

## ABSTRAK

**Dzar Nurul Halimah. 10050014182.** Studi Deskriptif Mengenai *Happiness* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung.

Seligman menjelaskan kebahagiaan merupakan suatu hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat emosi positif seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun seperti *absorpsi* dan keterlibatan (Seligman, 2005). Pada penelitian ini banyak hal yang dihayati oleh subjek, antara lain dampak positif seperti memudahkan interaksi dengan orang lain, sebagai media edukasi, hiburan, dan untuk mengisi waktu luang. Ada pula dampak negatif yang dirasakan ketika mengakses media sosial, seperti lupa waktu karena ingin terus terkoneksi, timbul rasa iri karena membandingkan hidup mereka dengan orang lain, serta bentuk pelarian karena sulitnya membangun relasi dan interaksi di dunia nyata. Hasilnya sebanyak 95% subjek merasakan *positive emotion*, *engagement* sebanyak 95%, *relationships* sebanyak 100%, *meaning* sebanyak 96,7%, *accomplishment* sebanyak 95%, *negative emotion* sebanyak 18,3%, serta *health* sebanyak 96,7%. Maka secara keseluruhan mahasiswa yang menjadi subjek memiliki tingkat *happiness* yang tinggi, yaitu sebanyak 177 orang atau 98,3%.

**Kata Kunci:** *Happiness*, Media Sosial, Mahasiswa