KAJIAN LITERATUR PSIKOLOGI: KATARSIS SEBAGAI BENTUK EKSPRESIF DIRI MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Nisrina Rahmawati

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

Email: 2010914120012@mhs.ulm.ac.id

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 tak terasa sudah hampir menginjak setahun beraksi dan menunjukkan eksistensinya di permukaan bumi, termasuk di Indonesia. Tercatat, sudah banyak memakan korban dan menimbulkan dampak kerugian baik perindividu sampai ke golongan kelompok atau skala negara. Sebagai makhluk sosial—yang tak bisa hidup tanpa bantuan orang lain, tentulah dalam kondisi terbatas sekarang ini banyak disiasati menjalin interaksi sosial menggunakan media daring dan tidak bertatap muka secara langsung karena dikhawatirkan semakin meningkatnya angka pandemi yang berasal dari China tersebut. Kendati demikian, manusia tetap harus menjalin interaksi terhadap sesamanya guna melanjutkan aktivitas kehidupan, dalam setiap interaksi baik aktivitas di lingkungan primer seperti keluarga, lingkungan sekunder, dan lingkungan tersier pastilah seringkali memunculkan emosi-emosi yang terpendam karena adanya gesekan saat interaksi terjalin atau komunikasi yang tak sejalan. Artikel ini bertujuan memberikan sudut pandang tentang mengekspresikan penyaluran emosi-emosi diri melalui metode katarsis di masa pandemi COVID-19 bagi mahasiswa.

Kata Kunci: Katarsis, Ekspresi, Covid-19, Psikologi

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has almost reached a year of action and shows its existence on the surface of the earth, including in Indonesia. It has been noted that it has claimed many victims and caused losses both by individuals to groups or on a national scale. As a social being - who cannot live without the help of others, of course, in limited conditions nowadays, there are many ways to establish social interactions using online media and not meet face to face because it is feared that the pandemic figure originating from China will increase. However, humans

still have to interact with each other in order to continue their life activities, in every interaction both activities in the primary environment such as family, secondary environment, and tertiary environment must often bring up pent up emotions due to friction when interactions are established or communication is not in line. This article aims to provide a point of view on expressing the channeling of one's emotions through the catharsis method during the COVID-19 pandemic for students.

Keywords: Catharsis, Expression, Covid-19, Psychology

PENDAHULUAN

Istilah ‘katarsis’ berasal dari Bahasa Yunani yaitu *kathoros* bermakna ‘untuk membersihkan’ atau ‘menyucikan’. Kali pertama teori katarsis diperkenalkan yaitu pada tahun 1960 dalam *Journal of abnormal social psychology* yang berjudul “The Stimulating “Versus Cathartic Effect of a Vicarious Aggressive Activity”. Konsep teori katarsis berdiri atas dasar teori psikoanalisa milik Sigmund Freud, yang menyatakan bahwa emosi yang tertahan atau dipendam bisa mengakibatkan ledakan emosi yang berlebihan. Oleh sebab itu, diperlukan adanya penyaluran emosi yang dipendam tersebut. Teori katarsis juga menyebutkan bahwa penyaluran emosi dengan katarsis memberikan individu yang cenderung keras menyalurkan emosinya dengan cara yang tidak merugikan dan tendensi melakukan serangan terhadap orang lain [1].

Pada dasarnya katarsis adalah penyaluran emosi yang dipendam menggunakan berbagai cara yang tidak merugikan. Dalam pengaplikasiannya, katarsis memiliki tujuan untuk memecahkan masalah yang ada, dapat menemukan proses menjadi diri sendiri atau individuasi, makna hidup yang dicari, dan *altered state of consciousness* (ASC) adalah kesadaran yang berubah atau berbeda dengan kesadaran orang dalam keadaan normal. Menurut (Elvina, 2005) Katarsis bermanfaat untuk menghilangkan atau merubah kebiasaan, menghilangkan kepercayaan negatif, mengurangi rasa sakit, memasukkan sugesti positif, mengurangi stress pasca trauma, dan membuat jiwa menjadi tenang [2]. Esensi katarsis menurut Hurlock (2007) mengeluarkan energi emosional yang mengganggu dan membersihkan tubuh serta jiwa dengan cara mengangkat sebab yang terpendam dan kemudian mencari cara mengekspresikan dorongan yang terpendam tersebut,

sehingga dapat mengembangkan pandangan hidup yang menyeluruh.

PEMBAHASAN

Menulis. Metode katarsis yang terkenal satu ini dilakukan dengan mengekspresikan emosi atau perasaan melalui tulisan-tulisan sebagai bentuk perwakilan penyaluran emosi. Penyingkapan emosi yang dialami saat sedang menulis pengalaman emosional dianggap sebagai faktor yang menghasilkan efek terapeutik. Menurut Pennebaker (1997) Proses terapeutik berpusat pada penyingkapan (disclosure) pengalaman-pengalaman emosional, penyingkapan diri dan pengakuan merupakan proses dasar yang muncul dalam psikoterapi dan secara alamiah muncul dalam interaksi sosial yang dianggap membawa manfaat secara psikologis dan bahkan fisik [3].

Menulis bisa dilakukan dengan cara membuat buku harian setiap harinya dengan menyalurkan emosi-emosi yang dirasakan pada hari tersebut. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa menulis buku harian dapat membawa dampak-dampak positif [4] dan tentunya dengan kita menulis kita juga melatih konsistensi manajemen diri [5]. Namun, sayangnya tidak semua gemar menulis atau pandai dalam merangkai kata-kata. Padahal menurut Abbas, E. W. (2020) menulis itu sangat mudah karena sejatinya kita semua

adalah penulis; semua yang dapat dilihat menggunakan panca indra yaitu melihat, mendengar, mencium, merasakan, dan meraba, informasi yang kita dapat tersebut kita tuliskan ke dalam otak dan kemudian informasi-informasi dari otak tersebut kita tuangkan ke dalam rangkaian tulisan—itulah yang disebut tulisan atau kegiatan menulis [6]. Dalam masa pandemi COVID-19 sekarang ini, dapat menuliskan tema-tema yang relevan dengan keadaan dan emosi seperti buku yang berjudul Menulis di Kala Badai COVID-19 [7] atau meneliti tentang dampak-dampak COVID-19 [8], tentunya selain menyalurkan emosi juga dapat menyalurkan kreativitas yang dapat digunakan tak hanya oleh diri sendiri.

Menulis merupakan hal yang tak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa, terlebih lagi mahasiswa yang telah mulai terbiasa dengan tugas-tugas kepenulisan. Seperti yang diketahui, bukan rahasia umum lagi bahwa kegiatan tulis menulis sarat dengan dampak-dampak positif yang dibawa. Sebagai mahasiswa, sudah sepatutnya menulis mampu dijadikan salah satu ajang pelepasan stress atau penyaluran emosi, terutama keterampilan tersebut sangat perlu digunakan dikondisi sekarang yang serba daring, menulis dalam ruang lingkup mahasiswa sangat beragam cakupannya, bisa menjadikan tema organisasi yang mereka ikuti sebagai bahan

kajian [9], prokrastinasi akademik yang dihadapi [10], regulasi diri dalam perkuliahan [11], hubungan antara orangtua dan kepercayaan diri [12], kecerdasan emosi [13], motivasi belajar [14],—tentunya banyak topik-topik pembahasan lainnya yang dapat dijadikan para mahasiswa sebagai referensi untuk menulis ilmiah dalam substanti berkatarsis.

Menulis bagi mahasiswa di masa pandemi COVID-19 yang rentan stress karena pembelajaran daring ataupun aktivitas yang terbatas, tentu selain dengan menuliskannya di lembaran kertas, mahasiswa juga dapat menuliskan katarsisnya melalui sosial media tentunya dengan batasan yang tepat karena ternyata media sosial dapat dijadikan salah satu penyaluran ekspresif diri [15].

KESIMPULAN

Katarsis merupakan metode pembersihan atau penyucian diri dari emosi yang terpendam. Pada masa COVID-19 yang sarat dengan aktivitas dan pembelajaran daring, sangat penting bagi mahasiswa untuk tetap menjaga kestabilan emosinya, salah satu cara penyaluran emosi yang terpendam yaitu dengan menuliskan perasaan atau kejadian-kejadian pada buku harian, lembaran kertas, atau di media sosial dengan batasan yang tepat tentunya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Wahyuningsih, S. (2017). Teori katarsis dan perubahan sosial. *Jurnal Komunikasi*, 11(1), 39-52.
- [2] Fitriani, E. (2014). PEMANFAATAN TERAPI KATARSIS DALAM MENGATASI TRAUMATIS PADA KLIEN DI YOGA ATMA CONSULTING PEKANBARU (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau).
- [3] Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Pengaruh katarsis dalam menulis ekspresif sebagai intervensi depresi ringan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- [4] Lestari, S., & Hasanah, N. MENULIS BUKU HARIAN SEBAGAI MEDIA KATARSIS STRES REMAJA DI PELAYANAN SOSIAL.
- [5] Abbas, E. W. (2020). *Ersis Writing Theory: Cara Mudah Menulis*.
- [6] WARMANSYAH ABBAS, E. R. S. I. S. (2020). Menulis di Era Covid-19: Memanage

- Trauma Psikologis
Menghindari Psikosomatis.
Menulis di Era Covid-19:
Memanager Trauma
Psikologis Menghindari
Psikosomatis.
- [7] Abbas, E. W., & Erlyani, N. (2020).
Menulis di Kala Badai
Covid-19.
- [8] Shadiqi, M. A., Hariati, R., Hasan, K. F.
A., I'annah, N., & Al
Istiqomah, W. (2020). Panic
buying pada pandemi
COVID-19: Telaah literatur
dari perspektif psikologi.
Jurnal Psikologi Sosial.
- [9] Rachmah, D. N., Mayangsari, M. D., &
Akbar, S. N. (2015).
Motivasi belajar sebagai
mediator hubungan
kecerdasan adversitas dan
prokrastinasi akademik pada
mahasiswa yang aktif
berorganisasi. Jurnal
Cakrawala Pendidikan,
34(2).
- [10] Thoria, A., Dewi, R. S., & Rachmah,
D. N. (2020). HUBUNGAN
ANTARA PENETAPAN
TUJUAN DENGAN
PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA
- SISWA SMKN 1
BANJARBARU. Jurnal
Kognisia: Jurnal Mahasiswa
Psikologi Online, 2(2), 18-
24.
- [11] Husna, T. A., Mayangsari, M. D., &
Rachmah, D. N. (2018).
Peranan Kecerdasan
Spiritual Terhadap Regulasi
Diri Dalam Belajar Pada
Santriwati Di SMP Darul
Hijrah Puteri Martapura.
Jurnal Ecopsy, 5(1), 51-56.
- [12] Cimi, A., Erlyani, N., & Rahmayanti,
D. (2016). Pola Asuh Orang
Tua Dengan Kepercayaan
Diri Anak. Dunia
Keperawatan: Jurnal
Keperawatan dan
Kesehatan, 1(1), 57-63.
- [13] Akbar, S. N. (2016). Hubungan antara
kecerdasan emosi dengan
stres kerja pada perawat.
Jurnal Ecopsy, 1(1).
- [14] Rachmah, D. N., Mayangsari, M. D.,
& Akbar, S. N. (2015).
Motivasi belajar sebagai
mediator hubungan
kecerdasan adversitas dan
prokrastinasi akademik pada
mahasiswa yang aktif
berorganisasi. Jurnal

Cakrawala Pendidikan,
34(2).

- [15] Nurudin, U. M. M. (2015). Media Sosial Sebagai Katarsis Mahasiswa. *Komunikator*, 7 (2).