

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh status karena memiliki ikatan dengan perguruan tinggi (Sarwono, 1978). Mahasiswa merupakan setiap orang yang secara resmi telah terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar antara 18 – 25 tahun, dalam hal ini individu dengan status mahasiswa yang dimilikinya akan melalui periode kritis di mana mereka mengalami perubahan dari tahap remaja ke dewasa yang menjadi salah satu saat paling menegangkan dalam hidup seseorang. Mahasiswa seringkali diidentikkan dengan perannya sebagai *agent of change* yakni sebagai penggerak seluruh masyarakat dalam melakukan perubahan ke arah yang lebih baik lagi melalui berbagai ilmu, gagasan, serta pengetahuan yang dimiliki. Di sisi lain, mahasiswa juga diidentikkan sebagai *iron stock*, dimana mahasiswa diharapkan dapat menjadi manusia tangguh yang memiliki kemampuan dan akhlak mulia sebagai generasi penerus bangsa, akan tetapi adanya globalisasi telah mengubah gaya hidup mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dengan jelas sebagaimana perkembangan teknologi yang bergerak cepat, sehingga mahasiswa telah diuntungkan dan telah membuat hidup mereka lebih mudah.

Fasilitas yang disediakan baik dalam hal teknologi maupun pendidikan di era globalisasi ini tidak membawa mahasiswa ke arah kualitas hidup yang lebih

baik, seperti halnya banyaknya kasus mahasiswa yang terjerat depresi hingga bunuh diri. Sebagaimana data yang dilansir oleh *American College Health Association - National College Health Assessment (ACHA-NCHA)* pada tahun 2017, dimana pada tahun kedua masa kuliah ditemukan sekitar 30 persen dari mahasiswa melaporkan mengalami gejala pertama depresi selama kehidupan adalah pada jenjang menempuh pendidikan universitas mereka, dimana adanya rasa tertekan yang dialami sehingga sulit untuk menjalankan perannya sebagai mahasiswa sebagaimana mestinya. Selanjutnya pada tahun 2013 sebanyak 1.452 mahasiswa di Indonesia menunjukkan adanya kondisi *ill-being* selama menjalani masa perkuliahan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kondisi *ill-being* pada diri seseorang akan membawa dampak pada kualitas hidupnya, oleh karenanya kualitas hidup tidak hanya didasarkan pada kondisi fisik yang sehat saja, namun juga kondisi psikologis, lingkungan sosial serta hubungan sosial yang baik antar individu.

Kualitas hidup diartikan sebagai perasaan subjektif seseorang mengenai kesejahteraan diri berdasarkan pengalaman hidupnya saat ini secara keseluruhan (O'connor, 1993). Padilla dan Grant (dalam Kwan,2000) mendefinisikan kualitas hidup sebagai pernyataan pribadi dari kepositifan atau negatif atribut yang mencirikan kehidupan seseorang dan menggambarkan kemampuan individu untuk fungsi dan kepuasan dalam melakukannya. Menurut *World Health Organization (WHO)*, kualitas hidup terdiri atas lima dimensi yakni kesehatan fisik, lingkungan, hubungan sosial, dan kondisi psikologis. Adapun faktor – faktor yang memengaruhi kualitas hidup Menurut

Nazir (2006), (yang dikutip oleh Kusuma, 2011) faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi jenis kelamin, usia, dan kesehatan. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi kualitas hidup individu meliputi pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, serta standar referensi. Menurut Ghozally (dalam Larasati, 2009) faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup diantaranya mengenali diri sendiri, adaptasi, merasakan penderitaan orang lain, perasaan kasih dan sayang, bersikap optimis, mengembangkan sikap empati.

Sebagaimana telah disebutkan di atas, salah satu dimensi dari kualitas hidup ialah hubungan sosial antar individu yang mana tingkah laku individu tersebut akan saling mempengaruhi, mengubah, atau memperbaiki tingkah laku individu lainnya. Hubungan sosial individu akan terjalin manakala keduanya telah terciptanya komunikasi antar individu. Komunikasi sangatlah dibutuhkan dalam kehidupan manusia. Komunikasi adalah proses sistematis bertukar informasi antara pihak melalui sistem simbol biasa, baik secara langsung maupun tidak langsung (media sosial) untuk mendapatkan umpan balik (*feedback*).

Adanya era globalisasi tidak hanya mengubah gaya hidup mahasiswa, namun juga mengubah kesukaan mahasiswa dalam berkomunikasi. Hal ini dapat diketahui dengan banyaknya *software* aplikasi berbasis media sosial yang paling diminati oleh remaja di Indonesia khususnya mahasiswa untuk berkomunikasi. Berdasarkan data yang dilansir oleh *wearesocial.net* pada tahun

2017 remaja saat ini banyak lebih menyukai komunikasi melalui media sosial seperti WhatsApp sebanyak 40%, LINE sebanyak 33%, dan BBM sebanyak 19%. Selain karena media sosial menyediakan fitur *chatting*, *voice call*, serta *video call*, kini beberapa platform telah mengembangkan fitur terbaru seperti membuat story sebagaimana pada aplikasi WhatsApp semakin menarik minat *user* khususnya mahasiswa banyak mengakses aplikasi tersebut.

Melalui WhatsApp messenger inilah tercipta sebuah komunikasi antarpribadi melalui nomor kontak yang tersimpan di masing-masing smartphone individu (Ekasari, 2013). Komunikasi antarpribadi tersebut dapat berupa sebuah pengungkapan diri atau proses mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain atau sebaliknya. Salah satu tipe komunikasi dimana informasi mengenai diri (*self*) yang biasanya disembunyikan diri orang lain, kini dikomunikasikan kepada orang lain (Rakhmat, 2005).

Dalam berkomunikasi dengan sesamanya, manusia pada dasarnya melakukan pengungkapan diri. Namun, pengungkapan diri tersebut, mungkin saja baru sampai pada sisi-sisi terluar dari dirinya. Ketika situasi komunikasi antarpribadi terbentuk dan pelaku komunikasi berkeinginan mempengaruhi jalannya komunikasi, pengungkapan diri berlangsung. Apalagi apabila komunikasi antarpribadi itu merupakan komunikasi di antara dua orang (*dyadic*) yang sudah akrab maka pengungkapan diri itu akan berlangsung hingga bisa tersingkapkan bagian-bagian diri yang terdalam (Rakhmat, 2005).

Suatu pengungkapan diri yang dilakukan seseorang bisa dipengaruhi oleh banyak aspek yang juga dapat diartikan sebagai fungsi pengungkapan diri (bisa

sebagai ekspresi, penjernihan diri, keabsahan sosial, kendali sosial, maupun pengembang hubungan). Fungsi-fungsi inilah yang akan mendorong seseorang untuk melakukan pengungkapan diri dengan berbagai cara, salah satunya ialah menggunakan media jejaring sosial. Pengungkapan diri melalui jejaring sosial juga banyak macamnya, mengingat banyaknya situs jejaring sosial yang mampu menjembatani seseorang untuk mampu mengungkapkan dirinya semaksimal mungkin. Pengungkapan diri melalui jejaring sosial umumnya terletak pada cara orang berbagi informasi tentang diri pada jejaring sosial dalam bentuk status, *chatting*, foto atau video, dan komentar sebagai suatu hal untuk diketahui oleh sesama pengguna akun terkait. Umumnya individu merasa lebih nyaman mengungkapkan dirinya melalui media sosial dikarenakan media sosial dirasa lebih efektif untuk mengungkapkan dirinya daripada bercerita secara langsung kepada orang-orang tertentu, selain itu dengan mengungkapkan dirinya melalui media sosial, individu merasa lebih banyak menerima nasehat dan *support* dari temannya di media sosial, khususnya WhatsApp.

Self disclosure atau pengungkapan diri adalah pengungkapan reaksi atau tanggapan individu terhadap situasi yang sedang dihadapinya serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau berguna untuk memahami tanggapan individu tersebut (Johson, 1995). Wheelles (2009) menyatakan *selfdisclosure* merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain dimana pengungkapan informasi tentang diri dapat membantu pemahaman diri memperkuat konsep diri. Ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan, yaitu informasi yang

diutarakan tersebut haruslah informasi baru yang belum pernah didengar orang tersebut sebelumnya. Kemudian informasi tersebut haruslah informasi yang biasanya disimpan/dirahasiakan. Kedalaman dan pengungkapan diri seseorang tergantung pada situasi dan orang yang diajak untuk berinteraksi. Orang yang berinteraksi dengan menyenangkan dan membuat merasa aman serta dapat membangkitkan semangat maka kemungkinan bagi individu untuk lebih membuka diri amatlah besar. Sebaliknya pada beberapa orang tertentu yang dapat saja menutup diri karena merasa kurang percaya (Devito, 1992).

Pengungkapan diri merupakan salah satu faktor yang dibutuhkan dalam hubungan interpersonal, karena individu dapat mengungkapkan beberapa informasi berupa berbagai topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide yang sesuai dan terdapat di dalam diri orang yang bersangkutan sehingga memunculkan hubungan keterbukaan. Hubungan keterbukaan ini akan memunculkan hubungan timbal balik positif yang menghasilkan rasa aman, adanya penerimaan diri, dan secara lebih mendalam dapat melihat diri sendiri serta mampu menyelesaikan berbagai masalah hidup.

Kaitan self disclosure dengan kualitas hidup individu adalah individu dengan *self disclosure* yang tinggi maka akan memiliki kualitas hidup yang tinggi pula. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Ekasari (2013) menunjukkan bahwa individu dengan *self disclosure* di media sosial yang tinggi memiliki kualitas hidup yang tinggi pula. Hal ini dikarenakan ketika individu memanfaatkan fitur di media sosial seperti menulis status (story) dalam hal

mengungkapkan diri mampu memberikan perasaan bahagia, perasaan nyaman sehingga menunjukkan adanya kualitas hidup yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan mengenai pengungkapan diri melalui story WhatsApp terhadap kualitas hidup, peneliti mencoba untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* melalui story WhatsApp terhadap kualitas hidup mahasiswa. Adapun rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara self disclosure melalui status wa dengan kualitas hidup pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan self disclosure melalui status wa dengan kualitas hidup pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi kontribusi literatur serta memperluas wawasan mengenai self disclosure dengan kualitas hidup.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa psikologi penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat kepada mahasiswa psikologi.

b. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menjadi sumber referensi sebagai bahan penelitian selanjutnya.