

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta melaporkan kepuasan hidup yang tinggi, yang dipengaruhi oleh penggunaan media sosial secara moderat. Penggunaan media sosial yang seimbang dapat berkontribusi pada kepuasan hidup mahasiswa.
2. Durasi penggunaan media sosial mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berada dalam kategori moderat yaitu 4-6 jam sehari yang cenderung mendukung kepuasan hidup yang lebih baik, sementara penggunaan yang berlebihan (lebih dari 10 jam per hari) dapat menurunkan kepuasan hidup. Durasi penggunaan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup mahasiswa.
3. Jenis platform media sosial *WhatsApp*, *Instagram*, dan *YouTube* secara signifikan mendukung peningkatan kepuasan hidup mahasiswa dengan memfasilitasi komunikasi, ekspresi diri, dan akses ke konten edukatif. Sebaliknya, *Telegram* dan *Facebook* memberikan dampak yang lebih moderat, sementara *Instagram* dan *Tiktok*, meskipun populer, memiliki potensi dampak negatif terhadap kepuasan hidup pada sebagian kecil pengguna.
4. Karakteristik demografi seperti jenis kelamin, usia, tingkatan semester, dan program studi tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kepuasan hidup mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Mayoritas mahasiswa dari berbagai karakteristik demografi memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi.
5. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang aktif di media sosial memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan pengguna pasif, karena

6. keterlibatan aktif meningkatkan interaksi sosial dan kegiatan di media sosial dapat meningkatkan kesejahteraan mereka.
7. Aspek keinginan untuk mengubah kehidupan memberikan kontribusi tertinggi terhadap kepuasan hidup mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, menunjukkan dorongan yang kuat untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Sebaliknya, kepuasan terhadap kehidupan masa lalu menunjukkan rata-rata terendah, mengindikasikan penyesalan atau ketidakpuasan yang masih membekas, namun mahasiswa cenderung memiliki pandangan positif dan optimis terhadap masa depan.
8. Indikator penggunaan media sosial, seperti perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi, berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup mahasiswa. Perhatian yang seimbang dan penghayatan mendalam terhadap fitur media sosial cenderung meningkatkan kepuasan hidup, sementara perhatian berlebihan dan durasi penggunaan yang sangat tinggi dapat menurunkan kepuasan hidup. Penggunaan dengan frekuensi moderat biasanya mendukung kepuasan hidup yang lebih baik dibandingkan dengan frekuensi tinggi yang tidak teratur.

B. Saran

1. Mahasiswa:
 - a. Batasi waktu penggunaan media sosial, usahakan untuk menggunakan media sosial dalam durasi yang moderat, misalnya kurang dari 6 jam per hari, untuk menjaga keseimbangan antara kegiatan *online* dan *offline*.
 - b. Fokus pada interaksi positif, gunakan media sosial untuk membangun hubungan yang sehat dan memperluas jaringan sosial, serta mencari sumber informasi yang bermanfaat.
 - c. Jaga keseimbangan, luangkan waktu untuk berpartisipasi dalam kegiatan *offline*, seperti hobi, olahraga, atau interaksi sosial nyata, untuk meningkatkan kepuasan hidup secara keseluruhan.

2. Institusi Pendidikan:

- a. Edukasi mahasiswa, sediakan program atau seminar tentang penggunaan media sosial yang sehat dan bijaksana, termasuk manajemen waktu, pengelolaan emosi, dan kesadaran akan dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan.
- b. Fasilitasi kegiatan *offline*, dorong mahasiswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, klub, atau acara sosial yang mempromosikan interaksi nyata dan pengembangan diri.
- c. Dukung kesehatan mental, sediakan layanan konseling dan dukungan psikologis bagi mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental terkait penggunaan media sosial.

3. Peneliti Selanjutnya:

- a. Penelitian selanjutnya, disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam secara geografis untuk memperluas generalisasi temuan dengan topik yang serupa.
- b. Penelitian selanjutnya dapat lebih mendalami pengaruh jenis konten yang dikonsumsi, terutama pada platform *YouTube* terhadap tingkat kepuasan hidup.
- c. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang lebih mendalam, seperti wawancara atau observasi, untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa, seperti dukungan sosial, kesehatan mental, atau kegiatan di luar kampus, untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap tentang kepuasan hidup mahasiswa pengguna media sosial.