

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORITIS

2.1 Penelitian Terdahulu

Setiap penelitian tidak lahir dari ruang kosong, tetapi ada proses panjang dalam pencarian, pengamatan, dan dialog dengan hasil-hasil pemikiran para peneliti terdahulu. Sehingga, perlu menelusuri ke berbagai karya ilmiah yang relevan dengan topik yang diangkat, baik dari segi tema, objek kajian, maupun pendekatan teorinya. Dengan begitu, peneliti dapat melihat bagaimana isu serupa telah diteliti sebelumnya, pendekatan apa yang digunakan, serta hasil apa yang telah diungkapkan oleh penelitian terdahulu.

Kajian terhadap penelitian sebelumnya dilakukan untuk menemukan ruang kosong atau celah yang belum banyak disentuh oleh penelitian lain. Dengan memahami hasil-hasil yang telah ada dan mengidentifikasi setiap perbedaan sudut pandang. Selain itu, meninjau penelitian terdahulu juga menjadi bentuk apresiasi terhadap setiap kontribusi peneliti lain yang sudah membantu membuka jalan bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang ini. Peneliti berharap penelitian ini tidak hanya menjadi pengulangan, tetapi juga memberikan nilai tambah yang berarti dalam memahami fenomena yang sedang diteliti ini, baik secara teoritis maupun praktis.

Dalam penelitian pertama yang dilakukan oleh Qingchen Li, Peng Liu, dan Zhong Zheng (Li et al., 2025) berjudul *Virtual Sociality and Identity Construction: Understanding Gen Z Emotional Engagement in Digital Entertainment Communities*. Penelitian ini membahas bagaimana Generasi Z membangun keterlibatan emosional (*emotional engagement*) dan identitas diri melalui komunitas hiburan digital di ruang virtual. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami hubungan antara virtual sociality, keterlibatan emosional, dan konstruksi identitas pengguna dalam komunitas digital. Kesamaan pada penelitian ini terletak pada fokus kajian mengenai ruang virtual sebagai media interaksi sosial, pembentukan identitas, dan pengalaman emosional pengguna di lingkungan digital. Juga membahas bagaimana Generasi Z menggunakan ruang

virtual untuk membangun hubungan sosial, mengekspresikan emosi, serta memperoleh rasa keterhubungan dengan pengguna lain di dunia digital. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian. Hasil penelitian Li, Liu, dan Zheng menunjukkan bahwa komunitas hiburan digital berperan penting dalam membentuk keterlibatan emosional, rasa memiliki, serta identitas sosial Generasi Z melalui interaksi virtual yang intensif dan berkelanjutan

Dalam penelitian kedua yang dilakukan oleh Azzahra, Putri, Mubarak, dan Khomarudin (Azzahra et al., 2025) berjudul “*Virtual Socialization Through Online Game: Social Interaction in Roblox*”, Penelitian ini berfokus pada bagaimana para pemain berinteraksi dan bersosialisasi di dalam platform game Roblox. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan melakukan observasi langsung di dalam permainan dan juga menyebarkan kuesioner kepada pemain Roblox untuk memahami pola komunikasi dan bentuk hubungan sosial yang mereka bangun di dunia virtual tersebut. Persamaan penelitian terletak pada pembahasan tentang interaksi sosial di dunia digital, khususnya bagaimana ruang virtual menjadi wadah terbentuknya hubungan sosial baru. Perbedaan penelitian ini terletak pada Azzahra dkk. yang hanya melihat Roblox secara umum sebagai media sosialisasi virtual. Hasil penelitiannya ditemukan bahwa pemain Roblox aktif berinteraksi satu sama lain dan membangun bentuk persahabatan virtual yang cukup kuat. Interaksi tersebut tidak hanya sebatas bermain, tetapi juga melibatkan kerja sama, percakapan, dan saling memberi dukungan di dalam game. Penelitian ini menunjukkan bahwa Roblox menjadi ruang sosialisasi baru yang memungkinkan pengguna untuk mengekspresikan diri dan merasa diterima dalam komunitas virtual. Walaupun hubungan yang terbentuk tidak sepenuhnya sama seperti di dunia nyata, para pemain tetap merasakan kedekatan sosial dan pengalaman emosional yang berarti. Hasil ini menegaskan bahwa dunia virtual bisa menjadi tempat baru bagi manusia untuk berinteraksi dan membangun relasi sosial dalam bentuk yang berbeda dari kehidupan nyata.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Putra dan Achmad (Putra & Achmad, 2022) berjudul “*Interaksi Sosial Virtual dalam Permainan Among Us Indonesia.*” Penelitian ini menggunakan konsep Computer-Mediated Communication (CMC)

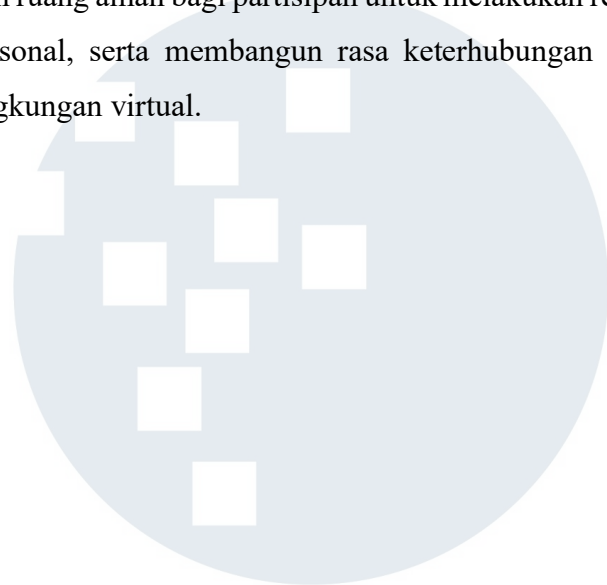
untuk menjelaskan bentuk interaksi sosial yang muncul selama permainan *Among Us* berlangsung melalui platform Discord. Kesamaan penelitian ini adalah Menonjolkan aspek interaksi social dan menggunakan metode Kualitatif dan Etnografi Virtual. Sedangkan perbedaannya terletak pada penggunaan platform Roblox sebagai media interaksi virtual. Hasil penelitian Putra dan Achmad menunjukkan bahwa komunikasi virtual melalui Discord tidak hanya meningkatkan kemampuan berbicara dan menulis para pemain, tetapi juga memperluas wawasan umum serta menumbuhkan rasa kepedulian sosial di antara mereka.

Penelitian keempat dilakukan oleh Doarka Das, Juha Munnukka, dan Outi Niininen (Das et al., 2026) berjudul *From Stress to Emotional Well-Being: Exploring How Multiplayer Online Video Games Foster Emotional Resilience Among Generation Z Players*. Penelitian ini membahas bagaimana permainan video multiplayer online memengaruhi kesejahteraan emosional dan ketahanan emosional pada pemain Generasi Z, khususnya dalam konteks masyarakat kolektivis di Pakistan. Penelitian ini menggunakan teori *Self-Determination Theory (SDT)*, *Organismic Integration Theory (OIT)*, dan *Uses and Gratifications Theory (UGT)*. Menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode *focus group discussion* terhadap 35 partisipan berusia 18–26 tahun. Kesamaan penelitian ini terletak pada fokus kajian mengenai game online sebagai ruang sosial digital yang memungkinkan pengguna mengekspresikan emosi, memperoleh dukungan sosial, serta membangun kenyamanan emosional melalui interaksi virtual, serta membahas bagaimana lingkungan game digital dapat menjadi media pelepasan stres, regulasi emosi, dan pembentukan hubungan sosial bagi Generasi Z. Perbedaannya terletak pada fokus dan pendekatan penelitian. Hasil penelitian Das, Munnukka, dan Niininen menunjukkan bahwa game multiplayer online dapat membantu pemain mengurangi stres, mengatur emosi, membangun hubungan sosial yang bermakna, serta meningkatkan rasa nyaman dan kesejahteraan emosional. Namun, penelitian ini juga menemukan adanya pengalaman negatif seperti perilaku *toxic* dan pelecehan berbasis gender yang memengaruhi pengalaman emosional pemain di lingkungan virtual.

Penelitian kelima dilakukan oleh Giulio Ammannato dan Francesca Chiesi (Ammannato & Chiesi, 2023) berjudul *Game Over, Trauma! Empowering Trauma Healing Through Gaming*. Penelitian ini membahas pengembangan *serious game* yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran mengenai trauma psikologis, memberikan pemahaman mengenai penanganan trauma, serta membantu pemain memperoleh rasa aman dan harapan melalui media game digital. Penelitian ini menggunakan kerangka teori *Person-Centered Approach (PCA)* dan *Trauma-Informed Care (TIC)*, dengan metode *mixed-methods pre-post design* untuk mengukur efektivitas game terhadap peningkatan pemahaman dan rasa aman pemain. Kesamaan penelitian ini terletak pada fokus kajian mengenai game digital sebagai ruang emosional dan media yang dapat membantu individu mengekspresikan, memahami, dan mengelola pengalaman emosional mereka di lingkungan virtual. Selain itu, kedua penelitian sama-sama melihat bahwa ruang virtual dan game tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga dapat menjadi sarana dukungan emosional dan kesejahteraan psikologis bagi pengguna. Perbedaannya terletak pada fokus dan konteks penelitian. Hasil penelitian Giulio Ammannato dan Francesca Chiesi menunjukkan bahwa game digital memiliki potensi sebagai media interaktif yang mampu meningkatkan kesadaran mengenai trauma psikologis, membantu pemain merasa lebih aman secara emosional, serta mendorong individu untuk mencari bantuan profesional ketika dibutuhkan.

Penelitian keenam dilakukan oleh Hsiao-Wei Chen (Chen, 2023) berjudul *Mental Jam: Co-Creating Video Games About the Lived Experiences of Depression and Anxiety as a Form of Creative Self-Expression*. Penelitian ini membahas bagaimana video game digunakan sebagai media ekspresi diri dan penyampaian pengalaman emosional terkait depresi dan kecemasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan *participatory action research* dengan metode *game jam workshop*, yaitu kegiatan kolaboratif pembuatan game yang melibatkan partisipan secara aktif dalam proses kreatif. Kesamaan penelitian ini terletak pada fokus kajian mengenai ruang virtual dan game digital sebagai media komunikasi emosional, ekspresi diri, serta pembentukan hubungan sosial di lingkungan digital dan juga sama-sama menempatkan pengalaman subjektif pengguna sebagai pusat analisis untuk

memahami bagaimana individu memaknai pengalaman emosional mereka di ruang virtual. Perbedaannya terletak pada fokus dan pendekatan penelitian. Hasil penelitian Hsiao-Wei Chen menunjukkan bahwa video game dapat menjadi media interaktif dan imersif untuk mengekspresikan pengalaman emosional yang sulit disampaikan secara verbal. Selain itu, proses pembuatan game secara kolaboratif juga memberikan ruang aman bagi partisipan untuk melakukan refleksi diri, berbagi pengalaman personal, serta membangun rasa keterhubungan emosional dengan orang lain di lingkungan virtual.



UMMN
UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

Tabel 2. 1 Tabel Penelitian Terdahulu

No	Item	Jurnal 1	Jurnal 2	Jurnal 3	Jurnal 4	Jurnal 5	Jurnal 6
1.	Judul Artikel Ilmiah <i>Virtual Sociality and Identity Construction: Understanding Gen Z Emotional Engagement in Digital Entertainment Communities</i>	<i>VIRTUAL SOCIALIZATION THROUGH ONLINE GAME: SOCIAL INTERACTION IN ROBLOX</i>	<i>VIRTUAL SOCIALIZATION THROUGH ONLINE GAME: SOCIAL INTERACTION IN ROBLOX</i>	Interaksi Sosial Virtual dalam Permainan Among Us Indonesia	<i>From Stress to Emotional Well-Being: Exploring How Multiplayer Online Video Games Foster Emotional Resilience Among Generation Z Players.</i>	<i>Game Over, Trauma! Empowering Trauma Healing Through Gaming</i>	<i>Mental Jam: Co-Creating Video Games About the Lived Experiences of Depression and Anxiety as a Form of Creative Self-Expression.</i>

2.	Nama Lengkap Peneliti, Tahun Terbit, dan Penerbit	Qingchen Li, Peng Liu, & Zhong Zheng, (2025),	Syakilah Azzahra, Najwa Naela Putri, Asyrof Bahauddin Mubarak, Khomarudin. Edueksos, (2025) Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi	Dheny Yori Putra & Zainal Abidin Achmad, (2022), Jurnal Ilmu Komunikasi	Doarka Das, Juha Munnukka, & Outi Niininen. (2026), Elsevier	Ammannato & Chiesi, (2023), International Conference on Extended Reality XRSalento2023	Hsiao-Wei Chen, (2023), RMIT University Practice Research
----	---	--	---	---	---	---	--

3.	Fokus Penelitian	Membahas bagaimana Generasi Z membangun keterlibatan	mengeksplorasi interaksi sosial dalam konteks permainan online, yaitu	Interaksi sosial virtual pada aplikasi Discord dalam permainan	Menganalisis bagaimana permainan video multiplayer online	Menganalisis pengembangan <i>serious game</i> yang dirancang untuk	Menganalisis bagaimana proses <i>co-creation</i> video game dapat
----	---------------------	--	---	--	---	--	--

emosional (<i>emotional engagement</i>) dan identitas diri melalui komunitas hiburan digital di ruang virtual.	Roblox, dengan memahami bagaimana pemain Roblox bersosialisasi membangun pertemanan, berkolaborasi, berkomunikasi dalam lingkungan virtual tersebut.	Among Us Indonesia.	memengaruhi kesejahteraan emosional dan ketahanan emosional (<i>emotional resilience</i>) pada pemain Generasi Z.	meningkatkan kesadaran mengenai trauma psikologis, memberikan pemahaman mengenai penanganan trauma, serta membantu pemain memperoleh rasa aman dan harapan melalui media game digital	membantu individu mengekspresika n pengalaman emosional mereka sekaligus membangun empati masyarakat terhadap isu kesehatan mental.
--	---	------------------------	--	--	---

4.	Teori	Konsep metaverse dan kesehatan mental	Menggunakan konsep interaksi sosial di game online, identitas pemain virtual, dan kolaborasi tim dalam game	Computer Mediated Communication (CMC) dan komunikasi virtual	<i>Self-Determination Theory (SDT), Organismic Integration Theory (OIT), dan Uses and Gratifications Theory (UGT)</i>	<i>Person-Centered Approach (PCA) dan Trauma-Informed Care (TIC)</i>	<i>Participatory Action Research (PAR), knowledge translation, dan konsep co-creation dalam game design.</i>
5.	Metode Penelitian	Pendekatan kualitatif	Metode kualitatif, observasi secara virtual dan kuisioner	Kualitatif dan Etnografi Virtual.	kualitatif dengan metode <i>focus group discussion</i>	<i>mixed-methods pre-post design</i>	<i>participatory action research dengan metode game jam workshop</i>

6.	Persamaan dengan penelitian yang dilakukan	Persamaan terletak pada fokus kajian mengenai ruang virtual sebagai media interaksi sosial, pembentukan identitas, dan pengalaman emosional pengguna di lingkungan digital.	Membahas platform Roblox dan menonjolkan aspek interaksi sosial, komunikasi antar pemain, dan bagaimana hubungan virtual dibangun.	Menonjolkan aspek interaksi social dan menggunakan metode Kualitatif dan Etnografi Virtual.	persamaan terletak pada fokus kajian mengenai game online sebagai ruang sosial berbasis digital yang memungkinkan pengguna mengekspresikan emosi, memperoleh dukungan sosial, serta membangun kenyamanan emosional	Persamaan terletak pada fokus kajian mengenai game digital sebagai ruang emosional dan media yang dapat membantu individu mengekspresikan, memahami, dan mengelola pengalaman emosional mereka di lingkungan virtual serta melihat bahwa	Persamaan terletak pada fokus kajian mengenai ruang virtual dan game digital sebagai media komunikasi emosional, ekspresi diri, serta pembentukan hubungan sosial di lingkungan digital dan juga sama-sama menempatkan pengalaman
----	--	---	--	---	--	--	---

				melalui interaksi virtual, juga bagaimana lingkungan game digital dapat menjadi media pelepasan stres, regulasi emosi, dan pembentukan hubungan sosial bagi Generasi Z	ruang virtual dan game tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga dapat menjadi sarana dukungan emosional dan kesejahteraan psikologis bagi pengguna	subjektif pengguna sebagai pusat analisis untuk memahami bagaimana individu memaknai pengalaman emosional mereka di ruang virtual.	
7.	Perbedaan dengan penelitian yang dilakukan	Perbedaannya terletak pada fokus penelitian. Penelitian Li, Liu, dan Zheng	Penelitian ini membahas “interaksi sosial di Roblox” secara umum	Perbedaan penelitian terletak pada penggunaan platform	Penelitian ini berfokus pada hubungan antara game multiplayer	Perbedaannya terletak pada fokus dan konteks penelitian.	Penelitian peneliti menyoroti bagaimana komunikasi

lebih menitikberatkan pada keterlibatan emosional dan konstruksi identitas dalam komunitas hiburan digital secara umum, sedangkan penelitian peneliti lebih berfokus pada proses penyampaian pesan emosional dan	Roblox sebagai media interaksi virtual	online dan pembentukan ketahanan emosional secara psikologis, sedangkan penelitian peneliti lebih berfokus pada proses penyampaian pesan emosional dan komunikasi interpersonal digital yang terjadi di dalam Map Therapy Roblox.	Penelitian <i>Game Over, Trauma!</i> berfokus pada pengembangan <i>serious game</i> untuk edukasi dan pemulihan trauma psikologis, sedangkan penelitian peneliti lebih berfokus pada proses penyampaian pesan emosional dan komunikasi interpersonal	terjadi dalam game metaverse, khususnya bagaimana pemain memaknai <i>map therapy</i> sebagai sarana untuk menyalurkan emosi. Berbeda dengan penelitian ini yang lebih banyak membahas komunikasi virtual dari sisi bisnis dan
---	---	--	--	---

		komunikasi interpersonal digital yang terjadi di dalam Map Therapy Roblox				digital yang terjadi secara alami di dalam Map Therapy Roblox	kesehatan untuk pengembangan karier
8.	Hasil Penelitian	Menunjukkan bahwa komunitas hiburan digital berperan penting dalam membentuk keterlibatan emosional, rasa memiliki, serta identitas sosial	Interaksi yang terbentuk dalam Roblox belum sepenuhnya menggantikan interaksi di dunia nyata. Kedalaman emosional dan keintiman yang terbentuk di	Menunjukkan komunikasi virtual melalui Discord meningkatkan kemampuan bicara dan menulis para pemainnya menjadi lebih baik dan	Menunjukkan bahwa game multiplayer online dapat membantu pemain mengurangi stres, mengatur emosi, membangun hubungan sosial	Menunjukkan bahwa game digital memiliki potensi sebagai media interaktif yang mampu meningkatkan kesadaran mengenai trauma psikologis, membantu	Hasil penelitian menunjukkan bahwa video game dapat menjadi media yang interaktif dan imersif untuk menyampaikan pengalaman emosional yang

Generasi Z melalui interaksi virtual yang intensif dan berkelanjutan	game masih berbeda dibanding interaksi nyata, meskipun tetap memiliki nilai dan makna bagi pemain	kebiasaan berkomunikas i di ruang digital seperti ini juga mendorong peningkatan pengetahuan umum serta menumbuhka n rasa kepedulian sosial di antara para penggunanya.	yang bermakna, serta meningkatkan rasa nyaman dan kesejahteraan emosional.	pemain merasa lebih aman secara emosional, serta mendorong individu untuk mencari bantuan profesional ketika dibutuhkan.	sulit dijelaskan secara verbal. Proses pembuatan game secara kolaboratif juga memberikan ruang aman bagi partisipan untuk melakukan refleksi diri, berbagi cerita personal, serta meningkatkan rasa percaya diri melalui karya yang mereka hasilkan
---	--	---	---	--	--

2.2 Landasan Konsep

2.2.1 Komunikasi Interpersonal Digital

Menurut DeVito (2023) komunikasi interpersonal secara tradisional didefinisikan sebagai proses pertukaran pesan antara dua orang atau lebih yang memiliki hubungan sosial dan emosional yang relatif dekat. Tujuannya adalah untuk membangun hubungan yang saling mengerti, meningkatkan keintiman, dan memelihara hubungan sosial. Komunikasi interpersonal juga dicirikan oleh kehadiran dua arah, keterlibatan emosional, keterbukaan, dan umpan balik langsung. Dalam konteks sosial, komunikasi interpersonal merupakan sarana utama untuk membangun kepercayaan, keintiman, dan identitas sosial. Namun, dalam dekade terakhir, karakteristik ini telah mengalami perubahan signifikan akibat masuknya teknologi digital ke dalam kehidupan sehari-hari. Perkembangan teknologi digital secara fundamental telah mengubah cara manusia membangun, mempertahankan, dan memaknai hubungan personal. Komunikasi interpersonal digital merupakan bentuk baru dari komunikasi antarindividu yang terjadi melalui media digital sebagai perantara utama. Menurut Joseph B. Walther (1996) dalam teori *Computer-Mediated Communication (CMC)*, komunikasi interpersonal di era digital memiliki karakteristik yang berbeda dari komunikasi tatap muka, karena pesan disampaikan melalui media digital, seperti media sosial, platform game online, ataupun aplikasi pesan instan. Walther juga menjelaskan bahwa media digital memungkinkan setiap individu untuk mengontrol representasi diri mereka, memilih pesan yang akan disampaikan, serta membangun hubungan interpersonal secara selektif (Walther, 1996). Teori *Computer Mediated Communication (CMC)* itu sendiri diartikan sebagai komunikasi antar manusia yang dimediasi oleh teknologi komputer, termasuk berbagai platform media sosial dan bentuk komunikasi digital lainnya (High et al., 2023).

Menurut Baym dalam buku *Personal Connections in the Digital Age* menjelaskan bahwa teknologi, termasuk aplikasi game metaverse, telah mengubah cara orang berkomunikasi, di mana interaksi yang dimediasi oleh teknologi cenderung mengurangi elemen-elemen nonverbal seperti

memperhatikan ekspresi wajah, bahasa dari tubuh, dan intonasi pada suara yang sering kali menjadi komponen penting dalam komunikasi tatap muka. Komunikasi interpersonal digital bukan sekadar pengganti interaksi langsung, melainkan membentuk identitas sosial baru di mana hubungan dibangun, dinegosiasikan, dan dipelihara melalui jaringan digital. Kini, keintiman dan kedekatan sosial bergantung pada keterhubungan virtual yang difasilitasi oleh platform digital seperti media sosial, ruang obrolan, hingga dunia virtual (Baym, 2015). Dalam ruang digital seperti metaverse atau platform game sosial seperti roblox, komunikasi interpersonal digital tidak hanya bergantung pada pesan verbal, tetapi juga pada representasi avatar, gestur virtual, dan pengalaman yang memperluas bentuk ekspresi diri dan keintiman sosial antar pengguna.

2.2.2 Metaverse

Metaverse didefinisikan sebagai dunia maya yang interaktif, yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi secara imersif melalui representasi digital (avatar) dalam lingkungan tiga dimensi yang persistens (Ritala et al., 2024). Istilah itu merujuk pada kehidupan di dunia virtual 3D yang dihuni oleh avatar. Metaverse adalah dunia digital yang hidup, di mana pengguna dapat merasakan kerja, bermain, sosialisasi, bahkan memiliki aset seperti tanah atau baju digital. Yang di mana semuanya hanya lewat layar atau headset VR. Teknologi ini menggabungkan virtual reality, augmented reality, dan blockchain, yang membuat batas antara dunia nyata dan digital makin tipis.

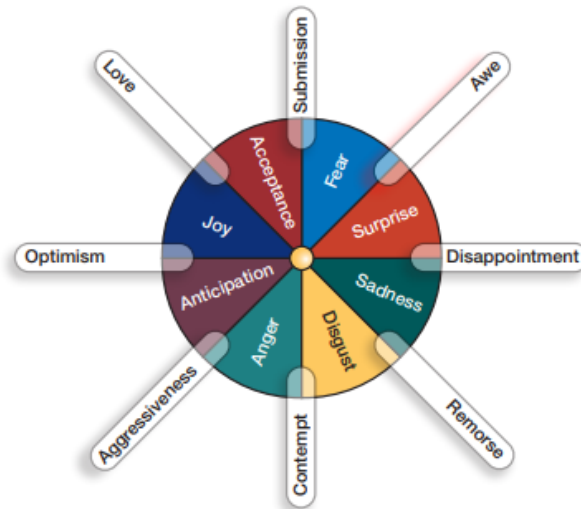
Metaverse kini menjadi arena baru bagi bisnis, pendidikan, hingga konser virtual, tidak hanya sebagai tempat bermain game semata, tetapi sebagai platform di mana aktivitas sosial dan non-game bisa dilakukan bersama teman-teman (Hennig-Thurau et al., 2023). Metaverse menghadirkan lingkungan virtual yang memungkinkan orang bertemu, berinteraksi dan belajar bersama secara maya. Contohnya yaitu sebuah laporan menyebutkan bahwa metaverse memungkinkan pengguna menonton film di bioskop virtual atau bermain bowling bersama secara online, dan juga untuk aktivitas kolaborasi seperti

rapat bisnis virtual (Patterson Dan & Bidar Musadiq, 2022). Dengan demikian, metaverse bukan hanya memproyeksikan kemajuan teknologi digital semata, tetapi juga secara aktif merekonstruksi bagaimana manusia membangun komunikasi dan keakraban sosial dalam dunia maya dengan menjadikan ruang virtual tersebut sebagai bagian dari dunia sosial kita yang sehari-hari.

2.2.3 Pesan Emosional

Menurut DeVito (2023), Pesan Emosional adalah pesan yang mengomunikasikan perasaan seseorang. Definisi ini menegaskan bahwa dalam setiap proses komunikasi, individu selalu membawa unsur emosional, baik yang disampaikan secara langsung melalui kata-kata maupun secara tidak langsung lewat ekspresi nonverbal. Pesan emosional tidak hanya terbatas pada pernyataan langsung seperti mengungkapkan rasa sedih atau marah, tetapi juga tercermin melalui nada suara, pilihan kata, ekspresi wajah, maupun bahasa tubuh. DeVito juga menjelaskan bahwa ekspresi emosional memiliki sejumlah fungsi dalam interaksi interpersonal. Ia menyebutkan bahwa ekspresi emosi berfungsi untuk menyampaikan kondisi internal seseorang, memengaruhi orang lain, serta mengatur jalannya interaksi sosial. Artinya, pesan emosional tidak hanya menggambarkan apa yang dirasakan seseorang, tetapi juga dapat membentuk respons dari lawan bicara dan menjaga dinamika hubungan agar tetap berjalan dengan baik.

Menurut Plutchik (DeVito, 2023), manusia memiliki delapan emosi utama atau inti yaitu Bahagia, takut, terkejut, sedih, jijik, marah, dan antisipasi. Dimana emosi-emosi utama tersebut dapat juga tercampur satu sama lain sehingga akan menghasilkan emosi yang berbeda.



SOURCE: Robert Plutchik, *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*, 1st ed., ©1979. Reprinted and electronically reproduced by permission of Pearson Education, Inc., Hoboken, New Jersey.

Gambar 2. 1 Kerangka Emosi
 Sumber: DeVito, J.A. 2023. *The Interpersonal Communication Book*. 16th Ed.
 United Kingdom: Pearson Education Limited

Penyampaian pesan emosional saat ini tidak hanya dilakukan secara langsung, tetapi juga melalui media digital. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang lebih sering menggunakan aplikasi seperti WhatsApp untuk berkomunikasi. Salah satu cara mengekspresikan emosi dalam aplikasi tersebut adalah dengan memanfaatkan emoticon. Dalam konteks penelitian ini, penyampaian pesan emosional tidak hanya muncul melalui teks percakapan (chat), tetapi juga melalui simbol, pilihan kata, penggunaan avatar, gesture virtual, serta respons interaktif antar pemain. Artinya, meskipun berada dalam ruang digital, dimensi emosional tetap hadir dan menjadi bagian penting dari proses komunikasi interpersonal

DeVito (2023) menegaskan bahwa mengelola emosi berarti mampu mengatur dan mengendalikan cara emosi itu ditampilkan, karena tidak semua perasaan perlu diungkapkan secara langsung dalam setiap situasi, sehingga kemampuan ini membantu individu menyesuaikan ekspresi dengan konteks sosial agar terhindar dari kesalahpahaman atau konflik. Dalam konteks penelitian ini, pemain Map Therapy menafsirkan pengalaman pribadi mereka seperti stres, kecemasan, atau kesedihan lalu kemudian mengekspresikannya

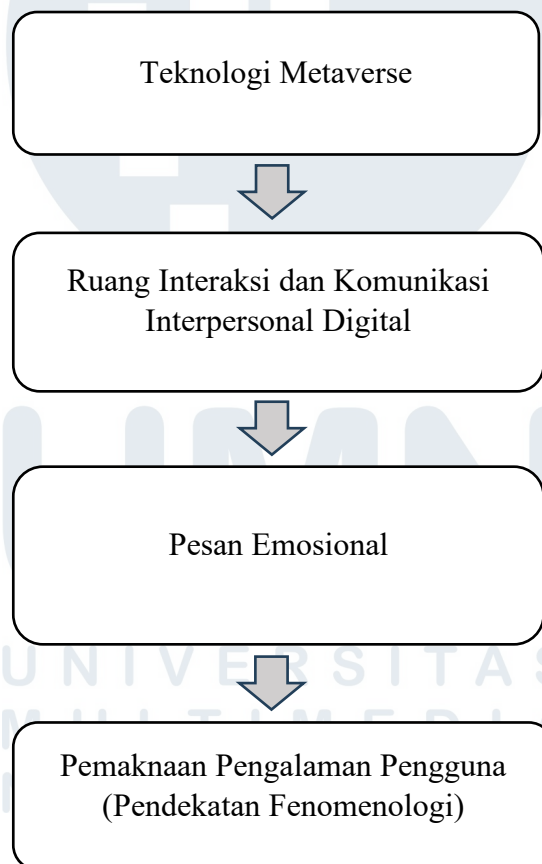
melalui interaksi virtual, sehingga Map Therapy dapat dipahami sebagai media yang memungkinkan pengalaman emosional pribadi tersebut disampaikan kepada orang lain melalui komunikasi, di mana jarak fisik dan anonimitas ruang virtual membuat pemain merasa lebih aman dan lebih terkontrol dalam mengekspresikan pesan emosional dibandingkan komunikasi tatap muka.

Menurut Ronald B. Adler, Lawrence B. Rosenfeld, dan Russell F. Proctor II dalam buku *Interplay: The Process of Interpersonal Communication*, emosi merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari komunikasi interpersonal karena perasaan yang dimiliki seseorang akan memengaruhi cara ia memahami suatu situasi serta bagaimana ia menyampaikan pesan kepada orang lain. Emosi dipahami sebagai pengalaman yang kompleks yang melibatkan tiga unsur utama, yaitu reaksi fisiologis pada tubuh, proses interpretasi kognitif terhadap suatu peristiwa, serta ekspresi perilaku yang tampak dalam komunikasi. Reaksi fisiologis dapat berupa perubahan detak jantung, ekspresi wajah, atau ketegangan tubuh, sementara interpretasi kognitif berkaitan dengan cara seseorang menilai atau memaknai situasi yang sedang dihadapi, dan ekspresi perilaku terlihat melalui cara individu mengungkapkan perasaannya baik secara verbal maupun nonverbal.

Dalam kehidupan sehari-hari, pesan emosional sering kali tidak hanya disampaikan melalui kata-kata, tetapi juga melalui nada suara, ekspresi wajah, gerakan tubuh, atau tindakan tertentu yang mengekspresikan perasaan seseorang. Ronald B. Adler, Lawrence B. Rosenfeld, dan Russell F. Proctor II (2018) juga menekankan bahwa penyampaian perasaan secara langsung melalui kata-kata, misalnya dengan mengungkapkan rasa marah, takut, atau bahagia, dapat membantu orang lain memahami kondisi emosional seseorang dengan lebih jelas sekaligus mengurangi kemungkinan terjadinya kesalahpahaman dalam komunikasi (Adler et al., 2018). Selain itu, cara seseorang mengekspresikan emosi tidak terjadi secara sembarangan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kepribadian, latar belakang budaya, norma sosial, pengalaman hidup, serta konteks hubungan interpersonal. Dalam situasi sosial, individu belajar untuk mengendalikan atau

menyesuaikan ekspresi emosinya agar sesuai dengan situasi yang dihadapi, misalnya menahan kemarahan di lingkungan kerja atau mengekspresikan empati ketika orang lain sedang mengalami kesulitan. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengekspresikan emosi secara tepat menjadi keterampilan penting dalam komunikasi interpersonal, karena hal tersebut dapat membantu individu membangun hubungan yang lebih terbuka, meningkatkan saling pengertian, serta menciptakan interaksi yang lebih efektif dan bermakna(Adler et al., 2018).

2.3 Kerangka Pemikiran



Gambar 2. 2 Kerangka Pemikiran
Sumber: Arsip Pribadi Penulis, 2026