



Bagaimana Media Sosial Mempengaruhi Kebahagiaan dan Kesejahteraan Siswa

Octaviano Fauzi, Effy Wardati Maryam*

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia; effywardati@umsida.ac.id

Abstrak: Penelitian ini menyelidiki korelasi antara penggunaan media sosial dan tingkat kebahagiaan di kalangan mahasiswa dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Dengan jumlah populasi 10.225 dan jumlah sampel 408 yang ditentukan melalui tabel Krejcie Morgan, pengambilan sampel secara tidak sengaja digunakan. Instrumen pengukuran dengan nilai reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,854 digunakan. Temuan menunjukkan bahwa 10,50% siswa menunjukkan tingkat kebahagiaan yang sangat tinggi, 10,30% tinggi, 52,20% sedang, 21,80% rendah, dan 5,20% sangat rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa mempertahankan tingkat kebahagiaan sedang, ada sebagian besar yang mengalami kebahagiaan rendah hingga sangat rendah, menyoroti perlunya eksplorasi lebih lanjut tentang dampak media sosial terhadap kesejahteraan siswa.

Kata Kunci: media sosial, mahasiswa, tingkat kebahagiaan, studi kuantitatif, kesejahteraan

*Correspondence: Effy Wardati Maryam
Email: effywardati@umsida.ac.id

Received: 16-07-2024
Accepted: 23-07-2024
Published: 30-07-2024



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study investigates the correlation between social media usage and happiness levels among university students using a quantitative descriptive approach. With a population of 10,225 and a sample size of 408 determined via the Krejcie Morgan table, accidental sampling was employed. A measurement instrument with a Cronbach's alpha reliability value of 0.854 was utilized. Findings reveal that 10.50% of students exhibit very high happiness levels, 10.30% high, 52.20% medium, 21.80% low, and 5.20% very low. These results suggest that while a majority of students maintain a medium happiness level, there is a significant portion experiencing low to very low happiness, highlighting the need for further exploration of the impacts of social media on student well-being.

Keywords: social media, university students, happiness levels, quantitative study, well-being

Pendahuluan

Universitas merupakan salah satu dari sekian banyak pilihan bagi siswa yang telah lulus dari jenjang sekolah menengah atas. Setelah lulus dari jenjang sekolah menengah atas, maka siswa tersebut akan menyandang sebagai mahasiswa bukan lagi siswa sebagaimana ketika sekolah menengah atas. Keadaan ketika sudah menjadi mahasiswa tentulah berbeda dengan keadaan ketika masih menjadi siswa, entah dari keadaan lingkungan atau keadaan psikis nantinya (Augusti et al., 2015).

Tuntutan untuk melakukan sesuatu sendiri, sangat proaktif, dan mengendalikan perilaku diri sendiri bisa sangat sulit dilakukan oleh mahasiswa di awal perjalanan kuliah. Namun, keberhasilan adalah suatu hal yang masih dapat dicapai mahasiswa jika

mahasiswa tersebut mau bertahan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa adalah kebahagiaan (Suldo et al., 2011). Mahasiswa dengan tingkat kebahagiaan yang tinggi cenderung menyelesaikan lebih banyak di universitas daripada mahasiswa dengan tingkat kebahagiaan yang rendah (Zarnaghash et al., 2015).

Seseorang dikatakan bahagia ketika dia lebih banyak merasakan emosi positif ketimbang emosi negatif. Adapun emosi positif yang dirasakan misalnya perasaan gembira, riang hari, dan bangga, dan diikuti dengan perasaan puas akan hidup baik dari yang sudah datang, saat sekarang, atau masa yang akan datang. Kebahagiaan mencakup 3 atribut yaitu kepuasan hidup, frekuensi terjadinya kebahagiaan, dan hilangnya perasaan negatif yang dirasakan seseorang (Warr, 2019).

Aspek-aspek dari kebahagiaan menurut Seligman diantaranya adalah pertama. Terjalannya hubungan positif dengan orang lain, dimana hubungan tersebut akan tercipta jika secara sosial terdukung dan mampu mengembangkan dirinya. Selanjutnya yang kedua melibatkan diri secara penuh kepada tiap aktivitas yang dilakukan. Selanjutnya yang ketiga adalah menemukan makna untuk setiap aktivitas yang dilakukan. Selanjutnya yang keempat optimisme terdapat pandangan kehidupan yang positif dan realistis, sehingga tercipta pula harapan masa depan yang positif. Adapun yang terakhir adalah resiliensi, dimana seseorang akan dapat bertahan terlepas dari permasalahan yang dia hadapi (Tiliouine, 2014). Selanjutnya Argyle dan Hills menjelaskan aspek aspek kebahagiaan terbagi menjadi 2 dimensi yaitu afeksi yang berkaitan dengan perasaan emosional individu yang terbangun dengan adanya interaksi dengan orang lain, dan selanjutnya kepuasan hidup yang berkaitan dengan kepuasan seseorang kepada kehidupannya berdasarkan pengalaman yang dialami dan proses membandingkan dengan harapan dan tujuan yang ingin dicapai (Abdulloh, 2018).

Mahasiswa saat ini telah menggunakan media sosial dalam keseharian hidupnya. Mulai dari untuk membantu mengerjakan tugas, menghabiskan waktu luang, atau berkomunikasi dengan orang lain, semua hal tersebut dapat dilakukan mahasiswa dengan membuka aplikasi Whatsapp, Facebook, dan sebagainya. Kebergunaan dari media sosial juga terkadang menyebabkan seseorang menjadi candu karena beberapa fitur yang didesain untuk membuat pengguna media sosial untuk berlama-lama menggunakannya seperti memberikan penilaian *like*, ataupun sekedar mencari barang yang sedang ingin dibeli (Kaspar & Müller-Jensen, 2021).

Banyak penelitian yang menghubungkan penggunaan media sosial dengan atribut-atribut psikologi yang lain. Penelitian yang dilakukan oleh Andarwati mencoba menggambarkan gambaran citra diri remaja ditinjau dari penggunaan Instagram, hasilnya terdapat gambaran yang sama sama tinggi antara kebahagiaan (62%) dan penggunaan media sosial Instagram (76%) dan keduanya juga memiliki hasil korelasi yang kuat (0,298) (Ayun, 2015). Kebahagiaan juga menjadi salah satu topik penelitian yang dapat dihubungkan dengan fenomena media sosial, seperti penelitian yang dilakukan oleh pada orang lansia, yang mengatakan bahwa terdapat korelasi antara kebahagiaan dan penggunaan media sosial walaupun tidak terlalu signifikan dengan selisih 0,5% (Madanih & Purnamasari, 2021).

Ayun (2015) menjelaskan bahwa alasan mahasiswa menggunakan media sosial karena sebagai remaja menuju dewasa akhir, mahasiswa ingin menjalin hubungan dengan orang lain. Mereka merasa ingin membangun relasi dengan orang baru, dan juga tetap menjaga hubungan dengan relasi lama yang mereka miliki. Perasaan ingin selalu terlibat dengan hal-hal baru dan tidak ingin ketinggalan informasi, dan juga sebagai sarana hiburan merupakan alasan mengapa mahasiswa menggunakan media social. Paramitha menjelaskan bahwa desain dari media sosial sendiri adalah untuk memungkinkan terjadinya komunikasi antar dua arah, dan mengubah cara kerja dari interaksi sosial lama, dimana dari satu audiens ke banyak audiens, memungkinkan terjadinya interaksi antara banyak audiens dalam sebuah media sosial (Siwi et al., 2018).

Dampak positif dari menggunakan media sosial adalah adanya hiburan yang mudah diakses mahasiswa, seperti penelitian dari Syahreza dan Tanjung (2018) yang menjelaskan bahwa 45% mahasiswa menggunakan media sosial untuk hiburan. Maulhayat et al (2018) juga mengatakan hal serupa bahwa media sosial dapat digunakan untuk mengisi waktu luang seperti musik, melihat video lucu atau melihat film.

Peneliti juga mencoba untuk melakukan wawancara kepada mahasiswa pengguna media sosial untuk mencoba mengkaji lebih dalam bagaimana kebahagiaan dari mahasiswa pengguna media sosial tersebut. Wawancara ini didasarkan pada aspek aspek kebahagiaan yang dikatakan oleh Seligman (Tiliouine, 2014). Wawancara dengan subjek menyatakan bahwa RS mampu menjalin hubungan positif dengan terhubung dengan teman kuliahnya dengan adanya interaksi *chat* untuk menanyakan tugas kuliah dan keperluan-keperluan lainnya. Wawancara tersebut menggambarkan kebahagiaan ditinjau dari aspek hubungan positif dengan orang lain berdasarkan interaksi yang dilakukan (Tiliouine, 2014). Wawancara selanjutnya dengan subjek AS mengatakan sebagai berikut menggambarkan bahwa media sosial mengandung distraksi yang bersumber dari konten-konten yang diperlihatkan. Distraksi ini dapat menjadi gangguan bagi AS dalam menyelesaikan tugasnya dengan baik. Fenomena ini dapat dihubungkan dengan kebahagiaan ditinjau dari aspek keterlibatan dalam melakukan sesuatu karena mahasiswa menjadi tidak fokus dalam mengerjakan tugas-tugas kuliahnya, sehingga dia tidak dapat terlibat secara penuh dan fokus dengan apa yang dia lakukan (Tiliouine, 2014).

Wawancara terakhir dilakukan dengan subjek RA dengan hasil wawancara yang menjelaskan bahwa media sosial dapat memberikan pengaruh positif kepada seseorang. Adanya konten motivasi dan yang menggugah semangat dapat mendorong gairah seseorang dalam menghadapi kesehariannya. wawancara yang telah dilakukan kepada 3 subjek tersebut menandakan bahwa media sosial sangat berpengaruh kepada perasaan dan juga aktivitas yang dilakukan seseorang dalam kesehariannya, yang selanjutnya dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan orang tersebut. Berdasarkan aspek kebahagiaan yang diungkapkan oleh Argyle (2002), maka dapat ditemukan pula bahwa ada keterkaitan hasil wawancara seperti pemenuhan afeksi pada wawancara pertama, dan kepuasan hidup yang ada pada wawancara 3. Namun perlu ada beberapa catatan apakah bentuk afeksi dan kepuasan hidup tersebut akan memberikan kebahagiaan yang benar-benar akan membuat subjek penelitian tersebut bahagia, melihat dampak negatif yang didapatkan pula ketika bermain social media pada wawancara kedua, dan dampak negatif lainnya.

Sedangkan seseorang yang tidak merasakan bahagia ketika menggunakan media sosial ialah seseorang yang seringkali membuka media sosial untuk membandingkan diri dengan orang lain sehingga muncul rasa muram dan iri hati. Semakin sering mahasiswa membandingkan diri dengan orang lain melalui media sosial maka kehidupan sosial mahasiswa tersebut akan cenderung terganggu karena lebih suka menyendiri dan murung. Hal tersebut juga akan berpengaruh pada kepribadian dari individu yang akan menjadi cenderung depresif karena kurang bahagia (Zhao & Zhou, 2020). Hal tersebut bisa terjadi, meskipun menurut beberapa penelitian, akses konten emosional disaat membutuhkan saja tidak akan begitu kuat (Putro, 2017). Hal ini akan menimbulkan pertanyaan, ketika ditinjau dari penelitian Kari-Kari et al didalam penelitiannya bahwa ada bukti empiris korelasi antara kebahagiaan dengan komunikasi media sosial disebabkan dapatnya seseorang mencari teman baru secara online (Karikari et al., 2017). Namun hubungan tersebut masih perlu dikaji kebermaknaannya. Berdasarkan beberapa pemaparan dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan (Zhang et al., 2021), dan juga keterkaitan antara kebahagiaan dan penggunaan media sosial, maka hal tersebut menjadi dorongan untuk dilakukannya penelitian ini agar tingkat kebahagiaan mahasiswa pengguna media sosial dapat digambarkan tingkatannya.

Hasil penelitian dari Kari-Kari et al (2017) dan ditambah dari argumen yang mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa dimana individu akan merasa haus komunikasi dan juga ingin membangun relasi dengan orang lain (Ayun, 2015), akan menjadi dasar yang kuat untuk mengukur tingkat kebahagiaan seseorang, sebagaimana dampak negatif dari penggunaan media sosial yang terlalu candu akan mengarahkan seseorang untuk mengalami emosi-emosi negatif dalam proses penggunaannya (Zhao & Zhou 2020). Berdasarkan pemaparan beberapa fenomena dan juga dampak dari penggunaan media sosial pada keadaan psikologis seseorang, Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran kebahagiaan pada mahasiswa pengguna media sosial.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian deskriptif adalah sebuah penelitian yang dirancang untuk memberikan gambaran secara sistematis tentang informasi ilmiah yang berasal dari objek penelitian (Abdullah, 2015). Penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan situasi, penjelasan dan juga validasi mengenai fenomena yang diteliti dengan menggunakan (Priadana & Sunarsi, 2021). Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Adapun jumlah dari mahasiswa ini adalah sebesar 10.225 mahasiswa. Adapun data yang didapatkan berasal dari direktorat akademik untuk mahasiswa aktif pada semester ganjil tahun ajaran 2022/2023. Adapun penentuan jumlah sampel adalah dengan melihat tabel Krejcie dan Morgan sehingga didapatkan jumlah sampel sebesar 408 mahasiswa.

Teknik sampling yang digunakan adalah *Non Probability Sampling* dimana sample dari penelitian dipilih berdasarkan penilaian peneliti dan kebutuhan dari penelitian (Firmansyah & Dede, 2022). Adapun jenis teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling* dimana tiap anggota populasi yang ditemui peneliti atau mengisi

kuesioner yang diberikan oleh peneliti secara kebetulan akan menjadi anggota dari sampel penelitian (Sharma, 2017). Teknik pengumpulan data ini adalah dengan mengadopsi alat ukur psikologi yang telah digunakan sebelumnya pada penelitian terdahulu. Adapun alat ukur yang digunakan adalah skala kebahagiaan yang disusun oleh Abdulloh pada tahun 2018. Skala ini terdiri dari 20 item dan memiliki validitas item yang bergerak dari 0,386-0,785. Skor reliabilitas dari alat ukur ini ialah *alpha Cronbach* 0,854. Berdasarkan hasil dari skor validitas item dan juga reliabilitas alat ukur, maka dapat dikatakan bahwa alat ukur ini telah valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian. Adapun media yang digunakan untuk menyebarkan skala ini adalah dengan menggunakan *google form*. Skala ini adalah skala likert yang bergerak dari angka 1 (sangat tidak setuju) dan angka 4 (untuk sangat setuju). Analisis Data dalam penelitian ini menggunakan *software Jeffrey Amazing Statistic Program (JASP)* versi yang berada pada versi 0.16.1. Selanjutnya analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif yang digunakan untuk menggambarkan karakter suatu kelompok, sampel, atau data (Priadana & Sunarsi, 2021).

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Hasil Uji Berikut data demografi dari sampel penelitian:

Tabel 1. Data Demografi Sample Penelitian

Usia	
Diatas 23 Tahun	13
23	29
22	34
21	206
20	67
Dibawah 19	59
Total	408
Jenis Kelamin	
Laki-laki	141
Perempuan	267
Total	408
Asal Fakultas	
FBHIS	154
FIKES	24
FPIP	145
SAINTEK	55
FAI	30
Total	408

Data yang telah didapatkan selanjutnya dikategorisasikan menggunakan rumus norma empiric. Berikut rumus norma empirik yang digunakan:

Rumus kategorisasi norma empiric adalah sebagai berikut adalah :

$\mu \leq -1.5 \delta$ Kategori Sangat Rendah

$-1.5 \delta < \mu \leq -0.5 \delta$ Kategori Rendah

$-0.5 \delta < \mu \leq +0.5 \delta$ Kategori Sedang

$0.5 \delta < \mu \leq +1.5 \delta$ Kategori Tinggi

$1.5 \delta < \mu$ Kategori Sangat Tinggi

Keterangan :

μ : Nilai rerata/ Mean Sampel Penelitian

δ : Nilai skor standar deviasi dari sampel penelitian

Adapun nilai Mean dari sampel penelitian adalah 55,36 dan standar deviasi dari sampel penelitian adalah 13,96. Sehingga setelah dilakukan substitusi maka didapatkan:

$55,36 \leq -1.5 * 13,96$ Kategori Sangat Rendah

$-1.5 * 13,96 < 55,36 \leq -0.5 * 13,96$ Kategori Rendah

$-0.5 * 13,96 < 55,36 \leq +0.5 * 13,96$ Kategori Sedang

$0.5 * 13,96 < 55,36 \leq +1.5 * 13,96$ Kategori Tinggi

$1.5 * 13,96 < 55,36$ Kategori Sangat Tinggi

Sehingga didapatkan kategorisasi skor norma empirik:

Tabel 2. Kategorisasi Norma Empirik

Kategorisasi	Rentangan Skor
Sangat Tinggi	>76
Tinggi	76-62
Menengah	62-48
Rendah	48-34
Sangat Rendah	<34

Berikut Gambaran Kebahagiaan Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo:

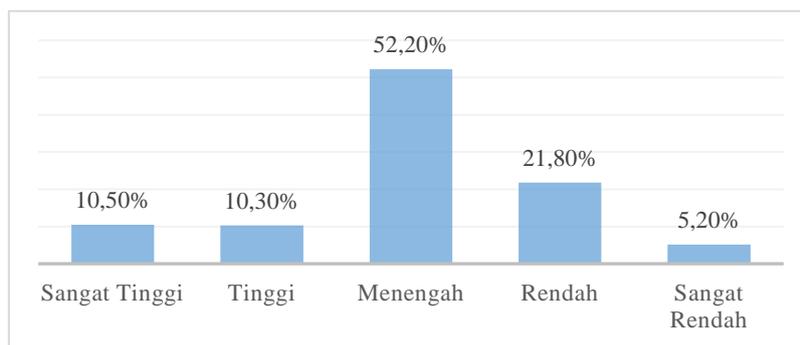


Diagram 1. Kategorisasi Tingkat Kebahagiaan

Bedasarkan diagram yang disajikan, Tingkat kebahagiaan mahasiswa yang berada pada kategori sangat tinggi memiliki persentase 10,50%, Selanjutnya mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar 10,30%. Mahasiswa yang berada pada kategori menengah sebesar 52,20%. Mahasiswa yang berada pada kategori rendah sebesar 21,80% dan mahasiswa yang berada pada kategori sangat rendah memiliki persentase sebesar 5,20%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebesar 79,2% mahasiswa memiliki tingkatan kebahagiaan menengah kebawah.

Selanjutnya untuk menghitung persentase perolehan skor kebahagiaan, maka digunakan rumus mean, Adapun rumus untuk menghitung mean adalah sebagai berikut:

$$\text{Mean} = (x_1 + x_2 + x_3 + \dots + x_n) / n$$

Sehingga setelah dilakukan perhitungan rumus mean ditinjau dari beberapa aspek sampel, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

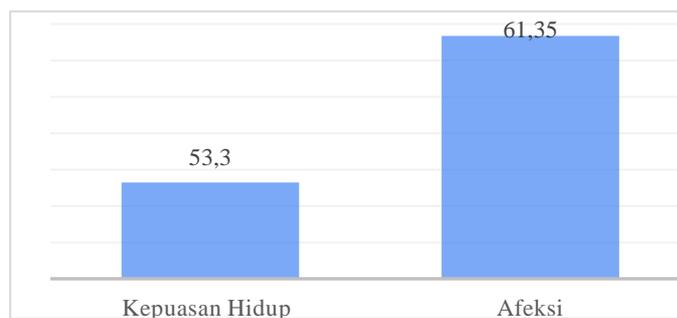


Diagram 2. Gambaran Berdasarkan Aspek Kebahagiaan

Selanjutnya Berdasarkan aspek kebahagiaan, Kepuasan hidup mendapatkan rerata sebesar 53,3, sedangkan aspek afeksi mendapatkan rerata sebesar 61,35. Hal ini menandakan bahwa afeksi memiliki persentase lebih tinggi dari kepuasan hidup dengan selisih sebesar 8.05.

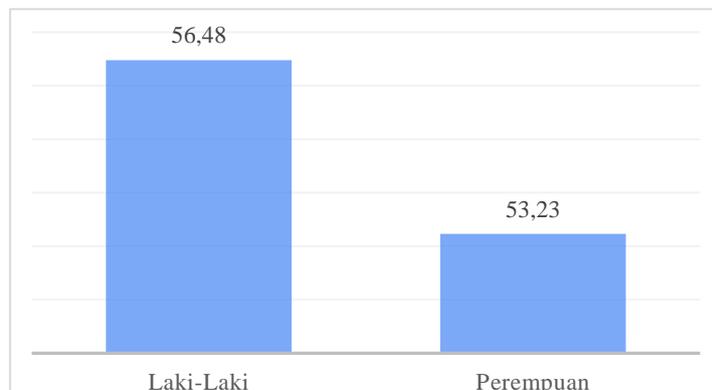


Diagram 3. Gambaran Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, Laki-laki mendapatkan rerata sebesar 56,48 sedangkan perempuan mendapatkan rerera sebesar 53,23. Hal ini menandakan bahwa Laki-laki memiliki tingkatan kebahagiaan yang lebih tinggi jika dibandingkan perempuan dengan selisih rerera sebesar 3,25.

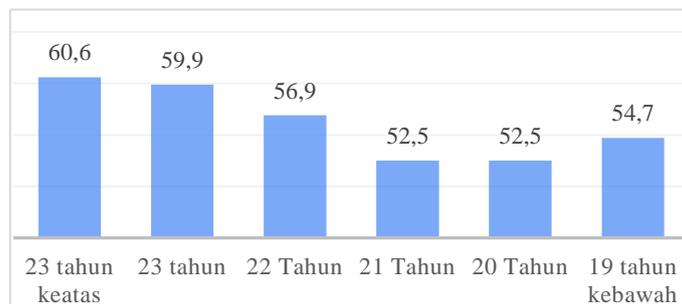


Diagram 4. Kebahagiaan Berdasarkan Usia

Berdasarkan Usia, tingkat kebahagiaan mahasiswa yang memiliki berada pada umur 23 tahun ke atas memiliki rerata 60,60, selajutnya mahasiswa berumur 23 tahun memiliki rerata 59,93, selanjutnya mahasiswa yang berumur 22 tahun memiliki tingkatan rerera sebesar 56,91, mahasiswa yang berusia 21 tahun memiliki tingkatan rerera sebesar 52,55, mahasiswa yang berumur 20 tahun memiliki tingkatan rerata sebesar 52,52, dan mahasiswa yang berumur 19 tahun kebawah memiliki rerata kebahagiaan 54,7. Berdasarkan diagram tersebut ada trend kenaikan dari usia 20 tahun yang konsisten naik hingga usia 23 tahun keatas sehingga dapat dikatakan seiring bertambahnya usia, maka kebahagiaan mahasiswa semakin meningkat.

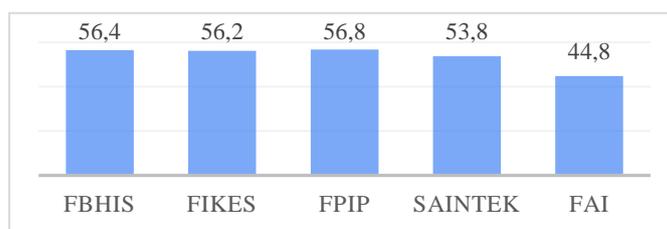


Diagram 5. Gambaran kebahagiaan per-fakultas

Bedasarkan Data per-fakultas, FBHIS mendapatkan tingkatan rerata 56,42, FIKES mendapatkan rerata 56,25, FPIP mendapatkan skor rerara 56,84, Saintek mendapatkan skor rerata sebesar 53,82%, dan FAI memiliki persentase rerara sebesar 44,82. Data tersebut menunjukkan bahwa FAI mendapatkan skor tingkatan kebahagiaan paling rendah sebangkan fakultas lainnya memiliki skor persentase yang relatif sama.

B. Pembahasan

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa gambaran kebahagiaan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang menggunakan media sosial yang berada pada kategori sangat tinggi memiliki persentase 10,50%, Selanjutnya mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar 10,30%. Mahasiswa yang berada pada kategori menengah sebesar 52,20%. Mahasiswa yang berada pada kategori rendah sebesar 21,80% dan mahasiswa yang berada pada kategori sangat rendah memiliki persentase sebesar 5,20%. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa sekitar 79,2 persen sampel penelitian berada pada kategori menengah kebawah.

Hal ini dapat dijelaskan oleh beberapa penelitian yang dilakukan oleh Chae (2018) yang menyatakan bahwa penggunaan sosial media yang terlalu berlebihan, dapat membuat seseorang beranggapan bahwa kehidupan orang lain jauh lebih menyenangkan jika dibandingkan dengan kehidupannya. Gracyal (2021) juga mengatakan hal serupa bahwa *social comparison* atau membandingkan diri secara sosial dengan orang lain via penggunaan media sosial, akan mengarahkan seseorang untuk meragukan kemampuannya dan kepercayaan diri yang dimiliki orang tersebut.

Baltaci (2019) juga mengatakan bahwa penggunaan sosial media yang berlebihan berkorelasi negatif dengan tingkat kebahagiaan, dan selanjutnya penggunaan sosial media yang berlebihan juga dipengaruhi tingkat kecemasan yang tinggi dan juga kebahagiaan yang rendah. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa terdapat siklus dimana seseorang yang merasa tidak bahagia akan menggunakan sosial media sebagai *coping strategy* untuk meningkatkan kebahagiaannya, namun disaat hal tersebut membuat orang tersebut tidak bahagia sehingga orang tersebut terjebak dalam penggunaan media sosial yang berlebihan.

Hasil penelitian yang dilakukan Çolak dan Doğan (2016) menjelaskan bahwa orang-orang yang tidak bermain sosial media secara berlebihan seperti facebook selama satu minggu memiliki tingkatan kebahagiaan yang tinggi, serta secara aktif melakukan bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Orang yang sibuk bermain sosial media juga akan cenderung mengabaikan interaksi dengan lingkungan sekitarnya dan lebih menyukai interaksi didunia maya. Interaksi tersebut mungkin dapat meningkatkan

kebahagiaan mereka, jika mereka menilai bahwa interaksi tersebut bermakna, sedangkan akan menurunkan tingkat kebahagiaan mereka, jika interaksi yang terjadi dinilai tidak memiliki makna berarti (Pittman, 2018).

Bedasarkan aspek kebahagiaan afeksi dan kepuasan hidup, ditemukan bahwa afeksi memiliki tingkatan yang lebih tinggi daripada kepuasan hidup dengan selisih rerata 8,05. Hal ini mengimplikasikan bahwa mahasiswa pengguna media sosial jika ditinjau dari afeksi akan memiliki kebahagiaan yang lebih tinggi. Hal ini dapat dijelaskan karena interaksi dunia maya yang terjadi, dapat memenuhi kebutuhan sosial dan afeksi dari pengguna media sosial, namun hal tersebut tetap dapat terjadi jika interaksi yang terjadi bermakna (Pittman, 2018). Selanjutnya aspek kepuasan hidup mendapatkan skor rendah dapat dijelaskan oleh penelitian yang dilakukan oleh *social comparison* saat menggunakan media sosial, yang dapat mengarahkan seseorang untuk merasa iri dan depresi, yang selanjutnya akan menyebabkan orang tersebut merasa tidak puas dengan kehidupannya (Appel et al., 2016).

Selanjutnya berdasarkan jenis kelamin tidak ada perbedaan yang terlalu berarti antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan dengan selisih rerata 3,25 dengan laki-laki memiliki persentase yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kraut et al (1998) yang menjelaskan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara lama penggunaan internet antara laki-laki dan perempuan, namun penggunaan media sosial tetap memberikan dampak negatif pada pengguna tersebut seperti menggantikan aktivitas sosial secara langsung, dan menggantikan ikatan sosial yang terjadi secara langsung. Berdasarkan umur, dapat ditinjau bahwa ada trend kenaikan yang terjadi secara konsisten antara umur 20 tahun hingga 23 tahun keatas dengan usia 23 tahun keatas mendapatkan rerata sebesar 60,66. Hasil ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Perrin (2015) yang mengatakan bahwa mayoritas pengguna media sosial berada pada kategori 18 sampai 29 tahun, dengan orang tua memiliki persentase lebih rendah. Hal ini juga dapat mengimplikasikan bahwa dengan semakin bertambahnya umur, maka minat untuk bermain media sosial akan semakin menurun.

Hasil terakhir dari penelitian menunjukkan bahwa jika dibandingkan dengan fakultas yang lain, Fakultas Agama Islam (FAI) mendapatkan persentase yang lebih rendah, Hasil ini dapat menjadi rujukan penelitian di masa yang akan datang jika penelitian terkait kebahagiaan ingin dilanjutkan, mengingat Fakultas ini erat kaitannya dengan religiusitas.

Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini adalah menggunakan survei secara online sehingga dapat menimbulkan bias penelitian. Adapun juga jumlah mahasiswa per fakultas yang diambil secara acak, sehingga menyebabkan persebaran per fakultas yang tidak proposional. Penelitian ini juga hanya menggunakan satu variable, sehingga masih banyak atribut psikologis lain yang dapat digunakan untuk menjelaskan keadaan sampel, atau dikaitkan dengan topik yang lain.

Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa gambaran tingkat kebahagiaan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang menggunakan media sosial adalah kategori sangat tinggi memiliki persentase 10,50%, Selanjutnya mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar 10,30%. Mahasiswa yang berada pada kategori menengah sebesar 52,20%. Mahasiswa yang berada pada kategori rendah sebesar 21,80% dan mahasiswa yang berada pada kategori sangat rendah memiliki persentase sebesar 5,20%. Hasil tersebut menunjukkan sekitar 79,2 persen sampel penelitian berada pada kategori menengah kebawah

Implikasi penelitian ini bagi mahasiswa adalah untuk memperhitungkan kegemarannya dalam bermain social media, karena terlalu banyak bermain media social sendiri yang dapat memberikan kerugian bagi mahasiswa yaitu tidak merasa bahagia secara utuh. Penelitian ini bisa menjadi dorongan bagi mahasiswa untuk memperbanyak interaksi social secara langsung, karena interaksi tersebut akan memberikan memenuhi kebutuhan social dan kebahagiaan secara utuh.

Untuk penelitian selanjutnya, penelitian ini dapat digunakan untuk referensi untuk membuktikan bahwa ada masalah fenomena kebahagiaan yang didalam populasi penelitian. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi awal untuk penelitian lebih lanjut untuk meneliti atribut kebahagiaan jika dikaitkan dengan beberapa topik psikologis yang lain.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pimpinan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian. Selanjutnya peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah bersedia menjadi subjek pada penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Abdullah, P. M. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif.
- Abdulloh, T. (2018). Gambaran Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa Psikologi.
- Appel, H., Gerlach, A. L., & Crusius, J. (2016). The Interplay Between Facebook Use, Social Comparison, Envy, and Depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
- Augesti, G., Lisiswanti, R., Saputra, O., & Nisa, K. (2015). Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J. Major*, 4(4), 54.
- Ayun, P. Q. (2015). Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk Identitas. *Channel: Jurnal Komunikasi*, 3(2), 1–16. <https://doi.org/10.12928/channel.v3i2.3270>

- Baltacı, Ö. (2019). The Predictive Relationships Between the Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness, and Happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73–82. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2019.203.6>
- Chae, J. (2018). Reexamining the Relationship Between Social Media and Happiness: The Effects of Various Social Media Platforms on Reconceptualized Happiness. *Telematics and Informatics*, 35(6), 1656–1664. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.04.011>
- Çolak, T. S., & Doğan, U. (2016). Does the Use of Social Media Ensure Social Support and Happiness? *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(4).
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Graciyal, D. G., & Viswam, D. (2021). Social Media and Emotional Well-Being: Pursuit of Happiness or Pleasure. *Asia Pacific Media Educator*, 31(1), 99–115.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Karikari, S., Osei-Frimpong, K., & Owusu-Frimpong, N. (2017). Evaluating Individual Level Antecedents and Consequences of Social Media Use in Ghana. *Technological Forecasting and Social Change*, 123, 68–79. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2017.06.023>
- Kaspar, K., & Müller-Jensen, M. (2021). Information Seeking Behavior on Facebook: The Role of Censorship Endorsement and Personality. *Current Psychology*, 40(8), 3848–3859. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00316-8>
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet Paradox. *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031. Retrieved from <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Internet+Paradox#0>
- Madanih, R., & Purnamasari, O. (2021). Hubungan Penggunaan Media Sosial Sebagai Alat Komunikasi dengan Kebahagiaan Lanjut Usia di Indonesia. *The Relationship of Social Media Usage as Communication Tool with Well-Being of Elderly in Indonesia*, 5(1), 99–109.
- Maulhayat, F., Kesuma, A. I., & Amiruddin, H. (2018). Peran Instagram di Kalangan Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar. Retrieved from eprints.unm.ac.id
- Perrin, A. (2015). Social Media Usage: 2005-2015. *Pew Research Center*. Retrieved from www.pewinternet.org/2015/10/08/social-networking-usage-2005-2015/
- Pittman, M. (2018). Happiness, Loneliness, and Social Media: Perceived Intimacy Mediates the Emotional Benefits of Platform Use. *Journal of Social Media in Society*, 7(2), 164–176.
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. Pascal Books.

- Putro, F. H. A. (2017). Perilaku Penggunaan Media Sosial dan Identitas Diri (Studi Deskriptif Kualitatif tentang Perilaku Penggunaan Media Sosial dan Identitas Diri di Kalangan Mahasiswa S1 Jurusan Komunikasi Universitas Slamet Riyadi Surakarta). *Transformasi*, 2(32), 945–958.
- Sharma, G. (2017). Pros and Cons of Different Sampling Techniques. *International Journal of Applied Research*, 3(7), 749–752. Retrieved from <https://www.allresearchjournal.com/archives/2017/vol3issue7/PartK/3-7-69-542.pdf>
- Siwi, A., Utami, F., & Baiti, N. (2018). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Cyber Bullying Pada Kalangan Remaja. Retrieved from <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/cakrawala%0APengaruh>
- Suldo, S., Thalji, A., & Ferron, J. (2011). Longitudinal Academic Outcomes Predicted by Early Adolescents' Subjective Well-Being, Psychopathology, and Mental Health Status Yielded from a Dual Factor Model. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 17–30. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.536774>
- Syahreza, M. F., & Tanjung, I. S. (2018). Motif dan Pola Penggunaan Media Sosial Instagram di Kalangan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Unimed. *Jurnal Interaksi*, 2(1), 61–84. <https://doi.org/10.30596/interaksi.v2i1.1788>
- Tiliouine, H. (2014). Happiness in Islam. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, 5(1), 2662–2667. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_1544
- Warr, P. (2019). The Psychology of Happiness. *Psychology of Happiness*, 1–110. <https://doi.org/10.4324/9781315108452>
- Zarnaghash, M., Mirderikvand, F., & Sepahvandi, M. A. (2015). The Relationship Between Happiness and Vocation Burnout Teachers. *Global Journal of Guidance and Counseling*, 5(1), 241–246. <https://doi.org/10.18844/gjgc.v5i1.131>
- Zhang, G., Tu, X., Ding, N., Lau, J. T. F., Wang, P., & Yang, X. (2021). Prospective Relationships Between College Adjustment, Self-Esteem, and Mental Health Status Among Chinese Undergraduates. *Journal of American College Health*, 0(0), 1–7. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1909036>
- Zhao, N., & Zhou, G. (2020). Social Media Use and Mental Health During the COVID-19 Pandemic: Moderator Role of Disaster Stressor and Mediator Role of Negative Affect. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1019–1038. <https://doi.org/10.1111/aphw.12226>

Conflict of Interest Statement

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.