

**PENGUNGKAPAN DIRI (*SELF DISCLOSURE*)
MELALUI MEDIA SOSIAL DAN
KUALITAS HIDUP (*QUALITY OF LIFE*)
PADA MAHASISWA DI KOTA BANDA ACEH**

Maria ulfa, Della Khairunnisa

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
bundaulfa1981@gmail.com

Abstrak

Manusia adalah makhluk yang memiliki kebutuhan yang banyak, salah satunya adalah bersosialisasi. Kegiatan manusia juga tidak lepas dari suatu hal yang bersangkutan dengan media sosial. Media sosial juga bisa bersosialisasi dengan sesama makhluk hidup yang memiliki rasa ingin tahu satu sama lain, permasalahan yang ingin diketahui di luar sana tapi susah dijangkau dan bertukar pendapat dengan orang lain melalui media sosial seperti, Facebook, Twitter, Instagram dan sebagainya. Manusia yang mampu mengungkapkan diri dengan baik maka memiliki kualitas hidup dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengungkapan diri melalui media sosial terhadap kualitas hidup pada mahasiswa psikologi. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 60 orang mahasiswa, dengan teknik pengambilan sampel *probability sampling*. Hasil penelitian menunjukkan pengungkapan diri dengan kualitas hidup memiliki hubungan yang signifikan positif dengan nilai *Pearson Correlation* r 0,839 dan nilai P 0,000. Adanya hubungan positif berarti menunjukkan semakin tinggi pengungkapan diri mahasiswa, maka semakin tinggi pula kualitas hidup mahasiswa psikologi di kota Banda Aceh dan sebaliknya apabila semakin menurun pengungkapan diri mahasiswa, maka semakin menurun juga kualitas hidup mahasiswa psikologi di kota Banda Aceh.

Kata kunci : Media Sosial, Pengungkapan Diri, Kualitas Hidup.

Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk sosial yang dalam hidupnya selalu memerlukan dan membutuhkan orang lain, dapat menjalin interaksi dengan lingkungan sekitar dan individu lainnya. Misalnya bisa berinteraksi dengan keluarga sekitar, dapat berinteraksi dengan masyarakat sekitar, dapat berinteraksi yang baik pada teman sebaya, mudah dalam menciptakan hubungan baik dalam berorganisasi, maupun dengan orang yang belum dikenal sekalipun.

Ahli psikologi Abraham Maslow (1970) menyatakan bahwa terdapat hierarki kebutuhan, yang meningkat dari kebutuhan biologis dasar motivasi psikologi yang lebih kompleks yang menjadi penting setelah kebutuhan dasar yang terpuaskan. Kebutuhan di suatu tingkat setidaknya harus dipuaskan sebagian sebelum tingkat selanjutnya menjadi

penentu tindakan yang penting. Salah satu kebutuhan manusia yang diperlukan pada tahap 3 yaitu *love and belongingness* yang menyatakan bahwa manusia butuh berhubungan dengan manusia lain. Manusia diartikan memiliki kebutuhan berhubungan dengan cara berkomunikasi. Komunikasi yang sangat banyak digunakan di zaman sekarang yaitu teknologi.

Dipaparkan *We are Social*, ada sekitar 79 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia. Bila dibandingkan dengan keseluruhan jumlah penduduk, ada sekitar 30% penduduk Indonesia yang menjadi pengguna aktif media sosial. Aplikasi *chatting*, BBM (*BlackBerry Messenger*) masih menjadi aplikasi yang sering digunakan oleh penduduk Indonesia. Setelah itu aplikasi yang dimiliki *Facebook*, yakni *WhatsApp* dan *Facebook Messenger*, diurutkan kedua dan ketiga. Pengguna di Indonesia diketahui rata-rata menggunakan waktunya selama 2 jam 51 menit per hari untuk mengakses media sosial. Penelitian ini dilakukan pada akses media sosial dari perangkat apapun.

Diakses oleh Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat minat pelajar provinsi. Presentase pelajar di Aceh yang mengakses internet dalam tiga bulan terakhir sebesar 20,25%. Angka ini lebih kecil jika dibandingkan dengan pelajar di Provinsi seperti Lampung sebesar 20,28%. Sedangkan presentase yang menggunakan internet diakses oleh pelajar di Kepulauan Riau yang mencapai 43,25%. Pelajar di Aceh mengakses internet paling banyak dilakukan mahasiswa sebesar 85,34%. ([Acehterkini.com/Badan Pusat Statistik](http://Acehterkini.com/Badan_Pusat_Statistik), 2016).

Social media menurut Dailey (2009) adalah konten online yang dibuat menggunakan teknologi penerbitan yang sangat mudah diakses dan terukur. Paling penting dari teknologi ini adalah terjadinya pergeseran cara mengetahui orang, membaca dan berbagi berita, serta mencari informasi dan konten. Ada ratusan saluran sosial media yang beroperasi di seluruh dunia saat ini, dengan tiga besar *Facebook*, *LinkedIn*, dan *Twitter* (Badri, 2011).

De Vito (dalam Masturah, 2013) mengungkapkan pengungkapan diri yaitu dapat berupa berbagai topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dan terdapat di dalam diri seseorang yang bersangkutan. Kedalaman dari pengungkapan diri seseorang tergantung pada situasi dan orang yang diajak untuk berinteraksi. Jika orang yang berinteraksi dengan kita menyenangkan dan membuat kita merasa aman dan dapat membangkitkan semangat, maka kemungkinan bagi kita untuk lebih membuka diri sangatlah besar. Sebaliknya pada beberapa orang tertentu kita dapat saja menutup diri karena merasa kurang percaya diri.

Jika di lihat dari beberapa kalangan orang, banyak sekali terlihat orang yang menjadikan media sosial itu ajang untuk curhat dan menumpahkan segala perasaannya. Mengungkapkan hal pribadi yang seharusnya tidak diketahui oleh umum, tetapi dijadikan bahan perbincangan dan menyebar luas hingga menimbulkan masalah-masalah baru dimana keterkaitan dengan hidup pribadi manusia tersebut. Terlihat nyata bahwa lebih dominan pelajar yang mengalami ketidakstabilan emosi, itu yang membuat pelajar atau kalangan lain tidak berpikir panjang untuk mengambil keputusan cepat tanpa pikir akibat buruknya.

Berdasarkan fenomena di atas dapat diketahui bahwa tidak semua orang dapat memiliki kualitas hidup yang baik, setelah mengungkapkan dirinya melalui media sosial, sehubungan dengan hal tersebut penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Melalui Media Sosial Terhadap Kualitas Hidup (*Quality Of Life*) Pada Usia Dewasa Awal Di Universitas Muhammadiyah Aceh Fakultas Psikologi”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara pengungkapan diri melalui media sosial dengan kualitas hidup pada usia dewasa awal di universitas muhammadiyah aceh fakultas psikologi.

Tinjauan Pustaka

Pengungkapan Diri (Self Disclosure)

De Vito (dalam Masturah, 2013) mengungkapkan pengungkapan diri yaitu dapat berupa berbagai topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dan terdapat di dalam diri seseorang yang bersangkutan. Kedalaman dari pengungkapan diri seseorang tergantung pada situasi dan orang yang diajak untuk berinteraksi. Jika orang yang berinteraksi dengan kita menyenangkan dan membuat kita merasa aman dan dapat membangkitkan semangat, maka kemungkinan bagi kita untuk lebih membuka diri sangatlah besar. Sebaliknya pada beberapa orang tertentu kita dapat saja menutup diri karena merasa kurang percaya diri.

Johnson (1997), mendefinisikan pengungkapan diri sebagai pengutaraan kepada orang lain tentang bagaimana individu bereaksi terhadap situasi saat ini dan bagaimana dia memberikan informasi tentang masa lalu secara relevan, sehingga orang lain dapat memahami tindakan yang di ambil saat ini. Maka disimpulkan pengungkapan diri perlu langkah-langkah pada keadaan yang ada, sehingga individu mampu menyampaikan pesan secara akurat dan tepat untuk dipahami karena individu sudah mudah mengambil tindakan dalam mengungkapkan diri.

Menurut Pennebaker dan Graybeal (dalam Ko, 2013), pengungkapan diri melalui tulisan bermanfaat pada peningkatan kesehatan fisik dan mental. Pengungkapan diri menyediakan kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman emosional sehingga dapat mengatur ulang pikiran dan perasaan tentang pengalaman traumatik atau hambatan yang tersembunyi dalam pikiran individu. Maka pengungkapan diri itu dibertahukan bahwa apa yang disampaikan dan didengarkan, dapat sangat mempengaruhi keadaan tubuh dan pikiran seseorang selanjutnya karena dapat menentukan peningkatan atau penurunan emosional seseorang.

Lumsden (1996) menjelaskan *self disclosure* dapat membantu seseorang berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri serta hubungan menjadi lebih akrab. Selain itu, *self disclosure* dapat melepaskan perasaan bersalah dan cemas (Calhoun & Acocella, 1990). Tanpa *self disclosure*, individu cenderung mendapat penerimaan sosial kurang baik sehingga berpengaruh pada perkembangan kepribadiannya. Maka dari itu ada baiknya jika kehidupan seseorang bisa diukur dari tingkat pergaulan yang didapat, bukan hanya diam dan pasrah menerima keadaan sosial yang tidak baik nantinya.

Pearson (1983) mengungkapkan *self disclosure* merupakan metode yang bisa dikontrol dalam menjelaskan diri sendiri kepada orang lain. Seseorang bisa menampilkan dirinya sebagai orang yang bijak atau bodoh tergantung dari caranya mengungkapkan perasaan, tingkah laku dan kebiasaan seseorang dengan memperlihatkan sikap dan pergaulan sosial dihadapan orang-orang dengan kegiatan yang positif, sehingga penilaian seseorang terhadap pengungkapan dirinya juga positif.

Kemudian Pearson (1983) mengungkapkan komponen penungkapan diri yaitu: a.) Jumlah informasi, b.) Sifat dasar yang positif dan negatif, c.) Dalamnya suatu pengungkapan diri, d.) Waktu pengungkapan diri, (e) Lawan bicara. Itu semua sangat perlu dalam pengungkapan diri semestinya.

Rice (2002) menjelaskan *Self disclosure* adalah suatu bentuk untuk komunikasi yang memberikan informasi mengenai diri sendiri untuk disampaikan kepada orang lain. Sehingga dapat disimpulkan bahwa memberikan informasi mampu menambah komunikasi yang baik kedepannya dan mampu dipahami terhadap pendengar itu sendiri dimanapun berada dan bagaimanapun cara penyampainya.

Papu (2002) juga berpendapat pengungkapan diri adalah memberi informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Informasi yang diberikan bisa dikatakan seperti pengalaman hidupnya, emosi, perasaan, cita-cita, pendapat dan lain sebagainya. Pengungkapan diri

dilakukan untuk menyampaikan arti dan maksud dari seseorang terhadap pendengar informasi. Ketika disampaikan pengungkapan diri tersebut baik secara langsung maupun tidak langsung akan berdampak pada pemikiran si pendengar informasi. Sedangkan untuk mengetahui suatu hal dari pengungkapan dirinya, itu diharapkan dapat memahami karakter, keinginan, tujuan dari diri seseorang tersebut.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan mengungkapkan diri tergantung pada keadaan yang aman dan peka pada tingkat seseorang dengan cara menyampaikannya. Baik itu buruk atau dengan cara baik, tetap saja ada rasa nyaman terdahulu maka pengungkapan diri dapat berjalan dengan seharusnya.

Faktor-faktor penyebab pengungkapan diri (*Self Disclosure*) menurut DeVito (dalam Handoyo, 1987) menjelaskan mengenai faktor yang menyebabkan pengungkapan diri ialah, besar kelompok yaitu pengungkapan diri lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil daripada dalam kelompok yang besar. Kelompok yang terdiri dari dua orang merupakan lingkungan yang paling cocok untuk pengungkapan diri. Karena bisa saling memahami dan tidak banyak pendapat yang terjadi ketika pengungkapan diri berlangsung.

Perasaan menyukai, yaitu seorang individu akan melakukan pengungkapan diri lebih kepada orang yang disukai, dicintai dan yang dipercayai. Ini tidak mengherankan karena orang yang disukai akan lebih bersikap mendukung dan positif. Itulah kenapa ketika memiliki rasa nyaman kepada seseorang maka sangat mudah terjadinya pengungkapan diri pada seseorang. Efek diadik, yaitu seseorang akan melakukan pengungkapan diri apabila lawan bicaranya juga melakukan pengungkapan diri. Efek diadik ini membuat seseorang yang melakukan pengungkapan diri merasa lebih aman dan nyatanya memperkuat perilaku pengungkapan diri sendiri. Maka dapat menimbulkan perasaan percaya karena saling terbuka satu sama lain, yang membuat seseorang sangat yakin untuk melakukan pengungkapan diri disebabkan lawan bicara menjadi loyalitas juga.

Kompetensi, yaitu mereka yang kompeten lebih memiliki kepercayaan diri dan karenanya lebih memanfaatkan pengungkapan diri. Orang yang kompeten kemungkinan memiliki lebih banyak hal positif tentang dirinya sendiri untuk diungkap ketimbang orang-orang yang tidak berkompeten. Karena orang yang berkompeten lebih mampu mengeksplor perasaan yang ada dihatinya untuk diungkapkan kepada seseorang. Kepribadian, yaitu orang yang mudah bergaul dan *ekstrovert* melakukan pengungkapan diri lebih banyak dibandingkan mereka yang kurang pandai bergaul dan *introvert*. Maka dari itu timbul rasa percaya diri terhadap orang yang *ekstrovert* karena mampu mengungkapkan diri secara mudah pada siapa

saja. Sebaliknya kalau *introvert*, susah untuk mengungkapkan diri yang menyebabkan dirinya menjadi tidak dapat dipahami perasaan oleh lingkungan sekitarnya.

Topik, yaitu seseorang cenderung membuka diri tentang topik tertentu. Seseorang mungkin akan lebih mengungkapkan diri tentang pekerjaan dan hobi dibandingkan tentang kehidupan seks atau situasi keuangan. Membahas tentang permasalahan umum menjadi topik yang layak menurutnya, tetapi membahas permasalahan pribadi dan tentang kejatuhannya itu membuat seseorang sangat merasa takut dan ragu terhadap hal yang diceritakan sehingga menyebabkan dirinya lebih baik untuk tidak membahas permasalahan itu. Jenis kelamin, yaitu pada umumnya pria kurang terbuka dibandingkan wanita, pria feminin lebih membuka diri lebih besar dibandingkan pria yang nilai skala feminitasnya lebih rendah. Oleh sebab itu, ketika pria yang tertutup menjadi kurang dipahami dan sering dijauhkan. Berbeda dengan wanita yang antusias dan bahagia karena pengungkapan diri yang baik dan tentram.

Menurut Devito (1997), Pengungkapan diri seseorang dapat muncul dari aspek-aspek seperti jumlah *self disclosure*, yang merupakan setiap orang bisa saja menyatakan dirinya melalui apa saja dan bagaimana saja. Tetapi sebanyak apa pengungkapan diri itu dilihat juga melalui jumlah dari pengungkapan diri yang aka didengar atau dilihat orang lain, lalu di terima dan diserap kedalam pikiran orang lain tersebut. selanjutnya valensi *self disclosure*, valensi mengungkapkan hal positif didalam pengungkapan diri, karena hal positif sangat berpengaruh dalam tanggapan dan pengamat bagi siapa saja yang melihat langsung atau tidak langsung didalam pengungkapan diri. Media sosial salah satu hal yang tepat dalam melihat hal positif dan negatif ketika seseorang mengungkapkan diri. Selanjutnya kecermatan dan kejujuran *self disclosure*, seseorang mengetahui dan memahami dirinya sendiri, maka disini akan terlihat seberapa baik seseorang mengetahui dan memahami dirinya sendiri, karena akan terlihat seseorang bisa bersikap apa adanya atau berlebihan dalam bertindak, bahkan bisa aja berbohong. Dalam hal ini peneliti ingin melihat sejauh mana seseorang dalam bertingkah laku dan menentukan pengungkapan dirinya sendiri.

Tujuan dan maksud *self disclosure*, seseorang mengontrol diri sendiri, dengan cara menyimpulkan dan memiliki arah yang dituju dalam artian pengambilan sikap dan perkataan dimana saja. Mengenai hal itu sangat mudah mengalami kejadian yang tidak diinginkan yang terjadi secara tiba-tiba yang mengakibatkan suasana tidak kondusif akan hal yang terjadi, maka dari itu dilihat dari tujuan dan maksudnya juga. Keintiman *self disclosure*, mengetahui hal-hal intim atau hal-hal yang tidak semua dapat diketahui seseorang, ketika diungkap ke

publik, maka akan banyak pendapat yang berbeda. Maka dari itu keintiman dari pengungkapan diri sangat dibutuhkan untuk dilihat.

Sedangkan menurut Derlega dkk (1993) menyatakan aspek dari *self disclosure* atau maksud dari *self disclosure* sebenarnya, yaitu: *Descriptive self disclosure*, pengungkapan diri secara deskriptif merupakan informasi dan pernyataan mengenai diri sendiri yang berupa penggambaran tentang karakteristik pada seseorang baik secara personal maupun umum, misalnya : “saya mempunyai kebiasaan minum teh setiap pagi. *Evaluative self disclosure*, pengungkapan diri bersifat evaluasi adalah suatu yang menyatakan perasaan yang sifatnya individu atau pribadi, kemudian penilaian dan pendapat, misalnya : “saya suka kamu menggunakan itu”.

Karakteristik-karakteristik Pengungkapan diri (Self Disclosure) yang kemukakan oleh Johnson (1997) yaitu, adanya reaksi yang diberikan kepada individu atau peristiwa lebih merujuk kepada perasaan daripada fakta-fakta, pengungkapan diri memiliki dua dimensi: keluasan dan kedalaman. mengenal seseorang lebih baik, menampilkan banyak topik untuk dijelaskan dalam artian keluasan dan membuat penjelasan itu diungkapkan secara lebih pribadi dalam artian kedalaman, pengungkapan diri fokus pada saat ini, bukan masa lalu. Seseorang mengetahui dan mengenal kita bukan melalui sejarah masa lalu kita tapi melalui pemahaman mereka tentang bagaimana kita bersikap, pada tahap awal suatu hubungan, pengungkapan diri perlu saling berbalasan.

Sedangkan De Vito (dalam Gainau, 2009) mengemukakan bahwa *self disclosure* memiliki beberapa karakteristik umum antara lain, pengungkapan diri atau keterbukaan diri adalah suatu tipe komunikasi tentang informasi diri yang pada umumnya tersimpan yang dikomunikasikan kepada orang lain, pengungkapan diri atau keterbukaan diri adalah informasi diri yang seseorang berikan merupakan pengetahuan yang sebelumnya tidak diketahui oleh orang lain dengan demikian harus dikomunikasikan, pengungkapan diri atau keterbukaan diri adalah informasi tentang diri sendiri, yakni tentang pikiran, perasaan dan sikap, pengungkapan diri atau keterbukaan diri dapat bersifat informasi secara khusus. Informasi secara khusus adalah rahasia yang diungkapkan kepada orang lain secara pribadi yang tidak semua orang ketahui. Pengungkapan diri atau keterbukaan diri melibatkan setidaknya seorang individu lain, oleh karena itu keterbukaan diri merupakan informasi yang harus diterima dan dimengerti oleh individu lain.

Kualitas Hidup (Quality of Life)

Kualitas hidup merupakan ukuran konseptual atau operasional yang sering digunakan dalam situasi penyakit kronik sebagai cara untuk menilai dampak dari terapi pada pasien. Pengukuran konseptual ini mencakup; kesejahteraan, kualitas kelangsungan hidup, kemampuan seseorang untuk secara mandiri dalam melakukan kegiatan sehari-hari. (Montazeri 1996, dalam Hartono 2009). Sehingga seseorang mencari kualitas hidupnya sendiri dengan cara memenuhi kriteria dari konsep untuk kualitas hidup yang lebih baik agar mampu mencapai kualitas hidup yang berdiri sendiri tanpa menyusahkan orang lain.

WHO (1947) sudah memberitahukan mengenai kualitas hidup dalam artian tentang kesehatan, yaitu suatu kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial individu terbebas dari berbagai rasa lemah dan suatu macam penyakit yang datang. Sedangkan *World Health Organization Quality of Life (WHOQoL Group)* (Power, dalam Lopers dan Snyder, 2004) menjelaskan kualitas hidup merupakan persepsi individu dilihat dari posisi kehidupan individu dalam konteks budaya dan sistem nilai dimana individu hidup memiliki tujuan, harapan, standarisasi dan rasa kekhawatiran. Hal ini berpengaruh pada kesehatan fisik, keadaan psikologis, tingkat kepuasan, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan.

Kreitler & Ben (2004) mengungkapkan kualitas hidup diartikan sebagai persepsi individu mengenai keberfungsian mereka di dalam bidang kehidupan. Lebih spesifiknya adalah penilaian individu terhadap posisi mereka di dalam kehidupan, dalam konteks budaya dan system nilai dimana mereka hidup dalam kaitannya dengan tujuan individu, harapan, standar serta apa yang menjadi perhatian individu (Nofitri, 2009). Maka dari itu kualitas hidup dikaitkan dengan pertahanan hidup seseorang terhadap keberadaan kita. Dapat dilihat dari konteks budaya dan sistem nilai yang erat pada apa harapan kedepan manusia untuk kualitas hidupnya.

Webster (1986) menjelaskan bahwa kualitas hidup adalah suatu cara hidup, suatu yang esensial untuk menyemangati hidup, eksistensi berbagai pengalaman fisik dan mental seorang individu yang dapat mengubah eksistensi selanjutnya dari individu tersebut dikemudian hari, status yang lumayan tinggi dan gambaran suatu karakteristik tipikal dari kehidupan seseorang individu. Maka kesimpulannya, seseorang memahami suatu cara hidup itu bergantung pada cara kita melihat hidup dan memberi *support* pada hidup kita itu sendiri. Adapun dilakukan untuk melihat juga kemajuan apa dari sekian banyak cara mendapatkan kualitas hidup yang baik, yang bisa dilakukan lebih keras lagi usahanya.

Kualitas hidup menjadi istilah yang umum untuk menyatakan status kesehatan, Kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan *Health-related Quality of Life* (HQL) mencakup keterbatasan fungsional yang bersifat fisik maupun mental, dan ekspresi positif kesejahteraan fisik, mental, serta spiritual. HQL dapat digunakan sebagai sebuah ukuran integrative yang menyatukan mortalitas dan morbiditas, serta merupakan indeks berbagai unsur yang meliputi kematian, morbiditas, keterbatasan fungsional, serta keadaan sehat sejahtera (*well-being*) (Gibney, 2009).

Frank-Stormberg (1988) menyatakan kualitas hidup seseorang mengukur ukuran indikator obyektif melalui penghasilan, edukasi, pekerjaan, dan fungsi fisik dari seseorang tersebut. Menyatakan hal tersebut baik secara melihat seseorang dari kualitas hidup dengan cara mengukur hal-hal penting dalam hidupnya.

Dari definisi di atas maka dapat disimpulkan kualitas hidup diartikan sebagai persepsi individu mengenai keberfungsian mereka di dalam bidang kehidupan. Lebih spesifiknya adalah penilaian individu terhadap posisi mereka di dalam kehidupan, dalam konteks budaya dan system nilai dimana mereka hidup dalam kaitannya dengan tujuan individu, harapan, standar serta apa yang menjadi perhatian individu.

Berbagai penelitian mengenai kualitas hidup menemukan beberapa faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas hidup. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup menurut Moons, Dkk (2004) yaitu, usia, jenis kelamin, pendidikan, status pernikahan, pekerjaan.

Menurut WHOQOL Group (Power dalam Lopers dan Snyder, 2004), kualitas hidup memiliki enam aspek yaitu kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, hubungan dengan lingkungan, dan keadaan spiritual. Kemudian dibuat lagi menjadi instrument WHOQoL-BREF dimana enam aspeknya dipersempit menjadi empat aspek yaitu kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan (Power, dalam Lopez dan Snyder, 2004). Menurut De Haan *et al.* (1993 dalam Rahmi, 2011) kualitas hidup terkait kesehatan harus mencakup dimensi yang diantaranya sebagai yaitu dimensi fisik, dimensi fungsional, dimensi psikologis, dimensi sosial.

Metode Penelitian

Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan metode kuantitatif. Pendekatan metode kuantitatif bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh positif antara pengungkapan diri melalui media sosial terhadap kualitas hidup pada mahasiswa Psikologi di Kota Banda Aceh.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 600 orang dan kemudian dipilih menjadi sampel penelitian sebanyak 60 orang dengan teknik *probability sampling* yaitu metode *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut (Sugiyono, 2011).

Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode skala. Arikunto (2006) menyatakan bahwa skala adalah teknik pengumpulan data dengan menyebarkan daftar pertanyaan yang telah disusun dan pernyataan tersebut telah disesuaikan dengan tujuan penelitian. Untuk memudahkan responden menjawab pertanyaan, jawaban telah disediakan dan responden memilih sesuai pendapatnya. Penyekalaan yang dipakai menggunakan skala Likert yang telah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban. Skala disajikan dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Bobot penilaian untuk *favorable* adalah SS (Sangat Sesuai) = 4, S (Sesuai) = 3, TS (Tidak Sesuai) = 2, STS (Sangat Tidak Sesuai) = 1. Sedangkan untuk *unfavorable* adalah SS (Sangat Sesuai) = 1, S (Sesuai) = 2, TS (Tidak Sesuai) = 3, STS (Sangat Tidak Sesuai) = 4 (Azwar, 2010).

Teknik Analisa Data

Hasil dari penelitian ini kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis data yaitu analisis regresi linier dengan menggunakan bantuan dari fasilitas komputer yaitu program SPSS (*Statistical Product and Solution*) 20.0 for Windows.

Hasil Penelitian

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa pengungkapan diri dengan kualitas hidup memiliki hubungan sangat positif dengan nilai *Pearson Correlation* r 0,839 dan nilai P

0,000. Artinya, apabila pengungkapan diri tinggi, maka kualitas hidup juga tinggi dan sebaliknya apabila pengungkapan diri menurun, maka kualitas hidup juga menurun. Setelah uji asumsi terpenuhi, selanjutnya peneliti melakukan uji regresi untuk mengetahui seberapa besar sumbangan atau pengaruh variabel bebas yaitu pengungkapan diri terhadap variabel terikat yaitu kualitas hidup. Berikut tampilan tabel :

Tabel 1. Hasil Analisis Uji Regresi

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.839 ^a	.705	.700	5.645	.705	138.359	1	58	.000

a. Predictors: (Constant), PengungkapanDiri

Sumber : Olah data *SPSS 16.00 for Windows*, (2017)

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis menunjukkan bahwa pengungkapan diri berpengaruh sangat signifikan terhadap kualitas hidup mahasiswa psikologi melalui media sosial di Banda Aceh. Hal ini dapat dilihat dari nilai *R2 Square* 0,700 dan nilai p 0,000 yang artinya pengungkapan diri sebagai variabel bebas mempengaruhi variabel terikat yaitu kualitas hidup sebesar 70 %, sedangkan sisanya 30 % dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Pengungkapan diri menyediakan kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman emosional sehingga dapat mengatur ulang pikiran dan perasaan tentang pengalaman traumatik atau hambatan yang tersembunyi dalam pikiran individu. Maka pengungkapan diri itu dibertahukan bahwa apa yang disampaikan dan didengarkan, dapat sangat mempengaruhi keadaan tubuh dan pikiran seseorang selanjutnya karena dapat menentukan peningkatan atau penurunan emosional seseorang.

Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan antara pengungkapan diri terhadap kualitas hidup mahasiswa psikologi melalui media sosial di Banda Aceh dengan nilai *R2 Square* 0,700 dan nilai p 0,000 yang telah diteliti pada 60 orang mahasiswa psikologi di Banda Aceh, hal ini berarti bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Pengaruh pengungkapan diri terhadap kualitas hidup yaitu dengan nilai *R2 Square* 0,700 dan nilai p 0,000, yang artinya pengungkapan diri mempengaruhi kualitas

hidup sebesar 70 %, sedangkan sisanya 30 % dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Pengungkapan diri menyediakan kesempatan untuk mengungkapkan pengalaman emosional sehingga dapat mengatur ulang pikiran dan perasaan tentang pengalaman traumatik atau hambatan yang tersembunyi dalam pikiran individu. Maka pengungkapan diri itu dibertahukan bahwa apa yang disampaikan dan didengarkan, dapat sangat mempengaruhi keadaan tubuh dan pikiran seseorang selanjutnya karena dapat menentukan peningkatan atau penurunan emosional seseorang.

Berdasarkan hasil kategorisasi pengungkapan diri, dapat diketahui bahwa tingkat pengungkapan mahasiswa psikologi di Banda Aceh yaitu terdapat 42 mahasiswa (70%) memiliki pengungkapan diri yang sedang, 11 mahasiswa (18%) yang memiliki pengungkapan diri rendah, dan 7 mahasiswa (12%) yang memiliki pengungkapan diri tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa psikologi di Banda Aceh mengungkapkan dirinya melalui media sosial. Mahasiswa psikologi yang diteliti kesehariannya banyak aktif di media sosial, tidak bisa di pungkiri bahwasannya media sosial adalah tempat yang paling mudah untuk berinteraksi, berdiskusi dan berekspresi untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Sedangkan hasil kategorisasi kualitas hidup, dapat diketahui bahwa tingkat kualitas hidup mahasiswa psikologi di Banda Aceh yaitu terdapat 50 siswa (83%) yang memiliki kualitas hidup sedang, 9 mahasiswa (15%) yang memiliki kualitas hidup rendah, dan 1 mahasiswa (2%) yang memiliki kualitas hidup tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kualitas hidup mahasiswa psikologi di Kota Banda Aceh mayoritasnya sedang atau standar. Hal ini memiliki arti bahwa mayoritas mahasiswa psikologi di Banda Aceh sudah beranggapan bahwa media sosial adalah tempat untuk mereka mengungkapkan dirinya melalui aspek psikologis. Semakin banyak teman yang berada di media sosial, maka semakin banyak hal baru yang diketahui oleh mereka, media sosial adalah jalan alternatif bagi mereka untuk mengakses segala informasi agar mereka merasa update terhadap hal-hal yang baru sehingga membuat kualitas hidup mahasiswa psikologi menjadi bermakna.

Hal ini mendukung pendapat Marshall McLuhan (1964) Pengaruh teknologi terhadap perilaku manusia sudah sering dibicarakan orang. Revolusi teknologi sering disusul dengan revolusi dalam perilaku sosial. Setiap manusia juga mengungkapkan diri pada media sosial pasti akan terlihat bagaimana kualitas hidupnya. Kualitas hidup yang seimbang atau

ada masalah yang mengikat seseorang dalam mengungkapkan dirinya itu pada hal yang negatif atau positif pada media sosial.

Hal ini mendukung pendapat Kreitler & Ben (2004) kualitas hidup diartikan sebagai persepsi individu mengenai keberfungsian mereka di dalam bidang kehidupan. Fungsi untuk mendapatkan perasaan ketenangan hidup yang seperti apa yang harus diteliti sehingga peneliti menarik kesimpulan, seseorang yang sedang merasa media sosial itu bisa menjadikan alat atau media berbagi, menumpahkan isi hati dan perasaan dan mempublikasi kisah kehidupannya secara keseluruhan itu menjadikan kualitas hidupnya mendapatkan dampak buruk atau baik untuk kedepannya. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengungkapan diri melalui media sosial dapat membuat kualitas hidup mahasiswa psikologi lebih tinggi, mahasiswa dapat menceritakan semua aktivitas yang dilakukan, perasaan dan juga teman untuk saling berbagi atau berdiskusi.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan antara pengungkapan diri terhadap kualitas hidup mahasiswa psikologi melalui media sosial di Banda dengan nilai $R^2 \text{ Square}$ 0,700 dan nilai p 0,000 yang telah diteliti pada 60 orang mahasiswa psikologi di Banda Aceh yang artinya hal ini berarti bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Pengaruh pengungkapan diri terhadap kualitas hidup yaitu dengan nilai $R^2 \text{ Square}$ 0,700 dan nilai p 0,000, yang artinya pengungkapan diri mempengaruhi kualitas hidup sebesar 70 %, sedangkan sisanya 30 % dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Berdasarkan hasil kategorisasi pengungkapan diri, dapat diketahui bahwa tingkat pengungkapan mahasiswa psikologi di Banda Aceh yaitu terdapat 42 mahasiswa (70%) memiliki pengungkapan diri yang sedang, 11 mahasiswa (18%) yang memiliki pengungkapan diri rendah, dan 7 mahasiswa (12%) yang memiliki pengungkapan diri tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa psikologi di Banda Aceh mengungkapkan dirinya melalui media sosial.

Sedangkan hasil kategorisasi kualitas hidup, dapat diketahui bahwa tingkat kualitas hidup mahasiswa psikologi di Banda Aceh yaitu terdapat 50 siswa (83%) yang memiliki kualitas hidup sedang, 9 mahasiswa (15%) yang memiliki kualitas hidup rendah, dan 1 mahasiswa (2%) yang memiliki kualitas hidup tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kualitas hidup mahasiswa psikologi di Kota Banda Aceh mayoritasnya sedang atau standar.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2011). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi Revisi XV)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset
- Arinkunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)* Jakarta: Rineka Cipta
- DeVito, J.A. (1997). *Komunikasi Antarmanusia*. Edisi Kelima (Terjemahan oleh Ir. AgusMaulana MSM). Jakarta: Profesional Books.
- Jourard, S.M. (2000). *Self Disclosure an Experimental Analisis of the Transparent Self*. (online). New York: Robert E. Krieger (diakses tanggal 17 Juli 2014).
- Masturah, A. N. (2013). Pengungkapan Diri antara Remaja Jawa dan Madura. *Jurnal Psikologi*. Universitas Muhammadiyah Malang. Vol. 01 No. 01, tahun 2013. ISSN: 2301-8259 . www.ejournal.umm.ac.id diakses pada 17 Juli 2014 pukul 10.10
- Brogan Chris. (2010). *Social Media 101 : Tactic and Tips to Develop Your Business Online*, John Wiley & Sors
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Atkinson, R. L., A. R. (2010). *Pengantar Psikologi Jilid Dua*. (D. L, Saputra, Penyunt., & D. W. Kusuma., penerj.) Ciputat Tangerang : Interaksa Publisher
- Gainau, M. B. 2009. Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya Bagi Konseling. *Jurnal Psikologi*. Sekolah Tinggi Agama Kristen Protestan Negeri Papua.
- Widya. N. (2015). *Self Disclosure Pada Media Sosial*. Universitas Sultan Ageng Surtayasa. Banten.
- <http://www.bintang.com/success/read/2625903/kisah-naya-banya-berpikir-sedekah-meski-penghasilan-puluhan-juta> diakses 14 Oktober 2016, Pukul : 09.28 WIB
- <http://m.tempo.co/read/news/2016/04/29/172766923/mayoritas-konsumsi-internet-diindonesia> diakses Jum'at, 29 April 2016, Pukul : 05.00 WIB
- <http://m.liputan6.com/teknologi/read/2435997/3-fakta-mengejutkan-pengguna-internet-di-indonesia> diakses pada tanggal 14 Februari 2016, Pukul : 20.11 WIB
- <https://gaya.tempo.co/read/news/2017/05/15/174875464/dari-instagram-ke-buku-retno-bening-berbagi-kisah-parenting> diakses Senin, 15 Mei 2017, Pukul : 18.34 WIB