

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Mahasiswa**

##### **1. Definisi Mahasiswa**

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi (Buku Pedoman Universitas Diponegoro Tahun 2004/2005, h. 94) Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Sedangkan dalam penelitian ini, subyek yang digunakan ialah dua mahasiswa yang berusia 23 tahun dan masih tercatat sebagai mahasiswa aktif.

Mahasiswa dapat di definisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Siswoyo,2007). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi

Mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi calon-calon intelektual atau bisa juga definisi mahasiswa adalah orang yang menuntut ilmu atau belajar di perguruan tinggi, baik itu di universitas, institut ataupun akademi. Menurut kamus besar bahasa indonesia (2008), definisi mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Setelah menyelesaikan pendidikan di bangku sekolah, sebagian sebagian siswa yang menganggur, mencari pekerjaan, atau melanjutkan pendidikan ke tingkat perguruan tinggi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin,2008). Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Siswoyo,2007).

Belajar di perguruan tinggi sangat berbeda dari belajar di sekolah (Furchan, 2009), siswa lebih banyak berperan sebagai penerima ilmu

pengetahuan sementara pengajar berfungsi sebagai fasilitator yang membantu mahasiswa mencapai tujuan pembelajaran yang telah disepakati.

## **2. Ciri-Ciri Mahasiswa**

Menurut Kartono (dalam Ulfah, 2010) mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain :

- a. Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar diperguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelegansi.
- b. Karena kesempatan yang ada, mahasiswa diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja.
- c. Diharapkan dapat menjadi daya penggerakan yang dinamis bagi proses modernisasi.
- d. Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas.

Gunarsa (2011) menguraikan beberapa ciri dari mahasiswa, yaitu sebagai berikut:

- a. Menerima keadaan fisiknya; perubahan fisiologis dan organis yang sedemikian hebat pada tahun-tahun sebelumnya, pada masa remaja akhir sudah tenang. Struktur dan penampilan fisik sudah menatap dan harus diterima sebagaimana adanya. Kekecewaan karena kondisi fisik tertentu tidak lagi mengganggu dan sedikit demi sedikit mulai menerima keadaan.
- b. Memperoleh kebebasan emosional; masa remaja akhir sedang pada masa proses melepaskan diri dari ketergantungan secara emosional dari orang

yang dekat dalam hidupnya (orangtua). Kehidupan emosi yang sebelumnya banyak mendominasi sikap dan tindakannya mulai terintegrasi dengan fungsi-fungsi lain sehingga lebih stabil dan lebih terkendali. Dia mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya dengan sikap yang sesuai dengan lingkungan dan kebebasan emosionalnya

- c. Mampu bergaul; dia mulai mengembangkan kemampuan mengadakan hubungan sosial baik dengan teman sebaya maupun orang lain yang berbeda tingkat kematangan sosialnya. Dia mampu menyesuaikan dan memperlihatkan kemampuan bersosialisasi dalam tingkat kematangan sesuai dengan norma sosial yang ada.
- d. Menemukan model untuk identifikasi; dalam proses ke arah kematangan pribadi, tokoh identifikasi sering kali menjadi faktor penting, tanpa tokoh identifikasi timbul keaburan akan model yang akan ditiru dan memberikan pengarahan bagaimana bertingkah laku dan bersikap sebaiknya.
- e. Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri; pengertian dan penelitian yang objektif mengenai keadaan diri sendiri mulai terpuruk. Kekurangan dan kegagalan yang bersumber pada keadaan kemampuan tidak lagi mengganggu berfungsinya kepribadian dan menghambat prestasi yang ingin dicapai
- f. Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma; nilai pribadi yang tadinya menjadi norma dalam melakukan sesuatu tindakan

bergeser ke arah penyesuaian terhadap norma di luar dirinya. Baik yang berhubungan dengan nilai sosial ataupun moral. Nilai pribadi adakalanya harus disesuaikan dengan nilai-nilai umum (positif) yang berlaku dilingkungannya.

- g. Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kanak-kanakan; dunia remaja mulai ditinggalkan dan dihadapannya terbentang dunia dewasa yang akan dimasuki. Ketergantungan secara psikis mulai ditinggalkan dan ia mampu mengurus dan menentukan sendiri. Dapat dikatakan masa ini ialah masa persiapan ke arah tahapan perkembangan berikutnya yakni masa dewasa muda.

### **3. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa**

Seperti halnya transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama yang melibatkan perubahan dan kemungkinan stres, begitu pula masa transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas. Dalam banyak hal, terdapat perubahan yang sama dalam dua transisi itu. Transisi ini melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi, seperti interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam dan peningkatan perhatian pada prestasi dan penilaiannya (Santrock, 2002).

Perguruan tinggi dapat menjadi masa penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Mahasiswa berubah saat merespon terhadap kurikulum yang menawarkan wawasan dan cara berpikir baru seperti; terhadap mahasiswa lain yang berbeda dalam soal pandangan dan nilai, terhadap kultur

mahasiswa yang berbeda dengan kultur pada umumnya dan terhadap anggota fakultas yang memberikan model baru. Pilihan perguruan tinggi dapat mewakili pengejaran terhadap hasrat yang menggebu atau awal dari karir masa depan (Papalia dkk, 672) Ciri-ciri perkembangan remaja lanjut atau remaja akhir (usia 18 sampai 21 tahun) dapat dilihat dalam tugas-tugas perkembangan yaitu (Gunarsa, 2001)

## **A. Kualitas hidup**

### **1. Definisi Kualitas Hidup**

Secara awam, kualitas hidup berkaitan dengan pencapaian kehidupan manusia yang ideal atau sesuai dengan keinginan (Diener dan Suh, 2009). Kualitas hidup dapat pula diartikan sebagai derajat kepuasan atas penerimaan suasana kehidupan saat ini (O'connor, 1993). Satu definisi dari kualitas hidup yang dapat diterima secara umum, yakni perasaan subjektif seorang mengenai kesejahteraan diri berdasarkan pengalaman hidupnya saat ini secara keseluruhan (O'connor, 1993).

World Health Organization (Kwan, 2000) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu mengenai posisi mereka dalam kehidupan dilihat dari konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka tinggal serta hubungan dengan tujuan, harapan, standar, dan hal-hal lain yang menjadi perhatian individu tersebut. Berdasarkan definisi WHO mengimplikasikan bahwa kualitas hidup ditentukan oleh persepsi individual mengenai kondisi kehidupannya saat ini. Hornuist mengartikan kualitas hidup sebagai tingkat kepuasan hidup

individu pada area fisik, psikologis, sosial, aktivitas, materi, dan kebutuhan struktural.

Ferrans mendefinisikan kualitas hidup sebagai perasaan sejahtera individu, yang berasal dari rasa puas atau tidak puas individu dengan area kehidupan yang penting baginya. Kualitas hidup menggambarkan kemampuan individu untuk memaksimalkan fungsi fisik, sosial, psikologis, dan pekerjaan yang merupakan indikator kesembuhan atau kemampuan beradaptasi dalam penyakit kronis (Vergi, 2013). Selanjutnya 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.

Berdasarkan pemaparan definisi kualitas hidup di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kualitas hidup merupakan perasaan subjektif seseorang mengenai kesejahteraan dirinya, berdasarkan pengalaman hidupnya saat ini secara keseluruhan yang mana kualitas hidup menggambarkan pencapaian kehidupan manusia yang ideal atau sesuai dengan yang diinginkan.

## **2. Dimensi Kualitas Hidup**

Menurut Sharlock, dkk (2010) mengungkapkan bahwa dimensi pada kualitas hidup terdiri dari 8 domain, diantaranya yaitu :

### **a. Kesejahteraan emosional**

Kesejahteraan emosional berfokus pada pengalaan harga diri seseorang, diakui, dihargai. Secara umum, dimensi ini berkaitan

dengan keberadaan pengalaman positif dalam kehidupan dan kepuasan hidup individu.

b. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal berkaitan dengan pengalaman individu tentang kualitas dan kekuatan hubungan dalam kehidupan seseorang. Hal ini termasuk dalam pengalaman kepercayaan, kepuasan dengan hubungan keluarga, dihargai oleh orang lain, dan ketersediaan bantuan dan dukungan dari orang lain.

c. Kesejahteraan materi

Kesejahteraan materi berdasarkan pada pengalaman individu tentang kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan dasar serta melakukan pembelian tambahan seperti yang diinginkan. Dimensi ini berkaitan dengan kepuasan individu dengan pemberian bulanan dan situasi kondusif rumah.

d. Pengembangan pribadi personal

Pengembangan pribadi, dalam konteks perihal ini berkaitan dengan ketersediaan peluang bagi individu untuk memperoleh keterampilan, mencapai tujuan, dan merasa sukses dalam kegiatan. Dimensi ini juga berkaitan dengan sejauh mana individu dapat merasakan kenikmatan aktivitas yang dijalani sehari-hari.

e. Kesejahteraan fisik

Kesejahteraan fisik berhubungan dengan pengalaman individu dari kesehatan fisik secara keseluruhan, kepuasan dengan pilihan makanan



individu, kepuasan dengan jumlah olahraga yang didapatkan, dan memiliki istirahat dan relaksasi yang dukup dalam kehidupan tiap individu.

f. Hak

Hak dalam hal ini menyangkut pada pengalaman individu yang dihormati oleh orang lain, memiliki pendapat yang terdengar dimasyarakat, kebebasan untk menggunakan hak sebagai warga negara, dan kemampuan untuk memberikan masukan dalam sebuah kelompok.

g. Penentuan diri

Penetuan nasih sendiri mencakup kemampuan individu untuk mengendalikan kehidupannya sendiri dan kebebasan untuk membuat pilihannya sendiri. Dimensi ini juga menyentuh kemampuan individu untuk mengekpresikan pandangannya dan menilai pandangna tersebut.

h. Keterlibatan sosial

Inklusi sosial atau bisa disebut dengan keterlibatan sosial, hal ini berkaitan dengan pengalaman individu untuk dapat memanfaatkan jaringan, mengikuti sebuah kelompok atau komunitas, dan dapat berpartisipasi dalam komunitas dan kegiatan sosial yang diinginkan.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup**

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kualitas hidup adalah adanya dukungan sosial, apabila dukungan sosial berkurang maka kualitas hidup akan

menurun (Angermeyer dkk, 2002) Kualitas hidup secara langsung dipengaruhi oleh pengalaman positif pengasuhan, pengalaman pengasuhan negatif, dan stres kronis. Sumber daya ekonomi dan sumber daya sosial memiliki dampak langsung pada kualitas hidup. Ferrans dan Powers (dalam Kwan, 2000) empat domain yang sangat penting untuk kualitas hidup yaitu kesehatan dan fungsi, sosial ekonomi, psikologis, spiritual, dan keluarga. Domain kesehatan dan fungsi meliputi aspek-aspek seperti kegunaan kepada orang lain dan kemandirian fisik. Domain sosial ekonomi berkaitan dengan standar hidup, kondisi lingkungan, teman-teman, dan sebagainya. Domain psikologis/spiritual meliputi kebahagiaan, ketenangan pikiran, kendali atas kehidupan, dan faktor lainnya. Domain keluarga meliputi kebahagiaan keluarga, anak-anak, pasangan, dan kesehatan keluarga. Meskipun sulit untuk membuang semua elemen kehidupan, keempat domain mencakup sebagian besar elemen dianggap penting untuk kualitas hidup.

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.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang diuraikan sebagai berikut:

a. Jenis kelamin

Fadda dan Jiron (1999) mengatakan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam peran serta akses dan kendali terhadap

berbagai sumber sehingga kebutuhan atau hal-hal yang penting bagi laki-laki dan perempuan juga akan berbeda. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan aspek-aspek kehidupan dalam hubungannya dengan kualitas hidup pada laki-laki dan perempuan. (Ryff dan Singer 1998) mengatakan bahwa secara umum, kesejahteraan laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda, namun perempuan lebih banyak terkait dengan aspek hubungan yang bersifat positif sedangkan kesejahteraan tinggi pada pria lebih terkait dengan aspek pendidikan dan pekerjaan yang lebih baik.

b. Usia

Wagner, Abbot, dan Lett (2004) menemukan terdapat perbedaan yang terkait dengan usia dalam aspek-aspek kehidupan yang penting bagi individu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Singer (1998) individu dewasa mengekspresikan kesejahteraan yang lebih tinggi daripada usia dewasa madya.

c. Pendidikan

Pendidikan juga merupakan faktor kualitas hidup, senada dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahl dkk 2004) menemukan bahwa kualitas hidup akan meningkat seiring dengan lebih tingginya tingkat pendidikan yang didapatkan oleh individu. Barbareschi, Sanderman, Leegte, (Veldhuisen dan Jaarsma 2011) bahwa tingkat pendidikan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas hidup, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingginya signifikansi perbandingan dari pasien yang berpendidikan tinggi meningkat dalam keterbatasan

fungsional yang berkaitan dengan masalah emosional dari waktu ke waktu dibandingkan dengan pasien yang berpendidikan rendah serta menemukan kualitas hidup yang lebih baik bagi pasien berpendidikan tinggi dalam domain fisik dan fungsional, khususnya dalam fungsi fisik, energi/kelelahan, social fungsi, dan keterbatasan dalam peran berfungsi terkait dengan masalah emosional.

a. Pekerjaan

Hultman, Helmin, dan H'ornquist (2006) menunjukkan dalam hal kualitas hidup juga diperoleh hasil penelitian yang tidak jauh berbeda dimana individu yang bekerja memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan individu yang tidak bekerja.

b. Status pernikahan

Glenn dan Weaver melakukan penelitian empiris di Amerika secara umum menunjukkan bahwa individu yang menikah memiliki kualitas hidup yang lebih tinggi dari pada individu yang tidak menikah, bercerai, ataupun janda atau duda akibat pasangan meninggal (Veenhoven, 1989)

a. Finansial

Pada penelitian Hultman, Hemlin, dan H'ornquist (2006) menunjukkan bahwa aspek finansial merupakan salah satu aspek yang berperan penting mempengaruhi kualitas hidup individu yang tidak bekerja.

b. Standar referensi

Menurut O'Connor (1993) mengatakan bahwa kualitas hidup dapat dipengaruhi oleh standar referensi yang digunakan seseorang seperti harapan, aspirasi, perasaan mengenai persamaan antara diri individu dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan definisi kualitas hidup yang dikemukakan oleh WHOQOL (Power, 2004) bahwa kualitas hidup akan dipengaruhi oleh harapan, tujuan, dan standard dari masing-masing individu.

## **B. *Self Disclosure* Melalui Status Whatshapp**

### **1. Pengertian *selfdisclosure* melalui status Whatshapp**

*Self disclosure* 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). Konsep yang lebih jelas dikemukakan oleh (Devito, 1986), yang mengartikan *selfdisclosure* sebagai salah satu tipe komunikasi dimana, informasi tentang diri yang biasa dirahasiakan diberitahu kepada orang lain. 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. Hal terakhir adalah informasi tersebut harus diceritakan kepada orang lain baik secara tertulis dan lisan. (Baron, 1994) mendefinisikan *selfdisclosure* sebagai suatu keuntungan yang potensial dari pengungkapan diri kita kepada orang lain. (Morton,1994) self disclosure adalah kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain.

Wheeles (2009) menyatakan *selfdisclosure* merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Pengungkapan informasi tentang diri dapat membantu pemahaman diri memperkuat konsep diri (Lumsden,2009) self disclosure adalah tipe khusus dari percakapan di mana kita berbagi informasi dan perasaan pribadi dengan orang lain (Taylor, Peplau dan Sear,2009). (supratiknya,1995) *selfdisclosure* adalah mengungkapkan reaksi atau tanggapan individu terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapan individu itu di masa kini tersebut.

Gainau (2009) mengartikan *selfdisclosure* sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan di sengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya, (calhoun,2009) mengungkapkan tiga manfaat self disclosure yaitu (1) keterbukaan diri mempererat kasih sayang (2) dapat melepaskan perasaan bersalah dan kecemasan (3) menjadi sarana eksistensi manusia yang selalu membutuhkan wadah untuk bercerita.

Pengungkapan diri pada individu bisa kita jumpai dengan memperhatikan perilaku tiap individu setiap hari, dapat dilihat secara langsung maupun bisa dilihat melalui sosial media yang dimiliki oleh tiap individu. Penelitian ini merujuk pada proses pengungkapan diri tiap individu melalui sosial media yang berjenis Whatshapp. Whatshapp sendiri memiliki fitur dimana individu dapat membuat status yang berupa informasi yang dapat dilihat individu lain. secara

proses individu membuat status dan ditunjukkannya pada kontak yang disimpan oleh individu tersebut di handphonenya. Sesuai dengan pemaparan dari Gainau (2009) mengartikan *self disclosure* sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan di sengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya

## **2. Faktor – Faktor yang mempengaruhi *Self disclosure***

Gainau (2009) menjelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self disclosure* antara lain adalah sebagai berikut:

### a. Mengetahui diri sendiri

Seseorang yang memiliki *self disclosure* tinggi dapat lebih mengetahui diri sendiri, ia mampu mengungkapkan dirinya sehingga ia dapat memperoleh gambaran baru tentang dirinya, dan mengetahui lebih dalam perilakunya.

### b. Adanya kemampuan menanggulangi masalah

Seseorang yang memiliki *self disclosure* tinggi dapat mengatasi masalah, karena ia memiliki dukungan, sehingga mampu menyelesaikan atau mengurangi bahkan menghilangkan masalahnya.

### c. Mengurangi beban

Seseorang yang memiliki *self disclosure* rendah cenderung menyimpan masalah dan tidak mengungkapkan kepada orang lain. *Self disclosure* tinggi sangat terbuka sehingga merasa beban masalah ringan

## **3. Dimensi *Self disclosure***

Devito (1986) membagi dimensi dari *selfdisclosure* menjadi lima bagian, yaitu sebagai berikut:

- a. *Amount* Kuantitas dari pengungkapan diri dapat diukur dengan mengetahui frekuensi dengan siapa individu mengungkapkan diri dan durasi dari pesan *self-disclosing* atau waktu yang diperlukan untuk mengutarakan statemen *selfdisclosure* individu tersebut terhadap orang lain.
- b. *Valence Valensi* merupakan hal yang positif atau negatif dari penyingkapan diri. Individu dapat menyingkapan diri mengenai hal-hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan mengenai dirinya, memuji hal-hal yang ada dalam dirinya atau menjelek-jelekkkan diri individu sendiri. Faktor nilai juga mempengaruhi sifat dasar dan tingkat dari pengungkapan diri.
- c. *Accuracy/Honesty* Ketepatan dan kejujuran individu dalam mengungkapkan diri. Ketepatan dari pengungkapan diri individu dibatasi oleh tingkat dimana individu mengetahui dirinya sendiri. Pengungkapan diri dapat berbeda dalam hal kejujuran. Individu dapat saja jujur secara total atau dilebih-lebihkan, melewatkan bagian penting atau berbohong.
- d. *Intention* Seluas apa individu mengungkapkan tentang apa yang ingin diungkapkan, seberapa besar kesadaran individu untuk mengontrol informasi-informasi yang akan dikatakan pada orang lain.



- e. *Intimacy* Individu dapat mengungkapkan detail yang paling intim dari hidupnya, hal-hal yang dirasa sebagai periperal atau impersonal atau hal yang hanya bohong

### **C. Hubungan antara *Selfdisclosure* dengan Kualitas Hidup**

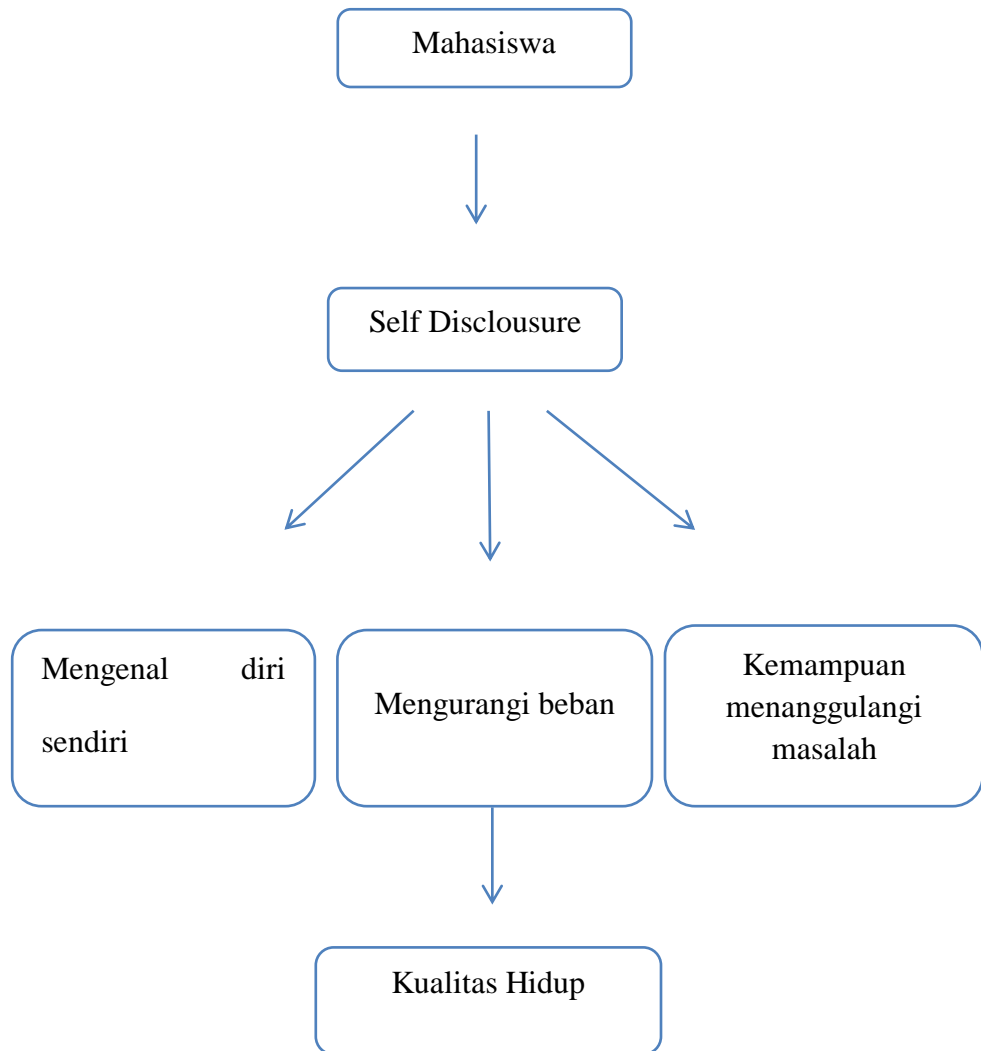
Kualitas hidup merupakan perasaan subjektif seorang mengenai kesejahteraan diri berdasarkan pengalaman hidupnya saat ini secara keseluruhan (O'connor, 1993). World Health Organization (Kwan, 2000) mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu mengenai posisi mereka dalam kehidupan dilihat dari konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka tinggal serta hubungan dengan tujuan, harapan, standar, dan hal-hal lain yang menjadi perhatian individu tersebut. 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. Pada faktor mengenali diri sendiri inilah yang akan mengarahkan individu untuk menemukan konsep diri sehingga akan membentuk sebuah konstruk kepribadian yang mana disebut *self disclosure*.

*Selfdisclosure* 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). 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. Hal terakhir adalah informasi tersebut harus diceritakan kepada orang lain baik secara tertulis dan lisan. Pengungkapan diri secara tertulis biasanya dapat diketahui melalui status/story yang diposting oleh tiap individu di media sosial, salah satunya WhatsApp.

Adanya pengungkapan diri individu khususnya di dunia maya melalui fitur story WhatsApp berkaitan dengan kualitas hidup yang dimiliki. Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan oleh Ekasari (2013) menunjukkan bahwa hubungan antar *self disclosure* di media sosial dengan kualitas hidup memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000 yang berarti dibawah 0.05, artinya ada asosiasi. Hal ini dikarenakan ketika individu memanfaatkan fitur di media sosial seperti menulis status (story) dalam hal mengungkapkan diri mampu memberikan perasaan bahagia, perasaan nyaman menunjukkan adanya kualitas hidup yang tinggi. Riyadi (dalam Ekasari, 2013) menjelaskan bahwa adanya perasaan bahagia yang dirasakan individu ketika mengungkapkan diri di media sosial, menunjukkan jika individu tersebut memiliki mental yang sehat, sehingga jika individu memiliki mental yang sehat menunjukkan jika ia memiliki kualitas hidup yang tinggi.

#### D. KERANGKA BERFIKIR



## **E. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara pada masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris (Nazir, 2005). Berdasarkan kajian teoritis di atas, peneliti mengajukan hipotesis yaitu:

“ ada hubungan *self disclosure* melalui status whatsapp dengan kualitas hidup mahasiswa psikologi”