

# Gambaran Kebahagiaan Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial

Oleh:

Octaviano Fauzi

Effy Wardati Maryam

Progam Studi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023

# Pendahuluan

- Mahasiswa dalam menjalankan perkuliahan akan sangat dipengaruhi oleh kebahagiaan, mahasiswa yang bahagia akan cenderung menunjukkan performa yang lebih baik saat menjalani perkuliahan [1]-[2]
- Mahasiswa juga dikatakan sebagai salah satu pengguna media social yang aktif dengan berbagai alasan penggunaan seperti berinteraksi disosial media atau untuk mencari barang kebutuhan [5]
- Ada kecenderungan kecanduan pada mahasiswa pengguna media social, diakibatkan desain dari social media yang sangat adiktif seperti *fitur like* dan hiburan yang bisa diakses secara instant [5]

- Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara kebahagiaan dan penggunaan social media [6]-[7]
- Peneliti juga melakukan wawancara untuk membuktikan adanya fenomena kebahagiaan yang berkaitan dengan penggunaan media social berdasarkan aspek kebahagiaan Selignman yaitu resiliensi dan pandangan positif terhadap hidup, serta aspek kebahagiaan Argyle-Hills yaitu afeksi dan kepuasan hidup, hasil menunjukkan adanya indikasi permasalahan di aspek afeksi dan kepuasan hidup

- Kebahagiaan adalah keadaan dimana seseorang lebih banyak merasakan emosi positif jika dibandingkan dengan emosi negatif [3]
- Argyle dan Hills menjelaskan bahwa aspek kebahagiaan dibagi menjadi 2 yaitu afeksi dan kepuasan hidup. Afeksi merupakan kebutuhan untuk membangun relasi dengan orang lain, sedangkan kepuasan hidup merupakan tanda bahwa seseorang merasa puas akan kehidupan yang dia jalani [11]
- Sosial media dapat memberikan dampak positif seperti mempermudah orang untuk berkomunikasi dengan orang lain dan adanya hiburan yang mudah diakses [9]-[10], Namun beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa social media membuat seseorang menjadi lebih tidak bahagia akibat kecenderungan untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan juga indikasi menyebabkan perasaan depresif [12]-[13]

- Berdasarkan argument dari Kari-kari et al [13] yang mengatakan bahwa mahasiswa termasuk kepada kelompok remaja akhir menuju dewasa awal yang haus akan perasaan ingin membangun relasi, serta ditambah dengan dampak penggunaan media social yang cenderung memberikan stressor kepada seseorang mendorong peneli untuk menggambarkan tingkatan kebahagiaan mahasiswa pengguna media social.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Bedasarkan pemaparan pendahuluan yang telah disusun, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimanakah Gambaran Kebahagiaan pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial?

# Metode

- Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif, yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan sebuah populasi
- Populasi dalam ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang jumlah populasinya didapatkan berdasarkan data semester ganjil 2023 dari Direktorat Akademik dengan jumlah 10,225 Mahasiswa lalu ditentukan jumlah sampel penelitian berdasarkan table Krejcie Morgan sehingga didapatkan jumlah sampel sebesar 408 mahasiswa

- Selanjutnya alat ukur yang digunakan mengadopsi dari penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Abdulloh (2018) dengan judul “gambaran kebahagiaan pada mahasiswa psikologi
- Alat ukur ini merupakan skala likert dengan total item sebanyak 20 yang menggambarkan aspek kebahagiaan menurut teori Argyle yaitu Afeksi dan Kepuasan Hidup. Alat ukur ini memiliki 5 Alternatif Jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS)
- Penelitian ini menggunakan try out terpakai didalam penelitian Abdulloh (2018) sehingga didapatkan nilai validitas item memiliki rentan skor dari 0,386-0,785. Adapun Nilai reliabilitas *alpha Cronbach* sebesar 0,854

- Data yang selanjutnya didapatkan dikategorisasikan menggunakan rumus kategorisasi dengan rentangan Sangat Tinggi, Tinggi, Menengah, Rendah dan Sangat Rendah. Proses olah data dan analisa data dibantu dengan *software Microsoft excel* dan JASP untuk menentukan Mean data.

# Hasil

## Usia

Diatas 23 Tahun	13
23	29
22	34
21	206
20	67
Dibawah 19	59
Total	408

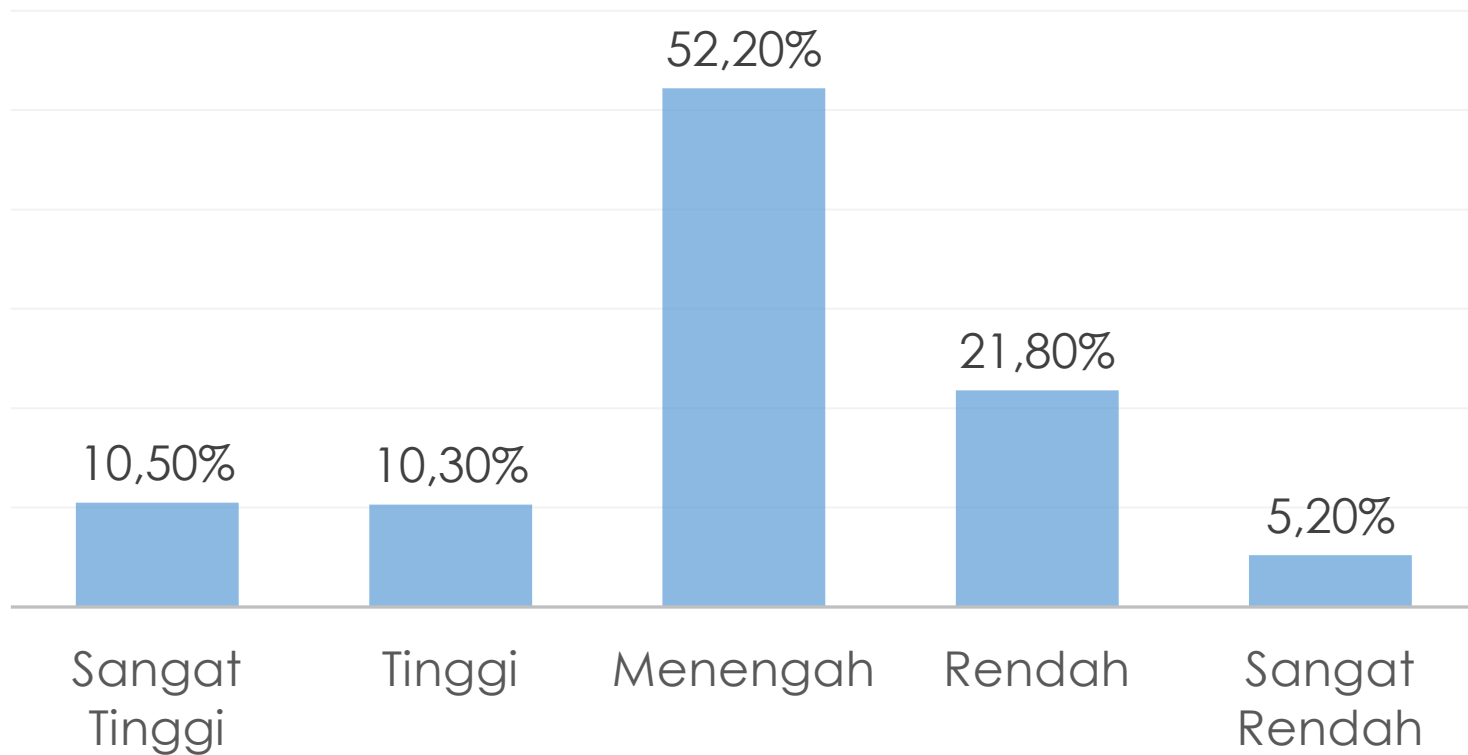
## Jenis Kelamin

Laki-laki	141
Perempuan	267
Total	408

## Asal Fakultas

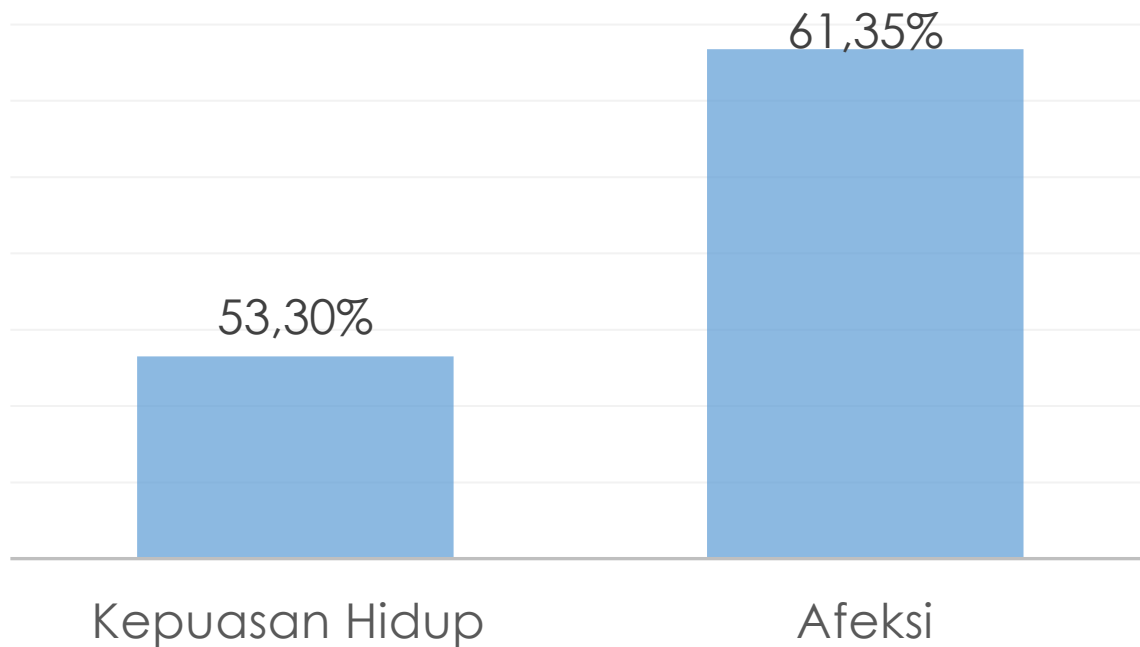
FBHIS	154
FIKES	24
FPIP	145
SAINTEK	55
FAI	30
Total	408

Berikut Data Demografi  
Sampel penelitian  
yang berhasil  
dikumpulkan



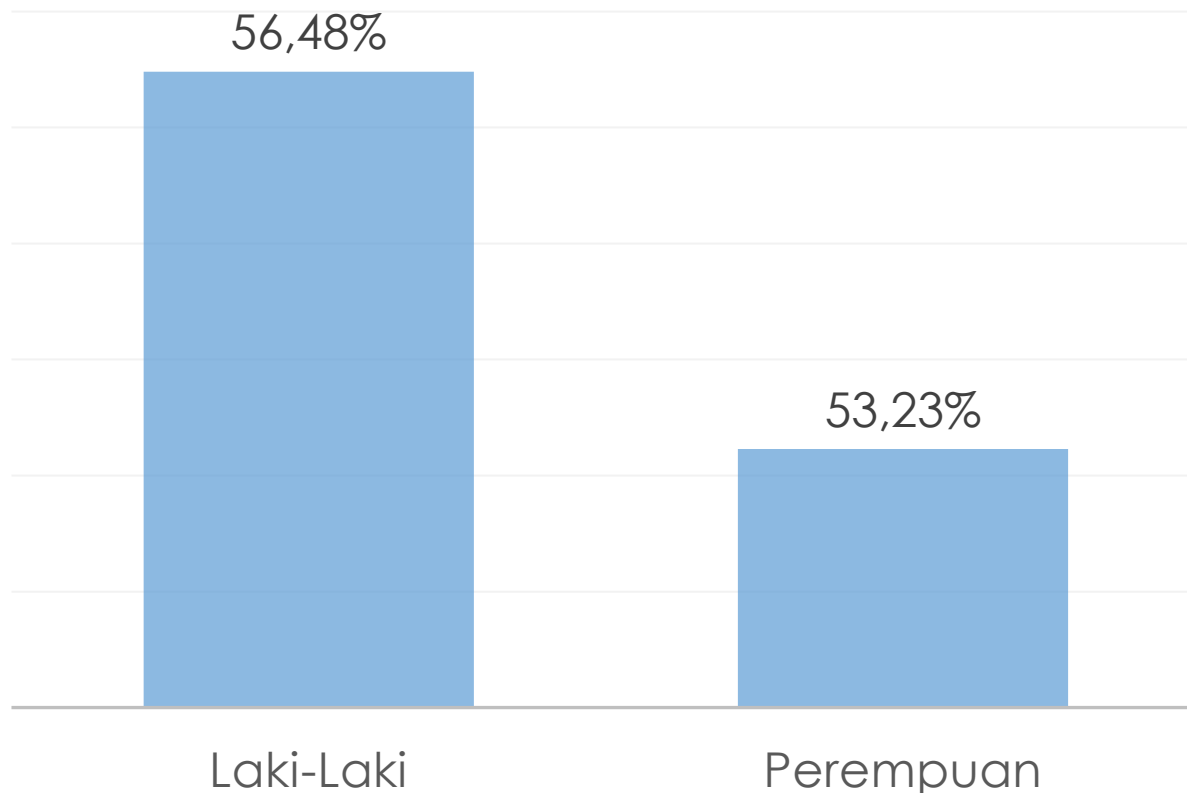
### Kategorisasi Tingkatan Kebahagiaan Sampel Penelitian

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.



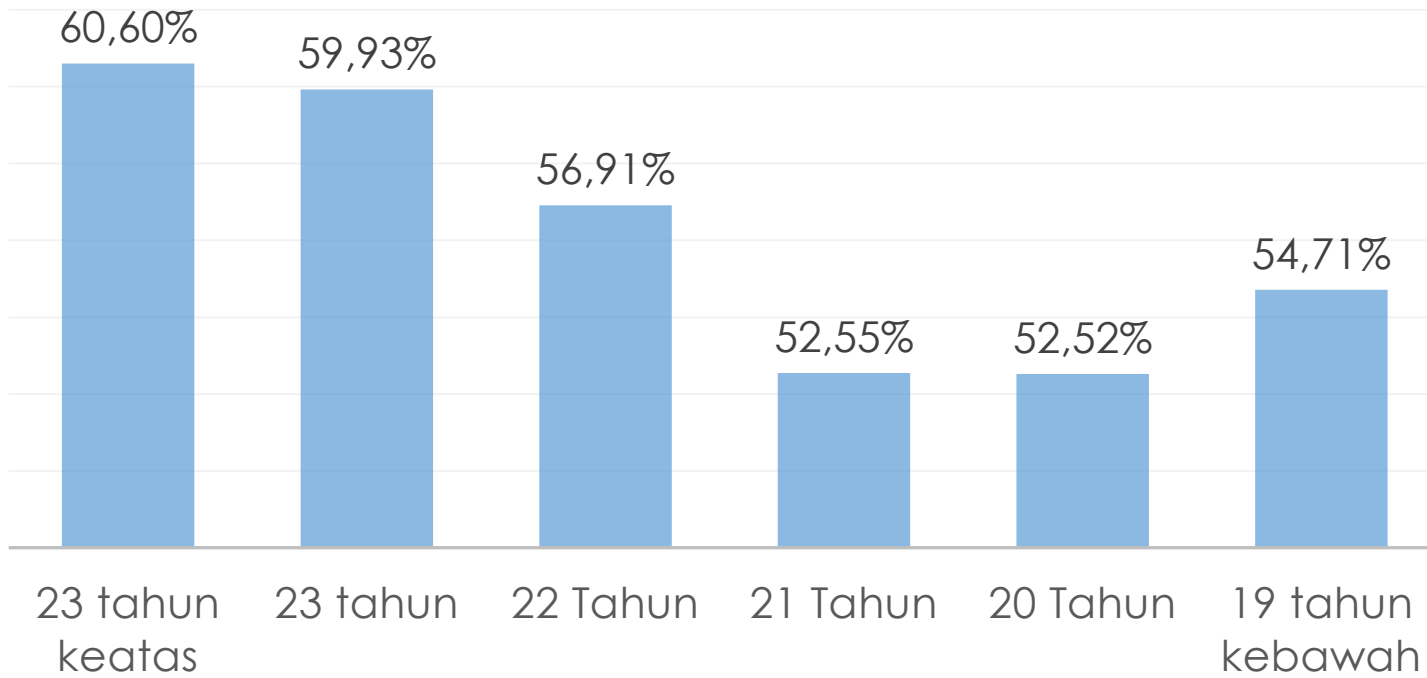
### Persentase perolehan berdasarkan Aspek-Aspek Kebahagiaan Argyle-Hills

Selanjutnya Berdasarkan aspek kebahagiaan, Kepuasan hidup mendapatkan persentase sebesar 53,30%, sedangkan aspek afeksi mendapatkan persentase sebesar 61,35%. Hal ini menandakan bahwa afeksi memiliki persentase lebih tinggi dari kepuasan hidup dengan selisih sebesar 8.05%.



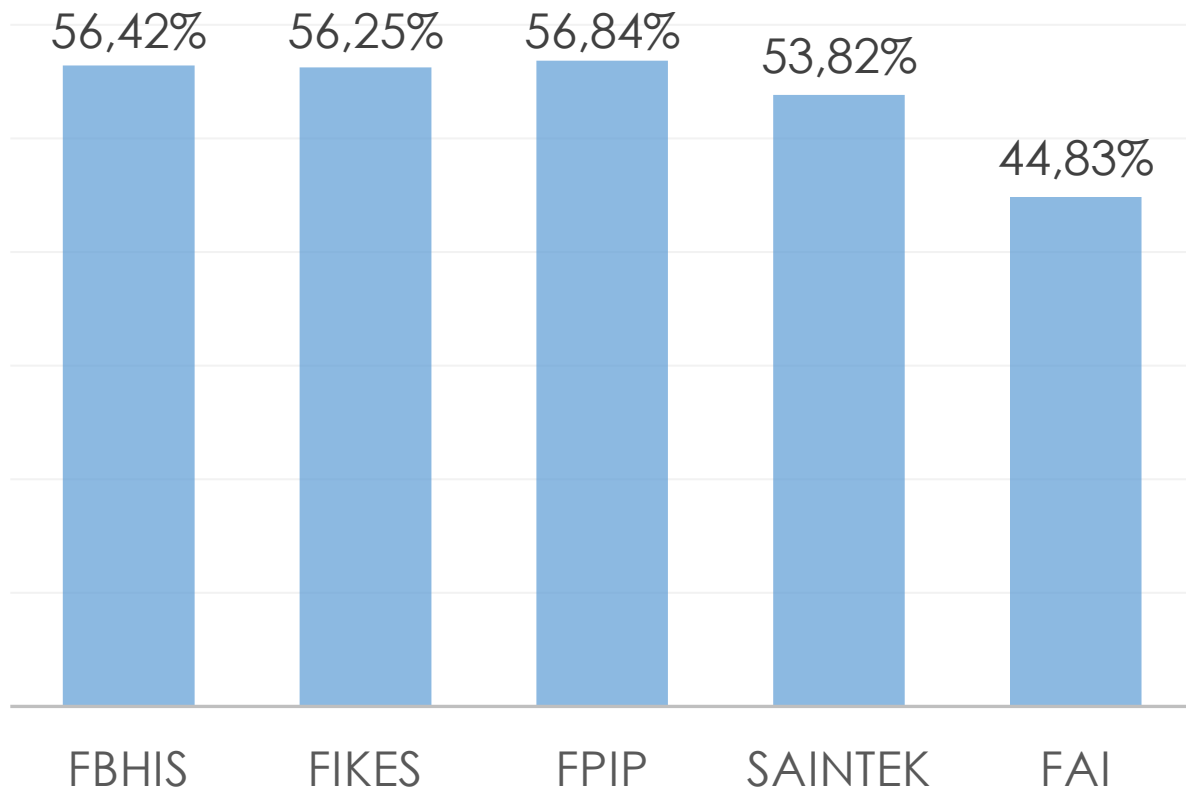
### Persentase kebahagiaan dari jenis kelamin:

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



### Persentase kebahagiaan dari Usia

Bedasarkan Usia, tingkat kebahagiaan mahasiswa yang memiliki berada pada umur 23 tahun ke atas memiliki persentase 60,60%, selajutnya mahasiswa berumur 23 tahun memiliki persentase 59,93%, selanjutnya mahasiswa yang berumur 22 tahun memiliki tingkatan persentase 56,91%, mahasiswa yang berusia 21 tahun memiliki tingkatan persentase 52,55%, mahasiswa yang berumur 20 tahun memiliki tingkatan persentase 52,52%, dan mahasiswa yang berumur 19 tahun keatas memiliki persentase kebahagiaan 54,71%. 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.



### Persentase kebahagiaan ditinjau dari Fakultas

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

# Pembahasan

- Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mahasiswa yang memiliki tingkatan kebahagiaan yang berada dalam kategori tinggi keatas sebesar 20,80%, setelah itu mahasiswa yang memiliki tingkatan kebahagiaan menengah kebawah sebesar 79,2%. Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa pengguna media social memiliki kecenderungan tingkat kebahagiaan menengah kebawah
- Penjelasan dari hasil data ini dapat dijelaskan dari Chae [19] dan Gracial [20] yang mengatakan bahwa penggunaan media social yang terlalu berlebihan dapat menyebabkan seseorang merasa kehidupan orang lain lebih menyenangkan ketimbang kehidupannya, dan memiliki kecenderungan untuk melakukan *social comparison*
- Baltaci [21] menjelaskan bahwa orang yang tingkat kebahagiaannya rendah akan menggunakan media social sebagai *coping strategy*, namun media social tidak dapat memenuhi kebahagiaannya secara penuh, sehingga ada kecenderungan individu akan mengulang proses yang berulang-ulang
- Colak dan Dogan menjelaskan bahwa orang yang tidak bermain media social Facebook akan cenderung lebih bahagia dan melakukan interaksi secara langsung, Adapun kualitas dari interaksi di social media dapat memenuhi kebutuhan afeksi, selama interaksi yang dilakukan dinilai bermakna dan ada tujuan [23]

- Afeksi selanjutnya memberikan sumbangan yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan Kepuasan Hidup dengan selisih 8,05%. Hal tersebut dapat dijelaskan karena media social yang memungkinkan kita untuk berkomunikasi, dan mencari afeksi dari orang lain dengan mudah, Namun dengan catatan interaksi harus terjadi secara bermakna [23]
- Selanjutnya perolehan kepuasan hidup yang rendah dapat dijelaskan akibat efek dari *social comparison*, yang cenderung membuat seseorang iri dan depresi, yang selanjutnya merasa tidak puas dengan kehidupannya.

- Berdasarkan jenis kelamin, tidak ada selisih persentase yang terlalu jauh yaitu hanya sebesar 3,25% sehingga dapat dikatakan jenis kelamin tidak terlalu mempengaruhi kebahagiaan mahasiswa pengguna media social. Hal ini sesuai dengan pernyataan Kraut et al[25] yang mengatakan bahwa tidak ada perbedaan durasi penggunaan media social antara laki-laki dan Perempuan. Durasi tentu akan semakin mempengaruhi tingkatan candu seseorang kepada media social.

- Selanjutnya berdasarkan Usia, ketika berada pada umur 21-22 tahun dan umur selanjutnya, ada kenaikan trend persentase kebahagiaan, hal ini mengimplikasikan bahwa minat bermain media social akan semakin turun atau rendah seiring dengan bertambahnya usia seseorang yang dimiliki, sesuai dengan penjelasan Perrin [26] bahwa orang-orang dengan usia tua merupakan minoritas pengguna media social.
- Penemuan terakhir yang ditemukan adalah Mahasiswa FAI memiliki persentase kebahagiaan yang lebih rendah jika dibandingkan dengan mahasiswa dari fakultas-fakultas lainnya. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

# Temuan Penting Penelitian

- Temuan penting dalam penelitian ini adalah mahasiswa Umsida pengguna media social memiliki tingkatan kebahagiaan mahasiswa menengah kebawah sebanyak 79,2%, sisanya berada pada kategori tinggi keatas sebanyak 20,8%
- Dimensi Afeksi memberikan sumbangan yang lebih tinggi kepada tingkat kebahagiaan populasi penelitian
- Jenis Kelamin tidak mempengaruhi tingkat kebahagiaan, Usia diindikasikan mempengaruhi tingkat kebahagiaan.

# Manfaat Penelitian

- Penelitian ini bermanfaat untuk mahasiswa agar memperhitungkan durasi atau waktu yang dia gunakan dalam bermain social media dan memperbanyak melakukan aktivitas secara langsung daripada berinteraksi lewat social media
- Penelitian ini juga berguna untuk menggambarkan keadaan kebahagiaan pada mahasiswa pengguna media social, sehingga selanjutnya penelitian ini mendapat menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut terkait hasil dan temuan dari penelitian ini
- Keterbatasan penelitian ini adalah penggunaan survei online yang dapat menimbulkan bias, Adapun juga jumlah variable penelitian yang diangkat hanya satu variable saja

# Referensi

- [1] G. Augesti, R. Lisiswanti, O. Saputra, and K. Nisa, "Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung," *J Major.*, vol. 4, no. 4, p. 54, 2015.
- [2] M. Zarnaghash, F. Mirderikvand, and M. A. Sepahvandi, "The Relationship Between Happiness and Vocation Burnout Teachers," *Glob. J. Guid. Couns.*, vol. 5, no. 1, pp. 241–246, 2015, doi: 10.18844/gjgc.v5i1.131.
- [3] P. Warr, "The Psychology of Happiness," *Psychol. Happiness*, pp. 1–110, 2019, doi: 10.4324/9781315108452.
- [4] H. Tiliouine, "Happiness in Islam," *Encycl. Qual. Life Well-Being Res.*, vol. 5, no. 1, pp. 2662–2667, 2014, doi: 10.1007/978-94-007-0753-5\_1544.
- [5] K. Kaspar and M. Müller-Jensen, "Information Seeking Behavior on Facebook: The Role of Censorship Endorsement and Personality," *Curr. Psychol.*, vol. 40, no. 8, pp. 3848–3859, 2021, doi: 10.1007/s12144-019-00316-8.
- [6] P. Q. Ayun, "Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk Identitas," *CHANNEL J. Komun.*, vol. 3, no. 2, pp. 1–16, 2015, doi: 10.12928/channel.v3i2.3270.
- [7] R. Madanih and O. Purnamasari, "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," vol. 5, no. 1, pp. 99–109, 2021.
- [8] A. Siwi, F. Utami, and N. Baiti, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Cyber Bullying Pada Kalangan RSiwi, A., Utami, F., & Baiti, N. (2018). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Cyber Bullying Pada Kalangan Remaja. 18(2), 257–262.emaja," vol. 18, no. 2, pp. 257–262, 2018, [Online]. Available: <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/cakrawala%0APengaruh>

- [9] M. F. Syahreza and I. S. Tanjung, "Motif Dan Pola Penggunaan Media Sosial Instagram Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Unimed," *J. Interak.*, vol. 2, no. 1, pp. 61–84, 2018, [Online]. Available: <https://doi.org/10.30596/interaksi.v2i1.1788>
- [10] F. Maulhayat, A. I. Kesuma, and H. Amiruddin, "Peran Instagram Di Kalangan Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar," *Eprints. Unm*, pp. 1–18, 2018.
- [11] P. Hills and M. Argyle, "The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being," *Pers. Individ. Dif.*, vol. 33, no. 7, pp. 1073–1082, 2002, doi: 10.1016/S0191-8869(01)00213-6.
- [12] F. H. A. Putro, "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*, vol. 2, no. 32, pp. 945–958, 2017.
- [13] S. Karikari, K. Osei-Frimpong, and N. Owusu-Frimpong, "Evaluating individual level antecedents and consequences of social media use in Ghana," *Technol. Forecast. Soc. Change*, vol. 123, no. August 2016, pp. 68–79, 2017, doi: 10.1016/j.techfore.2017.06.023.
- [14] P. M. Abdullah, *Metode Penelitian Kuantitatif*. 2015.
- [15] M. S. Priadana and D. Sunarsi, *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books, 2021.
- [16] D. Firmansyah and Dede, "Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review," *J. Ilm. Pendidik. Holistik*, vol. 1, no. 2, pp. 85–114, 2022, doi: 10.55927/jiph.v1i2.937.

- [17] Gaganpreet Sharma, "Pros and cons of different sampling techniques," *Int. J. Appl. Res.*, vol. 3, no. 7, pp. 749–752, 2017, [Online]. Available: <https://www.allresearchjournal.com/archives/2017/vol3issue7/PartK/3-7-69-542.pdf>
- [18] T. Abdulloh, *Gambaran Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa Psikologi*. 2018.
- [19] J. Chae, "Reexamining the Relationship between Social Media and Happiness: The Effects of Various Social Media Platforms on Reconceptualized Happiness," *Telemat. Informatics*, vol. 35, no. 6, pp. 1656–1664, 2018, doi: 10.1016/j.tele.2018.04.011.
- [20] D. G. Graciyal and D. Viswam, "Social media and emotional well-being: pursuit of happiness or pleasure," *Asia Pacific Media Educ.*, vol. 31, no. 1, pp. 99–115, 2021.
- [21] Ö. Baltacı, "The Predictive Relationships between the Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness, and Happiness," *Int. J. Progress. Educ.*, vol. 15, no. 4, pp. 73–82, 2019, doi: 10.29329/ijpe.2019.203.6.
- [22] T. S. Çolak and U. Doğan, "Does the Use of Social Media Ensure Social Support and Happiness?," *Int. Online J. Educ. Sci.*, vol. 8, no. 4, 2016.
- [23] M. Pittman, "Happiness, Loneliness, and Social Media: Perceived Intimacy Mediates the Emotional Benefits of Platform Use," *J. Soc. Media Soc. Fall*, vol. 7, no. 2, pp. 164–176, 2018.
- [24] H. Appel, A. L. Gerlach, and J. Crusius, "The Interplay between Facebook Use, Social Comparison, Envy, and Depression," *Curr. Opin. Psychol.*, vol. 9, pp. 44–49, 2016, doi: <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2015.10.006>.

- [25] R. Kraut, M. Patterson, V. Lundmark, S. Kiesler, T. Mukopadhyay, and W. Scherlis, "Internet Paradox," *Am. Psychol.*, vol. 53, no. 9, pp. 1017–1031, 1998, [Online]. Available: <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Internet+Paradox#0>
- [26] A. Perrin, "Social Media Usage: 2005-2015," no. October, pp. 2005–2015, 2015, [Online]. Available: [www.pewinternet.org/2015/10/08/social-networking-usage-2005-2015/](http://www.pewinternet.org/2015/10/08/social-networking-usage-2005-2015/).

