dirasakan. Fenomena ini juga dirasakan pada mahasiswa rantau yang sedang menempuh jenjang pendidikan di UIN Raden Mas Said Surakarta karena jauh dari keluarga dan kerabat.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, berdasarkan kriteria subjek yang dipilih berjumlah 4 mahasiswa rantau di UIN Raden Mas Said Surakarta. Untuk menguji keabsahan data yang diperoleh menggunakan triangulasi sumber dan teknik, sedangkan untuk pengumpulan data dilakukan dengan observasi partisipan dan wawancara semi terstruktur. Analisis data menggunakan analisis Bogdan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa katarsis di twitter yang dilakukan pada mahasiswa rantau di UIN Raden Mas Said Surakarta memiliki beragam cara untuk katarsis yang melalui tweet pendek yang ditulis secara spontan, ada pula yang melalui kata yang dirangkai menjadi *quotes* ataupun puisi. Dan juga berupa pertanyaan untuk menjawab yang sedang diresahkan. Dan terbukti bahwa melalui katarsis di twitter dapat menguirangi emosi negative yang sedang dirasakan.

Kata Kunci : Katarsis, Mahasiswa Rantau, Emosi Negatif, Twitter.

## ABSTRACT

**Humai Afni Habibbana, NIM 19.12.21.076. Catharsis on Twitter as a Method for Reducing Negative Emotions in Overseas Students at UIN Raden Mas Said Surakarta. Islamic Guidance and Counseling Study Program. Faculty of Ushuluddin and Da'wah. UIN Raden Mas Said Surakarta. 2023.**

Twitter can be a more comfortable place for someone to express negative feelings or emotions that cannot be expressed to other people directly. Which makes it possible to influence the psychological condition of the student when they do not express the negative emotions they feel. This is also felt by overseas students who are studying at UIN Raden Mas Said Surakarta because they are far from family and relatives.

This research uses a qualitative method using a phenomenological approach. The subject selection in this research used a purposive sampling technique, based on the criteria that the selected subjects were 4 overseas students at UIN Raden Mas Said Surakarta. To test the validity of the data obtained using triangulation of sources and techniques, while data collection was carried out using participant observation and semi-structured interviews. Data analysis uses Emzir analysis.

The results of the research show that the catharsis on Twitter carried out by overseas students at UIN Raden Mas Said Surakarta various ways of catharsis, which are through short tweets written spontaneously, some are through words strung together into quotes or. And also in the form of questions to answer what is being asked. And it has been proven that catharsis on Twitter can reduce the negative emotions you are feeling.

Keywords: Catharsis, Overseas Students, Negative Emotions, Twitter.

**MOTTO**

“Impossible isn’t real word in the world”

-Humai Afni-

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Hirobbil'alamin Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini, walaupun masih jauh dari kata sempurna. Saya persembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Ponadi dan Ibu Suryani yang sudah mensupport, memfasilitasi dan memotivasi serta mendoakan saya setiap harinya.
2. Kakak-kakakku tersayang Akbar Wahyu Pratama dan Afri Alfaliq yang selalu memberikan semangat dan dukungan materi sehingga dapat menyelesaikan Studi S1 Bimbingan dan Konseling Islam.
3. Sahabat saya sedari bangku sekolah Arisa, Tasya, Laras, Adisya, Miftah, Syifa, Yoan, Putmel, Oci, Ojan, Difa, Faid, dan Ridwan yang telah memberikan support dan semangat dari jauh kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
4. Sahabat saya Indah, Fatzar, Rahma, Ristyan, Rizal, Ara, Vita dan teman-teman satu angkatan prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan support, masukan dan saran selama perkuliahan hingga skripsi ini.
5. Sahabat saya selama di bangku perkuliahan Wahuy, Iluth, Aniek, Uput, Sasa, Pipit, Nurul, Qonita, Kak Baroh, Rijal, Rendy, Desqy, Fanurul, Kak Intan, Mba Ayas, Azra, Lala yang telah memberikan support dan menjadi teman berkeluh kesah selama di bangku perkuliahan hingga skripsi ini.



## **KATA PENGANTAR**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai tugas akhir kuliah dengan judul Analisis Katarsis di Twitter Sebagai Metode Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Mahasiswa Rantau di UIN Raden Mas Said Surakarta. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sajana Sosial pada Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta. Selama proses pengerjaan skripsi ini hingga selesai, saya banyak menerima bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini saya ingin menyampaikan rasa terima kasih saya kepada:

1. Prof. Dr. H. Mudhofir, S.Ag., M.Pd selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Dr. H. Kholilurrohman, M.Si selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Dr. H. Agus Wahyu Triatmo, M.Ag selaku Ketua Jurusan Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
4. Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I., M.Pd.I selaku Koordinator Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta dan selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan motivasi, masukan, dan arahan selama penyusunan skripsi.
5. Dr. Lukman Harahap, M. Pd. dan Ulfa Fauzia Argestya, M.Si selaku dosen penguji seminar proposal dan sidang skripsi peneliti yang telah memberikan saran serta masukan dalam penyelesaian penyusunan skripsi.
6. Seluruh teman-teman mahasiswa rantau UIN Raden Mas Said Surakarta telah mengizinkan dan membantu saya, dalam menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir kuliah ini.
7. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah memberikan ilmu serta pengajar terbaik selama saya duduk dibangku kuliah.
8. Seluruh teman-teman Prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019.

9. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah memberikan bekal ilmu yang luar biasa.
10. Seluruh staff akademik yang telah mengakomodir segala keperluan peneliti dalam urusan akademik dan penelitian skripsi.
11. Almamater Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
12. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

Akhirnya setelah skripsi ini selesai dengan hati yang tulus ikhlas penulis berdoa agar skripsi ini dapat bermanfaat nantinya bagi pembaca dan semua pihak yang bersedia membantu dalam prosesnya, semoga Allah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Amin

*Wassalamu 'alaikum Wr. Wb*

Surakarta, 09 Oktober 2023



Humai Afni Habibbana

NIM. 19.12.21.076

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI ..Error! Bookmark not defined.</b>	
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....Error! Bookmark not defined.</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi Masalah .....</b>	<b>10</b>
<b>C. Batasan Masalah .....</b>	<b>11</b>
<b>D. Rumusan Masalah.....</b>	<b>11</b>
<b>E. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>11</b>
<b>F. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>11</b>
<b>BAB II .....</b>	<b>13</b>
<b>LANDASAN TEORI.....</b>	<b>13</b>
<b>A. Katarsis .....</b>	<b>13</b>
<b>B. Twitter .....</b>	<b>19</b>
<b>C. Emosi Negatif.....</b>	<b>22</b>
<b>D. Penelitian Yang Relevan.....</b>	<b>26</b>
<b>E. Kerangka Berpikir .....</b>	<b>29</b>

<b>BAB III.....</b>	<b>31</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
<b>A. Jenis Penelitian .....</b>	<b>31</b>
<b>B. Tempat dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>32</b>
<b>C. Subjek Penelitian.....</b>	<b>32</b>
<b>D. Teknik Pengumpulan Data.....</b>	<b>33</b>
<b>1. Wawancara .....</b>	<b>33</b>
<b>2. Observasi.....</b>	<b>34</b>
<b>3. Dokumentasi .....</b>	<b>34</b>
<b>E. Keabsahan Data.....</b>	<b>34</b>
<b>F. Analisis Data .....</b>	<b>35</b>
<b>1. Reduksi Data.....</b>	<b>35</b>
<b>2. Display Data.....</b>	<b>36</b>
<b>3. Penarikan Kesimpulan .....</b>	<b>36</b>
<b>BAB IV .....</b>	<b>37</b>
<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
<b>A. Profil Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta .....</b>	<b>37</b>
<b>B. Kondisi Faktual Mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta. ....</b>	<b>38</b>
<b>C. Hasil Temuan dan Analisis Data .....</b>	<b>39</b>
<b>D. Pembahasan.....</b>	<b>77</b>
<b>BAB V.....</b>	<b>82</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>82</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>82</b>
<b>B. Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>82</b>
<b>C. Saran .....</b>	<b>83</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>84</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>89</b>

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 daftar riwayat hidup.....	89
Lampiran 2 surat izin penelitian.....	90
Lampiran 3 lembar persetujuan subjek penelitian .....	91
Lampiran 4 panduan wawancara.....	95
Lampiran 5 panduan observasi.....	97
Lampiran 6 transkrip wawancara subjek 1.....	98
Lampiran 7 transkrip wawancara subjek 2.....	103
Lampiran 8 transkrip wawancara subjek 3.....	108
Lampiran 9 transkrip wawancara subjek 4.....	113
Lampiran 10 dokumentasi penelitian .....	117
Lampiran 11 hasil cek turnitin .....	122

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Teknologi informasi saat ini berkembang pesat hingga memunculkan internet yang menjadi salah satu media sosial secara daring. Prof. Koehn yang merupakan dosen di *Harvard University* sekaligus ahli ekonomi mengatakan bahwa sekarang adalah “Revolusi Komunikasi”. Perubahan secara radikal yang berarti sistem komunikasi dalam masyarakat berubah secara drastis (Holmes, 2012). Media sosial ini mengubah secara revolusioner komunikasi antar manusia sehingga seluruh lapisan masyarakat dapat menerima informasi secara mudah. Dengan ini jarak komunikasi antar perorangan menjadi lebih mudah dan fleksibel tanpa terbatas ruang dan waktu.

Media sosial merupakan suatu bentuk media komunikasi dimana masyarakat berinteraksi melalui akun-akun yang terdapat di internet (Nurudin, 2015). Media sosial dapat dikatakan menjadi tempat untuk menumpahkan karya, ide, gagasan, juga pengekspresian pikiran dan perasaan yang terjadi. Masyarakat bisa menjadi kreator ataupun audiens untuk menikmati hal yang tersaji di media sosial, juga dapat menjadi komentator sehingga bisa saling berinteraksi satu sama lain. Diantara banyaknya media sosial tersebut ada seperti *Facebook, Twitter, Instagram, Tiktok, Pinterest, Tumblr, YouTube*, dll.

Penggunaan media sosial pada umumnya digunakan untuk penyebaran informasi, edukasi, silaturahmi, menjadi tempat untuk berbagi momen cerita hingga perasaan. Media sosial juga menjadi tempat mengekspresikan hal yang ingin

dibagikan seperti emosi, kegiatan, ambisi masa depan, dan perasaan apapun yang sedang dirasakan karena media sosial merupakan wadah bebas dan terbuka bagi siapapun. Sosiolog dari Universitas Indonesia, Ida Ruwaida berpendapat bahwa ruang sosial yang semakin terbatas dan ikatan emosional yang rendah terutama di kota-kota besar menimbulkan perubahan dalam pola interaksi masyarakat. Akhirnya, teknologi digital menjadi alat untuk menyalurkan emosi (Ningsih, 2015).

Media sosial kerap kali dijadikan tempat yang lebih nyaman untuk seseorang mengungkapkan perasaan yang tidak bisa dikatakan ke orang lain secara langsung. Untuk orang yang tidak memiliki teman cerita, kerap kali mengungkapkan perasaannya melalui media sosial atau bahkan untuk seseorang yang merasa kurang percaya dengan orang lain untuk bercerita terhadap apa yang ia sedang rasakan. Jadi media sosial bisa juga menjadi wadah untuk seseorang menyalurkan emosi, baik emosi yang positif maupun emosi yang negatif. Bahkan setiap hari dalam kehidupan seseorang pasti terdapat momen di mana mereka mengekspresikan diri atau setidaknya memberikan informasi kepada orang lain minimal satu kali dalam sehari (Bazarova & Choi, 2014).

Twitter menjadi salah satu platform media sosial yang tidak lagi asing karena banyak sekali penggunaanya yang tersebar di seluruh dunia. Hal ini menjadikan platform ini banyak digandrungi banyak khalayak. Indonesia merupakan negara dengan pengguna twitter terbesar kelima di dunia (Rizaty, 2022). Dikutip dari datareportal.com Indonesia memiliki 24 juta pengguna di awal tahun 2023, berarti sekitar 8,7 persen dari populasi saat ini. Dengan data spesifik 45,3 persen pengguna perempuan dan 54,7 persen pengguna laki-laki (Kemp, 2023).

Sebagai platform media sosial yang berkembang cukup pesat, twitter mempunyai berbagai fitur yang membuat twitter mempunyai banyak sekali pengguna aktif. Diantara fitur yang tersedia yaitu *tweet*, *followers*, *following*, dan *trending topics* (Arifin, 2023). Baru ini juga twitter merilis fitur untuk Twitter Premium untuk pengguna yang berlangganan dengan kelebihan berbagai fitur diantaranya edit *tweet*, *folder bookmark*, ikon aplikasi khusus, gambar profil *NFT*, tema, navigasi khusus, *tab space*, hingga tambahan *tweet* yang lebih panjang (Maarif, 2023). Melalui fitur *tweet* ini seseorang dapat menggunakannya untuk memberikan opini, cerita, dan perasaannya. Twitter dirasa menjadi tempat yang cocok untuk mengeluarkan aspirasi, melihat karakter, motif perkembangan pergaulan, juga sebagai hiburan.

Platform ini tak mengenal batasan ruang dan waktu sehingga penyampaian dan penerimaan informasi bisa didapat dengan cepat, eksistensi diri serta mencari relasi atau teman baru (Nurhadi, 2017). Dalam membuat *tweet* penggunanya juga dapat mengatur privasi kepada siapa saja *tweet* ini dapat dilihat, karena juga terdapat fitur *twitter circle*. Dengan fitur ini seseorang bisa merasa lebih bebas untuk berbagi atau curhat meluapkan emosi perasaan dan pikirannya karena hanya orang tertentu yang akan melihat *tweet* tersebut. Pengguna *twitter* bisa menulis *tweet* apapun secara bebas sehingga merasa lebih nyaman menggunakan platform ini.

Menulis dapat dijadikan sarana untuk mengekspresikan pikiran, perasaan dan emosi seseorang. Penelitian yang meneliti ekspresi tertulis pada pengalaman hidup terlebih yang mengalami trauma telah menunjukkan adanya keuntungan dari



menulis dengan ekspresif bagi kesehatan baik fisik maupun psikis (Qonitatin et al., 2011b). Menulis merupakan kegiatan yang melibatkan imajinasi dan perasaan yang dituangkan dalam bentuk tulisan. Dalam menulis, terdapat kekuatan yang unik karena aktivitas ini memungkinkan eksplorasi dan ekspresi terhadap pikiran, emosi, dan spiritualitas, sehingga menjadi sarana untuk berkomunikasi dengan diri sendiri dan meningkatkan pemikiran serta kesadaran akan suatu peristiwa (Hikmawati & Hidayati, 2014).

Emosi yang menumpuk bisa menjadi salah satu faktor munculnya stres. Stres merupakan respon non-spesifik tubuh dari berbagai tuntutan baik yang positif maupun negatif (Musabiq & Karimah, 2018). Tak jarang pula orang yang lebih memilih memendam dan tidak ingin mengeluarkan emosi, perasaan dan pikirannya. Emosi negatif perlu disalurkan jika tidak emosi tersebut akan menumpuk dan dapat mengganggu kondisi fisik dan psikis seseorang. Dalam hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Musabiq & Karimah (2018) yang menyatakan bahwa dampak stres yang paling terasa adalah pada kesehatan fisik individu, seringkali menyebabkan kelelahan dan kelesuan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh N. Rahmawati (2019) mengatakan untuk menjaga kestabilan emosi mahasiswa pada masa Covid-19 melakukan penyaluran emosi salah satunya dengan menulis baik di buku, lembar kertas maupun di media sosial.

Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Setyaputri et al. (2019) mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *burnout* kerap curhat melalui media sosial terkait tekanan yang sedang dialami sebagai bentuk katarsis yang kemudian dilakukan intervensi dengan teknik menulis ekspresif, dimana seseorang dapat

mengekspresikan emosi mereka secara tidak langsung dan mengurangi perilaku yang merusak. Selain itu, menulis juga merupakan bagian dari proses penyembuhan diri seseorang dari masalah yang dialami sehingga dapat membantu mereka untuk mencapai perdamaian dengan diri mereka sendiri..

Menurut Rose Mini seorang Psikolog, media sosial sering dijadikan untuk media katarsis, yaitu upaya menyalurkan emosi dan mendapatkan perhatian (Nasrullah, 2015). Hal ini juga terjadi kepada mahasiswa rantau yang jauh dari keluarga dan tidak banyak memiliki orang terdekat untuk berbagi cerita, perasaan dan pikiran. Sehingga dalam menghadapi situasi tersebut mempengaruhi suasana hati, padahal ruang berekspresi sangat dibutuhkan. Akhirnya karena keterbatasan ruang sosial untuk berbagi cerita mahasiswa meluapkan emosinya di media sosial dimana platform yang dijadikan mahasiswa meluapkan stres dan juga emosinya yaitu twitter.

Dikutip dari Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa rantau adalah individu yang menempuh pendidikan dan penghidupan diluar dari kota asalnya. Mahasiswa rantau umumnya memiliki perbedaan secara kultural sehingga mereka memiliki masalah diantaranya perbedaan budaya, pergaulan yang meluas, perbedaan Bahasa dan mengatur keuangan. Menurut Andryani (2019) mahasiswa rantau adalah seseorang yang meninggalkan kampung halamannya demi menimba ilmu pada perguruan tinggi dan sejenisnya. Naim (1979) mengatakan mahasiswa perantau adalah individu yang sedang menuntut ilmu pada jenjang pendidikan tinggi di luar daerah asal tinggalnya pada periode waktu tertentu atas kemauan diri sendiri.

Emosi negatif adalah kondisi batin seseorang yang dianggap tidak menyenangkan dan berdampak pada sikap dan perilaku individu ketika berinteraksi dengan orang lain. Keadaan dimana seseorang tidak dapat mengendalikan stres, lalu merasa sulit melakukan pekerjaan dengan perhatian yang penuh dan pikiran yang negatif sehingga menurunkan semangat, mudah tersinggung akhirnya hal ini membuat seseorang malas bertemu dengan orang lain dan beraktivitas, bahkan tidak nafsu makan (Situmorang & Desiningrum, 2020). Mahasiswa yang merupakan masa peralihan dari masa remaja ke dewasa pun tidak dipungkiri mengalami stres.

Setiap orang pasti mengalami stres dalam berbagai bentuk, intensitas, dan durasi yang berbeda. Baik dalam jangka waktu yang panjang maupun pendek, stres selalu menjadi bagian dari kehidupan manusia stres juga dimungkinkan dirasakan oleh siapapun tak terkecuali mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau secara tidak langsung dituntut untuk menyesuaikan diri dengan cepat karena tentu mengalami perbedaan seperti cara berinteraksi sosial, pola perilaku, hingga adat istiadat (Rufaida & Kustanti, 2018). Sebagai contoh yaitu mahasiswa rantau yang sedang menempuh jenjang pendidikan di UIN Raden Mas Said Surakarta. Mereka dituntut untuk bisa menyesuaikan diri dengan budaya dan lingkungan baru yang ada disekitarnya. Hal ini memungkinkan mempengaruhi kondisi psikologis dari mahasiswa tersebut.

Seperti kisah yang dikutip dalam (Lestari, (2020) mahasiswa rantau yang tengah menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Mulawarman melakukan bunuh diri. Mahasiswa tersebut melakukan bunuh diri lantaran stres akademik di masa pengerjaan skripsi yang mana

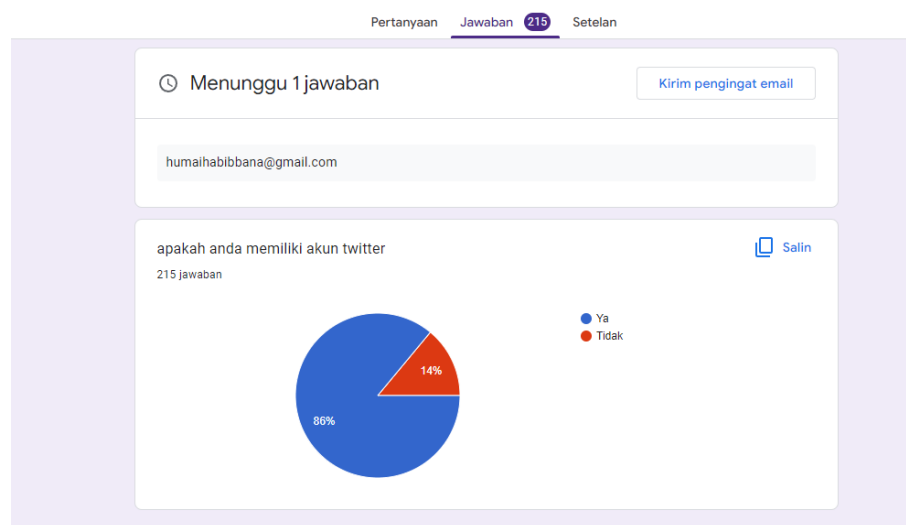
mahasiswa ini sudah memasuki semester 14 yang dalam hitungan bulan jika mahasiswa tersebut tidak menyelesaikan skripsinya maka akan dijatuhi sanksi *drop out*. Mahasiswa semester akhir seperti ini tertekan dan depresi karena tenggat pengerjaan skripsi yang sudah mepet ditambah tidak ada teman untuk berbagi keluh kesah sehingga ia banyak memendam keresahan sendiri hingga akhirnya melakukan bunuh diri.

Dalam hal ini maka emosi yang terpendam butuh untuk diungkapkan. Salah satunya bisa dengan cara mengekspresikan diri dengan menulis status yang juga merupakan bentuk katarsis. Hal ini berguna untuk menuangkan ketegangan emosi yang sedang dirasakan daripada dibiarkan menumpuk. Melihat kejadian di twitter, katarsis yang sering dilakukan oleh mahasiswa rantau banyak yang menjadikan tempat pelampiasan emosinya, bahkan menjadi pelarian dari masalah. Mahasiswa rantau tidak bisa dengan leluasa bercerita dan berbagi perasaan dengan orang tua atau keluarga selemuasa orang yang tinggal dengan keluarganya. Hal ini menjadikan twitter sebagai pelarian meluapkan emosi dan perasaan yang sedang dirasakan.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan kepada mahasiswa UIN Raden mas Said Surakarta yang dilalukakan oleh peneliti sebagai penelitian awal, peneliti mendapatkan data yang diambil secara acak bahwasannya diantara 215 mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta 185 diantaranya memiliki akun twitter dan 30 lainnya tidak memiliki akun twitter. Yang artinya mayoritas mahasiswa banyak yang menggunakan aplikasi twitter ini. Lebih lanjut lagi peneliti melakukan wawancara dengan mahasiswa yang menggunakan twitter ini untuk berbagai hal

seperti mencari informasi terkini karena twitter dirasa platform yang update dalam soal penyebaran berita.

Selain itu twitter kerap dijadikan juga sebagai tempat curhat karena hanya memiliki followers yang sedikit yang mana terdiri dari teman terdekat saja jadi ia merasa lebih nyaman untuk curhat di twitter. Dalam melakukan katarsis di twitter mahasiswa ada yang melakukan curhatnya secara spontan dan ada juga yang meluapkan perasaannya dengan rangkaian kata yang menjadi sajak ataupun puisi pendek. Pun ada juga yang membuat status untuk katarsis dengan penulisan yang berapi-api ditambah dengan umpatan.



Gambar 1 : Grafik survey kepemilikan akun Twitter pada mahasiswa UIN

Surakarta

The image shows a survey interface with the following elements:

- Navigation tabs: "Pertanyaan", "Jawaban 215", and "Setelan".
- Question text: "apakah anda memiliki akun twitter" with a blue "Opsi tampilan" dropdown menu to the right.
- Response options:
  - "Ya" with a selected radio button and "185 jawaban" below it.
  - "Tidak" with an unselected radio button and "30 jawaban" below it.
- Bottom navigation: A white bar with left and right arrow icons.

Gambar 2 : Jawaban hasil survey kepemilikan akun Twitter pada mahasiswa UIN Surakarta

Bagaimana twitter digunakan sebagai media untuk memproses emosi dan memfasilitasi katarsis bagi para penggunanya. Proses interaksi sosial di dalam twitter juga dapat diamati yang mana teknologi mempengaruhi emosi dan kesejahteraan penggunanya untuk mengekspresikan dan memproses emosi mereka. Dengan fitur yang ditawarkan twitter juga dapat mempengaruhi kemampuan pengguna untuk memproses emosi para pengguna secara efektif.

Menurut Taqiyyah (2022) disebutkan bahwa mahasiswa menjadikan twitter sebagai tempat untuk berkatarsis karena merasa twitter merupakan media privat sehingga lebih nyaman memanfaatkannya untuk tempat katarsis atau membagikan perasaan secara bebas. Lebih lanjut menurut (Masnah, 2015; Nisrina, 2020; Rosler et al., 2009) mengatakan setelah melakukan katarsis di media sosial merasakan kelegaan karena tekanan psikologis yang berkurang. Namun terdapat perbedaan pendapat dengan Wahyuningsih (2017) yang mengatakan bahwa adanya

pertentangan katarsis sebagai teori yang efektif dalam melihat perubahan sosial yang mana bukannya mengurangi ketegangan justru sebaliknya menyulut emosi untuk melakukan sebuah aksi.

Berdasarkan dengan studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan mahasiswa rantau di UIN Raden Mas Said Surakarta yang melakukan katarsis di twitter karena merasa twitter merupakan platform privat yang mana mereka bisa mengekspresikan apapun yang sedang dirasakan dengan bebas. Maka dari itu, hal ini yang mendasari peneliti melakukan penelitian lebih lanjut terkait **"Katarsis di Twitter Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Mahasiswa Rantau Di UIN Raden Mas Said Surakarta"**.

#### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka ditemukan beberapa identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa yang merasakan emosi lalu meluapkan perasaannya di sosial media.
2. Pengguna twitter menggunakan twitter sebagai media katarsis.
3. Mahasiswa rantau tidak memiliki tempat bercerita kemudian menggunakan twitter sebagai tempat peluapan perasaan.
4. Pengguna Twitter merasa lebih nyaman melakukan katarsis di Twitter karena dirasa merupakan media privat.
5. Mahasiswa rantau yang merasa nyaman melakukan katarsis dengan menulis yang sedang dirasakan.

**C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dijelaskan diatas, maka peneliti membatasi penelitian untuk menghindari pokok permasalahan yang ada agar tidak melebar sehingga penelitian menjadi lebih terarah dalam mencapai tujuan. Peneliti membatasi penelitian pada katarsis di twitter untuk mengurangi emosi negatif pada mahasiswa rantau di UIN Raden Mas Said Surakarta.

**D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana katarsis di twitter untuk mengurangi emosi negatif pada mahasiswa rantau di UIN Raden Mas Said Surakarta?

**E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui katarsis di twitter untuk mengurangi emosi negatif pada mahasiswa rantau di UIN Raden Mas Said Surakarta.

**F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara akademik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan mengembangkan ilmu pengetahuan tentang katarsis untuk mengurangi emosi negatif. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sumber ilmiah dan bahan pembelajaran terutama pada bidang Bimbingan dan Konseling Islam.
2. Secara praktis, penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa rantau di UIN Raden Mas Said Surakarta dalam melakukan katarsis di media di twitter untuk mengurangi emosi negatif, dan diharapkan juga dapat menjadi rujukan



bagi peneliti lain yang akan meneliti lebih lanjut tentang katarsis untuk mengurangi emosi negatif.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Katarsis**

##### **1. Pengertian Katarsis**

Katarsis berasal dari bahasa Yunani dan telah digunakan oleh para filsuf Yunani sebagai istilah yang mengacu pada usaha untuk membersihkan, menyucikan, memperbaharui spiritualitas, dan melepaskan diri dari ketegangan (Saptrians, 2020). Dalam bidang psikologi istilah ini kerap digunakan untuk penggambaran seseorang berada di suatu momen, yang berdasarkan teori Psikoanalisa Freud yang menyatakan bahwa emosi yang tertahan akan mengakibatkan ledakan emosi suatu saat, sehingga diperlukan peluapan emosi untuk melepaskan rasa sakit di masa lalu dengan cara mengekspresikan segala kesakitan secara jelas. Esensi katarsis menurut Hurlock (2007) ialah dapat melepaskan energi emosional yang mengganggu dan membersihkan tubuh dan jiwa dengan cara mengidentifikasi dan mengekspresikan emosi yang terpendam. Sehingga dapat mengembangkan pandangan hidup yang lebih luas dan komprehensif.

Aristoteles menjelaskan Katarsis pada karyanya *Poetics*, bahwa dalam melihat sesuatu yang tragis seseorang bisa melepaskan, melampiaskan, mengendurkan atau membebaskan perasaan-perasaan negatif seperti takut, marah, jijik hingga kesedihan. Dalam *Dictionary of Media Studies* juga dikatakan bahwa katarsis adalah :

*"The idea that exposure to emotive media products such as violence on television, or a tragic play in a theatre, is therapeutic for the audience and releases emotions in a harmless way".*

Yang mana menurut pengertian ini katarsis adalah usaha melepaskan emosi tanpa cara yang membahayakan (Schement : 2002).

Brumat (2017), mengatakan bahwa :

*"Catharsis can be defined as a moment of dissociation capable of generating in human beings in a new awareness about their inner change and, consequently, a modified state of consciousness".*

Maka dapat dinyatakan bahwa katarsis merupakan sebuah pengalaman dimana individu mengalami disosiasi yang mampu memicu kesadaran baru mengenai perubahan internal mereka dan sebagai hasilnya, terjadilah perubahan keadaan kesadaran mereka. Hal ini terjadi ketika individu mengekspresikan permasalahan yang mereka hadapi agar dapat terbebas dari beban perasaan tersebut.

Muthmainnah (2017), Katarsis dapat dianggap sebagai cara untuk mengalirkan emosi negatif secara tidak langsung dan mengurangi perilaku destruktif saat emosi negatif muncul. Katarsis merupakan merupakan metode terapi untuk melepaskan emosi yang tidak menyenangkan, dengan cara mengingat kembali hal tersebut dengan tujuan menguraikan penderitaan emosional mental. Sigmund Freud memperkenalkan terapi katarsis dan kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Scheff. Terapi katarsis ini awalnya digunakan oleh Freud untuk mengobati gejala histeris dengan menggunakan hypnosis (Hadiwono, 2010).

Wahyuningsih (2017) mengatakan teori Katarsis pada awalnya dikenalkan pada sekitar awal tahun 1960 dalam karya ilmiah yang berjudul “*The Stimulating Versus Cathartic Effect Of a Vicarious Aggressive Activity*” yang dipublikasikan dalam *Journal of Abnormal Social Psychology*. Konsep teori katarsis ini muncul berdasarkan teori Psikoanalisa Sigmund Freud, yaitu emosi yang tertahan bisa menyebabkan ledakan emosi berlebih, sehingga emosi yang tertahan tersebut perlu disalurkan. Penyaluran emosi ini disebut katarsis. Ketika itu, Freud berpikir bahwa penyaluran emosi yang tertahan akan memunculkan efek terapeutik yang menguntungkan.

Menurut Corsini & Wedding dalam psikoanalisis, katarsis diartikan sebagai proses dan pelepasan emosi yang sebelumnya terpendam. Dalam beberapa kasus, katarsis sering disamakan dengan abreaksi yang dijelaskan sebagai merasakan ulang emosi yang menyakitkan selama sesi psikoterapi, dimana seseorang akan sadar terhadap materi yang sebelumnya tertekan (Qonitatin et al., 2011b)

Teori katarsis juga disampaikan oleh Scheff dengan pandangan alternatif yang dapat menguntungkan kesehatan melalui pemaparan emosional. Menurut scheff, pemaparan secara verbal tidak cukup untuk terapi, tetapi melepaskan emosi sangat penting dan memadai. Scheff menyarankan bahwa penyembuhan dengan pelepasan emosional melibatkan ‘jarak optimal’ dari penekanan emosi yang kemudian diekspresikan. Dalam situasi ini, seseorang dapat mengalami emosi dengan jelas tetapi dalam konteks aman, sehingga mereka dapat mengakhiri episode emosional sebelum menjadi terlalu berlebihan. Oleh

karena itu, penyembuhan katarsis melibatkan kontrol dan penguasaan terhadap perasaan-perasaan menekan yang ada saat ini, bukan hanya merendam diri dalam tekanan emosional (Qonitatin et al., 2011).

## 2. Tujuan Katarsis

Menurut (Saptrians, 2020) tujuan katarsis diantaranya :

### a. Pemecahan Masalah (*Problem Solving*)

Ketika seseorang memiliki masalah, beberapa diantaranya akan meminta tolong ke teman, kerabat, keluarga dan lainnya, namun diantaranya yang lain akan meminta tolong kepada orang yang profesional seperti Psikolog.

### b. Individuasi

Individuasi merupakan proses eksplorasi untuk mencari atau mengenal diri sendiri. Salah satu aspek psikologis yang berkembang dari masa anak-anak hingga dewasa yaitu kontrol diri. Sehingga ketika usia semakin bertambah diperlukan kontrol diri untuk menahan nafsu dan keinginan yang bergejolak.

### c. Makna Hidup

Setiap individu mengharapkan kehidupan yang bermakna, jika tidak individu akan merasa hampa sehingga menimbulkan frustrasi eksistensial. Pada zaman ini banyak individu yang merasa kurang kepuasan batin, sehingga banyak yang mengalami kehampaan eksistensial. Sekalipun

seseorang memiliki banyak kenikmatan seperti harta ilmu dan sebagainya tetapi tetap merasa hampa.

d. *Altered State Of Consciousness* (ASC)

ASC merupakan Kesadaran yang mengalami perubahan atau berbeda dengan kesadaran individu dalam keadaan normal. Ciri-ciri pengalaman ASC :

- 1) Adanya perubahan fungsi pikiran (kognitif)
- 2) Perubahan suasana hati
- 3) Perubahan kesadaran diri
- 4) Perubahan perasaan tentang waktu
- 5) Perubahan pancaindera.

### **3. Bentuk Katarsis**

Hurlock (2007) mengklasifikasikan katarsis menjadi dua bentuk :

a. Katarsis Fisik

Katarsis fisik merupakan segala kegiatan yang melibatkan energi yang dihasilkan oleh perubahan fisik yang menyertai emosi. Misalnya pada kalangan anak-anak atau remaja yang paling umum dilakukan yaitu menangis, berteriak atau dengan menyibukkan diri.

b. Katarsis mental

Agar anak-anak atau remaja dapat mencapai katarsis mental, mereka perlu mengubah sikap mereka terhadap situasi yang memicu emosi, serta menyadari akar perasaan yang sedang mereka alami.

### **4. Jenis Katarsis**

a. Saptrians (2020) mengatakan jenis-jenis katarsis, diantaranya :

1) *Self Hypnosis*

*Self Hypnosis* adalah tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi dalam diri yang melibatkan konselor atau terapis untuk memberikan sugesti agar masuk ke tahap relaksasi.

2) Meditasi

Meditasi melibatkan proses relaksasi pikiran dari semua beban, kekhawatiran, dan hal-hal menarik dalam kehidupan sehari-hari. Meditasi memiliki banyak manfaat salah satunya ialah mengatur dan mengendalikan orang lain, mampu mengerti orang lain, mampu menerima suka maupun duka dan kebaikan hidup dengan baik.

3) Interpretasi

Aktivitas terapis dalam menerangkan dan mengajarkan tingkah laku klien untuk mempercepat proses pengungkapan bawah sadar secara lebih lanjut.

b. Qonitatin et al. (2011b) Katarsis menulis

Melalui metode menulis, katarsis dapat dicapai dengan cara verbal atau melalui penggambaran tulisan mengenai sebuah trauma yang dialami seseorang. Dengan demikian, individu akan melakukan proses kognitif terhadap peristiwa tersebut sehingga dapat memperoleh kontrol atas emosi dan mengurangi inhibisi. Lebih tepatnya, menulis dapat mengurangi refleksi internal yang berlebihan dan memperburuk

kondisi kesehatan dan masalah psikologis yang timbul akibat emosi negatif.

## B. Twitter

Twitter adalah platform jejaring sosial dan *online microblogging* yang memperkenankan penggunanya untuk mengirim dan membaca pesan teks yang terdiri dari maksimal 140 karakter, juga dikenal dengan kicauan atau *tweet*. Jack Dorsey mendirikan Twitter pada bulan Maret 2006 dan situs jejaring sosial ini resmi diluncurkan pada bulan Juli. Sejak itu, Twitter telah menjadi salah satu dari sepuluh situs web yang paling sering dikunjungi di seluruh dunia dan sering disebut sebagai “pesan singkat dari internet”. Pengguna tak terdaftar di Twitter hanya bisa membaca kicauan, sedangkan pengguna terdaftar bisa memposting kicauan melalui antarmuka situs web, pesan singkat (SMS), atau melalui berbagai aplikasi untuk perangkat seluler (Komala, 2018). Logo twitter dilambangkan dengan burung berwarna biru yang diberi nama “*Larry Bird*”.



Gambar 5. Logo Twitter

Sumber : <https://kumparan.com/lampu-edison/nama-burung-twitter>

Istilah-istilah yang terdapat dalam twitter dikutip dari Kotot (2016), diantaranya :



1. *Tweet* : *Tweet* adalah istilah yang merujuk pada pesan yang dikirim melalui *Twitter*, dengan panjang karakter maksimum 140 karakter. Namun, pengguna dapat memuat pesan yang lebih panjang melalui aplikasi seperti *Tweetdeck* atau *Ubertwitter*, tetapi hanya 140 karakter pertama yang akan terlihat dan dibaca.
2. *Timeline (TL)* : jika di Facebook ada istilah *wall*, maka *wall*-nya *Twitter* disebut dengan *time line*. *Timeline* berisi kumpulan *tweet* yang pernah di *posting* pengguna.
3. *Follow* : istilah yang digunakan ketika pengguna tertarik dengan aktivitas tweet dari pengguna lain, mereka dapat mengikuti atau "follow" akun tersebut untuk melihat tweet-tweet yang diposting oleh pengguna tersebut di TL mereka.
4. *Follower* : istilah yang digunakan untuk para pengguna yang mengikuti atau "follow" suatu akun di *twitter*. Jumlah *follower* dapat menunjukkan seberapa populer akun tersebut, semakin banyak *follower* maka semakin banyak orang yang akan melihat *tweet* di akun tersebut
5. *Mention* : adalah istilah yang merujuk pada saat seorang pengguna ingin menyampaikan pesan kepada pengguna lain dengan menyebut username atau akun mereka. *Mention* ditandai dengan simbol "@" di depan *username*.
6. *Reply* : adalah istilah yang digunakan ketika seorang pengguna ingin membalas atau mengomentari *tweet* yang diposting oleh akun *twitter* lain. Ketika seorang pengguna menggunakan fitur *reply* di *twitter*, secara otomatis *mention* akan dilakukan ke akun yang diposting *tweet* yang dikomentari.

7. *Retweet* (Rt) : adalah istilah yang digunakan ketika pengguna ingin menyebarkan kembali pesan dari *tweet* pengguna lain kepada *follower* mereka. Dalam hal ini, pesan yang disampaikan akan tersebar secara luas. Semakin banyak pengguna yang melakukan *retweet*, maka semakin banyak pesan tersebut tersebar. Selain itu, *retweet* juga memungkinkan pengguna untuk menambahkan komentar, yang dapat dilihat oleh seluruh *follower* dari akun yang melakukan *retweet* dan memberikan komentar.
8. *Direct Message* (DM) : adalah istilah untuk mengirim pesan secara *private* atau pribadi kepada seseorang. Pesan yang dikirim melalui DM tidak dapat dilihat oleh *follower* dan tidak akan muncul di *timeline* (TL). Namun, DM hanya dapat dilakukan jika dua akun *Twitter* saling mengikuti (*follow*) satu sama lain. Hanya pengguna yang memiliki akun dan orang yang dikirimkan pesan yang dapat membaca DM tersebut.
9. *Hashtag* (#) : istilah ini digunakan untuk menyambungkan pesan dan percakapan yang memiliki topik yang sama. Jika pengguna mencari kata dengan menggunakan hashtag '#' maka akan muncul semua percakapan dari semua akun yang sedang membicarakan topik yang sedang di *hashtag* tadi
10. *Trending topik* : adalah topik yang sedang banyak dibicarakan di *twitter*. Seluruh dunia bisa mengetahui topik apa yang sedang hangat dibicarakan oleh seluruh pengguna *twitter* di seluruh dunia. Semakin banyak yang me-RT maka topik tersebut menjadi *trending topic*.

## **C. Emosi Negatif**

### **1. Pengertian Emosi**

Emosi adalah keadaan psikologis yang timbul dari dua aspek dalam kehidupan manusia, yakni faktor internal dan eksternal. Yang mana faktor internal ini mencakup aspek bawaan dan genetik yang merupakan bagian yang tak terpisahkan dari perilaku dan respon individu, meskipun dapat dibentuk dan dikendalikan. Di sisi lain, faktor eksternal mencakup pengaruh lingkungan yang mempengaruhi persepsi subjektif serta interaksi sosial individu (Faiz et al., 2019). Charles Darwin menyatakan bahwa emosi adalah bentuk tindakan yang mencakup tingkah laku dan emosi yang dikombinasikan dengan respons fisik lainnya seperti suara, postur, gerakan tubuh, gestur dan respons fisiologis lainnya. Sebagai contoh, ekspresi emosi yang terlihat pada ekspresi wajah seseorang adalah bagian integral dari pengalaman emosi tersebut (Robbins, 2008).

Sedang menurut Chaplin (2006) emosi merupakan respons yang rumit dan saling terkait secara timbal balik, yang dapat menyebabkan perubahan yang signifikan pada seseorang, seringkali disertai dengan perasaan yang intens. Franken berpendapat bahwa emosi merupakan hasil interaksi antara faktor subjektif (proses kognitif), faktor lingkungan (hasil belajar) dan faktor biologis (proses hormonal). Dengan kata lain, emosi muncul pada saat manusia berinteraksi dengan lingkungan dan merupakan hasil upaya untuk beradaptasi dengan lingkungannya (Baihaqi et al., 2007).

Emosi juga dapat dikategorikan kedalam dua golongan yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi negatif adalah kondisi batin seseorang yang

dianggap tidak menyenangkan dan berdampak pada tindakan serta tingkah laku individu dalam interaksi dengan orang lain (Yuliani, 2013). Bentuk-bentuk emosi negatif diantaranya berupa marah, jijik atau muak, malu, merasa bersalah, sedih dan juga takut (Goleman, 2002). Emosi negatif bersifat destruktif atau merusak, baik diri sendiri maupun orang lain. Dapat disimpulkan bahwa emosi negatif merupakan perasaan yang kurang menyenangkan yang dirasakan oleh individu sehingga mampu mempengaruhi pikiran dan tingkah laku dalam berhubungan dengan orang lain.

## **2. Aspek – aspek Emosi**

Menurut Charles Darwin terdapat lima aspek emosi (Robbins, 2008), diantaranya :

- a. Biologi emosi : Emosi manusia mengalami proses di dalam sistem limbik otak, yang berfungsi sebagai penyimpan banyak informasi yang tidak dipengaruhi oleh panca indera (otak emosi). Salah satu komponen sistem limbik yang berperan dalam mengatur emosi adalah otak kecil yang berlokasi di antara tulang belakang dan tengkorak. Manifestasi ekspresi emosi pada wajah seseorang adalah salah satu aspek yang terkait dengan emosi tersebut. Misalnya guratan ekspresi emosi yang ditunjukkan oleh raut wajah seseorang adalah bagian dari emosi.
- b. Intensitas : Setiap individu menunjukkan respons yang beragam terhadap rangsangan yang memicu emosi yang sama.
- c. Frekuensi dan durasi : Ketika seseorang mencoba memenuhi tuntutan emosionalnya, keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh jenis emosi yang

perlu diperhatikan, tetapi juga oleh sejauh mana mereka berupaya dalam hal frekuensi dan durasi untuk mengekspresikan emosi tersebut.

- d. Rasionalitas dan emosi : Emosi memiliki peran penting dalam pemikiran rasional karena emosi mampu memberikan informasi berharga yang dapat meningkatkan pemahaman kita terhadap dunia sekitar.
- e. Fungsi emosi : Emosi berkembang seiring waktu untuk membantu manusia dalam mengatasi masalah dan juga berperan penting dalam memotivasi individu untuk melakukan tindakan yang krusial demi kelangsungan hidup. Hal ini karena emosi memiliki dampak yang signifikan pada perilaku manusia.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Emosi**

Charles Darwin mengemukakan terdapat lima faktor yang mempengaruhi emosi (Santrock, 2003), diantaranya :

- a. Usia : Dengan bertambahnya usia, diharapkan bahwa kemampuan individu untuk menguasai dan mengendalikan emosi mereka akan berkembang dan menjadi lebih matang. Individu diharapkan dapat lebih baik dalam menilai masalah, mengarahkan dan mengelola emosi mereka secara lebih stabil dan matang secara emosional.
- b. Perubahan fisik dan kelenjar : Perubahan fisik dan perkembangan kelenjar pada individu dapat berdampak pada kematangan emosional. Sesuai dengan pandangan bahwa masa remaja sering disebut sebagai periode "badai dan tekanan," ini karena emosi remaja cenderung meningkat

sebagai hasil dari perubahan fisik dan perkembangan kelenjar yang terjadi pada saat ini.

- c. Pola Asuh Orang Tua : Pengalaman berinteraksi di dalam keluarga memiliki dampak yang signifikan pada pola perilaku anak terhadap orang lain dalam lingkungannya. Salah satu faktor penting yang memengaruhi pengalaman keluarga ini adalah pola asuh orangtua. Cara orangtua memperlakukan anak-anak mereka memiliki dampak yang mungkin bersifat permanen dalam kehidupan anak tersebut.
- d. Lingkungan : Kebebasan yang mutlak atau kontrol yang berlebihan dapat menjadi penghalang dalam pencapaian kematangan emosi remaja. Sebaliknya, lingkungan sekitar kehidupan remaja yang mendukung perkembangan fisik dan mental mereka dapat membantu dalam mencapai kematangan emosi.
- e. Jenis Kelamin, Pandangan bahwa laki-laki lebih berkuasa dan memiliki pemahaman tentang kemaskulinan dapat membuat mereka cenderung kesulitan dalam mengekspresikan emosi, jika dibandingkan dengan perempuan. Ini dapat mengakibatkan laki-laki tampak kurang mampu dalam mengungkapkan emosi mereka, yang dalam beberapa kasus bisa diinterpretasikan sebagai ketidakmatangan emosi jika dibandingkan dengan perempuan. Namun, penting untuk diingat bahwa pengalaman emosi dan ekspresinya dapat bervariasi secara signifikan antara individu, tidak hanya berdasarkan jenis kelamin, tetapi juga faktor-faktor lainnya seperti budaya, pendidikan, dan pengalaman pribadi.

#### **D. Penelitian Yang Relevan**

1. Jurnal yang berjudul ‘Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) yang ditulis oleh (M. Rahmawati, 2014). Ia melakukan penelitian dengan hasil penelitian terdapat perubahan tingkat stres antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yang berupa menulis ekspresif. Adapun perbedaan dengan penelitian terdahulu yaitu mereduksi stres melalui menulis ekspresif sedangkan yang peneliti lakukan yaitu mengurangi stres dengan melakukan katarsis di twitter dengan membuat *tweet*.
2. Penelitian yang berjudul ‘Fenomena Katarsis di Jejaring Sosial Media Facebook (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora)’ oleh Masnah (2015). Hasil dari penelitian ini subjek yang melakukan pengungkapan berupa *status update* menghasilkan emosi positif dan negatif yang diantaranya rasa senang, bersalah, syukur, bangga, sedih, kerinduan, marah, kecewa, kesal, khawatir, kesepian dan lainnya. Diantara alasan yang melatarbelakangi subjek berkatarsis di facebook yaitu karena facebook dinilai sebagai media untuk curhat, fenomena katarsis di facebook dianggap wajar oleh subjek, mengungkapkan emosi merupakan kebutuhan alamiah manusia, terdapat halangan dalam peluapan emosi secara langsung pada orang terdekat, dampak psikologis setelah melakukan katarsis di facebook yang dirasakan oleh subjek umumnya merasa lega karena tekanan psikologis yang dirasakan berkurang, selain itu perasaan senang ketika mendapat tanggapan positif dari pengguna facebook lainnya yang dirasa

sebagai bentuk kepedulian antar sesama. Adapun perbedaan dengan penelitian terdahulu yaitu membahas katarsis di facebook dengan menggambarkan emosi yang ditampilkan serta bentuk pengungkapannya sedangkan pada penelitian ini yaitu berfokus pada katarsis di *twitter* dengan subjek mahasiswa rantau yang mengalami stres.

3. Jurnal yang berjudul 'Metode Katarsis Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) di Reksa Dyah Utami Yogyakarta' oleh Saptians (2020) dengan hasil penelitian yang menunjukkan enam proses pelaksanaan metode katarsis untuk mengurangi kecemasan pada perempuan korban KDRT dimana diantaranya : 1. Individu dikondisikan dalam keadaan emosi yang stabil dan sadar, 2. Individu dapat menjelaskan keuntungan dan resiko dari perbuatan yang dilakukan, 3. Individu diberikan penjelasan mengenai tujuan dilakukannya proses katarsis dan pemilihan media kemudian diberikan kesempatan untuk mengeluarkan rasa marah melalui media katarsis yang dipilih, 4. Pemunculan rasa marah, 5. Implementasi teknik, 6. Refleksi, 7. Pengukuran intensitas perilaku yang dilakukan dalam bentuk pemberdayaan diri. Adapun perbedaan dengan penelitian terdahulu yaitu fokus penelitian ini adalah proses pelaksanaan metode katarsis untuk mengurangi kecemasan pada perempuan korban KDRT sedangkan pada penelitian ini yaitu berfokus pada katarsis yang dilakukan di *twitter* pada mahasiswa rantau untuk mengurangi stres.
4. Jurnal yang berjudul 'Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa' oleh Qonitatin et al. (2011)



dengan penelitian yang menghasilkan analisis data dari penelitian yang dilakukan yaitu hipotesis penelitian diterima, yang artinya katarsis dalam menulis ekspresif memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap depresi ringan pada mahasiswa. Adapun perbedaan dengan penelitian terdahulu yang berfokus untuk melihat pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa sedangkan pada penelitian ini adalah katarsis di twitter pada mahasiswa rantau yang mengalami stres.

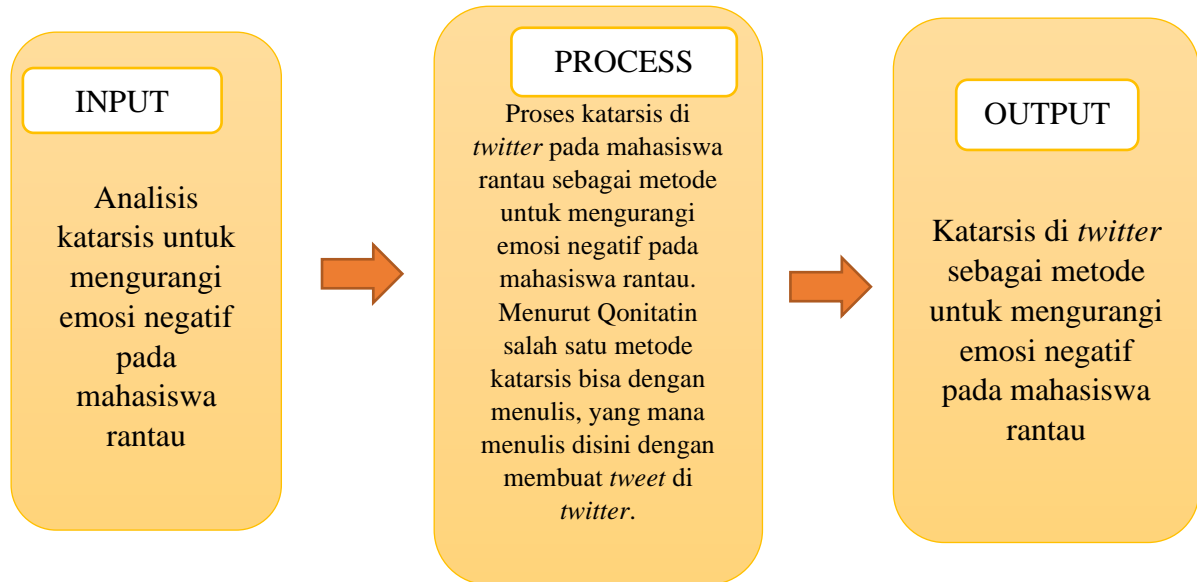
5. Jurnal yang berjudul '*Analog Shocking Therapy* Sebagai Metode Katarsis Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Karyawan' oleh (Baihaqi et al., 2020). Hasil dari penelitian ini adalah kondisi ketenangan jiwa yang dialami karyawan sebelum dilakukan terapi menggunakan *Analog Shocking Therapy* sebanyak 51% data tersebut menunjukkan bahwa banyak karyawan yang mengalami kondisi ketenangan jiwa yang rendah. Kemudian setelah diberikan perlakuan *Analog Shocking Therapy* sebagai metode katarsis terhadap ketenangan jiwa karyawan mengalami perubahan menjadi lebih semangat, lebih optimis, lebih mudah mengendalikan rasa takut, khawatir dan marah saat bekerja. Adapun perbedaan dengan penelitian terdahulu yaitu metode katarsis yang dilakukan yaitu dengan *Analog Shocking Therapy* kemudian yang dilakukan peneliti adalah melakukan katarsis di *twitter* dengan menulis atau membuat *tweet* untuk mengurangi stres.
6. Jurnal yang berjudul 'Game Online dan Katarsis Virtual (Studi Kasus dengan Analisis Psikoanalisis Freud pada Kecenderungan Permainan Game Interaktif *Point Blank* dan *Second Life*)' oleh Vanri & Hasbiyalloh (2012). Pada

penelitian ini menghasilkan bahwa *Point Blank* dan *Second Life* dapat menjadi katarsis virtual yang juga sebagai sarana bagi penyaluran Id menurut Sigmund Freud dan Jacques Lacan. *Point Blank* dan *Second Life* dapat memfasilitasi tersalurnya hasrat-hasrat tersembunyi dalam diri pemainnya. Adapun perbedaan dengan penelitian terdahulu yaitu media yang digunakan untuk melakukan katarsis yaitu melalui *game online* sebagai penyaluran Id, sedangkan pada penelitian ini media yang digunakan untuk katarsis yaitu *twitter* pada mahasiswa rantau yang mengalami stres.

#### **E. Kerangka Berpikir**

Dalam melakukan penyusunan kerangka berpikir ini untuk penelitian, proses berpikir dari peneliti dalam rangka untuk penelitian mengenai analisis katarsis di *twitter* sebagai metode untuk mengurangi emosi negatif pada mahasiswa rantau. Dengan mengetahui bagaimana katarsis di *twitter* yang sesuai maka akan mengurangi emosi negatif pada mahasiswa rantau.

Mahasiswa rantau merupakan mahasiswa yang menempuh studi diluar daerah asal. Dalam hal ini mahasiswa termasuk salah satu yang rentan mengalami stres. Maka input yang akan akan menjadi sasaran penelitian ini adalah mengenai bagaimana analisis katarsis untuk mengurangi emosi negatif pada mahasiswa rantau. Kemudian output yang diharapkan dalam penelitian ini adalah memaparkan katarsis di *twitter* sebagai metode untuk mengurangi emosi negatif pada mahasiswa rantau.

**BAGAN KERANGKA BERPIKIR**

Gambar 3. Bagan Kerangka Berpikir

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Menurut Sugiyono (2016) metode deskriptif kualitatif adalah suatu metode penelitian yang didasarkan pada filsafat *postpositivisme*. Metode ini digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah, berbeda dengan eksperimen. Dalam metode ini, peneliti dianggap sebagai instrumen utama, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian lebih menekankan pada makna daripada generalisasi.

Tujuan dari penelitian deskriptif kualitatif adalah untuk menggambarkan, melukiskan, menerangkan, menjelaskan, dan menjawab secara lebih rinci permasalahan yang akan diteliti dengan mempelajari semaksimal mungkin seorang individu, kelompok, atau kejadian. Berdasarkan hal tersebut penelitian dilakukan dengan metode kualitatif agar diperoleh data secara alamiah dan komprehensif yang sesuai dengan latar dan data yang diperoleh bukan merupakan hasil rekayasa atau manipulasi.

Adapun pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi. Fenomenologi merupakan suatu metode penelitian kualitatif yang memungkinkan peneliti menggunakan kemampuan subjektif dan interpersonalnya dalam melakukan penelitian eksploratif (Alase, 2017). Pendekatan fenomenologi ini bertujuan untuk menggambarkan makna dari pengalaman hidup yang dialami

oleh beberapa individu, tentang konsep atau fenomena tertentu dengan mengeksplorasi struktur keadaan manusia. Hal ini selaras dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui bagaimana katarsis yang dilakukan oleh mahasiswa rantau UIN Raden Mas Said Surakarta. Penggunaan metode ini dengan alasan bahwa fokus penelitian ini untuk mengetahui pengalaman mahasiswa rantau yang melakukan katarsis di twitter.

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di UIN Raden Mas Said Surakarta, Jawa Tengah serta media sosial twitter. Alasan peneliti melakukan penelitian melakukan penelitian di Surakarta karena peneliti menemukan fenomena katarsis di twitter yang dilakukan oleh mahasiswa rantau yang sedang melakukan studi di wilayah Surakarta pada penelitian awal. Kemudian penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Oktober.

### **C. Subjek Penelitian**

Subjek pada penelitian ini adalah pihak yang dapat memberi informasi terkait permasalahan yang sedang diteliti seputar latar belakang dan keadaan yang terjadi dilapangan agar mendapatkan data yang akurat. Pada penelitian ini memilih empat subjek penelitian dengan informan pendukung atau tambahan yang bertujuan untuk memvalidasi ulang keabsahan data yang diteliti yang mana dalam penelitian ini adalah akun twitter dari subjek yang akan diteliti. Pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sebagai teknik untuk pemilihan subjek. *Purposive sampling* adalah pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Kriteria subjek dalam penelitian ini ialah :

1. Mahasiswa rantau.
2. Berasal dari luar wilayah daerah Solo Raya.
3. Sedang menempuh studi di Universitas Islam Raden Mas Said Surakarta.
4. Pengguna twitter aktif.
5. Memanfaatkan twitter sebagai media katarsis.

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini, diantaranya :

##### **1. Wawancara**

Wawancara digunakan sebagai salah satu teknik pengumpulan data pada penelitian ini yang mana peneliti menggunakan wawancara mendalam untuk mendapat data lebih mendalam. Wawancara mendalam (*in-depth interview*) merupakan proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan informan atau orang yang diwawancarai, dengan atau tanpa menggunakan pedoman (*guide*) wawancara dimana pewawancara terlibat dalam kehidupan sosial informan (Rahmat, 2009).

Dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara semi terstruktur yang mana dalam pelaksanaannya teknik ini lebih terbuka dan terarah. Wawancara dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada informan kemudian informan dapat menjelaskan pendapatnya. Peran peneliti mendengarkan serta mencatat apapun yang disampaikan informan secara teliti agar diperoleh data yang akurat bagaimana proses katarsis di twitter yang

dilakukan oleh mahasiswa rantau untuk mengurangi emosi negatif yang dirasakan.

## **2. Observasi**

Observasi merupakan pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan melibatkan seluruh indera untuk mendapatkan data (Alhamid & Anufia, 2019). Observasi digunakan sebagai pelengkap data dari hasil wawancara yang sudah dilakukan. Keberhasilan teknik observasi ini yaitu dimana observasi sebagai teknik pengumpulan data yang banyak yang dimana dipilih oleh peneliti, karena peneliti melihat, mendengar, mencium atau merasakan suatu objek penelitian dan kemudian menyimpulkan dari apa yang dilihat dan diamati. Observasi yang dilakukan yaitu observasi non-partisipan dimana peneliti tidak terlibat secara langsung atau hanya mengamati dari jauh.

## **3. Dokumentasi**

Sugiyono (2019) mengatakan dokumentasi adalah catatan peristiwa yang berlalu berbentuk gambar, foto, sketsa dan lain sebagainya. Dokumentasi berguna untuk pelengkap informasi yang sudah didapatkan sebelumnya yang berupa tulisan, gambar atau karya seseorang. Pada penelitian ini peneliti melampirkan dokumentasi berupa foto, bukti *tweet*, dan bukti rekaman wawancara.

## **E. Keabsahan Data**

Setelah data dikumpulkan, selanjutnya adalah menganalisis keabsahan data untuk membuktikan bahwa penelitian ini merupakan penelitian ilmiah sekaligus menguji data yang diperoleh. Pada penelitian ini peneliti menguji keabsahan data

menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi metode. Menurut (Bachri, 2010) triangulasi merupakan pengecekan data dengan cara memanfaatkan sesuatu yang lain dari itu sendiri, untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Yang mana triangulasi sumber merupakan pengecekan kembali kepercayaan informasi dari berbagai sumber yang berbeda untuk dibandingkan. Sedangkan triangulasi metode, merupakan usaha mengecek keabsahan data atau temuan penelitian. Dalam hal ini dapat dilakukan dengan cara menggunakan lebih dari satu teknik pengumpulan data untuk mendapatkan data yang sama.

## **F. Analisis Data**

Menurut Bogdan analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain (Sugiyono, 2013). Menurut Miles dan Huberman mengatakan pada saat melakukan analisis data kualitatif harus dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus hingga tuntas (Emzir, 2010). Adapun diantara langkahnya adalah sebagai berikut :

### **1. Reduksi Data**

Proses reduksi data melibatkan merangkum poin-poin utama dan signifikan serta mengidentifikasi tema dan pola yang relevan. Hasil reduksi data ini dapat memberikan gambaran yang lebih terperinci dan memudahkan peneliti dalam mencari dan mengumpulkan informasi yang diperlukan.



## **2. Display Data**

Pada penelitian kualitatif penyajian data berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sebagainya. Yang mana peneliti menggunakan teks yang bersifat naratif. Sehingga akan memperoleh data yang jelas dan konkret untuk memperjelas informasi yang didapat agar nanti mudah dipahami oleh pembaca.

## **3. Penarikan Kesimpulan**

Langkah terakhir dalam analisis data kualitatif ini adalah menarik kesimpulan dan memverifikasi data dan disesuaikan dengan teori-teori. Dalam hal ini kesimpulan awal yang dicapai masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti yang kuat untuk mendukung tahap pengumpulan data selanjutnya. Oleh karena itu, untuk mendapatkan hasil kesimpulan yang valid penulis kembali melakukan observasi dalam rangka pembuktian asumsi.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Profil Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta**

Prof. Dr. H. Munawwir Syadzali, MA, mempunyai gagasan untuk mendirikan Lembaga Pendidikan Tinggi Islam unggulan yang dapat menghasilkan lulusan yang berkualitas, termasuk ulama yang kompeten. Dalam rangka mewujudkan visi tersebut, Munawwir secara perlahan-lahan menginisiasi pembentukan IAIN baru yang akan menerima alumni dari Madrasah Aliyah Program Khusus (MAPK), sebuah sekolah menengah yang menekankan pendidikan keislaman dengan penggunaan Bahasa Arab dan Bahasa Inggris sebagai bahasa pengantar. Proses pendirian IAIN baru ini dimulai dengan cara menggabungkan Fakultas Ushuluddin, Kudus, dan Fakultas Syari'ah, Pekalongan, ke dalam IAIN Walisongo Semarang melalui pemindahan ke Surakarta.

Pada tahun 1992, generasi pertama mahasiswa IAIN baru ini dibuka, mencakup dua Fakultas, yaitu Fakultas Syariah dan Fakultas Ushuluddin. Namun, pada tahun 1997, terjadi perubahan dramatis di tingkat nasional. Seluruh fakultas IAIN, terutama yang berlokasi di luar kampus induknya, mengalami perubahan status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN), termasuk kedua fakultas yang baru-baru ini pindah ke Surakarta. Akibatnya, kedua fakultas tersebut digabungkan menjadi satu dan diberi nama STAIN Surakarta. Kemudian, Peraturan Presiden Nomor 42 Tahun 2021 menjadi titik balik sejarah bagi IAIN Surakarta, yang secara resmi mengubah namanya menjadi UIN Raden Mas Said Surakarta.

Meskipun proses perubahan status ini penuh dengan tantangan, seluruh komponen di UIN Raden Mas Said Surakarta tetap memiliki tekad dan optimisme untuk menuju perubahan yang lebih baik.

#### **B. Kondisi Faktual Mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta.**

Indonesia merupakan negara yang kaya akan keberagaman budaya dan hal ini menjadi salah satu ciri khas yang unik. Keberagaman budaya ini juga tak lepas di lingkungan perguruan tinggi. Di perguruan tinggi sering dijumpai individu dengan latar belakang yang beragam menimbulkan pertukaran budaya, kendala budaya hingga konflik antar budaya. UIN Raden Mas Said Surakarta juga menjadi salah satu perguruan tinggi negeri yang memiliki mahasiswa dengan latar yang beragam.

Dilansir dari website <https://iain-surakarta.ac.id/akademik/data-akademik/data-mahasiswa/> data mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta dalam lima tahun terakhir dari 2023 terhitung mencapai 32.376 mahasiswa. Dengan rentang usia 18-25, yang mana mayoritas mereka merupakan termasuk Gen Z. Jenkins (2017) mengatakan bahwa Gen Z ini memiliki karakteristik dan sifat yang berbeda dengan generasi sebelumnya, mereka lebih beragam, bersifat global, serta memberikan pengaruh pada budaya dan sikap masyarakat kebanyakan. Salah satu yang menonjol yaitu Gen Z mampu memanfaatkan perubahan teknologi dalam berbagai sendi kehidupan.

Gen-Z cenderung memiliki hubungan yang kuat antara ketergantungan mereka pada teknologi dengan produktivitas dan kinerja mereka. Generasi ini memiliki kemampuan yang tinggi dalam memahami teknologi, menghargai

keragaman, dan memiliki kemampuan untuk melakukan beberapa tugas sekaligus. Namun, mereka juga memiliki kecenderungan untuk terlalu bergantung pada kegiatan dan aktivitas di media sosial (Fitriyani, 2018).

Dengan keberadaan mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah di UIN Raden Mas Said Surakarta ini membuktikan adanya lingkungan yang multicultural. Karena kampus UIN Raden Mas Said Surakarta ini terletak di wilayah Jawa Tengah maka mayoritas mahasiswa disini bersuku Jawa. Yang mana daerah ini masih sangat kental akan budaya Jawa dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa rantau memiliki tantangan untuk beradaptasi dengan lingkungan dan juga budaya yang ada disini. Karena jauh dari keluarga dan kerabat terdekat mereka juga memiliki tantangan bagaimana mengelola emosi. Yang mana tak jarang dari mereka menggunakan sosial media sebagai tempat peluapan emosi yang dirasakan.

### **C. Hasil Temuan dan Analisis Data**

#### **1. Gambaran Umum Informan**

Berdasarkan pemahaman permasalahan yang diteliti yakni katarsis di twitter pada mahasiswa rantau untuk mengurangi emosi negatif, maka informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta yang merantau dari berbagai daerah yang juga pengguna aktif twitter. Berikut rincian informan penelitian yang dilakukan :

Table 1. Identitas Subjek

<b>Nama</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Usia</b>	<b>Program Studi</b>	<b>Daerah Asal</b>
<b>FI</b>	<b>Perempuan</b>	<b>24</b>	<b>BKI</b>	<b>Ciamis</b>
<b>AWA</b>	<b>Perempuan</b>	<b>22</b>	<b>Psikologi Islam</b>	<b>Jakarta Timur</b>
<b>RS</b>	<b>Lak-laki</b>	<b>23</b>	<b>TBI</b>	<b>Depok</b>
<b>KR</b>	<b>Laki-laki</b>	<b>23</b>	<b>HPI</b>	<b>Bekasi</b>

## 2. Subjek FI

Tabel 2. Identitas Subjek FI

<b>Identitas Subjek 1</b>	
<b>Nama</b>	<b>FI</b>
<b>Tempat, Tanggal Lahir</b>	<b>Ciamis, 31 Agustus 1999</b>
<b>Usia</b>	<b>24</b>
<b>Agama</b>	<b>Islam</b>
<b>Alamat</b>	<b>Ciamis, Jawa Barat</b>
<b>Prodi</b>	<b>Bimbingan dan Konseling Islam</b>

## a. Latar Belakang FI

FI merupakan mahasiswa semester 9 prodi Bimbingan dan Konseling Islam. Saat ini FI berusia 24 tahun, ia sempat gap year karena sebelumnya menjadi siswa dipondok pesantren yang mana mengharuskan dirinya mengabdikan di pondok setelah masa studinya selesai maka hal ini yang membuat ia terlambat masuk ke dunia perkuliahan. Sebagai mahasiswa rantau hal ini mengharuskan dirinya menjadi pribadi yang mandiri, namun hal ini sudah terlatih karena sebelumnya ia sudah memiliki pengalaman menjadi santri pondok yang mana juga jauh dari orang tua dan keluarga.

Ia merupakan pribadi yang cukup aktif di kampus dan pernah menjadi anggota HMPS Prodi BKI pada semester 3 selama 1 periode. Saat ini ia juga menjadi karyawan paruh waktu untuk memenuhi kebutuhannya sehari-hari karena ia merasa malu jika harus meminta uang saku penuh kepada orang tua. Namun hal ini juga menjadi hambatan dirinya dalam menyelesaikan skripsi karena terkadang susah membagi waktu antara menyelesaikan studi dan pekerjaan.

b. Pengalaman Katarsis di twitter

FI merupakan mahasiswa rantau yang memiliki kepribadian yang cenderung tertutup dengan lingkungan sekitarnya. Ia merasa lebih nyaman berbagi cerita atau meluapkan perasaannya di sosial media dibandingkan meluapkannya dengan teman secara langsung. Hal ini didukung dengan pernyataan FI sebagai berikut :

*Karena rasanya orang cenderung ga peduli mau kita ngapain aja gitu, jadi lebih ngerasa bebas berekspresi mau ngeluapin marah,*

*sedih, seneng. Jadinya lebih nyaman gitu. Juga twitter aku ga banyak berteman sama temen yang di real life lebih banyak temen virtual. (W1, S1, 79-84).*

Dengan bentuk emosi yang kerap dirasakan oleh subjek FI yaitu sedih, marah, kecewa, dan bingung seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut:

*Umm apa ya paling sedih, marah, kecewa, bingung, emm bimbang juga. (W1, S1. 20-21).*

Terlebih ketika ia sedang merasakan emosi negatif, ia kerap meluapkannya di twitter dengan membuat tweet. Seperti contoh pada tweet yaitu :



Pada tweet yang diunggah ini FI meluapkan apa yang sedang menjadi keresahan dalam dirinya. Sehingga ia merasa butuh pendapat atau opini dari orang lain untuk membantu menjawab keresahannya.

c. Biologi Emosi

Emosi yang dirasakan oleh subjek FI mempengaruhi respon fisik yang seperti misalnya ketika sedang merasakan emosi marah respon fisik yang dirasakan oleh FI ialah sakit kepala. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Ada banget sih biasanya kaya sakit kepala. (W1, S1, 24).*

Dari gejala fisik yang dirasakan oleh subjek FI ia memiliki cara untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan cara minum obat agar keluhan yang ia rasakan cepat mereda, seperti halnya pada pernyataan berikut :

*Mungkin biasanya minum obat sih ya, karena itu cara paling cepet sih atau bisa juga dengan tidur. (W1, S1, 31-33).*

Berdasarkan aspek biologi emosi yang disebutkan dapat diketahui bahwa emosi negatif yang dirasakan oleh subjek FI ketika sedang merasakan emosi marah respon fisik yang dirasakan oleh FI ialah sakit kepala. Kemudian cara mengatasi gejala fisik yang dirasakan oleh FI yaitu dengan minum obat agar keluhan yang dirasakan segera mereda.

d. Intensitas Katarsis di Twitter

Setiap emosi yang dirasakan memunculkan respons yang berbeda ketika dirasakan tiap individu. Seperti yang dirasakan oleh subjek FI



yang merespons emosi negatif yang ia rasakan dengan mengurangi aktivitas. Seperti halnya yang dikatakan oleh FI sebagai berikut :

*Macem-macam yaa, entah itu ke kegiatan atau berdiam diri juga kaya tidur gitu. Terus aku juga mengurangi aktivitas sama sekitar. (W1, S1, 36-38).*

Sebagai mahasiswa rantau yang tinggal jauh dari keluarga FI tentunya memiliki tantangan dalam mengelola emosi, terlebih lagi ketika tidak memiliki tempat untuk bercerita tentang apa yang sedang dirasakan. Subjek FI menyatakan bahwa ketika ia tidak memiliki tempat bercerita yang ia lakukan adalah menyendiri atau ia menyalurkannya lewat berkegiatan ketika emosi sudah cukup stabil. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Macem-macam sih ya, biasanya sih menyalurkan emosi lewat kegiatan atau kadang dengan berdiam diri juga kaya diem aja sendiri di kamar lebih banyak tidur. Tapi cari kegiatan itu bukan pas lagi ngerasain emosi tapi pas udah agak stabil. (W1, S1, 47-52).*

Namun ketika FI tidak memiliki tempat untuk bercerita FI memanfaatkan twitter sebagai tempat untuk meluapkan emosi yang sedang dirasakan. Ia sering meluapkan emosinya di twitter terlebih ketika twiternya belum banyak berteman dengan temannya di dunia nyata, jadi ia mengkhususkan media sosial twitter untuk lebih banyak interaksi dengan teman *virtual* yang ia tidak kenali di dunia nyata. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Sering sih apalagi dulu waktu twitter aku belum berteman sama temen-temen di real life aku sering ngeluapin perasaan aku disana. Sekarang masih sering juga tapi ga sesering dulu. (W1, S1, 87-91).*

FI juga mengungkapkan alasannya melakukan katarsis di twitter dengan alasan tidak banyak berteman dengan teman di dunia nyata dan lebih banyak berteman dengan teman secara *virtual* sehingga

membuatnya nyaman melakukan katarsis di twitter. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Karena rasanya orang cenderung ga peduli mau kita ngapain aja gitu, jadi lebih ngerasa bebas berekspresi mau ngeluapin marah, sedih, senang. Jadinya lebih nyaman gitu. Juga twitter aku ga banyak berteman sama temen yang di real life lebih banyak temen virtual. (W1, S1, 79-84).*

Berdasarkan aspek intensitas yang telah disebutkan, diketahui bahwa subjek FI merespons emosi negatif yang ia rasakan dengan mengurangi aktivitas. FI yang juga sebagai mahasiswa rantau ketika tidak memiliki tempat cerita melakukan katarsis di twitter. Yang mana FI memiliki alasan merasa nyaman karena twitter merupakan platform yang cukup private baginya. Dimana ia merasa private karena hanya berteman dengan teman *virtual* dimana di dunia nyata mereka tidak saling mengenal.

e. Frekuensi dan durasi dalam merasakan emosi

Dalam mengekspresikan emosi tiap individu memiliki rentang waktu yang berbeda untuk bisa berdamai dengan emosinya. Seperti yang dirasakan oleh subjek FI yang mengatakan durasi ia bisa berdamai dengan emosinya dalam rentang satu sampai dua minggu. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Biasanya ada durasinya sih, antara satu sampai dua minggu atau skala tiga bulan itu biasanya ada fase kaya naiknya lagi. Ga nentu gitu pernah juga lebih dari dua minggu atau kurang dari seminggu. Biasanya kalo udah reda gitu patokannya lebih ngerasa semangat gitu. (W1, S1, 55-60).*

Berdasarkan frekuensi dan durasi yang telah disebutkan subjek FI memiliki rentang waktu berdamai dengan emosi yang dirasakan dalam rentang waktu satu sampai dua minggu.

f. Rasionalitas dan emosi

Dalam merasakan emosi negatif tidak menutup kemungkinan menghambat rasionalitas berpikir individu. Pada beberapa subjek ditemukan bahwa emosi negatif yang dirasakan dapat menghambat rasionalitas berpikir, namun berbeda dengan FI yang tidak merasakan hal tersebut. Menurutnya emosi negatif yang dirasakan tidak menghambat rasionalitas berpikirnya. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Engga sih kalo ini. (W1, S1, 79).*

Ketika merasakan emosi negatif hal ini dapat menyebabkan munculnya perilaku negatif yang berdampak kurang baik. Seperti pada subjek FI yang mana ketika ia merasakan emosi negatif muncul perilaku malas yang membuatnya menjadi kurang bersemangat dalam menjalani aktifitas. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Lebih ke malas sama ga semangat kalo aku, jadinya berujung hopeless. (W1, S1, 73-74).*

Demikian ketika merasakan emosi negatif, subjek melakukan katarsis di twitter yang mana pada umumnya bentuk emosi negatif nya ialah keresahan seperti yang dirasakan oleh subjek FI. Demikian yang dikatakan sebagai berikut :

*Kalo lagi resah biasanya sih atau bingung, sedih juga. Misal lagi ada problem di kerjaan dan gabisa diselesaikan saat itu juga kan jadinya kepikiran ya, nah aku biasanya buat tweet. Skripsi juga*

*sihh belakangan ini soalnya ada ketakutan yang muncul dalam pengerjaan skripsi karena aku cukup lama nunda pengerjaannya jadi bingung mau mulai dan ngehubungin dosen takut, biasanya juga aku luapin di twitter. Dan bentuk tweetnya itu berupa pertanyaan atau pernyataan dari perasaan yang lagi aku rasain ketika itu. (W1,S1, 94-105).*

Dalam melakukan katarsis biasanya FI, melakukannya ketika sedang merasakan emosinya sehingga langsung meluapkannya di twitter melalui postingan tulisan yang dibuat. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Ketika lagi banyak ngerasain pikiran-pikiran rancu di kepala. Kaya ketika lagi resah gitu. Langsung nge-tweet sih. (W1, S1, 108-110).*

Cara katarsis yang dilakukan pada subjek FI yaitu berupa pertanyaan, karena yang ia luapkan adalah perasaan resah, bingung sehingga ia butuh untuk bertanya kepada orang lain perihal apa yang ia resahkan. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Kalo lagi ada banyak pikiran terus resah dan mau cari jawaban dari apa yang lagi diresahin aku biasanya ngetweet, kadang di tweet pribadi kadang lewat akun base. Kalo Cuma pertanyaan simple biasanya aku tweet di akun pribadi tapi kalo mau cari yang jangkauan lebih besar aku lempar pertanyaan itu di base. Sama kadang aku juga nge-tweet hal random yang lagi aku rasain tapi ga secara gambling gitu. (W1, S1, 131-139).*

Dari katarsis yang dilakukan oleh subjek FI berharap mendapat atensi terkait tweet dari keresahan yang dirasakan sehingga ia menemukan jawaban atas apa yang sedang ia resahkan. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Kalo emosi yang aku lagi luapin itu cuma perasaan sedih atau semacamnya aku gak berharap apa-apa sih Cuma sekedar mau meluapkan aja. Tapi kalo yang lagi aku luapin itu kaya keresahan dan bentuknya pertanyaan aku berharap ada orang yang memberi*

*atensi ke tweet aku dan bisa interaksi lewat kolom komentar. (W1, S1, 163-171).*

Berdasarkan aspek rasionalitas dan emosi yang telah disebutkan ketika merasakan emosi negatif pada subjek FI tidak menghambat rasionalitas berpikir. Namun hal ini menimbulkan perilaku negatif menjadi malas dan tidak semangat untuk menjalankan aktivitas. Dalam melakukan katarsis subjek FI langsung meluapkannya ketika saat merasakan emosi tersebut dengan langsung membuat tweet.

Subjek FI memiliki cara katarsis yang dengan membuat pertanyaan ketika memiliki keresahan dan meluapkannya agar mendapat jawaban atau opini orang lain terkait keresahannya. Dalam melakukan katarsis di twitter subjek FI memiliki harapan mendapatkan atensi dari orang lain melalui tulisan tweet yang dibuat, dan ketika yang diluapkan itu emosi sedih ia hanya sekedar meluapkan tanpa berharap atensi dari orang lain.

g. Fungsi katarsis dalam peulapan emosi

Emosi yang dirasakan tentunya butuh diluapkan agar tidak menumpuk, karena emosi yang tidak terluapkan akan membuat dampak yang kurang baik bagi individu. Setelah melakukan katarsis di twitter FI mengatakan bahwa dirinya menjadi lebih lega karena sudah meluapkan melalui tulisan. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Ngerasa lega tapi ga cukup baik. Karena biasanya aku luapin emosinya ga semuanya jadi masih ada yang terpendam gitu aku gamau luapin semuanya soalnya. Tapi cukup lega buat netralisir emosi. (W1, S1, 174-178).*

Berdasarkan aspek fungsi emosi yang telah disebutkan setelah melakukan katarsis di twitter FI merasakan kelegaan karena telah meluapkan emosinya melalui tulisan yang dibagikan di twitter.

### 3. Subjek AWA

Tabel 3. Identitas Subjek AWA

<b>Identitas Subjek 2</b>	
<b>Nama</b>	<b>AWA</b>
<b>Tempat, Tanggal Lahir</b>	<b>Jakarta, 3 Mei 2001</b>
<b>Usia</b>	<b>22</b>
<b>Agama</b>	<b>Islam</b>
<b>Alamat</b>	<b>Jatinegara, Cakung, Jakarta Timur</b>
<b>Prodi</b>	<b>Psikologi Islam</b>

#### a. Latar Belakang AWA

AWA merupakan mahasiswa prodi Psikologi Islam semester 7. Ia berasal dari Jakarta Timur dan merupakan anak pertama dari 3 bersaudara. AWA merupakan mahasiswa gap year, yang mana sebelum menjadi mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta ia pernah menjadi

mahasiswa di salah satu Universitas swasta di Jakarta. Namun ia memilih pindah dan mencoba mendaftar di beberapa Universitas Negeri yang ada di pulau Jawa dengan niat untuk meringankan biaya orang tua, hingga akhirnya ia menjadi mahasiswa di UIN Raden Mas Said Surakarta. Ia merupakan pribadi yang cukup aktif di kampus dan pernah menjadi pengurus HPMS PI pada periode 2021/2022 dan beberapa kegiatan magang di luar kampus. Menjadi mahasiswa rantau menuntut dirinya yang cukup dekat dengan keluarga menjadi pribadi yang mandiri. Namun hal ini bukan menjadi tantangan yang besar untuk dirinya karena semasa sekolah ia pernah menjadi santri di salah satu pondok yang ada di Jawa Barat.

b. Pengalaman Katarsis di Twitter

AWA merupakan mahasiswa rantau yang memiliki kepribadian cenderung pendiam. Ia cukup aktif dalam mengakses twitter dalam kehidupan sehari-harinya. Ia memanfaatkan twitter sebagai media informasi dan tempat peluapan perasaan yang sedang ia rasakan. Karena ia merupakan pribadi yang cenderung pendiam terkadang ia merasa lebih nyaman meluapkan emosi yang dirasakan di twitter dengan alasan twitter merupakan platform yang cukup private dan penggunaannya mudah karena bisa digunakan untuk media menulis. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Soalnya di twitter aku berteman sama orang terdekat aja jadi aku ngerasa nyaman untuk membagikan perasaan ku. Jadi aku pengen*

*ada orang yang tau apa yang lagi aku rasain tapi temen dekat doang jadi aku milih twitter untuk meluapkan emosiku. Dan entah kenapa rasanya lebih lega aja sih kalo luapinnya di twitter. Dan di twitter juga bisa langsung nulis doang tanpa harus upload foto. (W1, S2, 101-109).*

Bentuk emosi negatif yang dirasakan juga beragam seperti marah, sedih, iri, kesal dan kecewa. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Banyak sih, kaya marah, sedih, iri, kesal, kecewa juga. (W1, S2, 19-20).*

Ketika melupakan emosi marah AWA juga sering meluapkannya langsung di twitter dan tak jarang ia menggunakan kata yang berisi umpatan. Seperti contoh pada tweet :



Dalam penggunaan kalimat yang berisi umpatan pada tweet yang sedang AWA luapkan ini sarat akan emosi marah yang sedang dirasakan.

### c. Biologi Emosi

Emosi yang dirasakan oleh subjek AWA mempengaruhi respon fisik yang seperti misalnya ketika sedang merasakan emosi sedih respon



fisik yang dirasakan oleh AWA ialah pusing dan tidak nafsu makan.

Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Lebih seringnya sih pusing, gak mood makan bahkan bisa ga makan seharian juga, padahal aku termasuk orang yang punya jadwal makan yang teratur. (W1, S2, 30-33).*

Dari gejala fisik yang dirasakan oleh subjek AWA ia memiliki cara untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan berkegiatan yang ringan untuk tetap produktif dan tidak ingin berdiam diri, ia juga kerap melampiaskannya dengan mendengarkan lagu dan bernyanyi. Hal ini seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Misal kalo aku lagi marah atau iri sama suatu hal, melampiaskan emosinya dengan mengerjakan sesuatu yang bisa aku kerjain saat itu juga. Misalnya aku lagi dalam keadaan emosi dan kamar berantakan, aku langsung nyapu dan bebersih kamar sebagai pelampiasan emosi ku itu. Kalo sedih aku dengerin lagu sambil nyanyi kadang sambil teriak dengan pemilihan lagu yang sesuai sama mood biar aku bisa teriak gitu, misal lagu galau gitu. (W1, S2, 49-59).*

Berdasarkan aspek biologi emosi yang disebutkan dapat diketahui bahwa emosi negatif yang dirasakan oleh subjek AWA ketika sedang merasakan emosi sedih respon fisik yang dirasakan oleh AWA ialah tidak nafsu makan. Kemudian cara mengatasi gejala fisik yang dirasakan oleh AWA yaitu dengan berkegiatan yang ringan untuk tetap produktif dan tidak ingin berdiam diri, ia juga kerap melampiaskannya dengan mendengarkan lagu dan bernyanyi.

d. Intensitas Katarsis di Twitter

Setiap emosi yang dirasakan memunculkan respons yang berbeda ketika dirasakan tiap individu. Seperti yang dirasakan oleh subjek AWA yang merespons emosi negatif yang ia rasakan dengan cara menganalisa perasaan yang sedang dirasakan sehingga tau penyebabnya dan mencari cara untuk mengatasinya. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Aku biasanya menganalisa perasaan yang lagi aku rasain. Dengan cara ngobrol ke diri sendiri untuk tau apa yang lagi aku rasain dan apa penyebabnya. (W1, S2, 24-27).*

Sebagai mahasiswa rantau yang tinggal jauh dari keluarga AWA tentunya memiliki tantangan dalam mengelola emosi, terlebih lagi ketika tidak memiliki tempat untuk bercerita tentang apa yang sedang dirasakan. Subjek AWA subjek memanfaatkan media sosial khususnya twitter untuk mengekspresikannya emosinya. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Langsung buka sosmed sih seringnya twitter. (W1, S2, 92).  
Termasuk sering sih ya, apalagi beberapa bulan bekangan ini saya banyak ngerasain emosi negatif jadi saya banyak luapin di twitter. (W1, S2, 95-98).*

AWA juga mengungkapkan alasannya melakukan katarsis di twitter karena merasa twitter merupakan platform private dan hanya berteman dengan teman dekat saja dan cukup simple bisa meluapkan perasaan melalui tulisan saja tanpa harus *upload* foto. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Soalnya di twitter aku berteman sama orang terdekat aja jadi aku ngerasa nyaman untuk membagikan perasaan ku. Jadi aku pengen ada orang yang tau apa yang lagi aku rasain tapi temen dekat doang jadi aku milih twitter untuk meluapkan emosiku. Dan entah kenapa rasanya lebih lega aja sih kalo luapinnya di twitter. Dan di twitter juga bisa langsung nulis doang tanpa harus upload foto. (W1, S2, 101-109).*

Berdasarkan aspek intensitas yang telah disebutkan, diketahui bahwa subjek AWA merespons emosi negatif yang ia rasakan dengan dengan cara menganalisa perasaan yang sedang dirasakan sehingga tau penyebabnya dan mencari cara untuk mengatasinya. AWA yang juga sebagai mahasiswa rantau ketika tidak memiliki tempat cerita melakukan katarsis di twitter. Yang mana AWA memiliki alasan merasa nyaman karena twitter merupakan platform yang cukup private baginya. Dimana ia merasa private karena hanya berteman dengan teman dekat saja dan cukup simple karena bisa dengan melalui tulisan saja.

e. Frekuensi dan durasi dalam merasakan emosi

Dalam mengekspresikan emosi tiap individu memiliki rentang waktu yang berbeda untuk bisa berdamai dengan emosinya. Seperti yang dirasakan oleh AWA yang mengatakan durasi ia bisa berdamai dengan emosi yang dirasakan tergantung peluapan emosi yang diluapkan sudah dirasa cukup terluapkan. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Ga tentu sih, kalo emosinya udah terluapkan biasanya udah sih dan selama meluapkan emosi aku juga sambil mengafirmasi positif ke diriku biar ga berlarut di emosi yang kurang baik ini. (W1, S2, 62-67).*

Berdasarkan frekuensi dan durasi yang telah disebutkan subjek AWA memiliki rentang waktu berdamai dengan emosi yang dirasakan tergantung emosi dan peluapan emosi yang dilakukan.

f. Rasionalitas dan emosi

Dalam merasakan emosi negatif tidak menutup kemungkinan menghambat rasionalitas berpikir individu. Seperti yang dirasakan oleh AWA dimana ketika ia merasakan emosi negatif pikirannya menjadi negatif. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Jelas mba, pikiran saya jadi negatif. (W1, S2, 75).*

Maka dari itu AWA juga memiliki cara mempertahankan rasionalitas berpikir dengan memberi afirmasi positif ke diri sendiri agar emosi yang dirasakan tidak berlarut. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Dengan meluapkan emosi saya sambil kasih afirmasi positif ke diri saya biar saya ga berlarut ke emosi negatif ini. (W1, S2, 79-81).*

Ketika merasakan emosi negatif hal ini dapat menyebabkan munculnya perilaku negatif yang berdampak kurang baik. Seperti pada subjek AWA ia merasa tidak peduli dengan sekitar ketika merasakan emosi negatif. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Jadi ngediemin orang sekitar sih, sebenarnya ga berniat kaya gitu, tapi aku kalo ada di posisi ini lebih banyak diem dan fokus ke diri aku biar emosiku netral. (W1, S2, 84-87).*

Demikian ketika merasakan emosi negatif, AWA melakukan katarsis di twitter yang mana pada umumnya bentuk emosi negatif nya

ialah marah, sedih, iri, kesel dan kecewa. Demikian yang dikatakan sebagai berikut :

*Marah, sedih, capek. Tapi lebih sering marah atau kesel gitu. (W1, S2, 117-118).*

Dalam melakukan katarsis biasanya AWA melakukannya ketika sedang merasakan emosinya sehingga langsung meluapkannya di twitter melalui postingan tulisan yang dibuat. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Ketika lagi ngerasain emosi itu, aku suka langsung buka twitter, buat sambat dan ga jarang misuh juga sih hehe. (W1, S2, 121-123).*

Cara katarsis yang dilakukan pada AWA yaitu dengan cara membuat tweet singkat yang ditulisnya secara spontan berisi apa yang sedang ia rasakan tak jarang juga melalui kalimat yang berisi umpatan ketika sedang merasakan emosi marah. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut:

*Dengan ngeluapin apa yang aku lagi rasain sih, jadi lebih ke tweet yang spontan kadang kalo lagi marah juga aku sambil misuh disitu. (W1, S2, 126-129).*

Dari katarsis yang dilakukan oleh AWA berharap mendapat atensi dari orang sekitar yang berteman dengan akun twitternya. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Biar emosinya ilang sih atau setidaknya mereda walaupun sedikit. Karena followers aku juga mayoritas temen dekat, aku juga berharap mereka tau apa yang lagi aku rasain sih, walaupun ga berharap juga ada yang bales tweet aku juga. (W1, S2, 132-137).*

Berdasarkan aspek rasionalitas dan emosi yang telah disebutkan ketika merasakan emosi negatif pada subjek AWA menghambat rasionalitas berpikir. Maka ia juga memiliki cara mempertahankan rasionalitas berpikir dengan memberi afirmasi positif ke diri sendiri agar emosi yang dirasakan tidak berlarut. Ketika merasakan emosi negatif hal ini menimbulkan perilaku negatif pada subjek AWA ia merasa tidak peduli dengan sekitar. Dalam melakukan katarsis AWA langsung meluapkannya ketika saat merasakan emosi tersebut dengan langsung membuat tweet.

Subjek AWA memiliki cara katarsis yang dengan membuat tweet singkat yang ditulisnya secara spontan berisi apa yang sedang ia rasakan tak jarang juga melalui kalimat yang berisi umpatan ketika sedang merasakan emosi marah. Dalam melakukan katarsis di twitter AWA memiliki harapan mendapatkan atensi dari orang lain melalui tulisan tweet yang dibuat.

g. Fungsi katarsis dalam peluapan emosi

Emosi yang dirasakan tentunya butuh diluapkan agar tidak menumpuk, karena emosi yang tidak terluapkan akan membuat dampak yang kurang baik bagi individu. Setelah melakukan katarsis di twitter AWA mengatakan bahwa dirinya merasa emosinya mereda dengan menyalurkannya lewat tulisan Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Emosi aku mereda karena daridulu emang suka nyalurin emosi lewat tulisan. Cuma bedanya dulu nulisnya di buku kalo sekarang udah ada platform twitter aku memanfaatkan twitter juga sebagai diary ku. (W1, S2, 140-144).*

Berdasarkan aspek fungsi emosi yang telah disebutkan setelah melakukan katarsis di twitter AWA merasakan kelegaan karena telah meluapkan emosinya melalui tulisan yang dibagikan di twitter.

#### 4. Subjek RS

Tabel 4. Identitas Subjek RS

<b>Identitas Subjek 3</b>	
<b>Nama</b>	<b>RS</b>
<b>Tempat, Tanggal Lahir</b>	<b>Jakarta, 18 Mei 2000</b>
<b>Usia</b>	<b>23</b>
<b>Agama</b>	<b>Islam</b>
<b>Alamat</b>	<b>Tangerang</b>
<b>Prodi</b>	<b>Tadris Bahasa Indonesia</b>

##### a. Latar Belakang RS

RS merupakan mahasiswa semester 11 program studi Tadris Bahasa Indonesia. Ia berasal dari Tangerang. Ia merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Di kehidupan perkuliahannya ia terbilang aktif dan

sering mengikuti kegiatan didalam maupun luar kampus. Menjadi mahasiswa perantau bukan suatu hal yang sulit baginya karena ketika menginjak bangku Sekolah Menengah Pertama ia pernah menjadi santri di salah satu pondok modern yang ada di Jawa Barat. Sehingga itu bukan suatu hal yang menjadi tantangan besar karena ia sudah memiliki pengalaman jauh dari orang tua sebelumnya.

b. Pengalaman katarsis di twitter

RS merupakan mahasiswa rantau yang cukup aktif di berbagai kegiatan dikampus maupun luar kampus. Ia dikenal sebagai orang yang supel dan mudah bersosialisasi dengan orang lain. Namun demikian ia merupakan orang yang tidak mudah meluapkan emosinya secara langsung apalagi ketika merasakan emosi negatif. Ia cukup aktif dalam mengakses twitter dalam kehidupan sehari-harinya. Ia memanfaatkan twitter sebagai media informasi dan tempat peluapan perasaan yang sedang ia rasakan yang tak bisa ia ungkapkan secara langsung. Ia merasa lebih nyaman meluapkan emosi yang dirasakan di twitter dengan alasan twitter merupakan platform yang cukup private sehingga ia bebas mengekspresikan apa yang sedang ia rasakan. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Aku ngerasa lebih bebas berekspresi aja sih di twitter karena di twitter itu followersnya sedikit, jadi ga ngerasa beban aja kalo mau share sesuatu yang mungkin sensitive tentang hal yang lagi dirasain, udah gitu followersnya cuma temen deket aja. (W1, S3, 119-124).*

Bentuk emosi negatif yang dirasakan juga beragam seperti marah, sedih dan kecewa. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

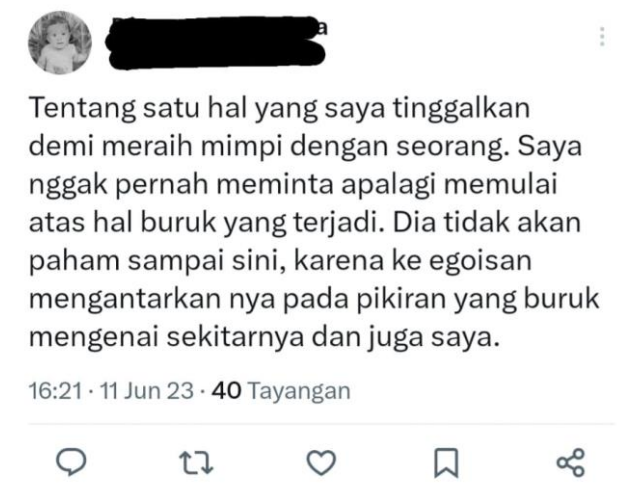


*Biasanya kaya sedih, marah, kecewa dan pernah juga ngerasain emosi negatif sampe kepikiran buat bunuh diri. (W1, S3, 16-18).*

RS cenderung sering meluapkan emosi sedih di twitter namun ia melakukannya ketika emosi yang dirasakan sudah cukup mereda. Karena ketika merasakan emosi tersebut ia lebih memilih mengelola emosinya dahulu dan yang ia lakukan yaitu membuat tulisan dengan Bahasa yang puitis. Kemudian ketika sudah tenang ia baru membuat tweet yang berisi apa yang sedang ia rasakan. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Dalam keadaan aku udah sedikit tenang jadi bukan pas lagi emosi gitu sih. Biasanya kaya pas aku emosi nih aku ngeluapin dulu emosiku abis itu aku ngerenungin diri nah pas ngerenung ini biasanya otak aku nemuin kalimat atau kata yang bisa aku rangkai buat aku luapin di twitter baru deh aku langsung tweet.(W1, S3, 141-147).*

Ketika melupakan emosi sedih RS ia meluapkan di twitter dengan menggunakan Bahasa yang puitis dan cukup tersirat maknanya. Seperti contoh pada tweet :



Dalam penggunaan Bahasa puitis yang dibuat oleh RS ini dilakukan karena ia juga memiliki hobby menulis. Jadi selain sebagai peluapan emosi hal ini juga ia manfaatkan untuk melakukan hobby menulisnya.

c. Biologi emosi

Emosi yang dirasakan oleh RS mempengaruhi respon fisik yang seperti misalnya ketika sedang merasakan emosi marah respon fisik yang dirasakan oleh RS ialah sakit kepala. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Umm macem-macem sih, misal kaya kalo lagi marah, pernah ada momen pas lagi marah banget yang sampe naik pitam itu kepala kenceng banget rasanya, aliran darah naik keatas sampe pandanganku itu hitam dan gemeter karena sambil nahan marah itu. Terus kalo lagi sedih yang pas masalah numpuk banget, kayanya semuanya jadi kacau dan kalo pas keadaan lagi sendiri itu aku numpahinnya dengan nangis, tapi kalo diposisi itu lagi sama banyak orang aku biasanya menyendiri dulu sebentar buat buat nangis, tapi aku gamau keliatan temen ku kalo nangis, karena yaa ga nyaman aja ya kalo temen-temen tau hehee. (W1, S3, 21-33).*

Dari gejala fisik yang dirasakan oleh subjek RS ia memiliki cara untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan cara tidur atau dengan pergi keluar. Seperti halnya pada pernyataan yang dikatakan oleh subjek RS :

*Biasanya sih paling gampang aku lakuin itu tidur, atau kalo udah mumet banget aku nyempetin diri untuk pergi ke luar kota gitu. Ini aku lakuin kalo misal ada bekel dan waktu sih, tapi ini salah satu cara yang ampuh untuk mengatasi permasalahan ini. Soalnya ketika aku keluar kota bisa nemuin hal baru, ketemu orang baru dan itu momen yang pas untuk bercermin dengan orang sekitar yang aku temuin kalo permasalahan yang aku punya ini pasti bisa aku lewatin dan pasti aku bisa menyerap energy positif yang baru*

*sehingga aku punya kekuatan buat ngadepin masalah ini. (W1, S3, 39-50).*

Berdasarkan aspek biologi emosi yang disebutkan dapat diketahui bahwa emosi negatif yang dirasakan oleh subjek RS ketika sedang merasakan emosi marah respon fisik yang dirasakan oleh RS ialah sakit kepala. Kemudian cara mengatasi gejala fisik yang dirasakan oleh RS yaitu dengan cara tidur atau dengan pergi keluar.

#### d. Intensitas Katarsis di twitter

Setiap emosi yang dirasakan memunculkan respons yang berbeda ketika dirasakan tiap individu. Seperti yang dirasakan oleh subjek RS yang merespons emosi negatif yang ia rasakan dengan langsung meluapkan melalui lagu dengan mendengarkan dan meresapi lirik lagu yang didengarkan. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Kalo aku sih langsung meluapkan emosi yang sedang aku rasakan. Kaya keluar naik motor sambil dengerin lagu yang sesuai sama suasana hati biasanya cukup terluapkan sih emosiku. Nah setelah itu aku intropeksi sekaligus nenangin diri biar emosinya berkurang. (W1, S3, 53-58).*

Sebagai mahasiswa rantau yang tinggal jauh dari keluarga RS tentunya memiliki tantangan dalam mengelola emosi, terlebih lagi ketika tidak memiliki tempat untuk bercerita tentang apa yang sedang dirasakan. Subjek RS juga membuat tulisan untuk meluapkan emosinya ketika tidak memiliki tempat bercerita yang mana ia juga memiliki hobby menulis. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Paling gampang dan simple biasanya sih tidur buat ngelupain sejenak masalah aku itu. Tapi kadang aku nulis juga karena*

*kebetulan aku punya hobi nulis dan ngerangkai kata gitu. Kaya misal buat quotes, sajak atau puisi juga. (W1, S3, 71-75).*

Yang mana dengan ini RS mengatakan bahwa kerap menggunakan twitter sebagai media katarsis. ia mengatakan alasannya melakukan katarsis di twitter karena merasa twitter merupakan platform private dan hanya berteman dengan teman dekat saja. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Aku ngerasa lebih bebas berekspresi aja sih di twitter karena di twitter itu followersnya sedikit, jadi ga ngerasa beban aja kalo mau share sesuatu yang mungkin sensitive tentang hal yang lagi dirasain, udah gitu followersnya cuma temen dekat aja. (W1, S3, 119-124).*

Berdasarkan aspek intensitas yang telah disebutkan, diketahui bahwa subjek RS merespons emosi negatif yang ia rasakan dengan langsung meluapkan melalui lagu dengan mendengarkan dan meresapi lirik lagu yang didengarkan. RS yang juga sebagai mahasiswa rantau ketika tidak memiliki tempat cerita melakukan katarsis di twitter. Yang mana AWA memiliki alasan merasa nyaman karena twitter merupakan platform yang cukup private baginya.

e. Frekuensi dan durasi dalam merasakan emosi

Dalam mengekspresikan emosi tiap individu memiliki rentang waktu yang berbeda untuk bisa berdamai dengan emosinya. Seperti yang dirasakan oleh RS yang mengatakan durasi ia bisa berdamai dengan emosi yang dirasakan tergantung peluapan emosi yang diluapkan sudah dirasa cukup terluapkan. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Gak nentu sih, biasanya kalo permasalahannya kecil dan setiap emosi yang aku rasain udah tersalurkan yaudah bisa reda saat itu juga tapi kalo permasalahannya cukup berat dan kondisi lagi kurang baik untuk ngestabilin emosi ini biasanya agak lama atau bakal ilang sendirinya. (W1, S3, 78-83).*

Berdasarkan frekuensi dan durasi yang telah disebutkan subjek RS memiliki rentang waktu berdamai dengan emosi yang dirasakan tergantung emosi dan peluapan emosi yang dilakukan.

f. Rasionalitas dan emosi

Dalam merasakan emosi negatif tidak menutup kemungkinan menghambat rasionalitas berpikir individu. Seperti yang dirasakan oleh RS mengatakan bahwa ketika merasakan emosi negatif hal tersebut terkadang bisa menghambat rasionalitas berpikir, namun terkadang tidak berpengaruh juga. Hal tersebut tergantung dengan penyebab permasalahan yang menimbulkan emosi negatif jika masalahnya itu akan mempengaruhi rasionalitas berpikir. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Kadang iya, kadang engga juga sih. Tergantung permasalahan yang lagi dihadapi. Kalo masalahnya kecil ga sampe menghambat tapi kalo cukup besar agak menghambat rasionalitas berpikir sih. (W1, S3, 91-95).*

Maka dari itu RS juga memiliki cara mempertahankan rasionalitas berpikir dengan RS mempertahankan rasionalitas berpikirnya dengan cara kembali mengingat Allah salah satunya dengan istighfar. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Kalo aku dengan mengingat kembali ke Allah, gampangnya lewat istighfar atau misal solat itu cukup bisa mempertahankan*

*rasionalitas berpikir aku sih soalnya kan setelah itu bisa dapet ketenangan juga yaa. (W1, S3, 99-103).*

Ketika merasakan emosi negatif hal ini dapat menyebabkan munculnya perilaku negatif yang berdampak kurang baik. Seperti pada RS ia merasa gelisah dan tak jarang membuatnya menjadi *overthinking*. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Mungkin lebih ke gelisah aja sih ya, aku jadi sering bengong dan bisa berujung jadi overthinking, takut juga. (W1, S3, 106-108).*

Demikian ketika merasakan emosi negatif, RS melakukan katarsis di twitter yang mana pada umumnya bentuk emosi negatif nya ialah marah, sedih, dan kecewa. Demikian yang dikatakan sebagai berikut :

*Biasanya kaya sedih, marah, kecewa dan pernah juga ngerasain emosi negatif sampe kepikiran buat bunuh diri. (W1, S3, 16-18).*

Dalam melakukan katarsis RS mengatakan bahwa dirinya melakukan katarsis di twitter ketika dalam keadaan emosi yang dirasakannya telah mereda, dimana ia harus memproses emosi yang dirasakan kemudian menungakannya ke dalam rangkaian kalimat yang ia susun. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Dalam keadaan aku udah sedikit tenang jadi bukan pas lagi emosi gitu sih. Biasanya kaya pas aku emosi nih aku ngeluapin dulu emosiku abis itu aku ngerenungin diri nah pas ngerenung ini biasanya otak aku nemuin kalimat atau kata yang bisa aku rangkai buat aku luapin di twitter baru deh aku langsung tweet. (W1, S3, 141-147).*

Cara katarsis yang dilakukan pada RS ketika merasakan emosi sedih melakukan katarsis lewat kalimat yang telah dirangkai sebelumnya

menjadi sebuah quotes ataupun sajak. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Dengan membuat rangkaian kata atau kalimat, atau aku suka baca tweet orang dan yang sekiranya raleted sama aku itu aku re-tweet juga. (W1, S3, 150-153).*

Dari katarsis yang dilakukan oleh RS ia mengatakan tidak berharap apapun dari tweet yang ia buat hanya ingin merasa lebih lega, karena ia hanya ingin melupakan emosi tersebut melalui tulisan. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Gak ada berharap apa-apa sih, Cuma biar lega aja, seenggaknya emosinya ga numpuk banget. (W1, S3, 155-156).*

Berdasarkan aspek rasionalitas dan emosi yang telah disebutkan ketika merasakan emosi negatif pada subjek RS terkadang bisa menghambat rasionalitas berpikir, namun terkadang tidak berpengaruh juga. Maka ia juga memiliki cara mempertahankan rasionalitas berpikir dengan kembali mengingat Allah salah satunya dengan istighfar Ketika merasakan emosi negatif hal ini menimbulkan perilaku negatif pada subjek RS ia merasa gelisah dan tak jarang membuatnya menjadi *overthinking*. Dalam melakukan katarsis RS mengatakan dirinya melakukan katarsis di twitter ketika dalam keadaan emosi yang dirasakannya telah mereda, dimana ia harus memproses emosi yang diarsakan kemudian menungakannya ke dalam rangkaian kalimat yang ia susun.

Subjek RS memiliki cara katarsis ketika merasakan emosi sedih melakukan katarsis lewat kalimat yang telah dirangkai sebelumnya menjadi sebuah quotes ataupun sajak dengan Bahasa puitis. Dalam melakukan katarsis di twitter RS tidak berharap apapun dari tweet yang ia buat hanya ingin merasa lebih lega, karena ia hanya ingin melupkan emosi tersebut melalui tulisan mendapatkan atensi dari orang lain melalui tulisan tweet yang dibuat.

g. Fungsi katarsis dalam peluapan emosi

Emosi yang dirasakan tentunya butuh diluapkan agar tidak menumpuk, karena emosi yang tidak terluapkan akan membuat dampak yang kurang baik bagi individu. Setelah melakukan katarsis di twitter RS mengatakan bahwa drinya merasa lebih lega dengan menyalurkannya lewat tulisan Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Ngerasa sedikit lega pastinya sih, lewat tulisan yang aku tweet itu walaupun gaada orang yang respon atau belum tentu dibaca sama orang lain tapi menurutku dengan menulis cukup lega gitu rasanya. (W1, S3, 159-163).*

Berdasarkan aspek fungsi emosi yang telah disebutkan setelah melakukan katarsis di twitter RS merasakan kelegaan karena telah meluapkan emosinya melalui tulisan yang dibagikan di twitter.



## 5. Subjek KR

Tabel 5. Identitas Subjek KR

<b>Identitas Subjek 4</b>	
<b>Nama</b>	<b>KR</b>
<b>Tempat, Tanggal Lahir</b>	<b>Bekasi, 14 Juli 2000</b>
<b>Usia</b>	<b>23</b>
<b>Agama</b>	<b>Islam</b>
<b>Alamat</b>	<b>Bekasi</b>
<b>Prodi</b>	<b>Hukum Pidana Islam</b>

## a. Latar Belakang KR

KR merupakan mahasiswa prodi Hukum Pidana Islam, saat ini ia menginjak semester 9. KR mahasiswa rantau berasal dari Bekasi, Jawa Barat. Ia merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara dan menjadi anak laki-laki satu-satunya dikeluarga. Setelah lulus SMA ia melanjutkan studi di UIN Mataram, namun pada tahun selanjutnya ia memilih tidak melanjutkan disana dan mendaftarkan diri di UIN Raden Mas Said Surakarta dengan alasan agar tidak merantau terlalu jauh tanpa perlu berbeda pulau. Menjadi mahasiswa rantau tidak terlalu menjadi tuntutan yang besar untuknya karena ia sebelumnya berpengalaman menjadi mahasiswa rantau dan jauh dari keluarga.

Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan dokumentasi dengan para subjek, diperoleh data bahwa mahasiswa rantau di UIN Raden Mas Said Surakarta memiliki kecenderungan memanfaatkan twitter sebagai media katarsis karena merasa twitter merupakan platform yang private sehingga lebih nyaman karena bebas meluapkan perasaan yang dirasakan. Sikap dan tingkah laku keseharian subjek menunjukkan bahwa mereka memiliki kepribadian yang baik dan dua diantara mereka lebih ekspresif di twitter, sedangkan dua diantaranya lebih ekspresif secara langsung. Namun ada kalanya mereka merasa tidak mampu mengekspresikannya secara langsung sehingga sering meluapkannya di twitter.

Dari pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, interaksi subjek dengan lingkungan sosial cukup baik, terutama dengan lingkungan di sekitar, seperti teman sebaya, teman yang lebih tua maupun dengan teman yang lebih muda. Hal ini dibuktikan dengan keikutsertaan para subjek dalam mengikuti kegiatan di dalam kampus maupun di luar kampus. Intensitas penggunaan twitter sebagai tempat katarsis yang dilakukan oleh subjek cukup aktif terutama ketika sedang merasakan emosi negatif.

b. Pengalaman Katarsis di twitter

KR merupakan mahasiswa rantau yang dikenal sebagai orang yang supel dan mudah bersosialisasi dengan orang lain. Namun demikian ia merupakan orang yang tidak mudah meluapkan emosinya secara

langsung apalagi ketika merasakan emosi negatif. Ia sering memanfaatkan twitter sebagai media informasi dan tempat peluapan perasaan yang sedang ia rasakan yang tak bisa ia ungkapkan secara langsung. Ia merasa lebih nyaman meluapkan emosi yang dirasakan di twitter dengan alasan twitter merupakan platform yang cukup private baginya. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Karena twitter saya private si, jadi ga banyak orang yang tau. Followers saya aja cuma 3, jadi ngerasa lebih intim aja dan bebas mau upload apapun disitu. Karena saya kadang mau ngeluarin sisi lain diri saya yang gak banyak orang tau, jadi lebih bebas dan nyaman aja sih. (W1, S4, 106-112).*

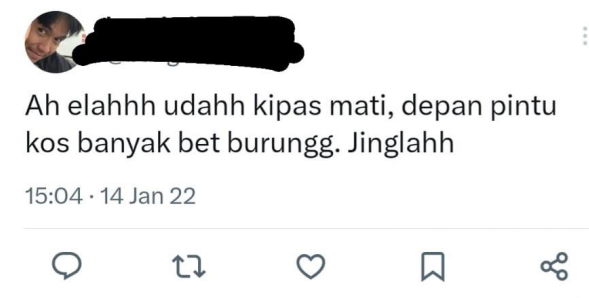
Bentuk emosi negatif yang dirasakan juga beragam seperti marah dan sedih. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Biasanya sedih sih, kadang marah juga, tapi lebih sering sedih. (W1, S4, 18-19)*

Ketika merasakan emosi negatif KR sering memanfaatkan twitter sebagai tempat peluapan emosi ketika tidak bisa meluapkannya secara langsung. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Pelariannya pasti ke sosmed sih kalo aku, dengan upload status apapun itu kadang secara tersirat lewat kata-kata atau tersurat gitu kalo lagi marah. Tapi kadang tergantung platform sih kalo ig gitu biasanya lewat rangkaian kata, tapi kalo di twitter gitu saya tulisan spontan to the point apa yang lagi dirasain gitu. (W1, S4, 58-65).*

Ketika melupakan emosi sedih KR ia meluapkan di twitter dengan menggunakan kata yang berisi umpatan. Seperti contoh pada tweet :



Dalam penggunaan kalimat yang berisi umpatan pada tweet yang sedang KR luapkan ini sarat akan emosi marah yang sedang dirasakan.

### c. Biologi emosi

Emosi yang dirasakan oleh KR mempengaruhi respon fisik yang mana ia merasakan perut mual ketika sedang sedih. Seperti halnya pada pernyataan sebagai berikut :

*Kalo misal sedih entah kenapa saya perut saya rada gak enak, mual gitu, terus kalo marah nanti dampaknya lebih ke nangis. (W1, S4, 24-26).*

Dari gejala fisik yang dirasakan oleh KR ia memiliki cara untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan cara bercerita ke pasangan atau teman, membuat tulisan, pergi keluar dan bernyanyi. Seperti halnya pada pernyataan yang dikatakan oleh subjek KR :

*Kalo ga dengan cara ceritain ke temen dekat atau ke pacar gitu. Tapi lebih sering ke pacar sih atau misal gaada orang dan saya gabisa nahan emosinya saya bikin tulisan dan upload di sosial media, entah itu twitter, ig kalo ga wa. Atau ga jarang juga aku luapinnya dengan keluar naik motor sambil nyanyi. (W1, S4, 47-53).*

Berdasarkan aspek biologi emosi yang disebutkan dapat diketahui bahwa emosi negatif yang dirasakan oleh subjek RS ketika sedang

merasakan emosi sedih respon fisik yang dirasakan oleh RS ialah mual. Kemudian cara mengatasi gejala fisik yang dirasakan oleh RS yaitu dengan cara bercerita ke pasangan atau teman, membuat tulisan, pergi keluar dan bernyanyi.

#### d. Intensitas Katarsis di twitter

Setiap emosi yang dirasakan memunculkan respons yang berbeda ketika dirasakan tiap individu. Seperti yang dirasakan oleh subjek KR yang merespons emosi negatif yang ia rasakan dengan cara menangis dan membanting barang. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Cara ngerespon emosinya kalo saya langsung luapin sih mba, kadang kalo marah dengan cara nangis, terus nonjok tembok atau banting barang gitu hehe. (W1, S4, 42-45).*

Sebagai mahasiswa rantau yang tinggal jauh dari keluarga KR tentunya memiliki tantangan dalam mengelola emosi, terlebih lagi ketika tidak memiliki tempat untuk bercerita tentang apa yang sedang dirasakan. KR memanfaatkan media sosial khususnya twitter untuk mengekspresikannya emosinya. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Pelariannya pasti ke sosmed sih kalo aku, dengan upload status apapun itu kadang secara tersirat lewat kata-kata atau tersurat gitu kalo lagi marah. Tapi kadang tergantung platform sih kalo ig gitu biasanya lewat rangkaian kata, tapi kalo di twitter gitu saya tulisan spontan to the point apa yang lagi dirasain gitu. (W1, S4, 60-68).*

Yang mana dengan ini KR mengatakan bahwa kerap menggunakan twitter sebagai media katarsis. ia mengatakan alasannya melakukan

katarsis di twitter karena merasa twitter merupakan platform private dan hanya berteman dengan teman dekat saja. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Karena twitter saya private si, jadi ga banyak orang yang tau. Followers saya aja cuma 3, jadi ngerasa lebih intim aja dan bebas mau upload apapun disitu. Karena saya kadang mau ngeluarin sisi lain diri saya yang gak banyak orang tau, jadi lebih bebas dan nyaman aja sih. (W1, S4, 106-112).*

Berdasarkan aspek intensitas yang telah disebutkan, diketahui bahwa KR merespons emosi negatif yang ia rasakan dengan cara menangis dan membanting barang. KR yang juga sebagai mahasiswa rantau ketika tidak memiliki tempat cerita melakukan katarsis di twitter. Yang mana KR memiliki alasan merasa nyaman karena twitter merupakan platform yang cukup private baginya.

e. Frekuensi dan durasi dalam merasakan emosi

Dalam mengekspresikan emosi tiap individu memiliki rentang waktu yang berbeda untuk bisa berdamai dengan emosinya. Seperti yang dirasakan oleh KR yang mengatakan durasi ia bisa berdamai dengan emosi yang dirasakan cenderung cepat dalam berdamai dengan emosi. Seperti halnya dikatakan sebagai berikut :

*Kalo saya pribadi cenderung cepet sih, karena harus cari alasan buat berdamai sama emosinya biar ga berkelanjutan. (W1, S4, 68-70).*

Berdasarkan frekuensi dan durasi yang telah disebutkan KR memiliki rentang waktu berdamai dengan emosi yang dirasakan tergantung emosi dan peluapan emosi yang dilakukan.

f. Rasionalitas dan emosi

Dalam merasakan emosi negatif tidak menutup kemungkinan menghambat rasionalitas berpikir individu. Seperti yang dirasakan oleh KR mengatakan bahwa ketika merasakan emosi negatif hal tersebut bisa menghambat rasionalitas berpikir. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Sangat menghambat, jadi ketika emosi saya gak bisa berpikir jernih dan gak bijak dalam berpikir. (W1, S4, 82-84).*

Maka dari itu KR juga memiliki cara mempertahankan rasionalitas berpikirnya dengan cara memilih untuk menghindari interaksi dengan orang lain ketika merasakan emosi negatif, dimana pada keadaan tersebut ia khawatir menjadi tidak bijak karena rasionalitas berpikirnya terpengaruhi. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Biasanya kalo lagi ngerasain emosi negatif saya mending ga berkegiatan apapun yang bersangkutan sama orang lain atau misal ngambil keputusan, kalo engga takut gak bijak dalam berbuat sesuatu gitu. Jadi saya butuh waktu sendiri entah itu keluar naik motor sendiri sambil nyanyi atau nge-game. (W1, S4, 88-94).*

Ketika merasakan emosi negatif hal ini dapat menyebabkan munculnya perilaku negatif yang berdampak kurang baik. Seperti pada KR ia menjadi orang yang lebih agresif dengan membanting barang. Seperti yang dikatakan sebagai berikut :

*Ada, misal kalo lagi marah saya suka banting Hp, atau barang lain untuk melampiaskan emosi saya. Dan termasuk cukup emosional sebenarnya. (W1, S4, 97-100).*

Demikian ketika merasakan emosi negatif KR melakukan katarsis di twitter yang mana pada umumnya bentuk emosi negatif nya ialah marah, sedih, Demikian yang dikatakan sebagai berikut :

*Biasanya kalo lagi marah, capek, sedih gitu. Kadang nge-tweet apapun yang menggambarkan perasaan secara langsung disitu atau kadang lewat rangkaian kata-kata. (W1, S4, 122-124).*

Dalam melakukan katarsis KR mengatakan bahwa dirinya melakukan katarsis di twitter dengan cara membuat tweet singkat yang ditulisnya secara spontan berisi apa yang sedang ia rasakan, ada juga yang berbentuk kalimat sajak dan tak jarang juga berisi umpatan ketika sedang merasakan emosi marah. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Biasanya kalo lagi marah, capek, sedih gitu. Kadang nge-tweet apapun yang menggambarkan perasaan secara langsung disitu atau kadang lewat rangkaian kata-kata. (W1, S4, 122-124).*

Cara katarsis yang dilakukan pada KR ketika merasakan emosi sedih melakukan katarsis lewat kalimat yang telah dirangkai sebelumnya menjadi sebuah quotes ataupun sajak. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Tergantung apa yang lagi dirasain sih, kalo marah biasanya nge-tweet langsung dan ga jarang ada kata yang sedikit agak kasar hehe. Tapi kalo sedih biasanya diproses dulu sedihnya terus buat rangkaian kata jadi kaya sajak gitu. Jadi ada yang tersurat juga ada yang tersirat. (W1, S4, 134-140).*

Dari katarsis yang dilakukan oleh KR mengatakan yang ia mengharapkan kelegaan setelah menuliskan tweet yang ia buat. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :



*Sebenarnya sih gak berharap apa-apa, cuma biar lega aja, berharap ada yang bales juga engga soalnya kan private yang tau Cuma 3 orang itu, dan itupun kalo mereka baca. Jadi murni buat biar lega aja jadi luapin lewat kata di twitter sih. (W1, S4, 143-148).*

Berdasarkan aspek rasionalitas dan emosi yang telah disebutkan ketika merasakan emosi negatif pada subjek KR bisa menghambat rasionalitas berpikir. Maka ia juga memiliki cara mempertahankan rasionalitas berpikir cara memilih untuk menghindari interaksi dengan orang lain ketika merasakan emosi negatif, dimana pada keadaan tersebut ia khawatir menjadi tidak bijak karena rasionalitas berpikirnya terpengaruhi. Dalam melakukan katarsis RS mengatakan dirinya melakukan katarsis di twitter melakukan katarsis di twitter dengan cara membuat tweet singkat yang ditulisnya secara spontan berisi apa yang sedang ia rasakan, ada juga yang berbentuk kalimat sajak dan tak jarang juga berisi umpatan ketika sedang merasakan emosi marah.

Subjek KR memiliki cara katarsis ketika merasakan emosi sedih melakukan katarsis lewat kalimat yang telah dirangkai sebelumnya menjadi sebuah quotes ataupun sajak. Dalam melakukan katarsis di twitter RS mengatakan yang ia mengharapkan kelegaan setelah menuliskan tweet yang ia buat.

g. Fungsi katarsis dalam peluapan emosi

Emosi yang dirasakan tentunya butuh diluapkan agar tidak menumpuk, karena emosi yang tidak terluapkan akan membuat dampak yang kurang baik bagi individu. Setelah melakukan katarsis di twitter KR

mengatakan bahwa drinya merasa lebih lega dengan menyalurkannya lewat tulisan. Seperti halnya yang dikatakan sebagai berikut :

*Lega dan lumayan cukup meredam emosi sih mba kalo saya. (W1, S4, 151-152).*

Berdasarkan aspek fungsi emosi yang telah disebutkan setelah melakukan katarsis di twitter KR merasakan kelegaan karena telah meluapkan emosinya melalui tulisan yang dibagikan di twitter.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan hasil temuan lapangan berupa wawancara, observasi dan dokumentasi yang telah dilakukan kepada empat subjek diperoleh hasil yang beragam. Sebelum memasuki pembahasan perlu diingatkan kembali bahwa tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui dan mendeskripsikan katarsis di twitter untuk mengurangi emosi negatif pada mahasiswa rantau di UIN Raden Mas Said Surakarta serta faktor yang mempengaruhi didalamnya. Media sosial kerap kali dijadikan tempat yang lebih nyaman untuk seseorang mengungkapkan perasaan yang tidak bisa dikatakan ke orang lain secara langsung. Mahasiswa rantau menjadi salah yang memanfaatkan media sosial sebagai media untuk katarsis. Dimana katarsis juga dapat dikatakan sebagai sebuah luapan emosi secara dramatis serta peristiwa traumatis yang tiba-tiba datang kembali (Boeree, 2017).

Setyaputri et al. (2019) dalam penelitiannya mengatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *burnout* kerap curhat melalui media sosial terkait tekanan yang sedang dialami sebagai bentuk katarsis yang kemudian dilakukan intervensi dengan teknik menulis ekspresif, dimana seseorang dapat mengekspresikan emosi mereka secara tidak langsung dan mengurangi perilaku

yang merusak. Menurut seorang Psikolog yang bernama Rose Mini, media sosial sering dijadikan sebagai media katarsis, yaitu upaya menyalurkan emosi dan mendapatkan perhatian (Nasrullah, 2015). Hal ini juga terjadi kepada mahasiswa rantau yang jauh dari keluarga dan tidak banyak memiliki orang terdekat untuk berbagi cerita, perasaan dan pikiran. Akhirnya karena keterbatasan ruang sosial untuk berbagi cerita mahasiswa meluapkan emosinya di media sosial dimana platform yang dijadikan mahasiswa meluapkan stres dan juga emosinya yaitu twitter.

Charles Darwin menyatakan bahwa emosi adalah bentuk tindakan yang mencakup tingkah laku dan emosi yang dikombinasikan dengan respons fisik lainnya seperti suara, postur, gerakan tubuh, gestur dan respons fisiologis lainnya. Sebagai contoh, ekspresi emosi yang terlihat pada ekspresi wajah seseorang adalah bagian integral dari pengalaman emosi tersebut (Robbins, 2008). Emosi negatif adalah kondisi batin seseorang yang dianggap tidak menyenangkan dan berdampak pada tindakan serta tingkah laku individu dalam interaksi dengan orang lain (Yuliani, 2013). Seperti yang telah disampaikan diatas Charles Darwin mengatakan terdapat lima aspek emosi yang diantaranya adalah biologi emosi, intensitas, frekuensi dan durasi, rasionalitas dan emosi serta fungsi emosi. Berikut uraian aspek-aspek emosi yang mempengaruhi mahasiswa rantau melakukan katarsis di twitter :

Aspek biologi emosi menunjukkan bahwa emosi negatif yang dirasakan setiap subjek berbeda diantaranya sedih, marah, kecewa hingga bingung. Emosi negatif ini dapat menghasilkan reaksi fisik yang beragam, tergantung pada jenis

emosi yang dialami serta bagaimana cara mereka menghadapinya. Selain itu, keempat subjek juga memiliki beragam cara untuk mengekspresikan emosi mereka, termasuk tidur, melakukan aktivitas ringan, dan bahkan bernyanyi. Hal ini sesuai dengan pendapat Charles Darwin yang mengatakan emosi berkaitan dengan respon fisik. emosi (Robbins, 2008).

Aspek intensitas menunjukkan bahwa subjek yang merupakan mahasiswa rantau juga memiliki berbagai metode untuk merespon emosi mereka. Sebagian dari mereka mengatasi emosi dengan cara mengevaluasi perasaan mereka, mengurangi aktivitas, mendengarkan musik, bahkan ada yang merespons dengan tindakan agresif, seperti tindakan melempar barang yang dilakukan oleh subjek KR. Beberapa dari mereka merasa nyaman dengan menyendiri dan melakukan katarsis di Twitter. Mereka merasa Twitter adalah platform yang cukup *private* bagi mereka, dan alasannya bervariasi. Beberapa merasa privasi karena hanya memiliki teman-teman dekat dari kehidupan nyata di sana, sedangkan yang lain merasa privasi karena berhubungan dengan teman-teman virtual yang tidak mereka kenal dalam kehidupan nyata. Hal ini sesuai dengan pendapat Charles Darwin yang mengatakan respon terhadap suatu emosi tiap individu berbeda (Robbins, 2008).

Aspek frekuensi dan durasi menunjukkan bahwa Keempat subjek menunjukkan variasi dalam rentang waktu yang mereka butuhkan untuk meredakan emosi yang mereka rasakan. Ada yang cenderung meredakan emosi dengan cepat, sementara yang lain memerlukan waktu satu hingga dua minggu. Ada juga yang mengatakan bahwa rentang waktu ini tergantung pada jenis emosi yang mereka alami dan bagaimana mereka mengatasi emosi tersebut. Hal ini sesuai dengan

pendapat Charles Darwin yang mengatakan bahwa untuk memenuhi tuntutan emosionalnya individu keberhasilan tidak hanya bergantung pada jenis emosi yang perlu diperhatikan, tetapi juga sejauh mana mereka berupaya dalam hal frekuensi dan durasi untuk mengekspresikan emosi tersebut (Robbins, 2008).

Aspek rasionalitas dan emosi ketika seseorang mengalami emosi negatif, hal ini dapat mengganggu kemampuan rasionalitas berpikir. Namun, subjek-subjek memiliki beragam cara untuk menjaga tingkat rasionalitas mereka. Beberapa di antara mereka melakukan ini dengan memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri, mengingat Allah, atau dengan menghindari interaksi dengan orang lain.

Hal ini juga berdampak pada berbagai perilaku negatif, seperti menjadi lebih agresif, malas, resah, atau cenderung berpikir berlebihan (*overthinking*). Ketika melakukan katarsis, subjek-subjek juga menunjukkan variasi dalam pendekatan mereka. Ada yang meluapkan emosi secara langsung saat merasakannya, sementara yang lain melakukannya ketika sudah dalam keadaan tenang dan dapat mengendalikan emosi.

Selain itu, subjek-subjek memiliki berbagai cara katarsis. Beberapa dari mereka membuat pertanyaan saat merasa cemas dan mencarinya jawaban atau pendapat dari orang lain. Saat merasa marah, beberapa subjek mengekspresikannya dengan menulis tulisan spontan yang mungkin berisi umpatan. Namun, ketika mereka merasa sedih, katarsis terjadi ketika emosi tersebut sudah sedikit mereda, dan ekspresinya melalui tulisan di Twitter berbentuk rangkaian kalimat seperti sajak, puisi, atau kutipan.

Dalam melakukan katarsis di Twitter, subjek-subjek memiliki berbagai motivasi. Beberapa dari mereka berharap mendapatkan perhatian dari orang lain melalui tulisan yang mereka buat, sementara yang lain melakukannya hanya untuk merasa lega karena emosi mereka telah dikeluarkan melalui tulisan. Hal ini sesuai dengan pendapat Charles Darwin yang mengatakan bahwa Emosi memiliki peran penting dalam pemikiran rasional karena emosi mampu memberikan informasi berharga yang dapat meningkatkan pemahaman kita terhadap dunia sekitar (Robbins, 2008).

Aspek fungsi emosi menunjukkan bahwa setelah melakukan katarsis di Twitter, keempat subjek merasakan kelegaan karena mereka telah berhasil melepaskan dan mengungkapkan emosi mereka melalui tulisan yang mereka bagikan di platform tersebut. Hal ini sesuai yang pendapat Charles Darwin yang mengatakan bahwa berperan penting dalam memotivasi individu untuk melakukan tindakan yang krusial demi kelangsungan hidup. Hal ini karena emosi memiliki dampak yang signifikan pada perilaku manusia (Robbins, 2008).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa katarsis di twitter pada mahasiswa rantau di UIN Raden Mas Said Surakarta berbeda-beda karena emosi yang dirasakan juga berbeda. Serta mereka memiliki cara pengekspresian emosi yang beragam. Dimana ketika merasakan emosi negatif di twitter diantara mereka ada yang meluapkannya dengan cara membuat tweet singkat yang ditulis secara spontan yang menggambarkan perasaan mererka. Adapula yang ketika merasakan emosi sedih seringkali meluapkannya melalui kata-kata yang dirangkai sehingga menjadi sebuah karya baik itu *quotes* ataupun sajak. Diantara lainnya adapula yang melakukan katarsis dengan cara membuat pertanyaan untuk menjawab kegelisahannya.

#### **B. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti menyadari bahwa dalam melaksanakan penelitian masih terdapat keterbatasan dan kekurangan. Keterbatasan yang dialami yaitu saat melakukan wawancara, peneliti sulit menyesuaikan waktu dengan informan dikarenakan masing-masing dari informan memiliki aktivitas yang cukup padat dan hasil penelitian ini bergantung pada kejujuran informan dalam menjawab pertanyaan penelitian.

### **C. Saran**

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan diatas, peneliti menyampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa rantau yaitu dapat memahami emosi negatif yang dirasakan dan bisa memanfaatkan twitter sebagai media untuk katarsis sehingga dapat mengurangi emosi negative yang dirasakan.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber data dan rujukan untuk penelitian dan mampu untuk mengeksplorasi mengenai katarsis di twitter untuk mengurangi emosi negative pada mahasiswa.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alase, A. (2017). The Interpretative Phenomenological Analysis (IPA): A Guide to a Good Qualitative Research Approach. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 5(2).
- Alhamid, T., & Anufia, B. (2019). *RESUME : INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA*.
- Andryani, K. F. (2019). *ADVERSITY QUOTIENT (AQ) MAHASISWA LUAR JAWA DITINJAU DARI JENIS KELAMIN*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Arifin, R. D. (2023). *Pengertian Twitter beserta Sejarah, Fitur, Fungsi, Manfaat, dll*. Dianisa.Com. <https://dianisa.com/pengertian-twitter/>
- Bachri, B. S. (2010). Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif. *Teknologi Pendidikan*, 10.
- Baihaqi, M. A., Nurjanah, D. S., & Chodijah, M. (2020). Analog Shocking Therapy Sebagai Metode Katarsis Terhadap Ketenangan Jiwa pada Karyawan. *Syifa Al-Qulub*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/10.15575/saq.v4i2.7572>
- Baihaqi, Sunardi, M., Akhan, & Riksmas. (2007). *Psikiatri Konsep Dasar Gangguan-Gangguan*. Refika Aditama.
- Bazarova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). Self-disclosure in social media: Extending the functional approach to disclosure motivations and characteristics on social network sites. *Journal of Communication*, 64(4), 635–657. <https://doi.org/10.1111/jcom.12106>
- Boeree, G. C. (2017). *Personality Theories : Melacak Kepribadian Anda Bersama Psikolog Dunia*. Prismsophie.
- Brumat, E. C. (2017). *CATHARSIS AND ITS RELATIONS BETWEEN ART , THERAPY AND ARTS THERAPIES*.
- Chaplin, J. . (2006). *Kamus Lengkap Psikologi. Terjemahan : Kartini Kartono*. Raja Grafindo Persada.
- Emzir. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan : Kuantitatif dan Kualitatif*. Rajawali Pers.21.

- Faiz, A., Yandri, H., Kadafi, A., Mulyani, R. R., Nofrita, N., & Juliawati, D. (2019). Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 65. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>
- Fitriyani, P. (2018). *Pendidikan Karakter Bagi Generasi Z*. 7(Maret), 307–314. <http://www.appptma.org/wp-content/uploads/2019/08/34.-Pendidikan-Karakter-Bagi-Generasi-Z.pdf>
- Goleman, D. (2002). *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. PT Gramedia Pustaka Umum.
- Hadiwono, A. (2010). *Khatarsis*. Penerbit Erlangga.
- Hikmawati, I. D., & Hidayati, E. (2014). Efektifitas Terapi Menulis Untuk Menurunkan Hiperaktivitas dan Impulsivitas Pada Anak dengan Attention Deficit Hyperactivity. Hikmawati, I. D., & Hidayati, E. (2014). Efektifitas Terapi Menulis Untuk Menurunkan Hiperaktivitas dan Impulsivitas Pada Anak deng. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1), 9–16.
- Holmes, D. (2012). *Teori Komunikasi Media*. Pustaka Pelajar.
- Hurlock, E. B. (2007). *Perkembangan Anak jilid 1*. Erlangga.
- Jenkins, R. (2017). *Four Reasons Generation Z will be the Most Different Generation*. Ryan Jenkins. <https://blog.ryan-jenkins.com/2017/01/26/4-reasons-generation-z-will-be-the-most-different-generation>
- Kemp, S. (2023). *DIGITAL 2023: INDONESIA*. Data Reportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia?rq=twitter>
- Komala, E. (2018). Media Sosial Sebagai Sebuah Ruang Hiperealitas. *Linimasa: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(2), 1. <https://doi.org/10.23969/linimasa.v1i2.1077>
- Kotot, M. F. L. (2016). *FUNGSI TWITTER @UtdIndonesiaBDG DALAM MENINGKATKAN KEBUTUHAN INFORMASI PADA KOMUNITAS UNITED INDONESIA BANDUNG* Studi Deskriptif Analisis Mengenai Fungsi Twitter @UtdIndonesiaBDG Dalam Meningkatkan Informasi Di Komunitas United Indonesia Bandung. Universitas Pasundan Bandung.
- Lestari, G. I. (2020). *Bunuh Diri karena Dugaan Skripsi, Fenomena yang Mesti*

*Disadari, Orang Terdekat Bisa Jadi Penyelamat.* Kaltimkece. <https://kaltimkece.id/rupa/kesehatan/bunuh-diri-karena-dugaan-skripsi-fenomena-yang-mesti-disadari-orang-terdekat-bisa-jadi-penyelamat>

Maarif, S. D. (2023). *Daftar Fitur Twitter Blue: Edit Twit hingga Buat Cuitan Panjang.* Tirto.Id. <https://tirto.id/daftar-fitur-twitter-blue-edit-twit-hingga-buat-cuitan-panjang-gCdm>

Masnah. (2015). *Fenomena Katarsis di Jejaring Sosial Media Facebook (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Humaniora).* UIN Antasari Banjarmasin.

Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>

Muthmainnah. (2017). Peranan Terapi Menggambar Sebagai Katarsis Emosi Anak. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 524–529. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12338>

Naim, M. (1979). *Merantau Pola Migrasi Suku Minangkabau.* Gajah Mada University Press.

Nasrullah, R. (2015). *Media Sosial.* PT Remaja Rosdakarya.

Ningsih, W. (2015). *Self Disclosure Pada Media Sosial (Studi Deskriptif Pada Media Sosial Anonim LegaTalk).* Universitas Sultan Ageng Tirtayasa.

Nisrina, R. (2020). *Kajian Literatur Psikologi: Katarsis sebagai Bentuk Ekspresif Diri Mahasiswa pada Masa Pandemi.* <https://doi.org/10.31234/osf.io/gz7uf>

Nurhadi, Z. F. (2017). Model Komunikasi Sosial Remaja Melalui Media Twitter. *Jurnal ASPIKOM*, 3(3), 539. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v3i3.154>

Nurudin. (2015). Media Sosial sebagai Katarsis Mahasiswa. *Jurnal Komunikator*, 7(2), 93–102.

Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011a). Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 21–32.

Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011b). Pengaruh katarsis dalam

menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 21–32.

Rahmat, P. S. (2009). Penelitian Kualitatif. *Equilibrium*.

Rahmawati, M. (2014). Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Mereduksi Stres Untuk Anak-Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). *Kemampuan Koneksi Matematis (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)*, 2(2), 276–293.

Rahmawati, N. (2019). KAJIAN LITERATUR PSIKOLOGI: KATARSIS SEBAGAI BENTUK EKSPRESIF DIRI MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Rizaty, M. A. (2022). *Pengguna Aktif Twitter Global Capai 830 Juta Per Kuartal II/ 2022*. DataIndonesia.Id. <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-aktif-twitter-global-capai-830-juta-per-kuartal-ii2022>

Robbins, S. P. (2008). *Perilaku Organisasi*. Salemba Empat.

Rosler, B. R., Schonmann, S., & Berman, E. (2009). Dear Diary: Catharsis and narratives of aloneness in adolescents' diaries. *Enquire*, 2(1), 133–156. <https://pdfs.semanticscholar.org/fe47/958b01613ca3a8e3e2d4352055365e35a2bb.pdf>

Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2018). The correlation between peer social support and adjustment to overseas students from Sumatra at the University of Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 6(3), 217–222. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19751>

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence : Perkembangan Remaja*. Erlangga.

Saptrians, R. (2020). *Metode Katarsis Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Perempuan kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Di Rekso Dyah Utami Yogyakarta*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Setyaputri, N. Y., Khususiyah, & Devi Kusuma Ardhani. (2019). Pemanfaatan Teknik Menulis Ekspresif Sebagai Wujud Katarsis untuk Mereduksi Burnout Mahasiswa Tingkat Akhir. *Penguatan Pendidikan & Kebudayaan Untuk Menyongsong Society 5.0*, 3.

- Situmorang, G. C. I., & Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Jurusan Musik Di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1112–1118. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21867>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta CV.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta. Alfabeta CV.
- Taqiyah, A. Z. (2022). *TWITTER SEBAGAI MEDIA KATARSIS MAHASISWA SELAMA PEMBERLAKUAN PEMBATAAN KEGIATAN MASYARAKAT ( PPKM )*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Vanri, K. F., & Hasbiyalloh, B. Y. (2012). Games Online dan Katarsis Virtual. *Jurnal ULTIMA Comm*, 4(2), 35–54. <https://doi.org/10.31937/ultimacomm.v4i2.206>
- Wahyuningsih, S. (2017). Teori Katarsis Dan Perubahan Sosial. *Jurnal Komunikasi*, 11(1), 39. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v11i1.2834>
- Yuliani, R. (2013). Emosi Negatif Siswa Kelas Xi Sman 1 Sungai Limau. *Konselor*, 2(1), 151–155. <https://doi.org/10.24036/0201321883-0-00>

## LAMPIRAN

### LAMPIRAN 1 DAFTAR RIWAYAT HIDUP

#### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

##### A. DATA DIRI

Nama : Humai Afni Habibbana  
 NIM : 191221076  
 Tempat, tanggal lahir : Jakarta, 27 Mei 2001  
 Alamat : Jl. Krt Radjiman WD RT 008 RW 012 Kec.  
 Cakung Kel. Jatinegara Jakarta Timur  
 Email : humaihabibbana@gmail.com  
 No. HP : 08990696755  
 Jenis kelamin : Perempuan  
 Agama : Islam  
 Nama Ayah : Ponadi  
 Nama Ibu : Suryani  
 Pekerjaan orang tua : Wiraswasta

##### B. RIWAYAT PENDIDIKAN

JENJANG PENDIDIKAN	NAMA INSTANSI	TAHUN
SD	MI Al-Wathoniyah 08	2007-2013
SMP	MTsN 31 Jakarta	2013-2016
SMA	MAN 20 Jakarta	2016-2019
PERGURUAN TINGGI	UIN Raden Mas Said	2019-2023

## LAMPIRAN 2 SURAT IZIN PENELITIAN


**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**  
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**  
 Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo Telp. (0271) 781516 Fax. (0271) 782774  
 Homepage : fud.lain-surakarta.ac.id E-mail: fud@lain-surakarta.ac.id

---

Nomor : B- 3150/Un.20/F.I/PP.01.1/10/2023 Surakarta, 10 Oktober 2023  
 Lampiran : -  
 Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth  
**Rektor UIN Raden Mas Said Surakarta**  
 Jl. Pandawa, Pucangan, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Prof. Dr. Islah., M. Ag  
 NIP : 19730522 200312 1 001  
 Pangkat : Pembina TK. I / (I/V/b)  
 Jabatan : Guru Besar/Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
 UIN Raden Mas Said Surakarta Surakarta

Memohon izin Penelitian bagi mahasiswa kami:

Nama : Humai Afni Habibbana  
 NIM : 191221076  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Waktu Penelitian : 11 - 18 Oktober 2023  
 Lokasi : **UIN Raden Mas Said Surakarta**  
 Judul Skripsi : Analisis Katarsis di Twitter Sebagai Metode Untuk Mengurangi Emosi Negatif Pada Mahasiswa Rantau UIN Raden Mas Said Surakarta

Demikian surat ini disampaikan, atas perkenan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

  
 Dekan,  
 Prof. Dr. Islah., M. Ag  
 NIP. 19730522 200312 1 001

### LAMPIRAN 3 LEMBAR PERSETUJUAN PENELITIAN

#### Lembar persetujuan subjek 1

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

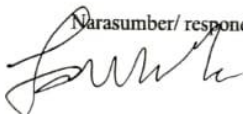
Nama : FI  
 Pekerjaan : Mahasiswa  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Usia : 24 tahun  
 Alamat : Giamis

menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
  2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner.
  3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu.
  4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya.
  5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatannya bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.
- Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Surakarta, September 2023

Narasumber/ responden

  
 (..... FI .....) )



## Lembar persetujuan subjek 2

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ANA  
 Pekerjaan : Mahasiswa  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Usia : 22 Tahun  
 Alamat : Surakarta

menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
  2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner.
  3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu.
  4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya.
  5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatannya bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.
- Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Surakarta, September 2023

Narasumber/ responden



(..... ANA .....) )

### Lembar persetujuan subjek 3

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

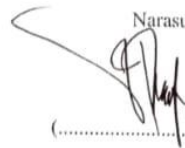
Nama : RS  
 Pekerjaan : Mahasiswa  
 Jenis Kelamin : laki - laki  
 Usia : 23 tahun  
 Alamat : Bogor

menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
  2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner.
  3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu.
  4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya.
  5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatannya bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.
- Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Surakarta, September 2023

Narasumber/ responden

  
 (.....)

### Lembar persetujuan subjek 4

Setelah membaca dengan seksama, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : K.R  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Jenis Kelamin : Laki - laki  
Usia : 29 tahun  
Alamat : Bekasi

menyatakan bersedia untuk:

1. Berpartisipasi dalam proses penelitian dalam bentuk kesediaan untuk diwawancarai secara mendalam.
2. Memberikan data sejujurnya tanpa ada paksaan melalui teknik apapun, misalkan wawancara dan kuesioner.
3. Setiap proses wawancara yang dilakukan kepada saya direkam dengan alat bantu.
4. Diambil foto ketika proses wawancara dan disamarkan wajahnya.
5. Memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data-data penelitian ini dalam kepentingan akademik dan kebermanfaatan bagi sesama manusia. Peneliti juga selanjutnya bertanggung jawab atas segala kerahasiaan data yang ada dalam proses penelitian ini.

Keikutsertaan saya ini sepenuhnya atas dasar kesadaran saya pribadi setelah membaca penjelasan di atas.

Surakarta, September 2023

Narasumber/ responden



K.R

## LAMPIRAN 4 PANDUAN WAWANCARA

### KISI-KISI PEDOMAN WAWANCARA

Variabel	Aspek	Indikator
Perilaku katarsis untuk mengurangi emosi negatif	Biologi emosi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami gejala fisik yang muncul ketika merasakan emosi negatif.               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apa yang anda rasakan ketika emosi negatif muncul?</li> <li>b. Bagaimana cara anda mengatasi gangguan fisik ketika merasakan emosi negatif?</li> </ol> </li> <li>2. Memahami cara pengekspresian emosi negatif.               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Bagaimana cara anda mengekspresikan emosi negatif yang muncul?</li> <li>b. Apakah anda pernah meluapkan emosi negatif di twitter?</li> </ol> </li> </ol>
	Intensitas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami intensitas peluapan emosi negatif yang dirasakan.               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Seberapa sering anda meluapkan emosi negatif di twitter?</li> <li>b. Apa alasan anda meluapkan emosi negatif di twitter?</li> </ol> </li> <li>2. Memahami respon ketika merasakan emosi negatif.               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Bagaimana cara merespon emosi negatif yang anda rasakan?</li> <li>b. Sebagai mahasiswa rantau, ketika merasakan emosi negatif dan tidak memiliki tempat untuk berbagi cerita apa yang anda lakukan?</li> </ol> </li> </ol>
	Frekuensi dan durasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Memahami frekuensi dan durasi pengekspresian emosi negatif yang dirasakan.               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Butuh berapa lama anda berdamai dengan emosi negatif yang anda rasakan?</li> <li>b. Ketika anda meluapkan emosi negatif apakah hal tersebut bisa meredam emosi anda?</li> </ol> </li> </ol>
	Rasionalitas dan emosi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami pemikiran rasional yang dirasakan ketika emosi negatif muncul               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Bagaimana cara anda mempertahankan rasionalitas berpikir ketika emosi negatif muncul?</li> <li>b. Apakah ketika merasakan eemosi negatif dapat menghambat rasionalitas berpikir anda?</li> </ol> </li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Memahami bentuk emosi negatif yang muncul.       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apa saja bentuk emosi negatif yang sering anda luapkan di twitter?</li> <li>b. Dalam keadaan seperti apa anda meluapkan emosi negatif di twitter?</li> </ol> </li> <li>3. Memahami cara peluapan emosi negatif di twitter.       <ol style="list-style-type: none"> <li>c. Bagaimana cara anda meluapkan emosi negatif yang anda rasakan melalui twitter?</li> <li>d. Apa yang anda harapkan ketika meluapkan emosi negatif di twitter?</li> </ol> </li> <li>4. Memahami perilaku negatif yang muncul ketika merasakan emosi negatif.       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apa saja perilaku negatif yang muncul ketika anda merasakan emosi negatif?</li> </ol> </li> </ol>
	Fungsi emosi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami peran peluapan emosi negatif yang dirasakan.       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apa yang anda rasakan setelah melakukan katarsis di twitter?</li> <li>b. Apakah setelah meluapkan emosi di twitter dapat mengurangi emosi negatif yang dirasakan.</li> </ol> </li> </ol>

## LAMPIRAN 5 PANDUAN OBSERVASI

### PEDOMAN OBSERVASI

No.	Observasi yang dilakukan	Keterangan
1	Mengamati aktivitas akun Twitter Subjek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspek yang diamati adalah postingan tweet yang dibagikan oleh subjek.</li> <li>• Aspek yang diamati adalah interaksi subjek dengan pengguna twitter yang lain.</li> <li>• Aspek yang diamati adalah intensitas penggunaan Twitter sebagai media katarsis.</li> </ul>
2	Mengamati aktivitas sehari-hari subjek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspek yang diamati adalah hubungan sosial dengan teman.</li> <li>• Aspek yang diamati adalah bagaimana subjek mengelola emosi yang dirasakan.</li> </ul>

## LAMPIRAN 6 TRANSKRIP WAWANCARA SUBJEK 1

### TRANSKRIP HASIL WAWANCARA SUBJEK 1

Nama : FI

Asal Daerah : Ciamis

Semester : 9

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Keterangan : **Bold** : Peneiti *Italic* : Subjek

Baris	Percakapan	Tema
1	<b>Assalamualaikum, Halo FI gimana kabarnya udah lama nih kita ngga ketemu ?</b>	<b>Opening</b>
5	<i>Waalaikumsalam, Alhamdulillah baik nih. Kamu sendiri gimana kabarnya ?</i>	
10	<b>Alhamdulillah baik juga, jadi aku minta kesediaan waktu kamu buat keperluan penelitian aku, kamu bersedia ga FI untuk jawab beberapa pertanyaan untuk penelitian aku? Nanti sambil ngobrol santai aja sih.</b>	
15	<i>Oalah iyaa boleh banget kok selama aku bisa jawab aku mau bantu.</i>	
20	<b>Oke sebelumnya makasih yaa F atas kesediaan waktu kamu. Ini aku langsung mulai aja yaaa</b>	
25	<i>Oke boleh</i>	
	<b>Kamu pernah ga sih ngerasain emosi negatif?</b>	
	<i>Pernah pernah.</i>	
	<b>Bentuk emosi negatif apa aja yang biasa kamu rasain?</b>	
	<i>Umm apa ya paling sedih, marah, kecewa, bingung, emm bimbang juga.</i>	<b>Bentuk emosi :</b> sedih, marah, kecewa, bingung, bimbang
	<b>Lalu ada ga sih gejala fisik yang muncul ketika kamu merasakan emosi nagtif ?</b>	<b>Gejala fisik :</b> sakit kepala
	<i>Ada banget sih biasanya kaya sakit kepala.</i>	
	<b>Oalah berarti pernah sampe sakit kepala yaa, nah itu biasanya dirasain kapan aja?</b>	

30	<p><i>Di waktu tertentu aja sih ngerasain sakit kepalanya, jadi ga selalu muncul sakit kepala.</i></p> <p><b>Lalu bagaimana cara kamu mengatasi gejala fisik yang kamu rasain itu?</b></p>	<p><b>Upaya mengatasi gejala fisik :</b> minum obat, tidur</p>
35	<p><i>Mungkin biasanya minum obat sih ya, karena itu cara paling cepet sih atau bisa juga dengan tidur.</i></p> <p><b>Bagaimana cara kamu merespon emosi negatif yang kamu rasakan itu?</b></p>	<p><b>Upaya merespon emosi negatif :</b> diam, tidur, mengurangi aktivitas</p>
40	<p><i>Macem-macem yaa, entah itu ke kegiatan atau berdiam diri juga kaya tidur gitu. Terus aku juga mengurangi aktivitas sama sekitar.</i></p> <p><b>Lalu bagaimana cara kamu mengekspresikan emosi negatif yang muncul ?</b></p>	<p><b>Bentuk ekspresi :</b> menangis</p>
45	<p><i>Biasanya nangis sih atau engga tidur.</i></p> <p><b>Kamu sebagai mahasiswa rantau nih, ketika kamu merasakan emosi negatif dan gak punya tempat untuk bercerita apa yang biasa kamu lakukan?</b></p>	<p><b>Upaya penyaluran emosi negatif sebagai mahasiswa rantau:</b> menyendiri</p>
50	<p><i>Macem-macem sih ya, biasanya sih menyalurkan emosi lewat kegiatan atau kadang dengan berdiam diri juga kaya diem aja sendiri di kamar lebih banyak tidur.</i></p> <p><i>Tapi cari kegiatan itu bukan pas lagi ngerasain emosi tapi pas udah agak stabil.</i></p> <p><b>Biasanya berapa lama kamu berdamai dengan emosi yang kamu rasakan?</b></p>	<p><b>Durasi emosi :</b> 1-2 minggu.</p>
55	<p><i>Biasanya ada durasinya sih, antara satu sampai dua minggu atau skala tiga bulan itu biasanya ada fase kaya naiknya lagi. Ga nentu gitu pernah juga lebih dari dua minggu atau kurang dari seminggu. Biasanya kalo udah reda gitu patokannya lebih ngerasa semangat gitu.</i></p> <p><b>Berarti ketika kamu meluapkan emosi yang kamu rasakan itu bisa meredam emosi kamu yaa?</b></p>	
65	<p><i>Rasanya lebih ke lama-lama ilang gitu aja emosinya sih.</i></p> <p><b>Ketika merasakan emosi negatif apakah hal tersebut bisa menghambat rasionalitas berpikir kamu?</b></p>	
70	<p><i>Engga sih kalo ini.</i></p>	<p><b>Perilaku negatif saat emosi :</b> malas.</p>



75	<p><b>Ketika merasakan emosi negatif ada gak perilaku negatif yang muncul?</b>  <i>Lebih ke malas sama ga semangat kalo aku, jadinya berujung hopeless.</i></p>	
80	<p><b>Kamu pernah ga ngeluapin emosi negatif di twitter?</b>  <i>Pernah bahkan sering mungkin ini mah.</i></p> <p><b>Apa alasan kamu meluapkan emosi di twitter?</b></p>	<p><b>Alasan katarsis di twitter :</b> bebas berekspresi karena tidak banyak berteman dengan teman di kehidupan nyata.</p>
85	<p><i>Karena rasanya orang cenderung ga peduli mau kita ngapain aja gitu, jadi lebih ngerasa bebas berekspresi mau ngeluapin marah, sedih, seneng. Jadinya lebih nyaman gitu. Juga twitter aku ga banyak berteman sama temen yang di real life lebih banyak temen virtual.</i></p>	
90	<p><b>Seberapa sering kamu meluapkan emosi di twitter?</b>  <i>Sering sih apalagi dulu waktu twitter aku belum berteman sama temen-temen di real life aku sering ngeluapin perasaan aku disana. Sekarang masih sering juga tapi ga sesering dulu.</i></p>	
95	<p><b>Apa saja bentuk emosi negatif yang kamu luapkan di twitter?</b>  <i>Kalo lagi resah biasanya sih atau bingung, sedih juga. Misal lagi ada problem di kerjaan dan gabisa diselesaikan saat itu juga kan jadinya kepikiran ya, nah aku biasanya buat tweet. Skripsi juga sihh belakangan ini soalnya ada ketakutan yang muncul dalam pengerjaan skripsi karena aku cukup lama nunda pengerjaannya jadi bingung mau mulai dan ngehubungin dosen takut, biasanya juga aku luapin di twitter.</i></p>	<p><b>Bentuk katarsis di twitter :</b> tweet pertanyaan ketika sedang bingung, tweet yang menggambarkan perasaan.</p>
100	<p><i>Dan bentuk tweetnya itu berupa pertanyaan atau pernyataan dari perasaan yang lagi aku rasain ketika itu.</i></p>	
105	<p><b>Dalam keadaan apa kamu meluapkan emosi di twitter?</b>  <i>Ketika lagi banyak ngerasain pikiran-pikiran rancu di kepala. Kaya ketika lagi resah gitu.</i></p>	<p><b>Keadaan ketika katarsis di twitter :</b> resah.</p>
110	<p><b>Apa aja yang diresahkan?</b>  <i>Keresahannya macem-macem sih, mulai dari perihal kuliah, kerja, atau kegiatan</i></p>	<p><b>Bentuk keresahan :</b> perkuliahan, pekerjaan dan kehidupan sehari-hari.</p>
115		
120		

125	<p><i>sehari-hari yang punya dampak negatif aja sih, misalkan di kerjaan tuh ada problem yang kita tuh ga bisa solve disaat itu akhirnya kepikiran sampe pulang, itu biasanya dicurahin di twitter juga. Terus hal lain juga misalnya skripsi, ada yang ga aku paham dalam pengerjaan atau ketakutan-ketakutan yang muncul ketika mau mulai ngerjain skripsi atau misalkan</i></p>	
130	<p><i>karena udah terlalu lama nunda ngerjainnya jadi bingung memulai kembali, jadi ya karena terlalu lama nunda bingung mau mulai. Apalagi mungkin karena skripsi ini berkaitan sama orang lain alias dosen pembimbing, jadi bingung gimana cara</i></p>	
135	<p><i>hubungin dosen setelah lama kita udah lama absen bimbingan.</i></p>	
	<p><b>Bagaimana cara kamu meluapkan emosi negatif di twitter?</b></p>	<p><b>Cara katarsis di twitter</b> : membuat tweet pertanyaan melalui akun base, dan tweet berisi keluhan yang dirasakan.</p>
140	<p><i>Kalo lagi ada banyak pikiran terus resah dan mau cari jawaban dari apa yang lagi diresahin aku biasanya ngetweet, kadang di tweet pribadi kadang lewat akun base. Kalo</i></p>	
145	<p><i>Cuma pertanyaan simple biasanya aku tweet di akun pribadi tapi kalo mau cari yang jangkauan lebih besar aku lempar pertanyaan itu di base. Sama kadang aku juga nge-tweet hal random yang lagi aku rasain tapi ga secara gambling gitu.</i></p>	
150	<p><b>Kalo di akun sendiri itu berarti selalu ada interaksi di tweet kamu?</b></p>	
155	<p><i>Biasanya sih ada, aku cukup sering interaksi sama mutual aku kalo di twitter.</i></p> <p><b>Berarti selalu aktif dan rame interaksi dari tweet yang kamu posting ya?</b></p>	
160	<p><i>Emm sebenarnya ga selalu rame tapi pasti ada interaksinya. Sebenarnya orang tertentu aja yang reply, emm mutual yang udah sering interaksi. Atau kalo misal ada pertanyaan-pertanyaan yang butuh responden atau yang mau dijawab banyak orang gitu biasanya aku nge-tweet lewat base.</i></p>	<p><b>Interaksi di twitter :</b> lebih banyak dengan teman <i>virtual</i>.</p>
165	<p><b>Orang yang sering interaksi sama kamu di twitter itu apa temen di kehidupan nyata juga atau sekedar virtual?</b></p>	

170	<p><i>Kebanyakan sih Cuma sekedar temen virtual, kalo dulu full temen virtual aja tapi kalo sekarang sudah ada temen real life berteman juga di twitter jadi mereka tau aktivitas aku di twitter gitu.</i></p>	
175	<p><b>Apa yang kamu harapkan ketika kamu meluapkan emosi negatif di twitter?</b></p> <p><i>Kalo emosi yang aku lagi luapin itu cuma perasaan sedih atau semacamnya aku gak berharap apa-apa sih Cuma sekedar mau meluapkan aja. Tapi kalo yang lagi aku luapin itu kaya keresahan dan bentuknya pertanyaan aku berharap ada orang yang memberi atensi ke tweet aku dan bisa interaksi lewat kolom komentar.</i></p> <p><b>Apa yang kamu rasakan setelah meluapkan emosi kamu di twitter?</b></p> <p><i>Ngerasa lega tapi ga cukup baik. Karena biasanya aku luapin emosinya ga semuanya jadi masih ada yang terpendam gitu aku gamau luapin semuanya soalnya. Tapi cukup lega buat netralisir emosi.</i></p> <p><b>Baik, terimakasih banyak ya atas informasinya F.</b></p> <p><i>Sama-sama.</i></p>	<p><b>Harapan katarsis :</b> untuk mencari jawaban atau pendapat orang lain atas keresahannya, dana tau hanya sekedar untuk meluapkan perasaan.</p> <p><b>Yang dirasakan setelah katarsis di twitter :</b> lega.</p>

## LAMPIRAN 7 TRANSKRIP WAWANCARA SUBJEK 2

### TRANSKRIP HASIL WAWANCARA SUBJEK 2

Nama : AWA

Asal Daerah : Jakarta Timur

Semester : 5

Program Studi : Psikologi Islam

Keterangan : **Bold** : Peneiti *Italic* : Subjek

Baris	Percakapan	Tema
1	<b>Assalamualaikum, hallo A, apa kabar?</b> <i>Alhamdulillah baik, mba apa kabar?</i> <i>Maaf yaa tadi nunggu agak lama aku abis ada urusan soalnya.</i>	<b>Opening</b>
5	<b>Oiya A, gapapa tadi aku juga baru aja kok ini jadi gak lama. jadi niat aku disini untuk minta kesediaan waktu kamu untuk jawab beberapa pertanyaan untuk keprluan penelitian aku, kamu bersedia gak A ?</b> <i>Boleh mba, dengan senang hati membantu.</i>	
10	<b>Sebelumnya makasih ya A, atas kesediaan waktu kamu. Ini aku langsung aja yaa.</b> <i>Okee mba</i>	<b>Bentuk emosi negatif :</b> marah, sedih, iri, kesel, kecewa.  <b>Upaya merespon emosi negatif :</b> menganalisa perasaan yang dirasakan dan apa penyebabnya.
15	<b>Kamu pernah ga ngerasain emosi negatif?</b> <i>Wah sering banget mba.</i>	
20	<b>Biasanya emosi negatif apa yang kamu rasain?</b> <i>Banyak sih, kaya marah, sedih, iri, kesel, kecewa juga.</i>	
25	<b>Terus cara kamu ngerespon emosi ngerespon negatif yang kamu rasain itu gimana?</b> <i>Aku biasanya menganalisa perasaan yang lagi aku rasain. Dengan cara ngobrol ke diri sendiri untuk tau apa</i>	

<p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p> <p>70</p> <p>75</p>	<p>yang lagi aku rasain dan apa penyebabnya.</p> <p><b>Ketika emosi negatif ini muncul apa yang kamu rasain?</b></p> <p><i>Lebih seringnya sih pusing, gak mood makan bahkan bisa ga makan seharian juga, padahal aku termasuk orang yang punya jadwal makan yang teratur.</i></p> <p><b>Bagaimana cara kamu mengatasi gangguan fisik ketika emosi negatif ini muncul?</b></p> <p><i>Kalo aku sih biasanya keluar kos buat cari angin sama suasana buat nenangin pikiran. Tapi kalo lagi mager aku tidur aja sih.</i></p> <p><b>Apa yang kamu lakukan kalo keluar kos itu ?</b></p> <p><i>Gak ada kegiatan spesifik yang aku lakuin sih mba, paling buat ningkatin mood aku cari jajan, jadi walaupun aku gak makan berat ada jajanan yang masuk biar perut aku ga kosong banget.</i></p> <p><b>Bagaimana cara kamu mengekspresikan emosi negatif ?</b></p> <p><i>Misal kalo aku lagi marah atau iri sama suatu hal, melampiaskan emosinya dengan mengerjakan sesuatu yang bisa aku kerjain saat itu juga. Misalnya aku lagi dalam keadaan emosi dan kamar berantakan, aku langsung nyapu dan bebersih kamar sebagai pelampiasan emosi ku itu. Kalo sedih aku dengerin lagu sambil nyanyi kadang sambil teriak dengan pemilihan lagu yang sesuai sama mood biar aku bisa teriak gitu, misal lagu galau gitu.</i></p> <p><b>Biasanya berapa lama kamu berdamai dengan emosi yang kamu rasakan?</b></p> <p><i>Ga tentu sih, kalo emosinya udah terluapkan biasanya udah sih dan selama meluapkan emosi aku juga sambil mengafirmasi positif ke diriku biar ga berlarut di emosi yang kurang baik ini.</i></p> <p><b>Berarti ketika kamu meluapkan emosi yang kamu rasakan itu bisa meredam emosi kamu yaa?</b></p>	<p><b>Gejala fisik :</b> pusing, tidak nafsu makan.</p> <p><b>Upaya mengatasi gangguan fisik :</b> pergi keluar untuk menenangkan pikiran atau tidur.</p> <p><b>Bentuk ekspresi :</b> Produktif dengan melakukan kegiatan ringan, mendengarkan lagu sambil bernyanyi.</p> <p><b>Durasi emosi :</b> tergantung peluapan emosi.</p>
---	--	---

80	<p><i>Iyaa betul banget mba, perlu diluapin sih kalo aku biar ga ngendep.</i></p> <p><b>Ketika merasakan emosi negatif apakah hal tersebut bisa menghambat rasionalitas berpikir kamu?</b></p> <p><i>Jelas mba, pikiran saya jadi negatif.</i></p>	<p><b>Dampak dari emosi negatif menimbulkan pikiran negatif.</b></p> <p><b>Upaya mempertahankan rasionalitas berpikir :</b> memberi afirmasi positif kedalam diri.</p>
85	<p><b>Bagaimana cara kamu mempertahankan rasionalitas berpikir ketika merasakan emosi negatif?</b></p> <p><i>Dengan meluapkan emosi saya sambil ngasih afirmasi positif ke diri saya biar saya ga berlarut ke emosi negatif ini.</i></p>	<p><b>Perilaku negatif saat emosi :</b> tidak peduli sekitar.</p>
90	<p><b>Ketika merasakan emosi negatif ada gak perilaku negatif yang muncul?</b></p> <p><i>Jadi ngediemin orang sekitar sih, sebenarnya ga berniat kaya gitu, tapi aku kalo ada di posisi ini lebih banyak diem dan fokus ke diri aku biar emosiku netral.</i></p>	<p><b>Upaya penyaluran emosi sebagai mahasiswa rantau :</b> membuat tweet.</p>
95	<p><b>Sebagai mahasiswa rantau, ketika kamu merasakan emosi negatif dan gak punya tempat untuk bercerita apa yang biasa kamu lakukan?</b></p> <p><i>Langsung buka sosmed sih seringnya twitter.</i></p>	
100	<p><b>Kamu pernah ga ngeluapin emosi negatif di twitter?</b></p> <p><i>Termasuk sering sih ya, apalagi beberapa bulan bekangan ini saya banyak ngerasain emosi negatif jadi saya banyak luapin di twitter.</i></p>	
105	<p><b>Apa alasan kamu meluapkan emosi negatif di twitter?</b></p> <p><i>Soalnya di twitter aku berteman sama orang terdekat aja jadi aku ngerasa nyaman untuk membagikan perasaan ku. Jadi aku pengen ada orang yang tau apa yang lagi aku rasain tapi temen dekat doang jadi aku milih twitter untuk meluapkan emosiku. Dan entah kenapa rasanya lebih lega aja sih kalo luapinnya di twitter. Dan di twitter juga bisa langsung nulis doang tanpa harus upload foto.</i></p>	<p><b>Alasan katarsis di twitter :</b> Twitter menjadi platform yang private dan hanya berteman dengan teman dekat, simple bisa hanya melalui tulisan.</p>
110		
115		
120	<p><b>Seberapa sering kamu meluapkan emosi di twitter?</b></p>	

125	<p><i>Cukup sering kalo aku lagi ngerasain emosi negatif biasanya aku langsung nge-tweet.</i></p> <p><b>Apa saja bentuk emosi negatif yang kamu luapkan di twitter?</b></p> <p><i>Marah, sedih, capek. Tapi lebih sering marah atau kesel gitu.</i></p>	<p><b>Bentuk emosi untuk katarsis di twitter :</b> marah, sedih, capek.</p>
130	<p><b>Dalam keadaan apa kamu meluapkan emosi di twitter?</b></p> <p><i>Ketika lagi ngerasain emosi itu, aku suka langsung buka twitter, buat sambat dan ga jarang misuh juga sih hehe.</i></p>	<p><b>Keadaan katarsis di twitter :</b> dalam keadaan sedang merasakan emosi.</p>
135	<p><b>Bagaimana cara kamu meluapkan emosi negatif di twitter?</b></p> <p><i>Dengan ngeluapin apa yang aku lagi rasain sih, jadi lebih ke tweet yang spontan kadang kalo lagi marah juga aku sambil misuh disitu.</i></p>	<p><b>Cara katarsis di twitter :</b> tweet spontan berisi apa yang dirasakan dan dengan kalimat mengumpat.</p>
140	<p><b>Apa yang kamu harapkan ketika kamu meluapkan emosi negatif di twiter?</b></p> <p><i>Biar emosinya ilang sih atau setidaknya mereda walaupun sedikit. Karena followers aku juga mayoritas temen dekat, aku juga berharap mereka tau apa yang lagi aku rasain sih, walaupun ga berharap juga ada yang bales tweet aku juga.</i></p>	<p><b>Harapan katarsis di twitter :</b> perasaan lega, dan berharap ada teman yang mengetahui emosi lewat tweet yang diupload.</p>
145	<p><b>Apa yang kamu rasakan setelah meluapkan emosi kamu di twitter?</b></p> <p><i>Emosi aku mereda karena daridulu emang suka nyalurin emosi lewat tulisan. Cuma bedanya dulu nulisnya di buku kalo sekarang udah ada platform twitter aku memanfaatkan twitter juga sebagai diary ku.</i></p> <p><b>Baik, terimakasih banyak ya atas informasinya A.</b></p> <p><i>Sama-sama mba.</i></p>	<p><b>Yang dirasakan setelah katarsis di twitter :</b> emosinya mereda dengan menyalurkan lewat tulisan.</p>

--	--	--



## LAMPIRAN 8 TRANSKRIP WAWANCARA SUBJEK 3

### TRANSKRIP HASIL WAWANCARA SUBJEK 3

Nama : RS

Asal Daerah : Depok

Semester : 9

Program Studi : Tadris Bahasa Indonesia

Keterangan : **Bold** : Peneiti *Italic* : Subjek

Baris	Percakapan	Tema
1	<b>Assalamualaikum hallo R, gimana kabarnya?</b>	<b>Opening</b>
5	<i>Waalaikumsalam, hallo. Alhamdulillah kabar aku baik. Mba sendiri gimana kabarnya?</i>	
10	<b>Alhamdulillah baik juga. Jadi disini aku mau minta kesediaan waktu kamu buat jawab pertanyaan dengan kepentingan penelitian kamu berkenan ga ?</b>	<b>Bentuk emosi negatif : sedih, marah, kecewa.</b>
15	<i>Oiya boleh kok</i> <b>Sebelumnya makasih yaa RS atas kesediaan waktu kamu. Ini aku langsung mulai aja yaaa</b>	
20	<i>Oke oke</i> <b>Kamu pernah ga sih ngerasain emosi negatif?</b>	<b>Gejala fisik : sakit kepala.</b>
25	<i>Tentu pernah dong</i> <b>Bentuk emosi negatif apa aja yang biasa kamu rasain?</b>	
30	<i>Biasanya kaya sedih, marah, kecewa dan pernah juga ngerasain emosi negatif sampe kepikiran buat bunuh diri.</i> <b>Lalu apa yang kamu rasain ketika emosi negatif itu muncul?</b>	
	<i>Umm macem-macem sih, misal kaya kalo lagi marah, pernah ada momen pas lagi marah banget yang sampe naik pitam itu kepala kenceng banget rasanya, aliran darah naik keatas sampe pandanganku itu hitam dan gemeter karena sambil nahan marah itu. Terus kalo lagi sedih yang pas masalah numpuk banget, kayanya semuanya jadi kacau dan kalo</i>	

35	<p><i>pas keadaan lagi sendiri itu aku numpahinnya dengan nangis, tapi kalo diposisi itu lagi sama banyak orang aku biasanya menyendiri dulu sebentar buat buat nangis, tapi aku gamau keliatan temen ku kalo nangis, karena yaa ga nyaman aja ya kalo temen-temen tau hehee.</i></p>	
40	<p><b>Kenapa itu gamau sampe orang lain tau ?</b>  <i>Gapapa sih sebenarnya tapi kurang nyaman aja kalo orang lain tau masalahku, aku gamau membebani masalahku ini ke orang lain</i></p>	<p><b>Upaya mengatasi gejala fisik :</b> tidur, pergi ke luar kota, bertemu orang baru.</p>
45	<p><b>Lalu bagaimana cara kamu mengatasi gejala fisik yang kamu rasain itu?</b>  <i>Biasanya sih paling gampang aku lakuin itu tidur, atau kalo udah mumet banget aku nyempetin diri untuk pergi ke luar kota gitu. Ini aku lakuin kalo misal ada bekel dan waktu sih, tapi ini salah satu cara yang ampuh untuk mengatasi permasalahan ini. Soalnya ketika aku keluar kota bisa nemuin hal baru, ketemu orang baru dan itu momen yang pas untuk bercermin dengan orang sekitar yang aku</i></p>	
50	<p><i>temuin kalo permasalahan yang aku punya ini pasti bisa aku lewatin dan pasti aku bisa menyerap energy positif yang baru sehingga aku punya kekuatan buat ngadepin masalah ini.</i></p>	
55	<p><b>Bagaimana cara kamu merespon emosi negatif yang kamu rasakan itu?</b>  <i>Kalo aku sih langsung meluapkan emosi yang sedang aku rasakan. Kaya keluar naik motor sambil dengerin lagu yang sesuai sama suasana hati biasanya cukup terluapkan sih emosiku. Nah setelah itu aku intropeksi sekaligus nenangin diri biar emosinya berkurang.</i></p>	<p><b>Upaya merespon emosi negatif :</b> langsung meluapkan emosi dengan mendengarkan pergi keluar dan mendengarkan lagu.</p>
60	<p><b>Oalah begitu ya, terus bagaimana cara kamu mengekspresikan emosi negatif yang muncul ?</b>  <i>Kalo misal sedih aku nangis sambil dengerin lagu dan meresapi lirik lagu yang aku dengerin, kadang ada lirik yang bisa juga jadi reminder yang secara ga langsung jadi nasihat buat aku, kadang juga sebagai refleksi dan memvalidasi apa yang lagi aku rasain, jadi makin enak kalo buat nangis hehe.</i></p>	<p><b>Bentuk ekspresi :</b> mendengarkan lagu dengan meresapi lirik, dan intropeksi diri.</p>
65		
70		
75		<p><b>Upaya penyaluran emosi sebagai mahasiswa rantau :</b> tidur, pergi keluar, menulis.</p>

80	<p><b>Oiya kamu kan mahasiswa rantau nih, ketika kamu merasakan emosi negatif dan gak punya tempat untuk bercerita apa yang biasa kamu lakukan?</b></p> <p><i>Paling gampang dan simple biasanya sih tidur buat ngelupain sejenak masalah aku itu. Tapi kadang aku nulis juga karena kebetulan aku punya hobi nulis dan ngerangkai kata gitu. Kaya misal buat quotes, sajak atau puisi juga.</i></p>	<p><b>Durasi emosi :</b> tidak pasti, tergantung penyebab emosi.</p>
85	<p><b>Biasanya berapa lama kamu berdamai dengan emosi yang kamu rasakan?</b></p> <p><i>Gak nentu sih, biasanya kalo permasalahannya kecil dan setiap emosi yang aku rasain udah tersalurkan yaudah bisa reda saat itu juga tapi kalo permasalahannya cukup berat dan kondisi lagi kurang baik untuk ngestabilin emosi ini biasanya agak lama atau bakal ilang sendirinya.</i></p>	
90	<p><b>Berarti ketika kamu meluapkan emosi yang kamu rasakan itu bisa meredam emosi kamu yaa?</b></p> <p><i>Iyaa betul mba</i></p>	
95	<p><b>Ketika merasakan emosi negatif apakah hal tersebut bisa menghambat rasionalitas berpikir kamu?</b></p> <p><i>Kadang iya, kadang engga juga sih. Tergantung permasalahan yang lagi dihadapi. Kalo masalahnya kecil ga sampe menghambat tapi kalo cukup besar agak menghambat rasionalitas berpikir sih.</i></p>	<p><b>Upaya mempertahankan rasionalitas berpikir :</b> Kembali mengingat Allah, istighfar.</p>
100	<p><b>Bagaimana cara kamu mempertahankan rasionalitas berpikir ketika merasakan emosi negatif?</b></p> <p><i>Kalo aku dengan mengingat kembali ke Allah, gampangnya lewat istighfar atau misal solat itu cukup bisa mempertahankan rasionalitas berpikir aku sih soalnya kan setelah itu bisa dapet ketenangan juga yaa.</i></p>	<p><b>Perilaku negatif saat emosi :</b> gelisah.</p>
105	<p><b>Ketika merasakan emosi negatif ada gak perilaku negatif yang muncul?</b></p> <p><i>Mungkin lebih ke gelisah aja sih ya, aku jadi sering bengong dan bisa berujung jadi overthinking, takut juga.</i></p>	
110	<p><b>Apa yang ditakutin itu?</b></p> <p><i>Kepikiran takut permasalahannya ga kelar, tapi kadang juga sadar hal yang ditakutin itu</i></p>	

125	<p><i>Cuma ada ada dipikiran karea overthinking doang.</i></p> <p><b>Kamu pernah ga ngeluapin emosi negatif di twitter?</b></p> <p><i>Wah pernah banget kalo ini. Twitter ini emang salah satu platform yang sering aku manfaatin buat ngeluapin perasaan sih.</i></p>	<p><b>Alasan katarsis di twitter :</b> media sosial yang privat sehingga lebih bebas berekspresi.</p>
130	<p><b>Apa alasan kamu meluapkan emosi di twitter?</b></p> <p><i>Aku ngerasa lebih bebas berekspresi aja sih di twitter karena di twitter itu followersnya sedikit,jadi ga ngerasa beban aja kalo mau share sesuatu yang mungkin sensitive tentang hal yang lagi dirasain, udah gitu followersnya cuma temen deket aja.</i></p>	
135	<p><b>Seberapa sering kamu meluapkan emosi di twitter?</b></p> <p><i>Cukup sering tapi tergantung suasana hati juga, lebih seringnya aku ngeluapin itu ketika sedih sama kecewa.</i></p>	<p><b>Bentuk emosi katarsis di twitter :</b> ketika sedih, dengan membuat quotes, sajak.</p>
140	<p><b>Berarti kalo lagi sedih sama kecewa aja ya?</b></p> <p><i>Iyaa seringnya sedih sama kecewa, sebenarnya marah juga tapi jarang kalo pas lagi maraha.</i></p>	
145	<p><b>Apa saja bentuk emosi negatif yang kamu luapkan di twitter?</b></p> <p><i>Ketika sedih, kecewa sama menyesal gitu, dan aku kan punya hobi nulis dan hobi ku ini jadi sebagai pelampiasan perasaan ku juga. Bentuknya biasanya berupa sajak, quotes atau puisi gitu sih.</i></p>	<p><b>Keadaan katarsis di twitter :</b> ketika emosi sudah sedikit mereda.</p>
150	<p><b>Dalam keadaan apa kamu meluapkan emosi di twitter?</b></p> <p><i>Dalam keadaan aku udah sedikit tenang jadi bukan pas lagi emosi gitu sih. Biasanya kaya pas aku emosi nih aku ngeluapin dulu emosiku abis itu aku ngerenungin diri nah pas ngerenung ini biasanya otak aku nemuin kalimat atau kata yang bisa aku rangkai buat aku luapin di twitter baru deh aku langsung tweet.</i></p>	<p><b>Cara katarsis di twitter :</b> membuat quotes dan sajak.</p>
155	<p><b>Bagaimana cara kamu meluapkan emosi negatif di twitter?</b></p> <p><i>Dengan membuat rangkaian kata atau kalimat, atau aku suka baca tweet orang dan</i></p>	<p><b>Harapan katarsis di twitter :</b> kelegaan.</p>
160	<p><i>Dengan membuat rangkaian kata atau kalimat, atau aku suka baca tweet orang dan</i></p>	<p><b>Yang dirasakan setelah katarsis di twitter :</b> lega karena sudah meluapkan lewat tulisan.</p>

	<p><i>yang sekiranya raleted sama aku itu aku re-tweet juga.</i></p> <p><b>Apa yang kamu harapkan ketika kamu meluapkan emosi negatif di twiter?</b></p> <p><i>Gak ada berharap apa-apa sih, Cuma biar lega aja, seenggaknya emosinya ga numpuk banget.</i></p> <p><b>Apa yang kamu rasakan setelah meluapkan emosi kamu di twitter?</b></p> <p><i>Ngerasa sedikit lega pastinya sih, lewat tulisan yang aku tweet itu walaupun gaada orang yang respon atau belum tentu dibaca sama orang lain tapi menurutku dengan menulis cukup lega gitu rasanya.</i></p> <p><b>Baik, termakasih banyak ya atas informasinya RS.</b></p> <p><i>Sama-sama mba.</i></p>	
--	--	--

## LAMPIRAN 9 TRANSKRIP WAWANCARA SUBJEK 4

### TRANSKRIP HASIL WAWANCARA SUBJEK 4

Nama : KR

Asal Daerah : Bekasi

Semester : 9

Program Studi : Hukum Pidana Islam

Keterangan : **Bold** : Peneiti *Italic* : Subjek

Baris	Percakapan	Tema
1	<b>Assalamualaikum halo KR, gimana kabarnya?</b>	<b>Opening</b>
	<i>Walaikumsalam. Alhamdulillah baik. Mba sendiri gimana kabarnya?</i>	
5	<b>Alhamdulillah baik juga. Okay K, jadi disini aku mau minta kesediaan waktu buat jawab pertanyaan aku sebagai kebutuhan penelitian. Kira-kira kamu bersedia gak?</b>	<b>Bentuk emosi negatif</b> : sedih, marah.
	<i>Oiyaa boleh-boleh.</i>	
10	<b>Makasih yaa KR atas kesediaan waktu kamu, ini aku langsung aja yaa. Kamu pernah ga ngerasain emosi negatif ?</b>	<b>Gejala fisik</b> : perut mual.
	<i>Pernah, ngerasain emosi negatif mah pasti pernah. Idup kan ga selalu lurus-lurus aja kayanya deh.</i>	
15	<b>Bentuk emosi negatif apa aja yang biasa kamu rasain?</b>	<b>Upaya mengatasi gejala fisik</b> : tidak dihiraukan.
	<i>Biasanya sedih sih, kadang marah juga, tapi lebih sering sedih.</i>	
20	<b>Lalu apa yang kamu rasain ketika emosi negatif itu muncul?</b>	
	<i>Kalo misal sedih entah kenapa saya perut saya rada gak enak, mual gitu, terus kalo marah nanti dampaknya lebih ke nangis.</i>	
25	<b>Lalu bagaimana cara kamu mengatasi gejala fisik yang kamu rasakan ?</b>	
	<i>Kalo kaya gitu kan biasanya butuh pelampiasan ya, nah kalo ada temen buat cerita saya biasanya cerita ke temen saya atau pacar saya, tapi kalo lagi gak ada saya larinya</i>	
30		

35	<p><i>biasanya ke sosmed sih mba upload status gitu. Kalo misal lagi mual gitu sih ya cuma di diemin aja, saya juga gatau apa yang harus dilakuin ketika sedih terus mual, paling ngalihinnya dengan cara cari kegiatan misal keluar nongkrong atau main games</i></p>	
40	<p><b>Bagaimana cara kamu merespon emosi negatif yang kamu rasakan itu?</b>  <i>Cara ngerespon emosinya kalo saya langsung luapin sih mba, kadang kalo marah dengan cara nangis, terus nonjok tembok atau banting barang gitu hehe.</i></p>	<p><b>Upaya merespon emosi :</b> meluapkan dengan menangis, dengan membanting barang.</p>
45	<p><b>Terus bagaimana cara kamu mengekspresikan emosi negatif yang muncul ?</b>  <i>Kalo ga dengan cara ceritain ke temen dekat atau ke pacar gitu. Tapi lebih sering ke pacar sih atau misal gaada orang dan saya gabisa nahan emosinya saya bikin tulisan dan upload di sosial media, entah itu twitter, ig kalo ga wa. Atau ga jarang juga aku luapinnya dengan keluar naik motor sambil nyanyi.</i></p>	<p><b>Bentuk ekspresi emosi :</b> bercerita ke pasangan atau teman, membuat tulisan, pergi keluar dan bernyanyi.</p>
50	<p><b>Kamu sebagai mahasiswa rantau nih, ketika kamu merasakan emosi negatif dan gak punya tempat untuk bercerita apa yang biasa kamu lakukan?</b>  <i>Pelariannya pasti ke sosmed sih kalo aku, dengan upload status apapun itu kadang secara tersirat lewat kata-kata atau tersurat gitu kalo lagi marah. Tapi kadang tergantung platform sih kalo ig gitu biasanya lewat rangkaian kata, tapi kalo di twitter gitu saya tulisan spontan to the point apa yang lagi dirasain gitu.</i></p>	
55	<p><b>Kamu sebagai mahasiswa rantau nih, ketika kamu merasakan emosi negatif dan gak punya tempat untuk bercerita apa yang biasa kamu lakukan?</b>  <i>Pelariannya pasti ke sosmed sih kalo aku, dengan upload status apapun itu kadang secara tersirat lewat kata-kata atau tersurat gitu kalo lagi marah. Tapi kadang tergantung platform sih kalo ig gitu biasanya lewat rangkaian kata, tapi kalo di twitter gitu saya tulisan spontan to the point apa yang lagi dirasain gitu.</i></p>	<p><b>Upaya penyaluran emosi sebagai mahasiswa rantau :</b> meluapkan di sosial media ig dan twitter.</p>
60	<p><b>Biasanya berapa lama kamu berdamai dengan emosi yang kamu rasakan?</b>  <i>Kalo saya pribadi cenderung cepet sih, karena harus cari alesan buat berdamai sama emosinya biar ga berkelanjutan.</i></p>	<p><b>Durasi emosi :</b> cenderung cepat.</p>
70	<p><b>Berarti ketika kamu meluapkan emosi yang kamu rasakan itu bisa meredam emosi kamu yaa?</b>  <i>Sangat membantu sih sebenarnya, karena ketika ada emosi yang mencuat gitu harus dipadamkan ya biar ga berdampak buruk buat</i></p>	
75		

80	<p><i>sekitar, maksudnya biar ga nularin emosi yang negatif ini dan gak merugikan orang lain.</i></p> <p><b>Ketika merasakan emosi negatif apakah hal tersebut bisa menghambat rasionalitas berpikir kamu?</b></p>	
85	<p><i>Sangat menghambat, jadi ketika emosi saya gak bisa berpikir jernih dan gak bijak dalam berpikir.</i></p> <p><b>Bagaimana cara kamu mempertahankan rasionalitas berpikir ketika merasakan emosi negatif?</b></p>	
90	<p><i>Biasanya kalo lagi ngerasain emosi negatif saya mending ga berkegiatan apapun yang bersangkutan sama orang lain atau misal ngambil keputusan, kalo engga takut gak bijak dalam berbuat sesuatu gitu. Jadi saya butuh waktu sendiri entah itu keluar naik motor sendiri sambil nyanyi atau nge-game.</i></p> <p><b>Ketika merasakan emosi negatif ada gak perilaku negatif yang muncul?</b></p>	<p><b>Upaya mempertahankan rasionalitas berpikir</b> : menghindari interaksi dengan orang lain.</p>
95	<p><i>Ada, misal kalo lagi marah saya suka banting Hp, atau barang lain untuk melampiaskan emosi saya. Dan termasuk cukup emosional sebenarnya.</i></p> <p><b>Kamu pernah ga ngeluapin emosi negatif di twitter?</b></p>	<p><b>Perilaku negatif saat emosi</b> : membanting barang.</p>
100	<p><i>Sangat pernah ini mah.</i></p> <p><b>Apa alasan kamu meluapkan emosi di twitter?</b></p>	
105	<p><i>Karena twitter saya private si, jadi ga banyak orang yang tau. Followers saya aja cuma 3, jadi ngerasa lebih intim aja dan bebas mau upload apapun disitu. Karena saya kadang mau ngeluarin sisi lain diri saya yang gak banyak orang tau, jadi lebih bebas dan nyaman aja sih.</i></p> <p><b>Seberapa sering kamu meluapkan emosi di twitter?</b></p>	<p><b>Alasan katarsis di twitter</b> : media yang private.</p>
110	<p><i>Untuk sekarang karena saya udah punya pacar jadi agak jarang, kalo sebelumnya saya cukup sering sih, karena dikit-dikit kalo lagi ngerasain sesuatu biasanya saya upload disitu.</i></p> <p><b>Apa saja bentuk emosi negatif yang kamu luapkan di twitter?</b></p>	
115		



125	<p><i>Biasanya kalo lagi marah, capek, sedih gitu. Kadang nge-tweet apapun yang menggambarkan perasaan secara langsung disitu atau kadang lewat rangkaian kata-kata.</i></p> <p><b>Dalam keadaan apa kamu meluapkan emosi di twitter?</b></p>	<p><b>Bentuk emosi katarsis di twitter :</b> melalui tweet spontan yang menggambarkan perasaan, dan sajak.</p>
130	<p><i>Biasanya kadang kalo lagi emosi marah gitu langsung buka twitter terus langsung tweet aja asal yang lagi dirasain. Nah tapi kalo sedih itu ada proses ngerangkai kata jadi upload tapi pas udah agak stabil emosinya.</i></p> <p><b>Bagaimana cara kamu meluapkan emosi negatif di twitter?</b></p>	<p><b>Keadaan katarsis di twitter :</b> ketika marah langsung membuat tweet, ketika sedih menunggu reda lalu membuat rangkaian kata menjadi sajak.</p>
135	<p><i>Tergantung apa yang lagi dirasain sih, kalo marah biasanya nge-tweet langsung dan ga jarang ada kata yang sedikit agak kasar hehe. Tapi kalo sedih biasanya diproses dulu</i></p>	<p><b>Cara katarsis di twitter :</b> membuat tweet dengan mengumpat ketika marah, membuat tweet dengan sajak ketika sedih.</p>
140	<p><i>sedihnya terus buat rangkaian kata jadi kaya sajak gitu. Jadi ada yang tersurat juga ada yang tersirat.</i></p> <p><b>Apa yang kamu harapkan ketika kamu meluapkan emosi negatif di twitter?</b></p>	
145	<p><i>Sebenarnya sih gak berharap apa-apa, cuma biar lega aja, berharap ada yang bales juga</i></p>	<p><b>Harapan katarsis di twitter :</b> kelegaan.</p>
150	<p><i>engga soalnya kan private yang tau Cuma 3 orang itu, dan itupun kalo mereka baca. Jadi murni buat biar lega aja jadi luapin lewat kata di twitter sih.</i></p> <p><b>Apa yang kamu rasakan setelah meluapkan emosi kamu di twitter?</b></p>	
155	<p><i>Lega dan lumayan cukup meredam emosi sih mba kalo saya.</i></p> <p><b>Baik, terimakasih banyak ya atas informasinya KR.</b></p> <p><i>Sama-sama mba.</i></p>	<p><b>Yang dirasakan setelah katarsis di twitter :</b> perasaan lega.</p>

**LAMPIRAN 10 DOKUMENTASI PENELITIAN**



**Wawancara Subjek 1 FI**



**Wawancara Subjek 2 AWA**



**Wawancara Subjek 3 RS**



**Wawancara Subjek 4 KR**



Ikuti

-11fess guyss minta saran, kalian kalo lagi ngerasa down sendiri, lg pengen didengerin tp gapunya orang yang bisa dengerin itu tu kaliannn ngapain biasanya buat ngatasin ituuu?????? aku abis ngerjain skripsi diluar terus tadi liat orang saling support ko sesek yaaa (cont)

23:41 · 03 Apr 23 · 3.801 Tayangan

8 Suka 2 Markah



· 03 Apr

Otomatis

Membala

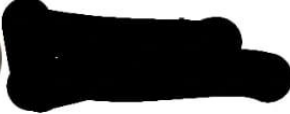
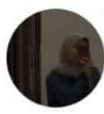
wkwkkkw kek wahhh seneng ya klo ada temennya, kalo ada partnernya, keknya lebih cepett deh karena ada yang ngingetinn.... plissss ini mahhhh ini ngilangin rasa beginian tu gimanaaa???????



1.120



### Dokumentasi Tweet Subjek 1



Ngegas bgt jing pdhl gua cuma nawarin makan

11:40 · 06 Agu 23 · 10 Tayangan



### Dokumentasi Tweet Subjek 2



Tentang satu hal yang saya tinggalkan demi meraih mimpi dengan seorang. Saya nggak pernah meminta apalagi memulai atas hal buruk yang terjadi. Dia tidak akan paham sampai sini, karena ke egoisan mengantarkannya pada pikiran yang buruk mengenai sekitarnya dan juga saya.

16:21 · 11 Jun 23 · 40 Tayangan



### Dokumentasi Tweet Subjek 3



Ah elahhh udahh kipas mati, depan pintu  
kos banyak bet burungg. Jinglyhh

15:04 · 14 Jan 22



**Dokumentasi Tweet Subjek 4**

**LAMPIRAN 11 HASIL CEK TURNITIN**

Kepada Yth,  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Di tempat

Dengan ini menyatakan bahwa saya:

Nama : Dewi Lestariningsih  
Alamat : Boyolali  
Instansi : UIN RADEN MAS SAID SURABAYA

Telah melakukan cek similarity terhadap skripsi atas:

Nama : Humai Afni Habibah  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Hasil Similarity: 18 %  
Judul : Analisis Kontensi di Twitter Sebagai Metode Untuk Mengurangi Emosi Negatif pada Mahasiswa Rantau di UIN Raden Mas Said Surabaya

Menyatakan bahwa hasil cek similarity ini bisa dipertanggungjawabkan dengan sebenarnya dan siap menerima konsekuensi jika hasil cek similarity terbukti tidak sesuai.

6, November 2023

Yang Menyatakan

  
Dewi Lestariningsih