

GAMBARAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

INTISARI

Latar Belakang: Kemajuan teknologi, terutama internet, telah menyebabkan pertumbuhan pesat pengguna media sosial di seluruh dunia, termasuk Indonesia, dengan 215 juta pengguna terutama di kalangan usia 18-35 tahun. Media sosial memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari namun juga berdampak negatif, seperti kecanduan dan perbandingan sosial yang dapat menurunkan kepuasan hidup.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kepuasan hidup pada mahasiswa yang menggunakan media sosial secara keseluruhan, serta mengevaluasi kepuasan hidup berdasarkan durasi penggunaan, jenis media sosial, karakteristik demografi, kategori pengguna, aspek kepuasan hidup, dan indikator penggunaan media sosial.

Metode Penelitian: Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain deskriptif. Didapatkan 360 responden dengan teknik sampel *Proportioned Stratified Random Sampling*.

Hasil: hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta melaporkan tingkat kepuasan hidup yang tinggi, yang berhubungan dengan penggunaan media sosial secara moderat, terutama *WhatsApp*, *Instagram*, dan *YouTube*. Kepuasan hidup tidak dipengaruhi secara signifikan oleh karakteristik demografi, tetapi mahasiswa aktif di media sosial cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan pengguna pasif. Aspek keinginan untuk mengubah kehidupan memberikan kontribusi terbesar terhadap kepuasan hidup, sedangkan kepuasan hidup terhadap kehidupan masa lalu menunjukkan nilai terendah. Indikator penggunaan media sosial seperti perhatian dan penghayatan berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup, dengan perhatian moderat dan penggunaan media sosial seimbang, mendukung kepuasan hidup yang lebih baik.

Kesimpulan: Sebagian besar mahasiswa di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta melaporkan kepuasan hidup tinggi, dipengaruhi oleh penggunaan media sosial yang moderat. Platform *WhatsApp*, *Instagram*, dan *YouTube* mendukung kepuasan hidup, sementara penggunaan dan perhatian berlebihan dapat menurunkan kepuasan hidup.

Kata Kunci: *Intensitas penggunaan, Kepuasan hidup, Media sosial*

**OVERVIEW OF LIFE SATISFACTION AMONG SOCIAL MEDIA
USERS AT THE FACULTY OF HEALTH, UNIVERSITAS JENDERAL
ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

ABSTRACT

Background: Technological advancements, particularly the internet, have led to a rapid increase in social media users worldwide, including in Indonesia, with 215 million users primarily aged 18-35 years. Social media plays a significant role in daily life but also has negative effects, such as addiction and social comparison, which can decrease life satisfaction.

Objective: This study aims to provide an overview of life satisfaction among students who use social media and to evaluate life satisfaction based on usage duration, type of social media, demographic characteristics, user categories, life satisfaction aspects, and social media usage indicators.

Method: The research method used is quantitative with a descriptive design. A total of 360 respondents were obtained using the Proportioned Stratified Random Sampling technique.

Results: The study results show that most students at the Faculty of Health, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, report high life satisfaction, which is associated with moderate social media use, particularly WhatsApp, Instagram, and YouTube. Life satisfaction is not significantly influenced by demographic characteristics, but students who are active on social media tend to have higher life satisfaction compared to passive users. The desire to change life aspects contributes the most to life satisfaction, while satisfaction with past life shows the lowest value. Social media usage indicators, such as attention and appreciation, significantly affect life satisfaction, with moderate attention and balanced social media use generally supporting better life satisfaction.

Conclusion: Most students at the Faculty of Health, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta report high life satisfaction, influenced by moderate social media use. Platforms like WhatsApp, Instagram, and YouTube support life satisfaction, while excessive use and attention may decrease it.

Keywords: *Usage intensity, Life satisfaction, Social media*