

## BAB II

### TINJAUN PUSTAKA

#### 2.1 Komunikasi Dalam Hubungan

Komunikasi merupakan kebutuhan primer manusia dalam kehidupan bermasyarakat. Interaksi sosial yang dilakukan seseorang akan menciptakan hubungan yang baik dengan orang lain. Pentingnya komunikasi dalam kehidupan manusia sebagai makhluk yang memiliki rasa ingin tahu yang besar, oleh karena itu ingin diterima di lingkungannya. Oleh Judy C. Pearson dan Paul E. Nelson mengatakan dalam Mulyana (2010:76) bahwa komunikasi adalah proses pemahaman dan berbagi makna. Menurut Tubbs dan Moss (2002), komunikasi adalah proses pembentukan makna antara dua individu atau lebih. Melalui komunikasi, pihak lain dapat memahami sikap, perasaan dan keakraban seseorang atau kelompok.

Aristoteles menulis tentang pentingnya persahabatan bagi masyarakat pada 2.300 tahun yang lalu dan filsuf Yunani yang lain menjelaskan tentang emosi dan pengaruh terhadap hubungan. Penelitian mengenai hubungan telah meningkat dalam dekade terakhir, namun faktanya bahwa para filsuf kuno menggambarkan pentingnya hubungan antarpribadi dalam kehidupan manusia. Kita dapat mengklasifikasikan hubungan-hubungan penting yang kita miliki dengan membedakan dengan hubungan pribadi dan antar sosial (VanLear, Korner, & Allen, 2006).

Hubungan pribadi biasanya memenuhi kebutuhan emosional, relasional, dan instrumental, karena keduanya adalah hubungan yang intim, dekat dan saling ketergantungan seperti yang kita jalani dengan sahabat, pasangan atau keluarga dekat. Sedangkan, hubungan sosial merupakan hubungan yang hanya memenuhi kebutuhan kita dan tidak memiliki kedekatan atau saling ketergantungan seperti hubungan pribadi. Contoh hubungan sosial seperti rekan kerja, saudara jauh atau kenalan baru. (VanLear, Koerner, & Allen, 2006).

Adapun perbedaan lain yang berguna untuk mengkategorikan adalah apakah hubungan tersebut sifatnya sukarela atau tidak. Ada beberapa hubungan pribadi yang bersifat sukarela seperti hubungan dengan pasangan romantis dan ada juga yang tidak disengaja seperti hubungan dengan saudara dekat. Sehingga ada hubungan sosial juga yang sifatnya

sukarela seperti kenalan tidak di sengaja misalnya dengan tetangga atau saudara jauh. (VanLear, Koerner, & Allen, 2006)

Komunikasi merupakan inti pembentukan sebuah hubungan interpersonal kita. Kita mencapai hubungan melewati percakapan sehari-hari dan interaksi sepele yang dapat membentuk hubungan. Melalui komunikasi lah kita dapat beradaptasi dengan sifat dinamis relasional. Komunikasi juga memungkinkan kita untuk menguji atau diuji oleh mitra relasional kita yang potensial. Melalui komunikasi kita dapat merespon ketika ada yang melanggar atau gagal memenuhi sebuah harapan. (Knapp & Vangelisti, 2009).

Komitmen dan saling ketergantungan adalah dimensi interpersonal dan psikologis penting dari suatu hubungan yang berhubungan dengan teori pertukaran sosial. Saling ketergantungan mengacu pada hubungan antara kesejahteraan seseorang dan keterlibatan dalam hubungan tertentu. Seseorang akan merasakan saling ketergantungan dalam suatu hubungan ketika (1) kepuasan tinggi atau hubungan memenuhi kebutuhan penting; (2) alternatif yang ada tidak baik, artinya kebutuhan seseorang tidak dapat dipenuhi tanpa adanya hubungan; atau (3) investasi dalam hubungan tersebut tinggi, artinya sumber daya mungkin berkurang atau hilang tanpa hubungan tersebut (Harvey & Wenzel, 2006).

Namun, kita dapat diperingatkan untuk tidak memandang teori pertukaran sosial sebagai akuntansi yang saling balas antara biaya dan imbalan (Noller, 2006). Kita tidak akan menjadi mitra hubungan yang baik jika kita membawa-bawa buku catatan kecil, mencatat setiap bantuan atau perbuatan baik yang kita lakukan sehingga kita dapat mengharapkan imbalannya. Seperti disebutkan sebelumnya, kita semua menyadari keseimbangan antara biaya dan imbalan pada suatu saat dalam hubungan kita, namun kesadaran tersebut tidak bertahan lama. Kita juga mempunyai hubungan komunal, di mana para anggota menjalin hubungan demi keuntungan bersama dan tidak mengharapkan imbalan atas investasi seperti bantuan atau perbuatan baik (Harvey & Wenzel, 2006). Ketika dinamika suatu hubungan berubah, kita mungkin terlibat secara komunal tanpa menyadarinya, hanya dengan sekadar menikmati hubungan tersebut. Disarankan agar kita menjadi lebih sadar akan keseimbangan biaya dan imbalan ketika suatu hubungan mengalami konflik (Noller, 2006). Secara keseluruhan, suatu hubungan akan lebih mungkin berhasil jika ada kepuasan dan komitmen, artinya kita merasa puas dengan suatu hubungan secara intrinsik atau karena imbalan yang kita terima.

1. Hubungan pribadi bersifat dekat, intim, dan saling bergantung, memenuhi banyak kebutuhan antarpribadi kita.
2. Hubungan sosial memenuhi beberapa kebutuhan antarpribadi tetapi tidak memiliki kedekatan hubungan pribadi.
3. Ada tahap-tahap interaksi relasional di mana hubungan-hubungan bersatu (memulai, bereksperimen, mengintensifkan, mengintegrasikan, dan mengikat) dan menjadi terpisah (membedakan, membatasi, stagnan, menghindari, dan mengakhiri).
4. Penimbangan biaya dan imbalan dalam suatu hubungan mempengaruhi komitmen dan kepuasan relasional secara keseluruhan.

### **2.1.1 Fenomena *Friend With Benefit*/FWB**

Fenomena FWB merupakan jenis persahabatan yang relatif baru, setidaknya dalam labelnya, adalah hubungan "*Friend With Benefit*". FWB merupakan hubungan yang memiliki kedekatan pertemanan dan aktivitas seksual dari pasangan romantis tanpa ekspektasi komitmen atau label romantis (Lehmiller, VanderDrift, & Kelly, 2011). Hubungan FWB merupakan hibrida yang memadukan ciri-ciri pasangan romantis dan pertemanan, yang menghasilkan dinamika unik.

Banyak orang yang terlibat dalam hubungan FWB mempunyai pandangan khusus mengenai cinta dan seks. Yakni, mengatakan bahwa seks dapat terjadi secara independen dari cinta. Sebaliknya, mereka yang tidak memiliki hubungan FWB sering kali menyebutkan alasan agama, moral, atau pribadi untuk tidak melakukan hal tersebut. Beberapa orang mengatakan bahwa mereka melakukan hubungan FWB karena mereka menghargai aktivitas seksual dengan temannya, dan banyak yang merasa bahwa hal itu justru mendekatkan hubungan. Meskipun menghargai aktivitas seksual, mereka juga mengakui ketakutan bahwa hal tersebut akan menyebabkan perasaan terluka atau putusnya persahabatan (Lehmiller, VanderDrift, & Kelly, 2011).

Hubungan adalah salah satu bagian terpenting dalam hidup seseorang. Namun, ada kewajiban dalam hubungan yang menciptakan model hubungan yang sehat antara individu dan individu lainnya. Ketertarikan seksual antara pria dan wanita dalam persahabatan adalah pengalaman umum. Menurut hasil studi *Friend With Benefit*, faktor terbesar yang mendorong

seseorang untuk memilih hubungan *Friend With Benefit* adalah gagalnya komitmen hubungan romantis. (Lehmiller, VanderDrift, & Kelly, 2011).

Bias gender harus dipertimbangkan ketika membahas hubungan heteroseksual FWB, mengingat bahwa perempuan di sebagian besar masyarakat dinilai lebih keras dibandingkan laki-laki karena melakukan hubungan seks kasual. Namun selain menghadapi standar ganda yang dihadapi perempuan mengenai aktivitas seksual mereka, tidak banyak perbedaan gender dalam cara laki-laki dan perempuan terlibat dan memandang hubungan FWB. Lalu pola komunikatif apa yang unik dalam hubungan FWB? Mereka yang terlibat dalam hubungan FWB memiliki beberapa tantangan komunikasi yang unik. Misalnya, mereka mungkin mengalami kesulitan dengan label saat mengetahui apakah mereka adalah teman, teman dekat, lebih dari sekadar teman, dan sebagainya.

Mereka yang berada dalam hubungan FWB sering kali harus terlibat dalam manajemen privasi saat mereka memutuskan siapa yang harus diberitahu dan siapa yang tidak boleh diberitahu tentang hubungan mereka, mengingat beberapa teman mungkin akan mengetahuinya dan beberapa mungkin kritis terhadap hubungan tersebut. Terakhir, mereka mungkin harus menetapkan aturan atau pedoman dasar untuk hubungan tersebut. Karena banyak hubungan FWB yang tidak eksklusif, yang berarti pasangan terbuka untuk berhubungan seks dengan orang lain, aturan atau pedoman dasar mungkin mencakup diskusi tentang praktik seks yang lebih aman, pengungkapan pasangan seksual, atau tes infeksi menular seksual secara berkala.

Berdasarkan survei, kecenderungan seseorang untuk menjalin hubungan "*Friend With Benefit*" dimulai dari hubungan kerja pertemanan paling rendah sebesar 19,2%, diikuti 26% tanpa disadari, dan persentase tertinggi satu kali hubungan pertemanan. Hubungan "*Friend With Benefit*" dimulai dengan teman dekat (54,8%). (Owen, Fincham dan Manthos (2013).

Pria biasanya tidak memiliki perasaan yang dalam dan melupakan semua yang terjadi ketika mereka bosan dengan pasangan *Friend With Benefit*. Ini berbeda dengan wanita yang memiliki estrogen, yang dikombinasikan dengan oksitosin mencegah ikatan dan akhirnya merasa jatuh cinta dengan orang yang salah. Efek negatif lain bagi wanita adalah stres karena tidak bisa mendapatkan cinta dari pasangan *Friend With Benefit*. Akibat fatal lainnya juga bisa berupa kemungkinan depresi dan kemungkinan melukai diri sendiri. Jadi jika Anda tidak siap secara mental untuk hubungan seperti itu, tidak disarankan. Lebih umum bagi orang

untuk memilih teman dekat sebagai kenalan atau orang asing sebagai pasangan FWB. (Lehmiller, VanderDrift, & Kelly, 2011)

Menurut penelitian oleh Giorgi (2013) dan Azizah (2020), individu yang terlibat dalam hubungan FWB memiliki lima tujuan utama, yaitu: pertama, mencari kesenangan seksual; kedua, keinginan untuk membentuk hubungan FWB; ketiga, menghindari keterlibatan dalam hubungan yang serius; keempat, menjalin persahabatan; dan kelima, keinginan untuk menjaga hubungan yang sederhana.

Menurut (Strong et al., 2011), Fenomena *Friend With Benefit* (FWB) dapat dijelaskan dari berbagai perspektif psikologis, menggambarkan motivasi, manfaat, dan dampaknya pada individu yang terlibat. Beberapa penjelasan psikologis yang mungkin muncul termasuk:

- a. Dalam kepuasan seksual orang mungkin terlibat dalam hubungan FWB untuk memenuhi kebutuhan seksual tanpa komitmen emosional atau tanggung jawab jangka panjang. FWB dapat memberikan eksplorasi seksual tanpa tekanan untuk terlibat dalam hubungan yang lebih serius.
- b. Ketidakinginan terlibat dalam Hubungan Serius yang membuat beberapa individu mungkin melakukan hubungan FWB ini, mereka tidak ingin terlibat dalam hubungan yang serius karena alasan tertentu, seperti fokus pada karir atau ketidakstabilan emosional. FWB dapat memberikan kenyamanan kebersamaan dan keintiman tanpa kewajiban untuk membangun hubungan jangka panjang.
- c. Keinginan untuk Berteman juga menjadi salah satu faktor beberapa orang mungkin terlibat dalam FWB karena mereka ingin menjalin hubungan persahabatan sambil menjaga kebebasan dalam kehidupan cinta dan seks mereka. FWB dapat memungkinkan individu untuk menjaga kedekatan dengan orang lain tanpa harus terlibat dalam komitmen yang lebih mendalam.
- d. Perasaan Kehilangan Kontrol juga bisa jadi faktor melakukan hubungan FWB, kasus di mana individu mungkin merasa kesulitan atau tidak nyaman dengan keterlibatan emosional yang mendalam, dan FWB mungkin dianggap sebagai cara untuk menjaga kendali atas emosi dan kehidupan cinta. FWB dapat memberikan keseimbangan antara keintiman dan jarak emosional sesuai dengan keinginan individu.

- e. Pengaruh Konteks Sosial bisa jadi menjadi perubahan budaya dan pandangan masyarakat terhadap hubungan cinta dan seks dapat mempengaruhi cara orang melihat dan terlibat dalam FWB. FWB dapat dianggap sebagai respons terhadap perubahan ini, memberikan fleksibilitas yang diperlukan dalam mengelola kehidupan cinta.

## 2.2 Psikologi Komunikasi

Komunikasi sangatlah penting bagi pertumbuhan kepribadian seseorang. Ilmuwan sosial menunjukkan bahwa kurangnya komunikasi menghambat perkembangan kepribadian (Davis, 1940; Wasserman, 1924). Sebagai ilmu, komunikasi menebus banyak disiplin ilmu. Karena perilaku komunikatif dipelajari di berbagai jurusan, seperti sosiologi dan psikologi. Ilmu komunikasi erat kaitannya dengan ilmu perilaku manusia yaitu psikologi, karena komplikasinya sangat-sangat erat kaitannya dengan perilaku dan pengalaman sadar manusia. Tujuan komunikasi manusia adalah untuk menciptakan fungsi komunikasi yang efektif, yaitu menyampaikan apa yang dipikirkan komunikator agar sama dengan apa yang dipikirkan komunikator. Psikologi mendefinisikan komunikasi sebagai "proses dimana seorang individu (komunikator) menyampaikan rangsangan (biasanya verbal) untuk mengubah perilaku individu lain (audiens).

Menurut (Hilgert, 1975 dalam Yanti, 2021). Psikologi dapat mempelajari kesadaran dan pengalaman seorang individu, memperhatikan perilaku individu tersebut dan mencoba menyimpulkan proses sadar yang menyebabkan perilaku tersebut. Sosiologi mempelajari komunikasi dalam interaksi sosial, filsafat mempelajari hubungan individu dan realitas lainnya, sedangkan psikologi mempelajari perilaku komunikator individu. Pendekatan psikologis dalam komunikasi mempunyai 4 ciri, yaitu :

1. Penerimaan rangsangan secara individu (sensory recognition of stimulus)
2. Proses yang memediasi rangsangan dan reaksi (internal transfer of stimulus)
3. Prediksi respon (Respon Prediction of Response)
4. Konfirmasi respon (Konfirmasi jawaban)

Psikologi melihat bahwa komunikasi dimulai dengan masuknya alat indera berupa data, dan psikologi juga melihat bagaimana suatu respon di masa lalu dapat memprediksi respon di masa depan. Psikologi komunikatif merupakan ilmu yang berupaya

menggambarkan peristiwa mental dan perilaku yang terjadi dalam komunikasi. Komunikasi merupakan peristiwa atau peristiwa sosial yang terjadi ketika manusia berinteraksi dengan orang lain. Komunikasi biasanya menjadi bagian dari psikologi sosial karena pendekatan psikologi sosial adalah psikologi komunikasi. (Fitri, Yanti 2021)

### **2.2.1 Teori Pengungkapan Diri/*Self Disclosure***

Keterbukaan diri atau sering disebut dengan *self disclosure* merupakan kemampuan seseorang dalam memberikan umpan balik, jawaban, atau informasi tentang dirinya. Biasanya bersembunyi dari situasi saat ini demi mencapai hubungan baru di masa depan. Seseorang dengan keterbukaan diri yang baik memiliki pemahaman yang lebih baik tentang perilakunya sendiri. Keterbukaan diri terjadi pada orang yang Anda percayai. Seseorang mengungkapkan dirinya kepada orang lain yang mendukungnya, namun tidak menutup kemungkinan orang lain tersebut juga menolak pengungkapan diri tersebut (Ignatius dan Kokkonen, 2007).

Cangara (2016: 165) menyajikan sebuah konsep pengungkapan diri menurut konsep yang dikenal dengan istilah "*Johari Window*", sebuah kaca jendela yang terdiri dari empat bagian dimana keempat wilayah di dalamnya adalah satu kesatuan yang terdapat pada diri setiap orang. Terdapat wilayah terbuka (*open area*), buta (*blind area*), tersembunyi (*hidden atau avoid area*), dan tidak dikenal (*unknown area*). Teori ini ditemukan oleh dua orang psikolog Amerika yaitu Joseph Luft dan Harrington Ingham pada tahun 1955. Teori Johari Window berkaitan dengan teori kecerdasan emosional dan peningkatan kesadaran individu dan EQ dikaitkan dengan kesadaran dan emosi individu. Johari adalah kependekan dari "Jo" yang berarti Joseph dan "Hari" yang berarti Harrington.

Konsep teoritis ini mempunyai empat sudut pandang yang masing-masing mempunyai istilah yang berbeda-beda, dimana setiap maknanya mengandung konsep-konsep yang mempengaruhi pendapat seseorang. Ini tentang perasaan dan perilaku sadar yang dapat dipahami oleh diri sendiri, orang lain, dan keduanya. (DeVito, 2007), keterbukaan diri adalah mengkomunikasikan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Dalam studi komunikasi interpersonal, pengungkapan diri adalah salah satu pendekatan yang paling penting. Keterbukaan diri mengungkapkan informasi tentang diri kita yang biasanya tidak diketahui orang lain. Keterbukaan diri mencakup informasi yang secara bebas kita bagikan

kepada orang lain atau informasi yang biasanya kita sembunyikan, yang mungkin merupakan informasi baru atau memperjelas perasaan seseorang (DeVito, 2007: 106).

Konsep *Self disclosure* adalah suatu “informasi” yang sebelumnya tidak diketahui oleh penerima informasi atau merupakan sebuah pengetahuan baru. Agar pengungkapan diri terjadi, suatu pengetahuan baru harus dikomunikasikan terlebih dahulu. Pengungkapan diri menyangkut informasi yang biasanya dan secara aktif disembunyikan (DeVito, 2011). Pengungkapan diri dapat dihubungkan dengan konsep diri, hal tersebut dapat dijelaskan dengan Johari Window. Dalam Johari Window diungkapkan tingkat keterbukaan dan tingkat kesadaran tentang diri kita (Rakhmat, 2008).



Gambar 2.1 Teori Johari Windows

### 2.3 Instagram Sebagai Media Komunikasi

Instagram merupakan sebuah aplikasi yang memungkinkan penggunanya berbagi pengalaman antara dua orang atau lebih melalui media foto atau video. Selain berbagi, pengguna lain juga dapat mengomentari gambar dan video. Namun Instagram juga mempunyai kelemahan, peluang dan hambatan. Hasil analisis SWOT (Strength, Weakness, Opportunity dan Threat) yang dilakukan para peneliti Instagram menunjukkan bahwa

Instagram berpotensi menjadi komunitas influencer yang memungkinkan setiap orang mendapatkan visibilitas melalui media sosial ini. Selain jangkauan target audiens yang luas, Instagram juga memiliki fungsi hashtag yang memudahkan pencarian foto dan video. (Atmoko, 2012:10)

Instagram juga mempunyai peluang untuk meningkatkan jumlah penggunanya walaupun terdapat kendala yaitu kebebasan Instagram yang dapat disalahgunakan oleh oknum atau oknum yang tidak bertanggung jawab untuk melakukan kejahatan seperti pencurian, penculikan, penipuan dan masih banyak lagi yang lainnya. Bahkan beberapa media tradisional secara khusus menyebut Instagram sebagai salah satu platform resminya. Hanya di Indonesia, Instagram memperluas kekuatan dan inovasinya sebagai alat untuk berjualan, berbagi cerita dan pengalaman. (Putri, 2013:14)

Instagram tidak lagi hanya sebagai media sosial untuk mencari teman atau mengunggah gambar untuk hiburan, tetapi juga sebagai sarana untuk berbagi informasi bahkan bisa menjadi sumber pekerjaan bagi seseorang. Penyebaran informasi yang cepat di media Instagram menjadi salah satu nilai plusnya dan dipandang sebagai peluang bagi sebagian orang untuk menjual produk atau jasanya. Selain itu, sebagian orang juga menggunakan Instagram sebagai sarana untuk mengungkapkan pendapat dan keinginannya atau mengkritisi segala sesuatu yang terjadi di masyarakat saat ini. Instagram dinilai mampu menjangkau massa dan mempengaruhi opini orang lain, sehingga banyak orang yang menggunakan media Instagram untuk hobi tertentu. (Putri, 2013:14)

Semua konten foto dan video di Instagram tidak memiliki batasan, sehingga semua orang dapat mengunggah semuanya ke akun pribadinya. Namun, unggahan tersebut bisa hilang atau menghilang jika unggahan tersebut menyinggung orang lain atau kelompok tertentu. Banyak yang akan melaporkan unggahan tersebut dan kemudian Instagram akan memeriksa apakah konten yang diunggah tersebut sensitif. Jika dia dianggap sensitif, Instagram akan mengikuti. (Putri, 2013:14)

Dalam penggunaan instagram saat ini di dukung banyak fitur-fitur yang menarik. Hal ini dikarenakan platform media sosial ini ingin selalu tumbuh dan berkembang untuk memperkenalkan fungsionalitas baru kepada para penggunanya. Berikut fitur-fitur yang disediakan oleh instagram (Toba.Ai, 2023) :

### 1. Instagram Feeds

Fitur ini memungkinkan pengguna Instagram dengan mudah melihat foto dan video terbaru yang diposting oleh pengguna yang mereka ikuti.

### 2. Instagram Stories

Sebuah fitur yang memungkinkan pengguna Instagram membuat konten pendek berdurasi 15 hingga 60 detik dan memiliki batas penayangan hingga 24 jam. Biasanya, ini digunakan untuk membagikan momen tertentu kepada pengikut setiap pengguna Instagram.

### 3. Instagram Ads

Fitur konten berbayar yang dikhususkan bagi suatu perusahaan untuk meningkatkan brand awareness dan engagement produk dalam mempercepat tercapainya target marketing.

### 4. IGTV (Instagram TV)

Sebuah fitur yang memungkinkan pengguna Instagram dengan mudah mengunggah atau menonton video berdurasi panjang dengan efek khusus, musik, dan berbagai opsi pengeditan video.

### 5. Highlights

Fitur ini memungkinkan semua pengguna Instagram untuk melihat Instagram Stories yang telah kedaluwarsa setelah 24 jam di profil mereka. Hal ini juga bisa menjadi *highlight* topik mengenai momen tertentu yang sebelumnya dibagikan kepada seluruh pengikut akun Instagram masing-masing pengguna.

### 6. Direct Messaging

Fitur Instagram berupa pesan langsung yang memungkinkan para penggunanya untuk mengirim pesan dengan mudah kepada seseorang atau suatu grup dalam bentuk pesan pribadi, foto, atau video.

### 7. IG Shopping

Fitur bisnis untuk menarik perhatian para pengguna Instagram agar tertarik menjelajahi dan membeli dengan menandai produk tersebut kedalam postingan yang diunggah.

### 8. IG Explore

Fitur yang membantu para pengguna Instagram untuk menemukan konten baru berdasarkan minat yang mereka miliki. Para pengguna Instagram dapat menelusuri jenis konten tersebut berdasarkan postingan, video, atau kategori dari tagar (*hashtag*) tertentu.

## 9. Instagram Analytics

Insight dalam Instagram sendiri dikategorikan kedalam 3 kategori, antara lain activity, content, dan audience. Hal ini bertujuan untuk mempermudah para pemegang akun Instagram bisnis untuk melihat data spesifik. Data spesifik berupa jumlah kunjungan, jumlah like, jumlah comment, dan jumlah share mengenai gambaran profil akun bisnis mereka di hadapan para audience. Lalu, para audience dikategorikan lagi sesuai dengan usia, lokasi, dan waktu aktif.

### 2.3.1 Media Sosial sebagai Katarsis

Istilah "Katarsis" berasal dari bahasa Yunani, tepatnya dari kata "Katharos," yang memiliki makna "untuk membersihkan" atau "untuk menyucikan." Istilah ini telah menjadi cukup umum digunakan dalam berbagai bidang ilmu, termasuk psikologi, di mana digunakan untuk menggambarkan situasi di mana seseorang dapat melepaskan atau menyucikan diri dari rasa sakit atau ketegangan emosionalnya dengan cara mengungkapkannya dengan jelas (Wahyuningsih, 2017).

Teori katarsis menjelaskan bahwa memberikan kesempatan kepada individu yang kesulitan mengendalikan emosinya untuk menyalurkan emosi mereka melalui metode yang sehat dan tidak merugikan dapat mengurangi rangsangan emosional dan kecenderungan untuk melakukan serangan agresif terhadap orang lain (Wahyuningsih, 2017). Katarsis memiliki manfaat dalam menghilangkan atau mengubah kebiasaan, mengatasi kepercayaan negatif, mengurangi rasa sakit, memberikan saran positif, mengurangi stres pasca trauma, serta memberikan ketenangan pada jiwa (Fitriani, 2014).

Salah satu metode terkenal dari katarsis melibatkan ekspresi emosi atau perasaan melalui menuliskan pengalaman emosional sebagai cara untuk mengekspresikan dan melepaskan emosi. Ungkapan emosi ini saat menulis pengalaman emosional dianggap sebagai elemen yang memicu efek terapeutik. Proses terapeutik ini berfokus pada pengungkapan (disclosure) pengalaman emosional, pengungkapan diri, dan pengakuan, yang merupakan proses dasar yang muncul dalam psikoterapi dan secara alami dianggap memberikan manfaat secara psikologis, bahkan dampak positif pada kesejahteraan fisik.(Fitriani, 2014)

Media sosial sebagai katarsis menghadirkan dua dunia (nyata dan maya), namun dalam hal ini pengaruh dunia maya mampu mempengaruhi dunia nyata. Faktanya, ia

memperlihatkan dua sisi yang sangat berbeda. Seseorang mungkin bersuara nyaring di dunia maya, namun hal tersebut wajar terjadi di dunia nyata. Kenyataannya, media sosial sangat mempengaruhi sikap dan perilaku masyarakat, wajar saja jika mereka menggunakannya untuk mengekspresikan diri. Ungkapan awal tersebut merupakan salah satu pola penggunaan sebagai wadah katarsis (mengungkapkan ketidakpuasan, keluhan, kritik, komentar terhadap peristiwa atau perasaan orang). (Nurudin, 2015).

Media sosial bisa ditempatkan sebagai alat alternatif saat saluran-saluran lain mengalami kebuntuan. Kita dapat bebas menyalurkan apa yang dirasakan, kepada siapa, tujuan atas sebuah masalahnya bagaimana. Tidak sebagaimana media mainstream, katarsis melalui media sosial relatif sangat mudah dilakukan dan dapat dilakukan oleh siapapun. Mereka cukup mempunyai saluran internet melalui media elektronik yang mereka punya sudah bisa melakukan katarsis tersebut (Nurudin, 2015).

Menurut DeVito Media sosial adalah platform yang terbuka untuk masyarakat umum, memungkinkan individu untuk berbagi informasi pribadi sesuai keinginan mereka. Selain itu, mereka juga dapat dengan mudah memberikan tanggapan atau komentar terhadap postingan yang dibagikan oleh individu lain di media sosial. Jika pengguna media sosial memiliki kesamaan minat atau topik pembicaraan dengan pengguna lain, hal ini cenderung membuat mereka lebih terbuka untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan individu tersebut.

Para remaja, dalam menjalani kehidupan sehari-hari yang semakin sering menggunakan gadget, seringkali memanfaatkan teknologi ini sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi mereka melalui berbagai platform media sosial. Mereka menjadi lebih cenderung "bercurhat" atau berbicara tentang perasaan mereka melalui status WhatsApp atau cerita (story) di Instagram. (Nurudin, 2015).

#### **2.4 Analisis Isi Kuantitatif**

Menurut (Eriyanto, 2011) Analisis isi merupakan analisis yang menekankan pada pembahasan menyeluruh terhadap isi informasi tertulis atau cetak dalam media, terlebih dahulu mengembangkan struktur kategori yang dijadikan dasar untuk menggambarkan fenomena yang diteliti. Pada awal kajian analitis ini dijelaskan bahwa mereka cenderung menggunakan teknik pengkodean simbol, yaitu mencatat simbol atau pesan secara sistematis.

Menurut (Eriyanto, 2011) Ada banyak variasi pengertian analisis isi yang diberikan oleh para ahli, yang biasanya diartikan sebagai suatu metode yang melibatkan analisis isi suatu teks secara keseluruhan, namun di sisi lain, analisis isi juga digunakan untuk menggambarkan suatu pendekatan analitis tertentu. Beberapa definisi analisis isi yang dijelaskan oleh para ahli yang berbeda-beda yaitu:

1. Holsti mengatakan analisis isi adalah suatu teknik penarikan kesimpulan dengan cara mengidentifikasi secara objektif, sistematis, dan umum berbagai ciri khusus suatu pesan.
2. Wimmer dan Dominick (Syukur Kholil: 51) mendefinisikan analisis isi sebagai prosedur sistematis yang dirancang untuk menguji isi data yang direkam.
3. Berelson dan Kerlinger mendefinisikan metode sebagai studi dan analisis komunikasi yang sistematis, objektif, kuantitatif melalui pesan-pesan yang terlihat.
4. Budd menyebut analisis isi sebagai teknik sistematis untuk menganalisis isi pesan dan mengolah pesan, atau alat untuk mengamati dan menganalisis isi perilaku terbuka komunikator.
5. Berelson mendefinisikan analisis isi sebagai teknik evaluasi yang objektif, sistematis, dan deskripsi kuantitatif tentang apa yang terjadi dalam komunikasi.

Prinsip-prinsip dasar tersebut digunakan di semua disiplin ilmu, dimana penting untuk mempertimbangkan ciri-ciri utama, antara lain: Analisis isi bersifat objektif, sistematis dan umum. Objektivitas dalam arti mengikuti aturan atau prosedur yang bila dilakukan oleh orang lain (ilmuwan) dapat menghasilkan kesimpulan yang serupa karena mempunyai kesamaan pengamatan (Eriyanto, 2011).

## **2.5 Penelitian Terdahulu**

Peneliti berharap dapat mengidentifikasi persamaan dan perbedaan antara penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Penelitian terdahulu ini juga dapat membandingkan persamaan dan perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian saat ini.

**Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu 1**

Nama Peneliti	Adinda Salsabilla Ramadhani
Asal Universitas	Universitas Muhammadiyah Malang
Jenis Karya Tulis	Skripsi
Judul Penelitian	ANALISIS ISI PESAN KRITIK SOSIAL ISU FEMINISME DALAM KONTEN VIDEO BLOG GITA SAVITRI DEVI
Tahun Penelitian	2023
Metode Penelitian	Analisis Isi
Tujuan Penelitian	Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis isi pesan kritis sosial tentang feminisme dalam video blog tentang video opini pada era Gita Savitri Devi periode 30 Juli 2019 - 9 September 2021.
Hasil Penelitian	Hasil penelitian menunjukkan terdapat 201 kalimat mengenai isu Feminisme pada penelitian kritik isu feminisme yang disampaikan dalam video blog beropini Gita Savitri Devi. Dalam kategorisasi yang telah ditentukan peneliti kategori sasaran kritik terhadap masyarakat umum yang paling banyak muncul dari 5 videonya. Lalu, untuk tema kritik yang disampaikan paling banyak membahas mengenai Public Domain. Dan untuk arah kritiknya cenderung memberikan kritik positif mengenai isu feminisme.
Persamaan Penelitian	Persamaan penelitian ini terletak di metode penelitian yaitu analisis isi dan menggunakan pendekatan kuantitatif. Peneliti sebelumnya juga menggunakan Rumus Scott dan Holsti untuk perhitungan yang digunakan.
Perbedaan Penelitian	Perbedaan penelitian terletak pada objek yaitu, youtube dan instagram. Selain itu penelitian terdahulu juga mengukur seberapa besar kandungan pesan kritik sosial sedangkan penelitian yang saya lakukan mengukur tingkat pengungkapan perasaan pelaku FWB

**Tabel 1.2 Penelitian Terdahulu 2**

Nama Peneliti	Ersa Kartika Dahliani
Asal Universitas	Universitas Muhammadiyah Malang

Jenis Karya Tulis	Skripsi
Judul Penelitian	Aspirasi Mitra Driver dalam Kampanye GoJek Indonesia (Analisis Isi Kolom Komentar Kampanye di Akun Instagram @gojekindonesia)
Tahun Penelitian	2024
Metode Penelitian	Analisis Isi
Tujuan Penelitian	Peneliti bertujuan untuk mengetahui bagaimana kecenderungan teks atau pesan aspirasi oleh mitra driver pada kolom komentar kampanye di akun Instagram @gojekindonesia
Hasil Penelitian	Hasil Penelitian menunjukkan bahwa sumber aspirasi disampaikan oleh mitra driver gojek sendiri dengan sasaran kepada perusahaan GoJek Indonesia. Aspirasi yang disampaikan kan sebagai bentuk dari treatment perusahaan kepada mitra driver GoJek Indonesia berkaitan dengan sistem aplikasi dan upah sebagai bentuk hak yang seharusnya mitra driver dapatkan selama bekerja di bawah naungan perusahaan. Kecenderungan bentuk aspirasi yang disampaikan oleh mitra driver adalah dengan tone emosi dengan menggunakan kosakata yang kasar berisi cemoohan dan ejekan dengan maksud tujuan ingin menjatuhkan citra positif perusahaan di hadapan publik.
Persamaan Penelitian	Persamaan penelitian adalah sama-sama menggunakan metode penelitian analisis isi dan pendekatan kuantitatif.
Perbedaan Penelitian	Pada penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui bagaimana kecenderungan teks atau pesan aspirasi oleh mitra driver pada kolom komentar kampanye di akun Instagram @gojekindonesia sedangkan pada penelitian yang saya lakukan mengukur seberapa besar kandungan isi pesan pengungkapan perasaan pelaku FWB pada postingan akun @fwb.bercerita.

## 2.6 Fokus Penelitian

Agar penelitian ini dapat berjalan, maka penelitian ini akan dijalankan sesuai dengan fokus yang telah ditentukan oleh peneliti. Menurut (Moleong, 2017), fokus penelitian ini dapat dijadikan sebagai batasan dalam suatu studi dan penetapan kriteria dalam penelitian tersebut. Penelitian ini berfokus pada pengungkapan perasaan pelaku *Friend With Benefit* (FWB) pada akun Instagram @fwb.bercerita. Hal ini meliputi :

1. Postingan yang mengandung pengungkapan perasaan pelaku FWB dalam akun Instagram @fwb.bercerita seperti tingkat pengungkapan perasaan terdiri dari rasa senang, sedih, kecewa dan netral. Selanjutnya ada motif pelaku FWB terdiri dari pelampiasan, keterpaksaan, keinginan bersama dan kesenangan. Dan yang terakhir adalah sasaran pelaku FWB terdiri dari anak kuliah, rekan kerja dan keluarga.

