

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

#### 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa di Kampus 2 Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, yang beralamat di Jl. Ringroad Barat, Gamping Kidul, Ambarketawang, Kecamatan Gamping, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta merupakan Perguruan Tinggi Swasta di Yogyakarta yang berada di bawah naungan Yayasan Eka Paksi (YKEP) Angkatan Darat. Penelitian ini melibatkan 360 mahasiswa Fakultas Kesehatan yang aktif menggunakan media sosial, terdiri dari 8 Program Studi yaitu Keperawatan S1, Farmasi S1, Kebidanan S1, Kebidanan D3, Teknologi Bank Darah D3, Rekam Medis dan Informasi Kesehatan D3, Profesi Ners, dan Profesi Bidan.

#### 2. Analisis Hasil

##### a. Karakteristik Demografi Responden

Berdasarkan data penelitian yang sudah dikumpulkan, diperoleh informasi demografis responden sebagai dasar untuk memahami karakteristik sampel penelitian. Demografi responden mencakup jenis kelamin, usia, program studi, dan tingkatan semester. Rincian lebih lanjut mengenai demografi responden dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. 1 Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Demografi

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	46	12,8
	Perempuan	314	87,2
	<b>Total</b>	<b>360</b>	<b>100</b>
2.	<b>Usia</b>		
	17-20 tahun	19,1	0,7
	21-25 tahun	22,1	1,0

<b>3. Program Studi</b>		
Keperawatan S1	89	24,7
Farmasi S1	94	26,1
Kebidanan S1,	57	15,8
Kebidanan D3,	18	5,0
Teknologi Bank Darah D3,	23	6,4
Rekam Medis dan Infromasi Kesehatan D3,	54	15,0
Profesi Ners	13	3,6
Profesi Bidan	12	3,3
<b>Total</b>	<b>360</b>	<b>100</b>
<b>4. Semester</b>		
Semester 2	119	33,1
Semester 4	98	27,2
Semester 6	89	24,7
Semester 8	54	15,0
<b>Total</b>	<b>360</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 314 orang (87,2%). Jika dilihat dari usia responden, kelompok usia 17-20 tahun memiliki usia mayoritas rata-rata 19 tahun, sedangkan pada kelompok usia 21-25 tahun, usia mayoritas responden adalah 22 tahun. Sebagian besar responden berasal dari program studi Farmasi S1 dengan jumlah 94 orang (26,1%). Tingkatan semester yang paling dominan dalam penelitian ini adalah semester 2, dengan jumlah 119 orang (33,1%).

#### b. Karakteristik Penggunaan Media Sosial Responden

Berdasarkan data penelitian yang sudah dikumpulkan, diperoleh informasi karakteristik penggunaan media sosial pada responden sebagai dasar untuk memahami karakteristik sampel penelitian. Karakteristik penggunaan media sosial responden mencakup jenis platform media sosial yang sering digunakan, intensitas rata-rata penggunaan media sosial, dan kategori pengguna media sosial. Rincian lebih lanjut mengenai karakteristik penggunaan media sosial responden dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4. 2 Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Penggunaan Media Sosial

No.	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Jenis Platform Media Sosial yang Sering Digunakan</b>			
	Facebook	25	2,5
	Instagram	293	28,8
	Twitter	24	2,4
	Tiktok	277	27,2
	WhatsApps	317	31,1
	YouTube	62	6,1
	Telegram	20	2,0
	<b>Total</b>	<b>1.018</b>	<b>100</b>
<b>Intensitas Rata-rata Penggunaan Media Sosial dalam Sehari</b>			
	<1 jam	14	3,9
	2-3 jam	67	18,6
	4-6 jam	131	36,4
	7-10 jam	93	25,8
	>10 jam	55	15,3
	<b>Total</b>	<b>360</b>	<b>100</b>
<b>Kategori Pengguna Media Sosial</b>			
	Aktif	154	42,8
	Pasif	206	57,2
	<b>Total</b>	<b>360</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa *WhatsApp* dan *Instagram* menjadi platform media sosial yang paling sering digunakan oleh mahasiswa, dengan jumlah masing-masing pengguna sebanyak 317 orang (31,1%) dan 293 orang (28,8). Rata-rata, mayoritas responden menghabiskan 4-6 jam sehari di media sosial (131 orang atau 36,4%). Selain itu, mayoritas responden, yaitu 206 orang (56,9%), termasuk dalam kategori pengguna pasif media sosial.

- c. Gambaran Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
- 1) Tingkat Kepuasan Hidup Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tabel 4. 3 Kategorisasi Kepuasan Hidup

Kategori	Range	Tingkat Kepuasan Hidup	
		f	%

<b>Tinggi</b>	90 – 120	233	64,7
<b>Sedang</b>	60 - 89	123	34,2
<b>Rendah</b>	30 - 59	4	1,1
<b>Total</b>		360	100,0

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta pengguna media sosial. Mayoritas mahasiswa memiliki kepuasan hidup yang tinggi dengan persentase 64,7%. Namun, masih ditemukan sebagian kecil mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup rendah yaitu dengan persentase 1,1%. Maka, dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta pengguna media sosial berada pada kategori tinggi.

- 2) Intensitas penggunaan media sosial pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tabel 4. 4 Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial

<b>Kategori</b>	<b>Range</b>	<b>Intensitas Penggunaan Media Sosial</b>	
		<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Tinggi</b>	75 - 100	26	7,2
<b>Sedang</b>	50 - 74	334	92,8
<b>Rendah</b>	25 - 49	0	0,0
<b>Total</b>		360	100,0

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Mayoritas mahasiswa memiliki intensitas penggunaan media sosial dalam kategori sedang dengan persentase 92,8% dan tidak ditemukan mahasiswa dengan intensitas yang rendah. Maka, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan

media sosial pada mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berada pada kategori sedang.

- 3) Tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa pengguna media sosial di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tabel 4. 5 Tingkat Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial

Penggunaan Media Sosial	Kepuasan Hidup						Jumlah	
	Tinggi		Sedang		Rendah		f	%
	f	%	f	%	f	%		
<b>Tinggi</b>	14	53,8	9	34,7	3	11,5	26	100
<b>Sedang</b>	219	65,6	114	34,1	1	0,3	334	100
<b>Rendah</b>	0	0	0	0	0	0	0	0

Berdasarkan hasil penelitian yang ditampilkan dalam tabel, kita dapat melihat distribusi tingkat kepuasan hidup pengguna media sosial yang melibatkan 360 responden. Dari hasil yang diperoleh, mayoritas responden dengan tingkat kepuasan hidup tinggi, yaitu (65,6%) berada dalam kategori penggunaan media sosial yang sedang. Namun, ditemukan mahasiswa yang menggunakan media sosial secara intens cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih rendah (11,5%) dibandingkan mereka yang menggunakan media sosial dengan intensitas sedang (0,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang sedang mungkin lebih mendukung tingkat kepuasan hidup mahasiswa yang lebih baik dibandingkan dengan penggunaan yang lebih tinggi.

- d. Gambaran Kepuasan Hidup Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Tabel 4. 6 Tingkat Kepuasan Hidup Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial

Durasi Intensitas Penggunaan Media Sosial	Tingkat Kepuasan Hidup						Jumlah	
	Tinggi		Sedang		Rendah		f	%
	f	%	f	%	f	%		
<1 jam	8	57,1	6	42,9	0	0,0	14	100
2-3 jam	46	68,7	21	31,3	0	0,0	67	100
4-6 jam	85	64,9	46	35,1	0	0,0	131	100
7-10 jam	62	66,7	31	33,3	0	0,0	93	100
>10 jam	32	58,2	19	34,5	4	7,3	55	100

Berdasarkan data dalam tabel, terlihat bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, berapapun durasi penggunaan media sosial mereka. Namun, durasi penggunaan 4-6 jam sehari memiliki persentase tertinggi (35,1%) yang menunjukkan tingkat kepuasan hidup sedang dan pada pengguna yang menghabiskan lebih dari 10 jam sehari, sebagian kecil ditemukan memiliki kepuasan hidup yang rendah dengan persentase 7,3%. Ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang lebih seimbang dapat terkait dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi.

- e. Gambaran Kepuasan Hidup Berdasarkan Jenis Platform Media Sosial yang Digunakan Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Tabel 4. 7 Tingkat Kepuasan Hidup Berdasarkan Jenis Platform Media Sosial

Jenis Platform Media Sosial yang Digunakan	Tingkat Kepuasan Hidup						Jumlah	
	Tinggi		Sedang		Rendah		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Facebook	14	56,0	11	44,0	0	0,0	25	100
Instagram	191	65,2	99	33,8	3	1,0	293	100
Twitter	16	66,7	8	33,3	0	0,0	24	100

Tiktok	183	66,1	91	32,8	3	1,1	277	100
WhatsApps	209	66,0	106	33,4	2	0,6	317	100
YouTube	43	69,4	18	29,0	1	1,6	62	100
Telegram	9	45,0	11	55,0	0	0,0	20	100

Berdasarkan tabel di atas, penelitian ini menganalisis deskriptif tentang tingkat kepuasan hidup responden menurut jenis platform yang sering digunakan dan melibatkan 360 responden. Setiap responden memiliki kesempatan untuk memilih hingga tiga jenis platform media sosial yang paling sering digunakan. Dari penelitian ini, terlihat bahwa terdapat 1018 pengguna media sosial yang terdiri dari pengguna *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *TikTok*, *WhatsApp*, *YouTube*, dan *Telegram*.

Dari berbagai jenis platform media sosial yang digunakan oleh mahasiswa, sebagian besar menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang tinggi. *WhatsApp* dan *Instagram* merupakan platform yang paling banyak, digunakan oleh mahasiswa dengan jumlah pengguna masing-masing 317 dan 293 mahasiswa. Mayoritas dari pengguna ini menunjukkan persentase kepuasan hidup yang tinggi, yaitu 66,0% untuk *WhatsApp* dan 65,2% untuk *Instagram*. Sementara itu, *YouTube* menjadi platform yang paling mendukung kepuasan hidup mereka dengan menunjukkan persentase kepuasan hidup tinggi terbanyak yaitu 69,4% dibandingkan jenis platform lainnya.

Di sisi lain, *Telegram* memiliki persentase kepuasan hidup tinggi terendah, yaitu 45,0%. Namun, persentase kepuasan hidup dalam kategori sedang, pada pengguna platform ini relatif paling tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa platform ini mungkin kurang mendukung kepuasan hidup yang optimal dibandingkan platform lainnya. Hanya sebagian kecil mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup rendah yaitu pengguna *Instagram* dan *Tiktok* dengan jumlah masing-masing 3 mahasiswa. Ini menunjukkan bahwa kedua platform tersebut berpotensi dampak negatif untuk kepuasan hdiup mahasiswa, walaupun hanya sedikit yang terdampak.

f. Gambaran Kepuasan Hidup Berdasarkan Karakteristik Demografi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

1) Tingkat Kepuasan Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. 8 Tingkat Kepuasan Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Tingkat Kepuasan Hidup						Jumlah	
	Tinggi		Sedang		Rendah		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Laki-laki	30	65,2	15	32,6	1	2,2	46	100
Perempuan	203	64,6	108	34,4	3	1,0	314	100

Berdasarkan tabel di atas, penelitian ini menganalisis deskriptif tentang tingkat kepuasan hidup responden menurut jenis kelamin. Dari data yang diperoleh, jenis kelamin laki-laki menunjukkan persentase tingkat kepuasan hidup yang sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan yaitu 65,2% untuk laki-laki dan 64,6% untuk perempuan. Namun, justru perempuan mengungguli pada kategori kepuasan hidup sedang dengan jumlah persentase 34,4% dibandingkan laki-laki 32,6%. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan jika dilihat berdasarkan jenis kelamin mahasiswa.

2) Tingkat Kepuasan Hidup Berdasarkan Usia

Tabel 4. 9 Tingkat Kepuasan Hidup Berdasarkan Usia

Usia	Tingkat Kepuasan Hidup						Jumlah	
	Tinggi		Sedang		Rendah		f	%
	f	%	f	%	f	%		
17-20 tahun	118	61,8	72	37,7	1	0,5	191	100
21-25 tahun	115	68,0	51	30,2	3	1,8	169	100

Berdasarkan tabel di atas, penelitian ini menganalisis deskriptif tentang tingkat kepuasan hidup responden berdasarkan kelompok usia. Responden dikelompokkan ke dalam dua kategori usia, yaitu 17-20 tahun dan 21-25 tahun. Dari tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa usia 21-25 tahun menunjukkan sedikit peningkatan dalam persentase

kepuasan hidup tinggi, yaitu 68,0% dibandingkan usia 17-20 tahun yang hanya 61,8%, namun perbedaan ini tidak signifikan.

### 3) Tingkat Kepuasan Hidup Berdasarkan Tingkatan Semester

Tabel 4. 10 Tingkat Kepuasan Hidup Berdasarkan Tingkatan Semester

Semester	Tingkat Kepuasan Hidup						Jumlah	
	Tinggi		Sedang		Rendah		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Semester 2	78	65,5	39	32,8	2	1,7	119	100
Semester 4	63	64,3	35	35,7	0	0,0	98	100
Semester 6	58	65,2	29	32,6	2	2,2	89	100
Semester 8	34	63,0	20	27,0	0	0,0	54	100

Berdasarkan tabel di atas, penelitian ini menganalisis deskriptif tentang tingkatan semester studi dan tingkat kepuasan hidup, melibatkan total 360 responden. Responden dikelompokkan berdasarkan semester studi mereka, yaitu Semester 2, Semester 4, Semester 6, dan Semester 8. Semester 2 dan 6 menunjukkan persentase tingkat kepuasan hidup tinggi yang paling besar dibandingkan semester lainnya, masing-masing 65,5% dan 65,2%. Meskipun demikian, masih ada sebagian kecil mahasiswa dengan kepuasan hidup rendah di kedua semester tersebut. Di sisi lain, Semester 8 menunjukkan hasil kepuasan hidup tinggi dan sedang yang paling sedikit pada persentasenya, namun tidak ditemukannya mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup rendah pada semester ini. Hal ini menunjukkan bahwa kepuasan hidup tetap tinggi di semester akhir studi.

### 4) Tingkat Kepuasan Hidup Berdasarkan Program Studi

Tabel 4. 11 Tingkat Kepuasan Hidup Berdasarkan Program Studi

Program Studi	Tingkat Kepuasan Hidup						Jumlah	
	Tinggi		Sedang		Rendah		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Keperawatan S1	49	55,0	39	43,9	1	1,1	89	100

Farmasi S1	63	67,0	31	33,0	0	0,0	94	100
Kebidanan S1	41	72,0	16	28,0	0	0,0	57	100
Kebidanan D3	12	66,7	5	27,8	1	5,5	18	100
Teknologi Bank Darah D3	12	52,2	11	47,8	0	0,0	23	100
Rekam Medis dan Informasi Kesehatan D3	38	70,4	15	27,8	1	1,8	54	100
Profesi Ners	7	53,8	5	38,5	1	7,7	13	100
Profesi Bidan	11	91,7	1	8,3	0	0,0	12	100

Berdasarkan tabel di atas, penelitian ini menganalisis deskriptif tentang tingkat kepuasan hidup berdasarkan program studi, melibatkan total 360 responden dari berbagai program studi. Dari hasil analisis tabulasi silang, ditemukan bahwa mayoritas di semua program studi memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, Profesi Bidan memiliki persentase paling tinggi yaitu 91,7% dibandingkan program studi lainnya. Sebaliknya Profesi Ners menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah dibandingkan program studi lainnya, dengan 38,5% merasa cukup dan 7,7% merasa kurang puas.

- g. Gambaran Kepuasan Hidup Berdasarkan Kategori Pengguna Media Sosial Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Tabel 4. 12 Tingkat Kepuasan Hidup Berdasarkan Kategori Pengguna Media Sosial

Kategori Pengguna Media Sosial	Tingkat Kepuasan Hidup						Jumlah	
	Tinggi		Sedang		Rendah		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Aktif	110	71,4	44	28,6	0	0,0	154	100
Pasif	123	59,7	79	38,4	4	1,9	206	100

Berdasarkan tabel di atas, penelitian ini menganalisis deskriptif tingkat kepuasan hidup berdasarkan kategori penggunaan media sosial, yaitu pengguna aktif dan pengguna pasif. Dari data yang diperoleh, mayoritas pengguna aktif media sosial memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi yaitu 71,4% dibandingkan pengguna media sosial yang

pasif. Sebaliknya, sebagian kecil dari pengguna pasif menunjukkan kepuasan hidup yang rendah yaitu 1,9%, yang tidak ditemukan pada pengguna aktif.

- h. Gambaran Kepuasan Hidup Berdasarkan Aspek Kepuasan Hidup Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Tabel 4. 13 Tingkat Kepuasan Hidup Berdasarkan Aspek Kepuasan Hidup

<b>Aspek Kepuasan Hidup</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Max.</b>	<b>Min.</b>
Keinginan Mengubah Kehidupan	20,4	0,6	28	14
Kepuasan Terhadap Kehidupan Saat Ini	18,0	0,8	24	10
Kepuasan Terhadap Kehidupan Masa Lalu	16,8	0,8	24	9
Kepuasan Terhadap Kehidupan Masa Depan	19,2	0,8	24	11
Penilaian Orang Lain	18,6	0,7	24	10

Gambaran kepuasan hidup berdasarkan aspek kepuasan hidup dapat dilihat dari tabel di atas. Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa aspek keinginan mengubah kehidupan memiliki rata-rata tertinggi (Mean = 20,4) dibandingkan aspek lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki keinginan yang kuat untuk melakukan perubahan dalam kehidupan mereka untuk mencapai kepuasan hidup yang lebih baik, dengan nilai maksimum 28 dan minimum 24. Sebaliknya, aspek kepuasan terhadap masa lalu cenderung memiliki rata-rata terendah (Mean = 16,8), yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tampaknya kurang puas dengan kehidupan masa lalu mereka.

- i. Gambaran Kepuasan Hidup Berdasarkan Indikator Penggunaan Media Sosial Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

- 1) Tingkat Kepuasan Hidup berdasarkan Perhatian (Isi)

Tabel 4. 14 Tingkat Kepuasan Hidup Berdasarkan Indikator Perhatian (Isi)

<b>Indikator Perhatian</b> (Isi)	<b>Tingkat Kepuasan Hidup</b>			<b>Total</b>
	Tinggi	Sedang	Rendah	

	f	%	f	%	f	%	f	%
Tinggi	2	25,0	5	62,5	1	12,5	8	100
Sedang	174	60,4	112	38,9	2	0,7	288	100
Rendah	57	89,0	6	9,4	1	1,6	64	100

Gambaran kepuasan hidup berdasarkan indikator penggunaan media sosial, yaitu perhatian terhadap isi, dapat dilihat dari tabel di atas. Mayoritas mahasiswa yang memiliki tingkat perhatian sedang terhadap isi atau konten media sosial menunjukkan kepuasan hidup yang tinggi dengan persentase 60,4%. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa perhatian yang rendah terhadap isi masih lebih dominan dalam meningkatkan kepuasan hidup, dengan persentase 89,0%. Sebaliknya, ditemukan bahwa mahasiswa memberikan perhatian tinggi terhadap isi media sosial justru menunjukkan persentase kepuasan hidup yang lebih rendah, yaitu 12,5%.

## 2) Tingkat Kepuasan Hidup berdasarkan Penghayatan (Fitur)

Tabel 4. 15 Tingkat Kepuasan Hidup Berdasarkan Indikator Penghayatan (Fitur)

Indikator Penghayatan (Fitur)	Tingkat Kepuasan Hidup						Total	
	Tinggi		Sedang		Rendah		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Tinggi	65	67,0	30	30,9	2	2,1	97	100
Sedang	168	63,9	93	35,4	2	0,8	263	100
Rendah	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0

Gambaran kepuasan hidup berdasarkan indikator penggunaan media sosial, yaitu penghayatan terhadap fitur, dapat dilihat dari tabel di atas. Sebagian besar mahasiswa yang memiliki penghayatan tinggi dan sedang terhadap fitur media sosial menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang tinggi, yaitu 67,0% dan 63,9%. Namun, ada kemungkinan penghayatan yang tinggi ini juga terkait dengan kepuasan hidup yang rendah, meskipun hanya ditemukan 2,1% mahasiswa.

## 3) Tingkat Kepuasan Hidup berdasarkan Durasi

Tabel 4. 16 Tingkat Kepuasan Hidup Berdasarkan Indikator Durasi

Indikator Durasi	Tingkat Kepuasan Hidup						Total	
	Tinggi		Sedang		Rendah		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Tinggi	140	70,7	54	27,3	4	2,0	198	100
Sedang	93	57,4	69	42,6	0	0	162	100
Rendah	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0

Gambaran kepuasan hidup berdasarkan indikator penggunaan media sosial, yaitu durasi, dapat dilihat dari tabel di atas. Sebagian besar mahasiswa menghabiskan waktu dalam durasi yang tinggi dan juga menunjukkan tingkat kepuasan hidup tinggi yang signifikan, yaitu 70,7%. Namun, ada kemungkinan durasi yang tinggi ini juga terkait dengan kepuasan hidup yang rendah, meskipun hanya ditemukan 4 mahasiswa, yang tidak ditemukan pada penggunaan dengan durasi yang sedang dan rendah.

## 4) Tingkat Kepuasan Hidup berdasarkan Frekuensi

Tabel 4. 17 Tingkat Kepuasan Hidup Berdasarkan Indikator Frekuensi

Indikator Frekuensi	Tingkat Kepuasan Hidup						Total	
	Tinggi		Sedang		Rendah		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Tinggi	31	62,0	17	34,0	2	4,0	50	100
Sedang	199	65,0	106	34,7	1	0,3	306	100
Rendah	3	75,0	0	0	1	25,0	4	100

Gambaran kepuasan hidup berdasarkan indikator penggunaan media sosial, yaitu frekuensi, dapat dilihat dari tabel di atas. Mahasiswa dengan frekuensi yang sedang cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi (65,0%) dibandingkan dengan frekuensi yang tinggi meskipun tidak terlalu signifikan.

## B. Pembahasan

Maksud dalam penelitian ini yaitu untuk memberikan gambaran deskriptif mengenai dampak perkembangan teknologi platform media sosial terhadap kepuasan hidup pengguna, khususnya di kalangan mahasiswa. Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan pengumpulan data secara survei yang melibatkan 360 mahasiswa. Untuk mengevaluasi kepuasan hidup mahasiswa terkait penggunaan media sosial, dilakukan analisis data terhadap variabel kepuasan hidup dan penggunaan media sosial, dengan menggunakan metode statistik deskriptif.

### 1. Gambaran Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa (64,7%) melaporkan tingkat kepuasan hidup yang tinggi atau sangat puas. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Khanza Dharavit (2021) yang menunjukkan bahwa 62,5% responden pengguna media sosial mempunyai tingkat kepuasan hidup dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memaknai hidupnya secara positif dan memiliki tujuan yang jelas terhadap kehidupannya di masa depan dengan tujuan untuk mencapai kepuasan hidup yang optimal. Seseorang yang memiliki kepuasan hidup tinggi biasanya merasa puas dengan kehidupannya saat ini dan memiliki keyakinan positif terhadap masa depannya (Wahyuni & Maulida, 2019).

Menurut Diener dkk (1985) dalam Dharavit (2021) kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif yang subjektif dan menyeluruh dari setiap orang selama kehidupannya, sementara Huebner (1991) menambahkan bahwa kepuasan hidup mencakup persepsi kualitas hidup dalam berbagai aspek. Menurut Diener (2009), seseorang yang mempunyai kepuasan hidup tinggi adalah individu yang bertujuan jelas dalam hidup dan berhasil mencapainya (Dharavit, 2021). Kepuasan hidup yang lebih tinggi sering dikaitkan dengan pendidikan universitas yang lebih tinggi, tidak merokok, bebas dari gejala depresi, minat aktif dalam kegiatan sehari-hari, kualitas tidur yang baik,

aktivitas fisik yang rutin, dan pola makan sehat (Durand-Sanchez, et. al., 2023). Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki motivasi yang kuat untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dengan terus belajar dan berusaha memperbaiki diri. Mereka cenderung memiliki tujuan hidup yang jelas dan menjaga kesehatan secara fisik serta mental, yang pada akhirnya berkontribusi pada tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Selain itu, hasil analisis tabulasi silang kepuasan hidup dan intensitas penggunaan media sosial menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki kepuasan hidup tinggi dan menggunakan media sosial secara sedang, yaitu sebesar 65%. Penggunaan media sosial yang sedang tampaknya mampu menciptakan kepuasan hidup yang lebih baik daripada penggunaan secara berlebihan. Hal ini dikarenakan penggunaan dengan intensitas sedang memungkinkan pengguna untuk menikmati manfaat seperti informasi, koneksi sosial, dan hiburan tanpa mengalami dampak negatif yang sering terjadi akibat penggunaan berlebihan. Intensitas yang moderat membantu menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan nyata, sehingga pengguna dapat merasakan manfaat tanpa terkena efek negatif seperti kecemasan, stres, atau isolasi sosial (Gunawan et. al., 2021; Sainah & Farhan 2023).

Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa penggunaan media sosial secara seimbang di kalangan mahasiswa dapat mendukung kesehatan mental dan membantu mengelola kualitas hidup mereka secara optimal. Penelitian tersebut juga menyatakan bahwa media sosial dapat menjadi alat yang bermanfaat untuk mendukung kesehatan mental, asalkan digunakan dengan cara yang sehat dan terkendali (Nayla, 2024). Hal ini tercermin dalam kelompok responden dengan kepuasan hidup tinggi, yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu mengelola waktu di media sosial secara bijak cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Dengan demikian, peneliti ingin menekankan pentingnya penggunaan media sosial secara seimbang bagi mahasiswa. Meskipun media sosial bermanfaat untuk dukungan sosial dan akses informasi, penggunaan yang tidak

terkontrol dapat berdampak negatif terhadap kepuasan hidup. Oleh karena itu, penggunaan yang bijak sesuai batas wajar diperlukan untuk menghindari dampak negatif seperti kecanduan dan penurunan produktivitas (Sainah & Farhan 2023; Karinta, 2022).

## 2. Gambaran Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial

Pembahasan penelitian ini menggambarkan tingkat kepuasan hidup pada penggunaan media sosial yang dilihat dari durasi penggunaannya. Data menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa menggunakan media sosial selama 4-6 jam sehari, dan sebagian besar dari mereka melaporkan tingkat kepuasan hidup yang tinggi, yaitu dengan persentase 64,9%. Dari data juga diperoleh bahwa durasi kurang dari 10 jam dan lebih dari satu jam menunjukkan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan studi oleh Gunawan et al. (2021), yang mengemukakan bahwa penggunaan media sosial secara moderat dapat mendukung kesejahteraan psikologis melalui interaksi sosial yang sehat dan akses informasi yang relevan.

Namun, menghabiskan waktu di media sosial lebih dari 10 jam sehari melaporkan kepuasan hidup yang lebih rendah. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Putri dan Suryani (2022), yang menyatakan bahwa durasi penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur, mengurangi waktu untuk aktivitas fisik, dan meningkatkan risiko perbandingan sosial negatif, yang pada akhirnya dapat menurunkan kepuasan hidup. Hasil temuan ini juga didukung oleh penelitian dari Aisyah Alfiana (2023) yang menyatakan bahwa menghabiskan waktu di media sosial terlalu lama bisa mempengaruhi kepuasan hidup individu.

Studi sebelumnya menemukan bahwa lebih dari 10 jam penggunaan media sosial setiap hari dapat menyebabkan kecanduan (Sahithi, et. al., 2019), yang dapat memberikan dampak negatif signifikan pada kesejahteraan mahasiswa jika tidak dikelola dengan baik seperti, kecemasan, isolasi sosial dan penurunan kepuasan hidup (Aisyah, 2023).

Secara keseluruhan, hasil studi ini menegaskan bahwa durasi penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap tingkat kepuasan hidup mahasiswa. Penggunaan media sosial yang moderat cenderung mendukung kepuasan hidup yang lebih baik, karena menjaga keseimbangan antara interaksi *online* dan aktivitas nyata tanpa efek negatif yang berlebihan. Sebaliknya, penggunaan yang berlebihan dapat menurunkan kepuasan hidup karena dapat menyebabkan gangguan tidur, kecemasan, kurangnya aktivitas fisik, dan meningkatkan risiko perbandingan sosial negatif. Dengan demikian, pentingnya peran mahasiswa untuk mengelola waktu penggunaan media sosial secara bijak agar tetap dalam batas yang sehat dan mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Saran ini didukung oleh penelitian Nugroho dan Hartati (2023) yang menekankan pengaturan penggunaan media sosial untuk memastikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup mahasiswa.

### 3. Gambaran Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Berdasarkan Jenis Platform Media Sosial yang Sering Digunakan

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan gambaran bagaimana jenis platform media sosial yang digunakan oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta mempengaruhi tingkat kepuasan hidup mereka. Dari 360 responden, total ada 1.018 penggunaan platform yang mencakup *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *TikTok*, *WhatsApp*, *YouTube*, dan *Telegram*.

Hasil menunjukkan bahwa *WhatsApp* dan *Instagram* adalah platform yang paling banyak digunakan, dengan mayoritas pengguna melaporkan tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Hal ini menunjukkan peran penting *WhatsApp* sebagai alat komunikasi utama, sementara *Instagram* sebagai platform media untuk mengekspresikan diri. Keduanya membantu mahasiswa tetap terhubung dengan keluarga dan teman, memberikan dukungan sosial yang berkontribusi pada kesejahteraan mereka. Studi sebelumnya oleh Putri A. & Suryanto (2022) juga menemukan bahwa penggunaan *WhatsApp* sering dikaitkan dengan kemudahan berkomunikasi dan dukungan sosial yang lebih baik, yang dapat meningkatkan kepuasan hidup secara keseluruhan. Sementara itu, menurut

Ristiyani (2023), *Instagram* menarik minat mahasiswa karena kebutuhan mereka akan pengakuan sosial dan peningkatan harga diri. Memposting foto dan video serta menerima tanggapan dari orang lain membuat mahasiswa merasa dihargai, yang dapat meningkatkan kepuasan hidup mereka.

YouTube merupakan platform media sosial yang paling mendukung kepuasan hidup mahasiswa dengan menunjukkan persentase kepuasan hidup tinggi terbanyak dibandingkan platform lainnya. Platform *YouTube* dapat mendukung kepuasan hidup melalui berbagai aspek, termasuk relaksasi, konten edukatif, konten inspiratif, dan interaksi sosial (Derma & Darwinsyah, 2023). Sebaliknya, *Telegram* dan *Facebook* memiliki persentase terendah dalam kategori kepuasan hidup tinggi. Namun, kedua platform ini menunjukkan persentase kepuasan hidup sedang yang lebih tinggi dibandingkan platform lain, yang mengindikasikan bahwa pengguna *Telegram* dan *Facebook* mungkin mendapatkan manfaat yang lebih moderat dari platform lain dan tidak memberikan pengaruh yang signifikan pada kepuasan hidup.

Hanya sebagian kecil mahasiswa yang melaporkan kepuasan hidup rendah, terutama di antara pengguna *Instagram* dan *TikTok*, dengan masing-masing hanya 3 mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kedua platform ini populer, mereka mungkin memiliki potensi dampak negatif terhadap kepuasan hidup, walaupun hanya sedikit pengguna yang terdampak.

Berdasarkan hasil penelitian, *WhatsApp*, *Instagram*, dan *YouTube* adalah platform media sosial yang paling mendukung peningkatan kepuasan hidup mahasiswa. *WhatsApp* berperan penting dalam memfasilitasi komunikasi dan dukungan sosial, sementara *Instagram* mendukung ekspresi diri dan peningkatan harga diri. *YouTube* memberikan kontribusi terbesar melalui konten yang edukatif dan inspiratif. Di sisi lain, *Telegram* dan *Facebook* cenderung memberikan dampak yang lebih moderat terhadap kepuasan hidup, sementara *TikTok* dan *Instagram* memiliki potensi untuk menurunkan kepuasan hidup pada sebagian kecil pengguna, meskipun dampak negatifnya terbatas. Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang seimbang dan sehat sangat

penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup mahasiswa.

#### 4. Gambaran Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Berdasarkan Karakteristik Demografi Responden

Penelitian ini menganalisis tingkat kepuasan hidup mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berdasarkan karakteristik demografi seperti jenis kelamin, usia, tingkatan semester, dan program studi. Dengan melibatkan 360 responden, penelitian ini memberikan gambaran yang komprehensif mengenai distribusi kepuasan hidup di antara mahasiswa dengan berbagai latar belakang.

Hasil analisis memaparkan mayoritas mahasiswa, baik laki-laki maupun perempuan menunjukkan persentase tingkat kepuasan hidup yang tinggi, laki-laki menunjukkan sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan, namun tidak terlalu signifikan. Hasil ini mengindikasikan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kepuasan hidup baik pada jenis kelamin laki-laki maupun perempuan. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan secara statistik antara tingkat kepuasan hidup mahasiswa laki-laki dan perempuan (Hayati et. al., 2021). Ini mengindikasikan bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki kemampuan yang seimbang dalam mengevaluasi dan merespons aspek-aspek kehidupannya (Hayati et. al., 2021).

Berdasarkan kelompok usia, hasil menunjukkan bahwa kepuasan hidup tinggi lebih dominan pada kelompok usia 21-25 tahun (68,0%) dibandingkan dengan kelompok usia 17-20 tahun (61,8%). Meskipun terjadi peningkatan pada kelompok usia yang lebih tua, perbedaan ini tidak signifikan jika dilihat dari perspektif statistik sederhana. Kepuasan hidup umumnya menunjukkan peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama pada masa dewasa awal. Penelitian menunjukkan bahwa kepuasan hidup cenderung meningkat dengan pertambahan usiapada usia dewasa karena emosi negatif yang lebih sedikit dan lebih mampu mengelola stres dibandingkan dengan orang yang lebih muda (Barlow et al., 2023).

Menurut Hullock (1980) usia 17-20 tahun merupakan kelompok usia remaja akhir (Antari, 2021). Akhir masa remaja adalah periode penting dengan tantangan yang mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan jangka panjang (Koyasu, et. al., 2023). Konsep diri dan persepsi diri yang positif berhubungan dengan stabilitas emosional, kemampuan sosialisasi, dan perilaku bertanggung jawab, yang mendukung kepuasan hidup tinggi (Palenzuela-Luis, et. al., 2022). Ini menunjukkan remaja akhir mampu mengatasi tantangan, meskipun ada ruang untuk pertumbuhan lebih lanjut.

Usia dewasa awal adalah tahap perkembangan yang dinamis, di mana individu terus mencari jati diri, mengeksplorasi minat mereka, dan memperkuat hubungan sosial yang lebih erat (Smahel, 2012 dalam Kirana & Rahmad, 2023). Sehingga, pada fase ini individu sering menjadi pengguna media sosial yang aktif sebagai bagian dari proses pengembangan diri mereka dalam mencari identitas diri dan memperoleh dukungan sosial untuk menghadapi perubahan yang terjadi (Majorsy et. al., 2013; dalam Kirana & Rahmad, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada setiap tingkatan semester tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, dimana mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kepuasan hidup mahasiswa dipengaruhi oleh dukungan sosial, keterlibatan akademik, dan kesejahteraan psikologis. Ketahanan diri dapat meningkatkan kepuasan hidup dan mengurangi dampak negatif kelelahan akademik (Wang et al., 2022), sementara dukungan sosial dari teman sebaya secara signifikan memprediksi kepuasan hidup (Bye et al., 2020). Strategi pengembangan modal sosial dan keterhubungan dengan sekolah juga penting untuk mendukung mahasiswa selama transisi ke pendidikan tinggi.

Sementara itu pada karakteristik demografi berdasarkan program studi, mayoritas mahasiswa dari setiap program studi mengalami kepuasan hidup yang tinggi. Meskipun demikian, hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kepuasan hidup mahasiswa mungkin lebih bersifat umum dan tidak terkait secara langsung dengan jenis program studi yang mereka ikuti. Faktor-faktor seperti dukungan sosial,

keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi, serta kondisi keuangan mungkin memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kepuasan hidup mahasiswa daripada program studi yang mereka pilih.

#### 5. Gambaran Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Berdasarkan Kategori Pengguna

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa mahasiswa yang terlibat aktif di media sosial menunjukkan kepuasan hidup yang lebih baik daripada mahasiswa yang hanya menggunakan media sosial secara pasif. Hal ini mengartikan bahwa keterlibatan aktif dalam media sosial dapat berkontribusi pada kepuasan hidup yang lebih baik. Pernyataan ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang berpendapat bahwa pengguna aktif cenderung lebih terhubung dengan berbagai aspek sosial dan informasi yang mungkin meningkatkan kepuasan hidup mereka (Tuahuns & Salim, 2023).

Pengguna media sosial aktif terlibat dalam interaksi langsung, seperti mengunggah status, berkomentar, menyukai, mengirim pesan, dan membuat konten (foto, video, audio). Sebaliknya, pengguna media sosial pasif lebih sering hanya mengamati dan mengonsumsi konten tanpa berinteraksi, seperti scrolling postingan dan video (Putrianda, 2023). Aktivitas di media sosial secara tidak langsung mempengaruhi tingkat kepuasan hidup. Hal ini karena penggunaan media sosial untuk berbagai tujuan, seperti membangun relasi, mencari informasi, atau merencanakan masa depan dapat meningkatkan kepuasan hidup pengguna (Safitri, 2021).

Di sisi lain, kepuasan hidup yang lebih rendah ditemukan pada pengguna yang pasif. Meskipun persentase kepuasan hidup rendah di kalangan pengguna pasif sangat kecil, hasil ini menyiratkan bahwa pengguna pasif yang kurang terlibat dalam media sosial mungkin mengalami keterhubungan sosial yang lebih sedikit, yang dapat berdampak pada kepuasan hidup mereka (Tuahuns & Salim, 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara pasif dapat meningkatkan rasa iri, yang kemudian memicu seseorang melakukan

perbandingan sosial dan akhirnya menurunkan tingkat kepuasan hidup (Kesi et. al., 2019).

Studi ini menekankan bahwa pengguna aktif media sosial pada mahasiswa, lebih cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi dibandingkan dengan pengguna pasif. Hal ini mungkin karena pengguna aktif lebih terlibat dalam interaksi sosial dan kegiatan yang dapat meningkatkan kesejahteraan mereka.

#### 6. Gambaran Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Berdasarkan Aspek Kepuasan Hidup

Hasil yang diperoleh oleh peneliti menunjukkan bahwa aspek keinginan untuk mengubah kehidupan memberikan kontribusi paling tinggi (Mean = 20,4) terhadap tingkat kepuasan hidup mahasiswa dibandingkan dengan aspek-uspek lainnya. Aspek keinginan mengubah kehidupan adalah dorongan atau motivasi yang kuat pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dengan terus belajar dan berusaha memperbaiki diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Armenta, et. al., 2022) yang menyatakan bahwa rasa syukur meningkatkan kepuasan hidup dan motivasi untuk perbaikan diri, yang mengindikasikan bahwa individu yang merasa puas lebih cenderung mencari perubahan positif dalam hidup mereka. Menurut Diener dan Biswas, keinginan individu untuk memperbaiki diri terkait erat dengan kepuasan hidup. Jika seseorang merasa puas dengan hidupnya, mereka cenderung ingin membuat hidupnya lebih baik (Sari, et. al., 2023)

Sebaliknya, pada aspek kepuasan terhadap kehidupan masa lalu menunjukkan rata-rata terendah (Mean =16,8), hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa kurang puas dengan kehidupan mereka di masa lalu. Ini menunjukkan adanya penyesalan atau ketidakpuasan yang masih membekas dari pengalaman sebelumnya. Berbeda jika dilihat dari aspek kepuasan terhadap kehidupan masa depan yang menunjukkan sebagian besar mahasiswa cenderung merasa cukup positif mengenai prospek masa depan mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Wirth Maria, et. al.

(2024) yang menunjukkan bahwa pandangan positif dan realistis terhadap masa depan yang optimis berhubungan dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Hal ini mungkin mencerminkan keyakinan mereka tentang kemungkinan pencapaian tujuan dan harapan mereka di masa depan..

7. Gambaran Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Berdasarkan Indikator Penggunaan Media Sosial

a. Tingkat Kepuasan Hidup berdasarkan Perhatian (Isi)

Hasil penelitian ini menggambarkan bagaimana kepuasan hidup pada mahasiswa pengguna media sosial jika dilihat dari indikator perhatian terhadap isi media sosial. Ditemukan bahwa mahasiswa dengan perhatian sedang atau cukup terhadap isi media sosial cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan perhatian yang tinggi. Perhatian terhadap isi media sosial adalah ketertarikan responden dalam mengakses media sosial mencakup waktu dan tenaga yang tercurah. Ini mengartikan bahwa pendekatan seimbang terhadap isi media sosial membantu meningkatkan kepuasan hidup dengan memungkinkan individu menikmati manfaatnya tanpa mengalami stres berlebihan (Aisyah, 2023).

Dari data diperoleh, mahasiswa yang memberikan penghayatan intens pada isi media sosial menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian berlebih terhadap isi media sosial tidak selalu memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis atau kepuasan hidup. Pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian dari Pacocha dan Gugala (2024), penggunaan media sosial yang tidak bijaksana seperti memberikan perhatian yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mental secara negatif, seperti meningkatkan risiko gangguan suasana hati, kecemasan, dan depresi, sehingga dapat mengurangi harga diri dan kepuasan hidup seseorang.

b. Tingkat Kepuasan Hidup berdasarkan Penghayatan (Fitur)

Hasil penelitian menunjukkan gambaran kepuasan hidup mahasiswa jika dikaitkan dengan penghayatan terhadap fitur media sosial. Berdasarkan data distribusi kepuasan hidup mahasiswa, terdapat hubungan yang

signifikan antara tingkat penghayatan terhadap fitur media sosial dan kepuasan hidup mereka. Penghayatan terhadap fitur media sosial berarti responden memahami dan memanfaatkan informasi dari media sosial sebagai pengetahuan baru.

Sebagian besar mahasiswa dengan tingkat penghayatan tinggi dan sedang terhadap fitur media sosial menunjukkan kepuasan hidup yang tinggi, masing-masing sebesar 67,0% dan 63,9%. Ini mengindikasikan bahwa penghayatan mendalam terhadap fitur media sosial dapat meningkatkan kepuasan hidup, karena pengguna merasa lebih terhubung dan mampu memanfaatkan media sosial untuk kebutuhan pribadi dan sosial mereka, yang juga dapat meningkatkan mood dan kesenangan dalam berbagi konten. Hasil ini sesuai dengan penelitian oleh Zahra & Rapa (2022) yang menunjukkan bahwa mahasiswa tidak terlalu terpengaruh oleh dampak negatif media sosial, tetapi mereka sepenuhnya memanfaatkan potensi positifnya untuk meningkatkan kepuasan hidup. Sehingga, penting untuk menyadari aspek positif dan negatif dari fitur media sosial serta menemukan keseimbangan dalam penggunaannya.

Namun, meskipun kepuasan hidup tinggi mendominasi, ada 2.1% mahasiswa dengan penghayatan tinggi terhadap fitur media sosial yang justru mengalami kepuasan hidup rendah, kemungkinan karena faktor lain seperti tekanan sosial atau kecanduan media sosial yang mengurangi kesejahteraan secara keseluruhan..

#### c. Gambaran Kepuasan Hidup berdasarkan Durasi

Dalam hasil distribusi kepuasan hidup pada mahasiswa, jika dilihat dari indikator durasi penggunaan media sosial. Durasi penggunaan media sosial dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kepuasan hidup mahasiswa. Durasi adalah lamanya waktu dalam mengakses media sosial. Dari tabel di atas, terlihat bahwa mayoritas mahasiswa yang menggunakan media sosial dalam durasi tinggi cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, yaitu sebesar 70,7%. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dalam waktu yang lebih lama mungkin

memberikan kesempatan lebih besar untuk menjalin koneksi sosial, mendapatkan hiburan, atau memperoleh informasi yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Namun, terdapat juga data yang menunjukkan bahwa durasi penggunaan yang tinggi dapat berdampak negatif, meskipun jumlahnya kecil, dengan 2,0% mahasiswa menunjukkan kepuasan hidup rendah. Kondisi ini mungkin disebabkan oleh faktor-faktor seperti kecanduan media sosial atau tekanan sosial yang dialami akibat terlalu banyak berinteraksi di platform tersebut. Temuan ini diperkuat dengan pernyataan bahwa penggunaan media sosial secara substansial meningkatkan risiko kecanduan yang berakibat pada penurunan kesejahteraan dan kepuasan hidup seseorang, terutama ketika digunakan secara berlebihan (Ostic, et. al., 2021).

d. Gambaran Kepuasan Hidup berdasarkan Frekuensi

Hasil penelitian menunjukkan adanya temuan tentang gambaran tingkat kepuasan hidup pada mahasiswa pengguna media sosial jika dilihat dari indikator frekuensi penggunaannya. Frekuensi adalah seberapa sering individu mengakses media sosial dalam kurun waktu: hari, minggu, bulan, dan tahun. Frekuensi penggunaan media sosial menunjukkan hubungan yang menarik dengan tingkat kepuasan hidup mahasiswa.

Berdasarkan data yang disajikan, mahasiswa dengan frekuensi penggunaan media sosial sedang cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi (65,0%) dibandingkan dengan mereka yang menggunakan media sosial dengan frekuensi tinggi (62,0%). Perbedaan ini, meskipun tidak signifikan secara statistik, dapat mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial yang lebih teratur namun tidak berlebihan mungkin berkontribusi pada keseimbangan yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mendukung tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mengemukakan meskipun penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memiliki dampak negatif, penggunaan yang moderat dapat memberikan manfaat seperti dukungan sosial yang kuat

dan penggunaan yang efektif, sehingga meningkatkan kepuasan hidup (Nafiah, 2021).

### C. Keterbatasan

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna, baik prosesnya maupun hasilnya, dan masih banyak masih hambatan serta kelemahan dalam penelitian ini.

#### 1. Kesulitan

Selama penelitian ini, peneliti menghadapi beberapa kesulitan. Pertama, peneliti mengalami tantangan dalam meningkatkan partisipasi responden untuk mencapai target sampel 360 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui WhatsApp, namun beberapa calon responden tidak merespons, menolak, atau enggan mengisi formulir *goole form* karena alasan kesibukan dan banyaknya pertanyaan. Untuk mengatasi hal ini, peneliti memberikan penjelasan mengenai manfaat dan tujuan penelitian serta menawarkan hadiah sebagai insentif. Jika calon responden tetap tidak merespons setelah lebih dari empat hari dan dua kali pengiriman ulang, peneliti mencari responden baru hingga target tercapai.

Kesulitan kedua adalah dalam pengolahan data. Keterbatasan pengetahuan dan banyaknya data yang harus diolah menyebabkan sering terjadi kesalahan dalam perhitungan, analisis, dan pengkodean data, sehingga proses ini memakan waktu sekitar tiga minggu. Meskipun demikian, peneliti terus belajar dan memperdalam pengetahuan untuk memastikan hasil yang akurat dan valid. Kesulitan-kesulitan ini mengajarkan peneliti pentingnya pemecahan masalah, konsistensi, ketelitian, berpikir kritis, dan manajemen waktu.

#### 2. Kelemahan

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan. Pertama, sampel penelitian terbatas pada responden dari satu fakultas saja, yang berarti hasil temuan ini mungkin tidak sepenuhnya mewakili populasi secara luas. Oleh karena itu, generalisasi temuan ini harus dilakukan dengan hati-hati. Kedua, pengumpulan data hanya menggunakan metode survei, meskipun efektif untuk mendapatkan data kuantitatif, namun metode ini dapat membatasi

pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup seseorang secara menyeluruh.

UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA