

## Kajian Media Sosial Sebagai Wadah Literasi Digital Dalam Aktivitas Baca-Tulis Ekspresif

Syifa Rosyada Pitriani<sup>a, 1\*</sup>, Nada Dhiya Ulhaq<sup>b, 2</sup>

<sup>a</sup> Universitas Galuh, Indonesia

<sup>b</sup> Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

<sup>1</sup> syifapitriani55@guru.smp.belajar.id\*

\*korespondensi penulis

### Informasi artikel

Received: 15 Mei 2023;  
Revised: 26 Mei 2023;  
Accepted: 2 Juni 2023.

### Kata-kata kunci:

Media Sosial;  
Literasi Digital;  
Baca-Tulis Ekspresif;  
Pengalaman  
Emosional;  
Teknologi Informasi.

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pengguna media sosial yang memiliki permasalahan banyak mengekspresikan pengalaman emosionalnya dengan berbagai cara, di antaranya memanfaatkan teknologi informasi (ICT) seperti platform media sosial. Hal ini terjadi karena mereka sudah mampu menyentuh teknologi pada masa kini dan melakukan aktivitas baca-tulis bukan hanya pada media cetak saja. Mereka lebih memilih meluapkan pengalaman emosionalnya di media sosial yang kadang kala tanpa memikirkan dampak yang akan terjadi di kemudian hari. Untuk merespons hal tersebut, dilakukan penelitian yang bertujuan mengkaji media sosial sebagai wadah literasi digital dalam kegiatan baca-tulis ekspresif. Metode yang digunakan deksripsi kualitatif. Ditemukan hasil bahwa media sosial kini dapat menjadi wadah literasi digital yang memadai dalam aktivitas baca-tulis ekspresif. Dengan adanya aktivitas baca-tulis ekspresif, para penggiatnya merasakan dampak berupa berkurangnya tingkat kecemasan/ stres, merasa lebih tenang, tidak merasa sendiri, perasaan terwakilkan, hingga ada yang berhasil menemukan titik terang dari hasil menulis. Begitu pun dengan aktivitas membaca tulisan-tulisan ekspresif yang sama halnya membantu pembaca dalam mengatasi berbagai emosi dan perasaan yang ada.

### ABSTRACT

*Study of Social Media as a Forum for Digital Literacy in Expressive Reading and Writing Activities.* This research is motivated by social media users who have many problems expressing their emotional experiences in various ways, including utilizing information technology (ICT) such as social media platforms. This happens because they are able to touch today's technology and carry out reading and writing activities not only on print media. They prefer to vent their emotional experiences on social media, sometimes without thinking about the impact that will occur in the future. To respond to this, a study was conducted that aims to examine social media as a place for digital literacy in expressive reading and writing activities. The method used is a qualitative description. It was found that social media can now be an adequate medium for digital literacy in expressive reading and writing activities. With the expressive reading and writing activities, the activists feel the impact in the form of reduced levels of anxiety/stress, feeling calmer, not feeling alone, feeling represented, until some are able to find a bright spot from the results of writing. Likewise, the activity of reading expressive writings also helps the reader in overcoming the various emotions and feelings that exist.

### Keywords:

Social Media;  
Digital Literacy;  
Expressive Reading  
and Writing;  
Emotional Experiences;  
Information and  
Communication  
Technology.

Copyright © 2023 (Syifa Rosyada Pitriani & Nada Dhiya Ulhaq). All Right Reserved

How to Cite : Pitriani, S. R., & Ulhaq, N. D. (2023). Kajian Media Sosial Sebagai Wadah Literasi Digital Dalam Aktivitas Baca-Tulis Ekspresif. *Lentera : Jurnal Kajian Bidang Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 25–35. Retrieved from <https://journal.actual-insight.com/index.php/lentera/article/view/1653>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). Allows readers to read, download, copy, distribute, print, search, or link to the full texts of its articles and allow readers to use them for any other lawful purpose. The journal hold the copyright.

## Pendahuluan

Seiring berjalannya waktu, teknologi informasi kian berkembang. Berbagai *platform* media sosial berlomba-lomba diciptakan dan berhasil menarik masa. Tak bisa ditampik bahwasanya para pengguna media sosial ini tidak hanya didominasi dari golongan umur tertentu saja, mulai dari remaja, dewasa, bahkan orang tua. Meskipun ditemukan dalam jumlah yang tak sedikit berbagai *platform* media sosial digunakan pula di kalangan anak-anak (Ayuni, Winoto, & Khadijah, 2022).

Di masa kini, pengguna media sosial yang memiliki permasalahan banyak mengekspresikan pengalaman emosionalnya dengan berbagai cara, di antaranya adalah memanfaatkan teknologi informasi seperti *platform* media sosial. Hal ini terjadi karena mereka sudah mampu menyentuh teknologi pada masa kini. Mereka lebih memilih meluapkan pengalaman emosionalnya di media sosial yang kadang kala tanpa memikirkan dampak yang akan terjadi di kemudian hari. Bahkan, terkadang melupakan eksistensinya sebagai makhluk sosial yang kepribadiannya akan mendapatkan penilaian dari orang lain. Penggunaan media sosial ini justru akan memicu penilaian yang lebih jauh lagi oleh orang-orang yang tidak bisa dijangkau dalam jarak dekat. Lebih kursialnya lagi, seperti yang diungkapkan oleh George Orwell (1946) bahwa seseorang yang menulis sesuatu tanpa diarahkan ke arah yang positif bisa jadi malah menempatkan dirinya pada kedewasaan yang semu, karena alasan mereka menulis hanya dimaksudkan untuk meluapkan emosi membalas penghinaan dan lain sebagainya.

Dari berbagai fenomena di media sosial yang terjadi terkait tulisan ekspresif penggunaannya baik itu yang terjadi karena spontanitas atau curahan hati, perlu pengkajian tentang seberapa jauh penggunaan media sosial ini sebagai media baca-tulis dalam hal terapi menulis ekspresif.

Secara leksikal, literasi berasal dari bahasa latin, *litteratus*, yang berarti terdidik, terpelajar, atau seseorang yang mengetahui huruf. Secara dasar, KBBI menyebutkan literasi merupakan kemampuan individu dalam mengolah sebuah informasi dan pengetahuan untuk kecakapan hidup. Menurut Harvey J. Graff (2006), literasi ialah suatu kemampuan dalam diri seseorang untuk menulis dan membaca. Adapun beberapa manfaat literasi ialah sebagai berikut: menambah pembendaharaan kata kosakata seseorang, mengoptimalkan kinerja otak karena sering digunakan untuk aktivitas membaca dan menulis, mendapat berbagai wawasan dan informasi baru, kemampuan interpersonal seseorang akan semakin baik, kemampuan memahami suatu informasi akan semakin meningkat, meningkatkan kemampuan verbal seseorang, meningkatkan kemampuan analisis dan berpikir seseorang, membantu meningkatkan daya fokus dan kemampuan konsentrasi seseorang, meningkatkan kemampuan seseorang dalam merangkai kata yang bermakna dan menulis

Sedangkan, dalam bukunya *Digital Literacy*, Paul Gilster memperkenalkan ide literasi digital untuk pertama kalinya. Literasi digital pernah didefinisikan sebagai kemampuan untuk berkomunikasi, bergaul, berpikir, dan terlibat dengan media digital (Jones & Hafner, 2012). Selain itu, literasi digital berarti memiliki keterampilan yang diperlukan untuk menemukan, menggunakan, dan berbagi konten digital serta mengevaluasinya secara kritis (Spires & Bartlett, 2012).

Menurut Douglas A. J. Belshaw (2011), sebagian besar konsep literasi digital gagal memberikan penjelasan yang menyeluruh dan tepat tentang apa yang dilakukan di lapangan. Jika definisi terlalu spesifik, akan membuat orang bertanya-tanya siapa yang menciptakannya dan apa yang membuat sudut pandang mereka unik. Di sisi lain, sangat menantang untuk diterapkan dan hanya akan menjadi pengetahuan akademis jika definisi atau model tidak memberikan cukup detail (Belshaw, 2011).

Belshaw mengusulkan ide baru untuk mengatasi masalah ini, yang menurutnya ada delapan komponen dasar literasi digital. Delapan komponen keterampilan, sikap, dan bakat—yang membentuk literasi digital harus dikuasai. Budaya, kognitif, konstruktif, komunikatif, percaya diri, kreatif, kritis, dan kewarganegaraan adalah beberapa dari komponen ini. Gilster (dalam Maulana, 2015: 3) mengartikan literasi digital sebagai kemampuan memahami dan menggunakan informasi dalam banyak

format dari berbagai sumber yang disajikan di komputer (Pratiwi & Pritanova, 2017). Menurut Brian tahun 2015 dalam jurnal yang ditulis oleh Maulana (Maulana, 2015) menjelaskan 10 manfaat literasi digital yaitu sebagai berikut: menghemat waktu, belajar lebih cepat, menghemat uang, membuat lebih aman, selalu memperoleh informasi terkini, selalu terhubung, membuat keputusan lebih baik, dapat membuat Anda bekerja, membuat lebih bahagia, memengaruhi dunia

Kaitannya antara literasi digital dengan aktivitas baca-tulis adalah seperti sudah disinggung sebelumnya, dalam masa perkembangan remaja, tak heran lagi bahwa remaja masih memiliki emosional yang labil, bahkan tak sedikit yang memiliki masalah dengan keadaan psikologinya yang dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, baik internal maupun eksternal. Gangguan atau masalah pada psikis remaja dapat mempengaruhi tingkah laku remaja baik dalam tingkah laku dalam dunia nyata atau bahkan dunia maya. Hal tersebutlah yang menjadi perhatian dan bahan dalam penelitian ini

Terapi menulis emosional, juga dikenal sebagai menulis ekspresif, adalah salah satu teknik psikologis yang dapat digunakan untuk mengobati penyakit kejiwaan. Menurut Poerwadarmita (1976), menulis adalah cara untuk mengungkapkan pikiran dan emosi seseorang. Menulis berbeda dengan berbicara, tentu saja. Karena menulis adalah proses menelaah dan mengungkapkan gagasan, perasaan, dan spiritualitas, yang dijadikan sebagai bahan baku komunikasi dan penumbuhan pemahaman terhadap suatu peristiwa, maka menulis memiliki kekuatan tersendiri.

Agar menulis menjadi aktivitas yang personal, bebas kritik, dan bebas norma kebahasaan seperti tata bahasa, sintaksis, dan bentuk, maka proses menulis seperti apa yang ditunjukkan Bolton (2004), bahwa proses ini lebih merupakan proses selama menulis dibandingkan dengan berfokus pada hasilnya. Akibatnya, menulis mungkin dianggap sebagai perawatan sederhana yang bahkan tidak membutuhkan umpan balik. Menulis ekspresif adalah sebuah terapi menulis yang menggunakan metode menulis ekspresif tentang pengalaman emosional yang pernah dialami oleh seseorang (konseli/ sasaran). Dalam *setting* teknis, terapi menulis pengalaman emosional atau menulis ekspresif diartikan sebagai menulis tentang pikiran dan perasaan yang mendalam terhadap pengalaman-pengalaman yang berkaitan dengan kejadian-kejadian yang menekan atau bersifat traumatik.

Selain itu, Harry Theozard Fikri (2012) melakukan penelitian tentang emosi marah remaja dan upaya untuk mengendalikan emosi tersebut. Studi ini juga menggunakan terapi ekspresif, dengan menggunakan pengalaman emosional yang ditulis sebagai saluran katarsis yang bermanfaat bagi orang-orang dan sarana untuk meningkatkan kemampuan remaja untuk mengartikulasikan perasaan mereka. Hasil yang didapatkan pun positif, yaitu menulis pengalaman emosional dalam terapi menulis ekspresif ini mampu menurunkan emosi negatif pada individu. Penelitian lain oleh Mankad (2009) pula memberikan gambaran efek menulis tentang peristiwa emosional pada psiko-imunologis selama rehabilitasi luka jangka panjang. Menurut temuan penelitian, psiko-imunologi dapat diperoleh dari terapi menulis pengalaman emosional.

Penelitian dan penulisan karya ilmiah ini sangat penting untuk membantu memberikan gambaran kepada pengguna media sosial tentang pemanfaatan media sosial agar lebih berguna dan bermanfaat dalam mengekspresikan pengalaman emosionalnya secara positif. Selain itu, diharapkan melalui tulisan ini, pengguna media sosial dapat menghasilkan tulisan ekspresif sebagai media yang baik dalam menyalurkan emosi negatif seseorang ke arah yang tepat. Berbagai penelitian ahli psikolog pun telah membuktikan bahwa dengan menulis, ditemukan seorang remaja mengalami penurunan emosi negatifnya. Berdasarkan pemaparan tersebut, kajian terhadap media sosial sebagai wadah literasi digital dalam aktivitas membaca dan menulis ekspresif perlu dilakukan untuk melihat sejauh mana media sosial dapat membantu penggunanya untuk menulis ekspresif dalam upaya kontrol diri.

## Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Instrumen yang digunakan adalah mini riset berbentuk kuesioner terbuka dan tertutup dengan menyasar kepada para pelajar pengguna media sosial yang tersebar secara umum. Pertanyaan terbuka adalah pertanyaan yang disuguhkan agar responden dapat menjawab tanpa batasan jawaban yang ditentukan namun diarahkan kepada permasalahan yang dimaksud. Sedangkan pertanyaan tertutup adalah pertanyaan yang cenderung memiliki jawaban terbatas dalam artian sudah ditentukan beberapa opsi pilihan jawaban yang dapat dipilih responden. Proses menyelidiki dan memahami peristiwa menggunakan metodologi yang membahas masalah sosial atau manusia dikenal sebagai penelitian kualitatif. Dalam metode ini, peneliti memberikan gambaran kompleks, menganalisis bahasa, mencatat pendapat responden secara mendalam, dan melakukan investigasi dalam *setting* dunia nyata (Creswell, 1998). Selain itu, metode penelitian kualitatif digambarkan sebagai teknik penelitian yang menyediakan data deskriptif berupa kata-kata lisan atau tertulis dari individu dan perilaku yang diamati (Bogdan dan Taylor, 1975: 5). Metode ini memandang latar belakang dan orang-orang secara keseluruhan, daripada membaginya menjadi variabel atau hipotesis, dan memperlakukannya sebagai komponen integral dari keseluruhan. Meskipun demikian, Moleong (2017) mengklarifikasi bahwa penelitian deskriptif didasarkan pada fakta dan menggambarkan status objek penelitian yang ada. Tujuan penelitian ini adalah untuk menyajikan masalah, situasi, atau peristiwa secara jujur sehingga hanya informasi yang relevan yang terungkap.

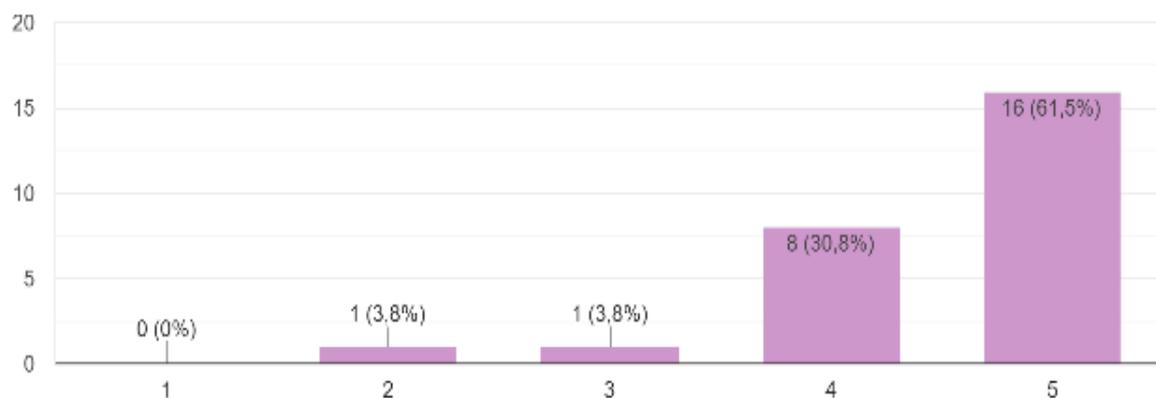
## Hasil dan Pembahasan

Berikut adalah hasil penelitian berupa pembagian kuesioner kepada para pengguna media sosial. Kuesioner memiliki beberapa pertanyaan tertutup dan terbuka. Berdasarkan pertanyaan terbuka didapatkan hasil sebagai berikut.

Diagram 1. Pernyataan pertama untuk pembaca tulisan-tulisan ekspresif

Saya sering membaca tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial, terlebih tulisan-tulisan yang relevan dengan suasana hati.

26 jawaban

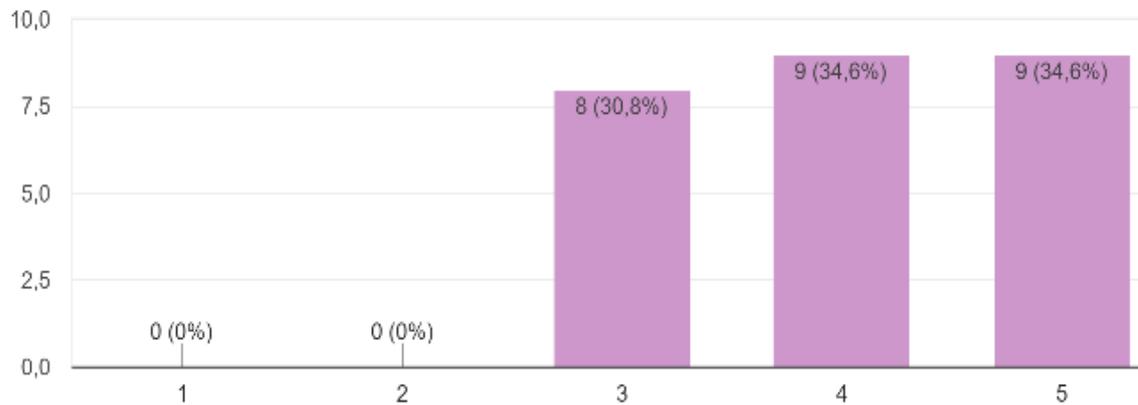


Pada diagram tersebut memperlihatkan bagaimana antusias responden yang merupakan pengguna media sosial dalam membaca tulisan-tulisan ekspresif, dan biasanya relevan dengan suasana hati. Suara tertinggi diduduki dengan perolehan skala 5 yang berarti sangat setuju sejumlah 61,5%, skala 4 sebanyak 30,8%, serta sisanya masing-masing skala 2 dan 3 sejumlah 3,8%. Dengan perolehan hasil demikian, menunjukkan bahwa lebih dari 90% responden menyukai tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial terlebih tulisan-tulisan yang relevan dengan suasana hati.

Diagram 2. Pernyataan kedua untuk pembaca tulisan-tulisan ekspresif

Saya merasa tingkat stres berkurang setelah membaca tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial.

26 jawaban

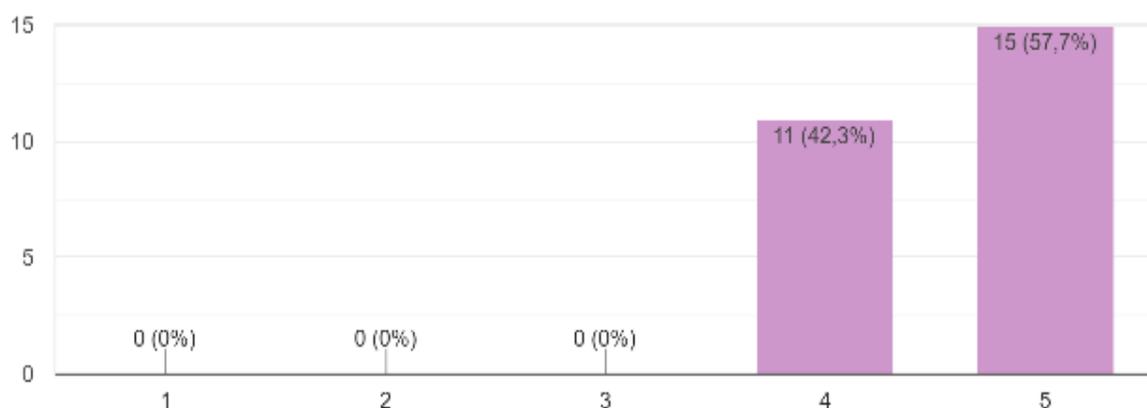


Pada diagram 2 tersebut memperlihatkan bagaimana keadaan stres responden yang merupakan pengguna media sosial dapat membaik atau berkurang setelah membaca tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial dan biasanya relevan dengan suasana hati. Suara tertinggi diduduki dengan perolehan skala 4 dan 5 yang berarti setuju dan sangat setuju sejumlah 34,6%, dan sisanya skala 3 sejumlah 30,8%. Dengan perolehan hasil demikian, menunjukkan bahwa lebih dari 60% responden merasa tingkat kecemasan atau stresnya dapat berkurang setelah membaca tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial.

Diagram 3. Pernyataan ketiga untuk pembaca tulisan-tulisan ekspresif

Saya merasa bahwa perasaan saya terwakilkan setelah membaca tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial.

26 jawaban

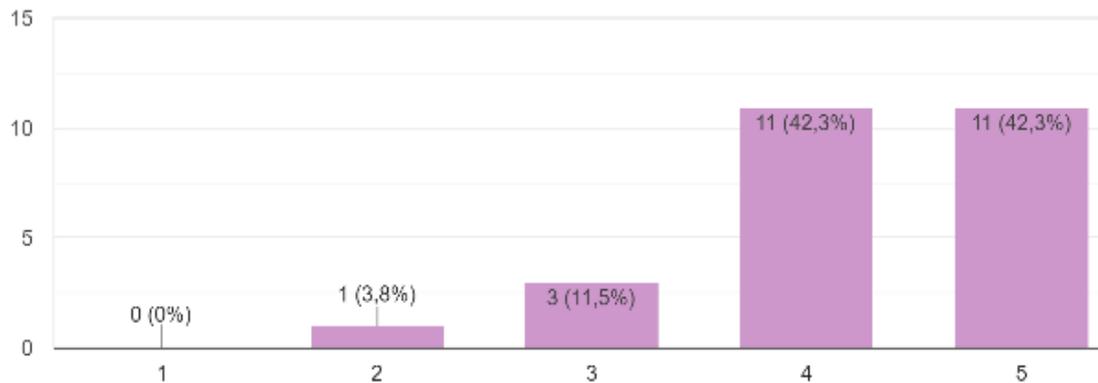


Pada diagram 3 tersebut memperlihatkan bagaimana keadaan perasaan responden yang pengguna media sosial dapat merasa terwakilkan setelah membaca tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial dan biasanya relevan dengan suasana hati. Suara tertinggi diduduki dengan perolehan skala 5 sangat setuju sejumlah 57,7%, dan sisanya skala 4 sejumlah 42,3%. Dengan perolehan hasil demikian, menunjukkan bahwa lebih dari 50% responden merasa terwakilkan setelah membaca tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial.

Diagram 4. Pernyataan keempat untuk pembaca tulisan-tulisan ekspresif

Saya tidak merasa sendiri ketika membaca tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial yang relevan dengan kehidupan saya.

26 jawaban

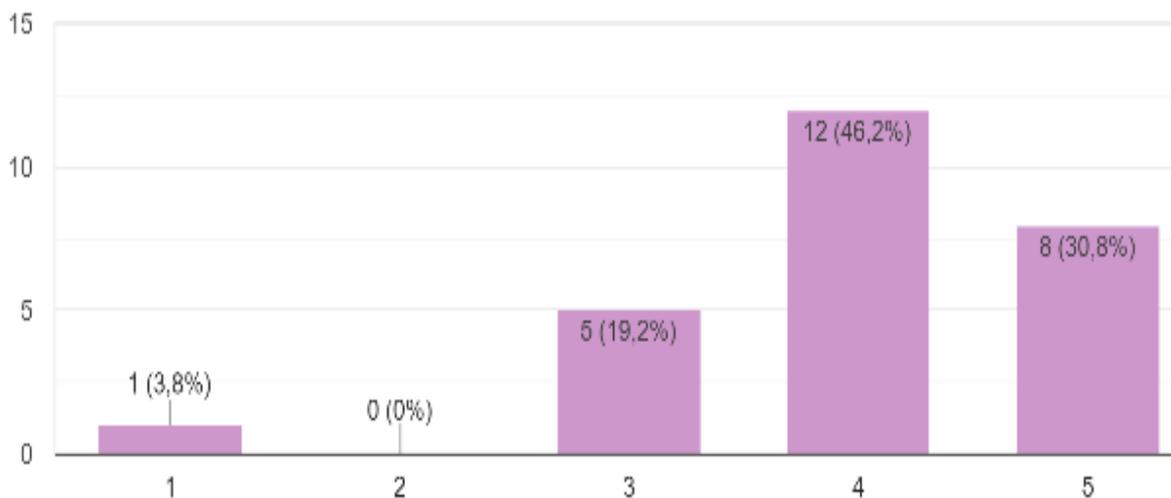


Pada diagram 4 tersebut memperlihatkan bagaimana keadaan perasaan responden yang kemudian tidak merasa sendirian setelah membaca tulisan-tulisan ekspresif. Suara tertinggi diduduki dengan perolehan skala 4 dan 5 sejumlah 42,3%, sisanya skala 3 sejumlah 11,5%, dan skala 2 sejumlah 3,8 %. Dengan perolehan hasil demikian, menunjukkan bahwa lebih dari 80% responden merasa tidak sendiri dalam menghadapi persoalan setelah membaca tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial.

Diagram 5. Pernyataan kelima untuk pembaca tulisan-tulisan ekspresif

Saya mendapatkan titik terang tentang permasalahan yang saya hadapi, setelah membaca tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial.

26 jawaban

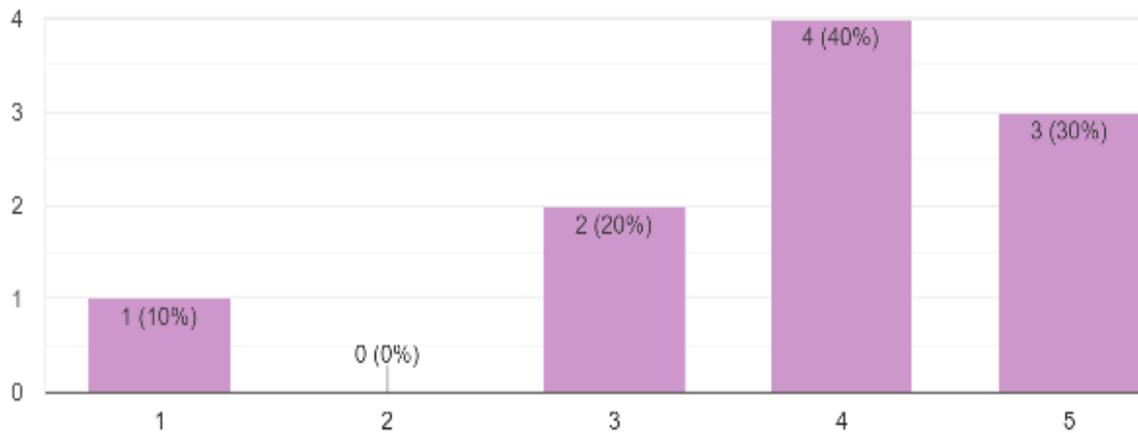


Pada diagram 5 tersebut memperlihatkan responden yang kemudian merasa mendapatkan titik terang tentang permasalahan yang dihadapinya setelah membaca tulisan-tulisan ekspresif. Suara tertinggi diduduki dengan perolehan skala 4 sejumlah 46,2% dan 5 sejumlah 30,8%, sisanya skala 3 sejumlah 19,2% dan skala 1 sejumlah 3,8 %. Dengan perolehan hasil demikian, menunjukkan bahwa lebih dari 70% responden mendapatkan titik terang tentang permasalahan yang dihadapinya setelah membaca tulisan-tulisan ekspresif.

Diagram 6. Pernyataan enam untuk penulis tulisan-tulisan ekspresif

Saya sering membuat tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial, terlebih tulisan-tulisan yang relevan dengan suasana hati.

10 jawaban

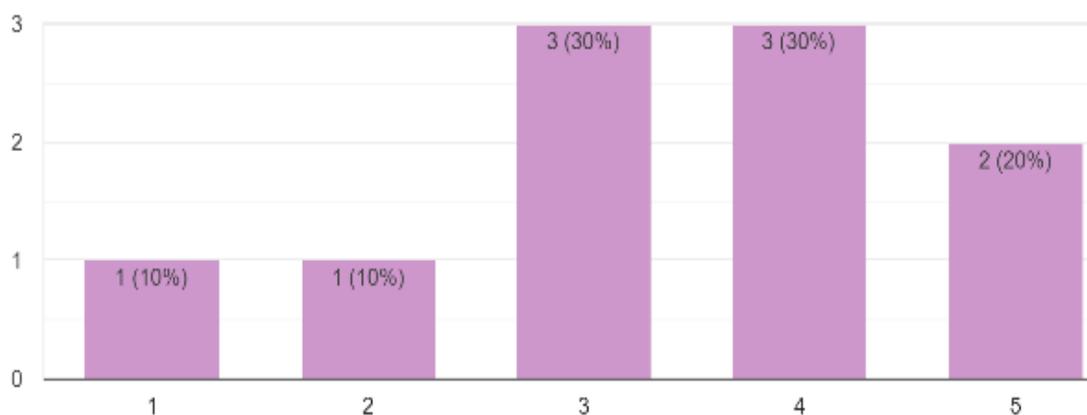


Pada diagram tersebut memperlihatkan bagaimana antusias responden yang merupakan pengguna media sosial dalam menulis tulisan-tulisan ekspresif, dan biasanya relevan dengan suasana hati. Suara tertinggi diduduki dengan perolehan skala 4 yang berarti sangat setuju sejumlah 40%, skala 5 sebanyak 30%, skala 3 sejumlah 20% dan sisanya skala 1 sejumlah 10%. Dengan perolehan hasil demikian, menunjukkan bahwa 70% responden senang menulis tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial terlebih tulisan-tulisan yang relevan dengan suasana hati.

Diagram 7. Pernyataan tujuh untuk penulis tulisan-tulisan ekspresif

Saya merasa tingkat stres berkurang setelah membuat tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial.

10 jawaban

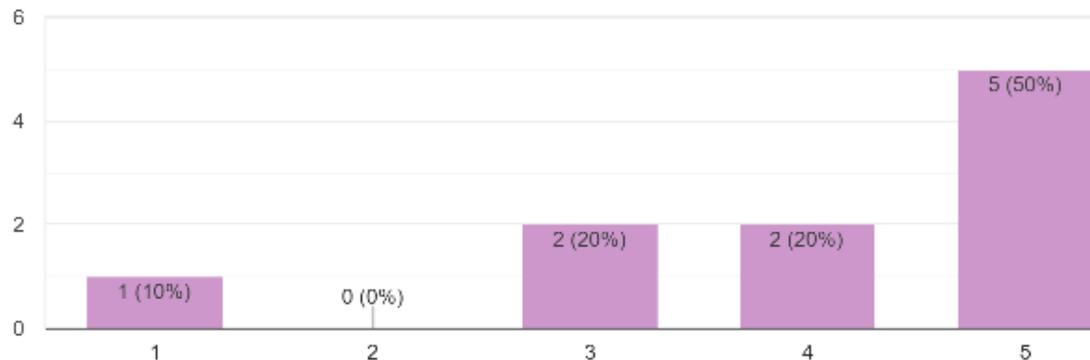


Pada diagram tersebut memperlihatkan bagaimana keadaan stres responden yang merupakan pengguna media sosial dapat membaik atau berkurang setelah menulis tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial dan biasanya relevan dengan suasana hati. Suara tertinggi diduduki dengan perolehan skala 3 dan 4 yang berarti setuju dan sangat setuju sejumlah 30%, sisanya skala 5 sejumlah 20%, skala 1 dan 2 masing-masing 10%. Dengan perolehan hasil demikian, menunjukkan bahwa 60% responden merasa tingkat kecemasan atau stresnya dapat berkurang setelah menulis tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial.

Diagram 8. Pernyataan delapan untuk penulis tulisan-tulisan ekspresif

Saya merasa bahwa perasaan saya terwakilkan setelah membuat tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial.

10 jawaban

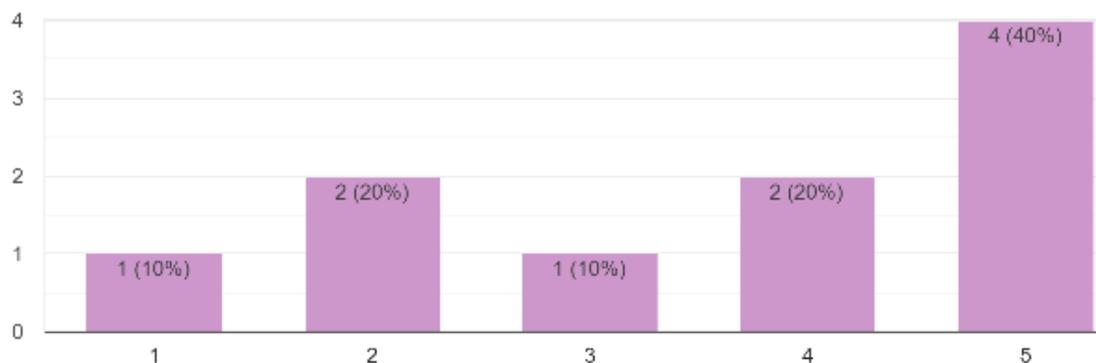


Pada diagram tersebut memperlihatkan bagaimana keadaan perasaan responden yang pengguna media sosial dapat merasa terwakilkan setelah menulis tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial dan biasanya relevan dengan suasana hati. Suara tertinggi diduduki dengan perolehan skala 5 sangat setuju sejumlah 50%, sisanya skala 3 dan 4 masing-masing sejumlah 20%, dan skala 1 sejumlah 10%. Dengan perolehan hasil demikian, menunjukkan bahwa lebih dari 50% responden merasa terwakilkan setelah menulis tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial.

Diagram 9. Pernyataan sembilan untuk penulis tulisan-tulisan ekspresif

Saya tidak merasa sendiri ketika membuat tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial yang relevan dengan kehidupan saya.

10 jawaban



Pada diagram tersebut memperlihatkan bagaimana keadaan perasaan responden yang kemudian tidak merasa sendirian setelah membaca tulisan-tulisan ekspresif. Suara tertinggi diduduki dengan perolehan skala 5 sejumlah 40%, sisanya skala 2 dan 4 masing-masing sejumlah 20%, serta skala 3 dan 1 masing-masing sejumlah 10%. Dengan perolehan hasil demikian, menunjukkan bahwa lebih dari 50% responden merasa tidak sendiri dalam menghadapi persoalan setelah membaca tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial

Guna memperkuat hasil yang didapatkan berdasarkan pengisian kuesioner, ditemukan juga pelbagai jawaban dari pertanyaan terbuka berkenaan dengan adanya aktivitas membaca atau menulis ekspresif. Aktivitas membaca ekspresif sudah barang tentu didahului dengan aktivitas menulis yang bisa jadi dilakukan oleh individu yang sama atau individu lainnya. Mengingat bahwa aktivitas menulis adalah aktivitas yang menghasilkan barisan rangkaian huruf yang membentuk sebuah kata, kalimat, hingga wacana yang nantinya adakan dinikmati oleh pembaca.

Berkenaan dengan menulis ekspresif, berbagai responden mengemukakan argumen-argumennya tentang alasan baik membaca tulisan-tulisan ekspresif maupun menulis tulisan-tulisan ekspresif pada media sosial. Jawaban paling dominan yang didapatkan adalah alasan menulis ekspresif pada media sosial sebagai bentuk menuangkan berbagai emosi, perasaan dan pikiran yang gagal terungkap secara lisan. Berbagai emosi, perasaan dan pikiran yang bersarang pada diri responden dipicu oleh berbagai faktor, salah satunya adalah faktor stres seperti yang disampaikan oleh responden pada jawaban pertanyaan terbuka.

Menulis menurut Divasari, merupakan salah satu cara menurunkan stres. Selain itu, ditemukan juga berdasarkan penelitian bahwa tingkat stres subjek menurun saat menulis. Hal ini dikarenakan fakta bahwa ia telah membuat ekspresi emosionalnya terungkap. (Rahmawati, 2014). Endah, dkk. (2020) menekankan ekspresi kesadaran yang tinggi akan keterikatan dan eksternalisasi perasaan adalah melalui bahasa dan tulisan. Mereka mendasarkan ekspresi ekspresifnya pada konsep katarsis agar seseorang yang melakukannya dapat melepaskan perasaannya. Hal ini juga relevan dengan hasil yang didapatkan pada penelitian. Mayoritas responden memiliki jawaban yang menyatakan bahwa dengan aktivitas menulis atau bahkan hanya dengan membaca tulisan-tulisan kreatif, ada perasaan yang tersampaikan melalui tulisan-tulisan.

Aktivitas menulis tidak berhenti saat mereka berhasil menghasilkan tulisan. Terlebih dalam menulis ekspresif akan mengedepankan *after effect* atau efek yang muncul setelah aktivitas menulis dilakukan. Seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya, hasil yang ingin dicapai dari menulis ekspresif pun positif, yaitu menulis pengalaman emosional dalam terapi menulis ekspresif ini mampu menurunkan emosi negatif pada individu. Di samping itu, dipercaya bahwa menulis dalam ilmu psikologis bisa menjadi salah satu bentuk terapi dan bisa menjadi sebuah media untuk melaksanakan konseling atau konsultasi psikologis. Berkaca pada hal tersebut, dikaitkan dengan jawaban pada kuesioner, dapat ditarik satu benang merah bahwa setelah melakukan aktivitas menulis ekspresif, mayoritas responden mengaku merasa mendapatkan afeksi psikis seperti keadaan yang lebih tenang dan dapat mengendalikan diri.

Kemudian, berkenaan dengan kegiatan literasi dengan media digital, diketahui bahwa aktivitas menulis ekspresif melibatkan segala keterampilan berbahasa termasuk di dalamnya keterampilan dalam menulis juga membaca. Titik pentingnya adalah dengan adanya aktivitas menulis yang bisa membantu individu dalam mengendalikan emosi, perasaan, ataupun pikiran, dapat menjadi salah satu indikator pada individu yang terampil dalam literasi baik itu dalam hal kemampuan teknis seperti literasi bermedia digital hingga yang paling bersinggungan adalah literasi baca-tulis

Perlu diketahui, bahwasanya ketika seorang individu sudah bisa menulis, maka individu tersebut sudah berada di tahap tertinggi dalam keterampilan berbahasa. Sebab, dengan menulis, terlepas apa yang dituliskannya sudah sesuai dengan kaidah ejaan ataupun belum tepat, tetapi sudah ada dari bagian individu yang dapat mengintegrasikan pengetahuannya tentang simbol dan makna huruf hingga menghasilkan tulisan-tulisan bermakna yang dapat dinikmati pembaca (Gultom, 2022).

Pada aktivitas menulis ekspresif di media sosial, sudah barang tentu melibatkan kemampuan literasi digital, sebab dalam mengoperasikan hingga mengkreasikan setiap bacaan dan tulisan tentu membutuhkan keterampilan dan kemampuan yang mumpuni di dalamnya. Pun demikian, dari hasil penelitian kuesioner pertanyaan terbuka, berkenaan respons dari pengguna media sosial terhadap tulisan ekspresif, lebih dari 90% mengatakan setuju jika media sosial dapat dijadikan media literasi digital yang menunjang aktivitas baca-tulis. Demikian, dari berbagai jawaban yang ada terkait media sosial sebagai wadah literasi digital dalam aktivitas menulis ekspresif dapat ditarik kembali benang merah bahwa media sosial potensial menjadi tempat untuk menuangkan berbagai tulisan-tulisan ekspresif penggunaannya. Hal ini disebabkan oleh keberadaan media sosial yang semakin digandrungi masa, kemudahan akses, hingga alih wahana dari tulisan cetak biasa.

---

Melihat fenomena ini, akhirnya terbaca sudah bahwa media sosial juga akhirnya menjadi media ICT yang berhasil mengalihkan fungsi buku catatan harian atau *diary* yang biasanya digunakan sebagai media untuk menuangkan tulisan-tulisan ekspresif ke dalam bentuk digital. Meski demikian, tentu terdapat kekurangan-kekurangan yang tidak akan ditemui saat seseorang memilih menulis tulisan-tulisan indah dan disimpan apik hanya untuk dirinya sendiri. Misalnya, tidak terbatasnya ruang-ruang privasi. Jika di buku catatan harian, tidak semua bisa dengan bebas membaca setiap tulisan ekspresif seseorang. Lain halnya dengan menulis di media sosial, yang tentu resikonya adalah tulisan-tulisan tersebut harus bersedia menjadi konsumsi publik. Tentunya hal ini dikembalikan lagi kepada kesediaan dan kenyamanan setiap orang dalam menuangkan gagasan-gagasannya dalam bentuk tulisan.

Meski demikian, ada satu responden yang tetap tidak setuju dengan hal tersebut. Rasionalisasinya adalah bagi orang bijak dan berilmu, tulisan tersebut bisa menghadirkan manfaat atau inspirasi positif bagi orang lain. Namun, kebanyakan orang membuat tulisan-tulisan tersebut hanya sekedar untuk meluapkan emosi, sehingga tidak sedikit tulisan yang dihasilkan tidak memberikan manfaat. Pada intinya, hal ini bisa saja terjadi apabila suatu saat nanti sifat kebijaksanaan dan berilmu telah dimiliki oleh mayoritas orang.

Berbicara perihal kebijaksanaan dan ukuran berilmunya seseorang, hal ini menjadi bahasan yang cukup unik. Dalam upaya menjadi seorang yang literat baik di bidang digital atau sebutannya ICT, kita mengenal adanya etika. Bukan hanya dalam dunia nyata saja etika digunakan. Etika juga harus digunakan dalam setiap aktivitas yang ada kaitannya dengan pemanfaatan ICT atau teknologi digital. Etika TIK atau ICT dapat disimpulkan sebagai kumpulan asas atau nilai yang berkenaan dengan akhlak, tata cara, (adat, sopan, santun) nilai mengenai benar atau salah, hak dan kewajiban tentang TIK yang dianut oleh suatu golongan atau masyarakat.

Secara sederhana, bagaimana bijak atau berilmunya seseorang dalam menggunakan teknologi digital, dapat kita rangkum sebagai etika digital. Etika digital ini berbicara mengenai prinsip-prinsip normatif untuk bertindak dan berinteraksi di lingkungan digital. Mengapa harus ada etika dalam lingkungan digital, sebab kita tentu paham betul bahwa ruang digital memberikan fitur publik atau privat yang maksudnya batasan-batasan yang ada sering kali tidak jelas dan bersifat kontinum. Dari sini muncul berbagai potensi konflik dalam komunikasi digital. Sebab adanya anonimitas yaitu, efek bebas, tanpa batas, tanpa pengawasan. Maka, sedikit banyak dapat disepakati bahwa bagi orang bijak dan berilmu, tulisan-tulisan ekspresif bisa menghadirkan manfaat atau inspirasi positif bagi orang lain. Namun, tidak menutup kemungkinan orang membuat tulisan-tulisan tersebut hanya sekedar untuk meluapkan emosi, sehingga tidak sedikit tulisan yang dihasilkan tidak memberikan manfaat malah membawa petaka karena ketidakbijaksanaannya dan ketidaktahuannya akan ilmu dalam beretika digital.

## Simpulan

Berdasarkan penelitian, aktivitas menulis ekspresif dinilai sebagai aktivitas yang dapat melepaskan emosi, perasaan dan pikiran ke dalam bentuk tulisan. Menulis ekspresif menjadi salah satu aktivitas untuk melampiaskan emosi atau rasa yang tidak bisa disampaikan secara lisan ataupun praktis. Dalam kaitannya dengan aktivitas literasi berbasis digital, bahwa aktivitas menulis tidak terlepas dari pengetahuan akan kemampuan berbahasa. Adapun yang membedakan dalam kasus ini adalah, literasi yang memiliki basis digital, yaitu melibatkan penggunaan media sosial. Dapat disimpulkan, bahwa media sosial dapat menjadi wadah literasi berbasis digital dalam aktivitas menulis bahkan membaca ekspresif. Dalam aktivitas ini, seseorang akan menuangkan segala emosi, pikiran, dan perasaannya dalam bentuk tulisan sebagai bentuk penguasaan keterampilan berbahasa seseorang dalam hal baca-tulis. Dengan aktivitas menulis ekspresif juga, pengguna media sosial baik sebagai pembaca/ penikmat tulisan maupun sebagai penulis mendapat berbagai keuntungan berupa berkurangnya tingkat kecemasan/ stres, merasa lebih tenang, tidak merasa sendiri, perasaan terwakili, hingga terbantunya

---

seorang dalam menemukan titik terang dari hasil membaca/ menulis tulisan-tulisan ekspresif di media sosial. Meski demikian, terdapat catatan bahwa aktivitas menulis ekspresif di media sosial bisa saja menjadi efektif, jika sifat kebijaksanaan dan berilmu telah dimiliki oleh mayoritas orang. Kebijakan dan berilmunya seseorang dalam menggunakan perangkat ICT dapat dipandang dari bagaimana mereka beretika digital.

## Referensi

- Abrianto, Hario. 2018. Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Upaya Penurunan Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Penyintas Bencana Banjir Pacitan di MA Pembangunan PP AL-Fattah Kikil Arjosari Pacitan. *[online]*. Tersedia di [etheses.uin-malang.ac.id](https://etheses.uin-malang.ac.id).
- Afiyatul Fatimah. (2020). Buku Baru Revolusi Literasi. Jakarta Selatan: Pustaka Rumah Cinta.
- Ayuni, I., Winoto, Y., & Khadijah, U. L. (2022). Perilaku Literasi Informasi Pada Anak Di Media Sosial. *Literasi: Jurnal Bahasa dan Sastra Indonesia serta Pembelajarannya*, 6(2), 176-190.
- Chaer, Abdul. (2012). *Linguistik Umum*. Jakarta: Rineka Cipta
- Chaer, Abdul. (2003). *Psikolinguistik Kajian Teoretik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dardjowidjojo, Soenjono. (2005). *Psikolinguistik*. Yayasan Obor Indonesia: Jakarta.
- EA Apriliana, dkk. 2021. Studi Pendahuluan Pengaruh Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres Akademik Pelajaran Eksak Pada Siswa Smp Nuri Samarinda. *Jurnal Universitas 17 Agustus'45 Samarinda. [online]* Tersedia di [untag-smd.ac.id](https://untag-smd.ac.id) Hal. 206-210.
- Feraldi Hifzurahman, Muhammad. (2021). Analisis Wacana Kritis Literasi Digital di Masa Pandemi COVID-19 oleh Remotivi dalam Rubrik Mediapedia Edisi Maret-Desember 2020. *Jurnal kommas Literasi Digital di Masa Pandemi [online]* Tersedia di: [Jurnal D0217058.pdf](https://jurnal.d0217058.pdf) ([jurnalkommas.com](http://jurnalkommas.com))
- Ghazali. S. (2013). *Pembelajaran Keterampilan Berbahasa*. Bandung. Refika Aditama
- Gultom, A. F. (2022). Kerapuhan Evidensi Dalam Civic Literacy. *Sophia Dharma: Jurnal Filsafat, Agama Hindu, Dan Masyarakat*, 5(1), 1-18.
- Ida fitria, dkk. 2016. Menulis Ekspresif Untuk Anak Jalanan: “Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Melalui Modul Eksperimen. *Jurnal Psikoislamedia* 1(1) Hal. 125-137. *[online]* Tersedia di <https://www.jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/view/1486>
- James, Michael. *Scrum Reference Card by Michael James and Luke Walter. [online]* Tersedia di [scrumreferencecard.com](https://scrumreferencecard.com).
- Orwell, George (1946). *Politics and the English Language. [online]*. Tersedia di <https://www.mtholyoke.edu/acad/intrel/orwell46.htm>
- Ridwan, Moch. 2018. Terapi Menulis Dalam Meningkatkan Self Confidence Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. *[online]* Tersedia di [core.ac.uk](https://core.ac.uk).
- Sumiati dan Wijonarko. (2020) Manfaat Literasi Digital Bagi Masyarakat Dan Sektor Pendidikan Pada Saat Pandemi Covid-19. *Buletin Perpustakaan Universitas Islam Indonesia*, 3(2) *[online]* Tersedia di [journal.uui.ac.id](https://journal.uui.ac.id) 65-80
- Tarigan, Henry Guntur. (2004). *Psikolinguistik*. Bandung: Angkasa.