

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.2 Hasil Pengkategorian Kebahagiaan

1. Skor maksimal: Skor tertinggi x Jumlah item ($10 \times 23 = 230$)
2. Skor minimal: Skor terendah x Jumlah item ($0 \times 23 = 0$)
3. Rentang (R): Skor maksimal - Skor minimal ($230 - 0 = 230$)
4. Banyak kelas (K): 2 kelas
5. Interval: $\frac{R}{K}$ ($\frac{230}{2} = 115$)

Tabel 4.1 Pengkategorian Kebahagiaan

Interval	Keterangan	Jumlah	Persentase
0 – 115	Rendah	3	1,67%
116-230	Tinggi	177	98,3%

Berdasarkan table diatas dapat terlihat bahwa rata-rata dari keseluruhan aspek happiness, responden cenderung memiliki tingkat *happiness* yang tinggi, yaitu sebanyak 98,3 %. Sedangkan 1,67 % lainnya memiliki tingkat *happiness* yang rendah.

4.1.2.1 Aspek *Positive Emotion*

1. Skor maksimal: Skor tertinggi x Jumlah item ($10 \times 4 = 40$)
2. Skor minimal: Skor terendah x Jumlah item ($0 \times 4 = 0$)
3. Rentang (R): Skor maksimal - Skor minimal ($40 - 0 = 40$)
4. Banyak kelas (K): 2 kelas

$$5. \text{ Interval: } \frac{R}{K} \left(\frac{40}{2} = 20 \right)$$

Tabel 4.1 Pengkategorian Aspek *Positive Emotion*

Interval	Keterangan	Jumlah	%
0 – 10	Rendah	9	5%
11 – 20	Tinggi	171	95%

Berdasarkan table diatas dapat terlihat bahwa responden cenderung memiliki tingkat *positive emotion* yang tinggi, yaitu sebanyak 95%. Sedangkan 5% lainnya memiliki tingkat *positive emotion* yang rendah.

4.1.2.2 Aspek *Engagement*

1. Skor maksimal: Skor tertinggi x Jumlah item (10 x 3 = 30)
2. Skor minimal: Skor terendah x Jumlah item (0 x 3 = 0)
3. Rentang (R): Skor maksimal - Skor minimal (30 – 0 = 30)
4. Banyak kelas (K): 2 kelas
5. Interval: $\frac{R}{K} \left(\frac{30}{2} = 15 \right)$

Tabel 4.12 Pengkategorian Aspek *Engagement*

Interval	Keterangan	Jumlah	%
0 – 15	Rendah	9	5%
16 – 20	Tinggi	171	95%

Berdasarkan table diatas dapat terlihat bahwa responden cenderung memiliki tingkat *engagement* yang tinggi, yaitu sebanyak 95%. Sedangkan 5% lainnya memiliki tingkat *engagement* yang rendah.

4.1.2.3 Aspek *Relationship*

1. Skor maksimal: Skor tertinggi x Jumlah item ($10 \times 3 = 30$)
2. Skor minimal: Skor terendah x Jumlah item ($0 \times 3 = 0$)
3. Rentang (R): Skor maksimal - Skor minimal ($30 - 0 = 30$)
4. Banyak kelas (K): 2 kelas
5. Interval: $\frac{R}{K}$ ($\frac{30}{2} = 15$)

Tabel 4.13 Pengkategorian Aspek *Relationship*

Interval	Keterangan	Jumlah	%
0 – 15	Rendah	0	0%
16 – 30	Tinggi	180	100%

Berdasarkan table diatas dapat terlihat bahwa seluruh responden memiliki tingkat *relationships* yang tinggi, yaitu sebanyak 100%.

4.1.2.4 Aspek *Meaning*

1. Skor maksimal: Skor tertinggi x Jumlah item ($10 \times 3 = 30$)
2. Skor minimal: Skor terendah x Jumlah item ($0 \times 3 = 0$)
3. Rentang (R): Skor maksimal - Skor minimal ($30 - 0 = 30$)
4. Banyak kelas (K): 2 kelas
5. Interval: $\frac{R}{K}$ ($\frac{30}{2} = 15$)

Tabel 4.14 Pengkategorian Aspek *Meaning*

Interval	Keterangan	Jumlah	%
0 – 15	Rendah	6	3,3%
11 – 30	Tinggi	174	96,7%

Berdasarkan table diatas dapat terlihat bahwa responden cenderung memiliki tingkat *meaning* yang tinggi, yaitu sebanyak 96,7%. Sedangkan 3,3% lainnya memiliki tingkat *meaning* yang rendah.

4.1.2.5 Aspek *Accomplishment*

1. Skor maksimal: Skor tertinggi x Jumlah item ($10 \times 3 = 30$)
2. Skor minimal: Skor terendah x Jumlah item ($0 \times 3 = 0$)
3. Rentang (R): Skor maksimal - Skor minimal ($30 - 0 = 30$)
4. Banyak kelas (K): 2 kelas
5. Interval: $\frac{R}{K}$ ($\frac{30}{2} = 15$)

Tabel 4.15 Pengkategorian Aspek *Accomplishment*

Interval	Keterangan	Jumlah	%
0 – 15	Rendah	9	5%
16-30	Tinggi	171	95%

Berdasarkan table diatas dapat terlihat bahwa responden cenderung memiliki tingkat *accomplishment* yang tinggi, yaitu sebanyak 95%. Sedangkan 5% lainnya memiliki tingkat *accomplishment* yang rendah.

4.1.2.6 Aspek *Negative Emotion*

1. Skor maksimal: Skor tertinggi x Jumlah item ($10 \times 4 = 40$)
2. Skor minimal: Skor terendah x Jumlah item ($0 \times 4 = 0$)
3. Rentang (R): Skor maksimal - Skor minimal ($40 - 0 = 40$)
4. Banyak kelas (K): 2 kelas
5. Interval: $\frac{R}{K}$ ($\frac{20}{2} = 20$)

Tabel 4.16 Pengkategorian Aspek *Negative Emotion*

Interval	Keterangan	Jumlah	%
0 – 20	Tinggi	33	18,3%
21 – 40	Rendah	147	81,67%

Berdasarkan table diatas dapat terlihat bahwa responden cenderung memiliki tingkat *negative emotion* yang tinggi, yaitu sebanyak 81,67%. Sedangkan 18,3% lainnya memiliki tingkat *negative emotion* yang rendah.

4.1.2.7 Aspek *Health*

1. Skor maksimal: Skor tertinggi x Jumlah item ($10 \times 3 = 30$)
2. Skor minimal: Skor terendah x Jumlah item ($0 \times 3 = 0$)
3. Rentang (R): Skor maksimal - Skor minimal ($30 - 0 = 30$)
4. Banyak kelas (K): 2 kelas
5. Interval: $\frac{R}{K} \left(\frac{30}{2} = 15 \right)$

Tabel 4.17 Pengkategorian Aspek *Health*

Interval	Keterangan	Jumlah	%
0 – 15	Rendah	6	3,3%
16 – 30	Tinggi	174	96,7%

Berdasarkan table diatas dapat terlihat bahwa responden cenderung memiliki tingkat *health* yang tinggi, yaitu sebanyak 96 %. Sedangkan 4 % lainnya memiliki tingkat *health* yang rendah.

4.2 Pembahasan *Happiness*

Seligman mengatakan bahwa 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). Komponen yang ada pada teori ini antara lain adalah *positive emotion* meliputi perasaan bahagia, senang, nyaman, berhasrat, dan sebagainya. Emosi positif juga meliputi perasaan optimis terhadap kehidupannya di masa lalu, saat ini, dan masa depan. *Engagement* yaitu menemukan aktivitas yang membutuhkan keterikatan penuh. Keterikatan dalam aktivitas kehidupan kita merupakan hal yang penting untuk dipelajari, ditumbuhkan dan dipertahankan untuk kebahagiaan diri. *Relationships* yang merupakan salah satu dari aspek penting dalam kehidupan. Manusia merupakan makhluk sosial yang mengembangkan hubungan dengan pasangannya, cinta, intimasi, dan emosi yang kuat serta interaksi fisik dengan manusia lain. Dalam membangun hubungan yang positif dengan orang tua, saudara, sahabat dan teman dekat penting untuk menyebarkan cinta dan kebahagiaan. *Meaning* yang merupakan tujuan dalam kehidupan, mampu menentukan arah hidupnya, merasa bahwa hidup itu bernilai dan layak untuk dinikmati, serta terlibat dengan sesuatu yang lebih besar dari dirinya. *Accomplishment* atau memiliki tujuan dan ambisi dalam kehidupan yang dapat membantu kita dalam meraih sesuatu yang dapat memberi kita rasa pencapaian diri untuk mendorong kita agar tumbuh dan berkembang. Kemudian ada *Negative Emotion*, sebenarnya bukan merupakan bagian dari model PERMA, namun merupakan bagian dari emosi. Emosi negatif meliputi perasaan-perasaan seperti sedih, cemas, dan marah. *Health*, walaupun

kesehatan (health) bukan merupakan bagian dari model PERMA, kesehatan fisik dan vitalitas adalah bagian yang penting pula dalam kebahagiaan seseorang.

Secara keseluruhan hasil data yang diperoleh dari responden, terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *happiness* yang tinggi sebanyak 98,3% dan sisanya memiliki tingkat *happiness* yang rendah. Hal tersebut didukung pula oleh aspek-aspek *happiness* seperti *positive emotion*, *engagement*, *relationships*, *meaning*, *accomplishment*, dan *health* yang juga memiliki tingkatan yang cenderung tinggi, serta tingkat *negative emotion* yang rendah. Dapat dikatakan bahwa penelitian ini tidak banyak kesamaan dengan penelitian lain, karena terlihat bahwa ternyata media sosial lebih dirasa menimbulkan hal-hal yang lebih positif dibanding negatif oleh seluruh responden yang terlibat.

4.2.1 Pembahasan tiap Aspek

4.2.1.1 *Positive Emotion*

Emosi positif disini meliputi perasaan bahagia, senang, nyaman, berhasrat, perasaan optimis terhadap kehidupannya di masa lalu, saat ini, dan masa depan. Dari hasil ambil data yang telah dilakukan peneliti, terlihat bahwa 171 responden atau 95% memiliki tingkat *positive emotion* yang tinggi, dan 9 responden atau 5% memiliki tingkat *positive emotion* yang rendah. Hal tersebut terlihat dari penghayatan mereka terhadap penggunaan media sosial yang dirasakan membuat mereka mendapat lebih banyak keuntungan dan kesenangan, seperti perasaan senang dengan kegiatan mengakses sosial media, serta merasa senang ketika mendapatkan komentar atau *feedback* yang positif dari orang lain.

4.2.1.2 *Engagement*

Engagement merupakan keterikatan dalam aktivitas kehidupan kita yang penting untuk dipelajari, ditumbuhkan dan dipertahankan untuk kebahagiaan diri. Dalam aspek ini sebanyak 171 responden atau 95% memiliki tingkat *engagement* terhadap media sosial, sedangkan 5% diantaranya memiliki tingkat *engagement* yang rendah. Hal tersebut bisa dilihat dari lamanya mereka mengakses media sosial, seberapa tertariknya mereka terhadap kegiatan tersebut, hingga terkadang mereka lupa waktu dan ingin terus terkoneksi dengan media sosial.

4.2.1.3 *Relationships*

Hubungan dan relasi sosial merupakan salah satu dari aspek penting dalam kehidupan. Manusia merupakan makhluk sosial yang mengembangkan hubungan dengan pesat, cinta, intimasi, dan emosi yang kuat serta interaksi fisik dengan manusia lain sehingga menumbuhkan kebahagiaan. Dari hasil penelitian pada aspek ini seluruh responden atau 100% dari mereka memiliki tingkat *relationships* yang tinggi. Hal tersebut menggambarkan hubungan mereka dengan orang lain yang membuat mereka bahagia, seperti seringnya mendapat bantuan serta dukungan dari orang lain, merasa dicintai, dan cenderung merasa puas dengan hubungan pribadi mereka dengan orang-orang disekitarnya. Para mahasiswa pengguna media sosial ini pun merasakan kemudahan dalam membangun relasi dengan orang lain tanpa terhalang jarak sehingga mereka bisa lebih sering berkomunikasi dengan orang yang posisinya jauh dari mereka.

4.2.1.4 *Meaning*

Pemaknaan atau *meaning* merupakan suatu penghayatan dalam memiliki tujuan di kehidupannya, mampu menentukan arah hidupnya, merasa bahwa hidup itu bernilai dan layak untuk dinikmati. Pemaknaan memberikan kesadaran pada diri seseorang bahwa kehidupannya penting dan bermakna. Dari hasil penelitian pada aspek ini sebanyak 174 responden atau 96,7% memiliki tingkat *meaning* yang tinggi, sedangkan sisanya sebanyak 6 responden atau 3,3% memiliki tingkat *meaning* yang rendah. Hal tersebut terlihat dari penghayatan mereka terhadap kehidupannya yang bermakna dan memiliki arah serta tujuan yang jelas.

4.2.1.5 *Accomplishment*

Accomplishment merupakan suatu tujuan atau ambisi dalam hidup yang harus diraih agar membuat setiap orang memiliki rasa pencapaian diri serta kepuasan, hal itu pun dapat membuat orang bisa lebih tumbuh dan berkembang. Pada aspek ini, dari hasil penelitian diperoleh 171 responden atau 95% diantaranya memiliki tingkat *accomplishment* yang tinggi, sedangkan 9 responden lain atau sebanyak 5% memiliki tingkat *accomplishment* yang rendah. Hal tersebut terlihat dari seberapa seringnya mereka mencapai tujuan yang sudah direncanakan, mampu mengatasi tanggung jawab, dan adanya kemajuan dari aktivitas yang dilakukan. Dalam hal ini para mahasiswa menghayati media sosial sebagai media edukasi dan memudahkan mereka dalam kegiatan perkuliahan

4.2.1.6 *Negative Emotion*

Emosi negatif sebenarnya bukan merupakan bagian dari model PERMA, namun merupakan bagian dari emosi. Emosi negatif meliputi perasaan-perasaan seperti sedih, cemas, dan marah. Dari hasil penelitian pada aspek ini diperoleh 33 responden atau sebanyak 18,3% mahasiswa memiliki tingkat *negative emotion* yang tinggi, sedangkan 147 responden atau 81,67% memiliki tingkat *negative emotion* yang rendah. Hal tersebut dapat dilihat dari jarang mereka merasakan emosi-emosi negatif ketika mengakses sosial media, seperti marah, kesal, atau bahkan kesepian. Dari hasil studi awal memang terlihat bahwa beberapa mahasiswa menyatakan, terkadang merasa cemas ketika tidak dapat terkoneksi dengan berbagai alasan, namun hanya sebagian kecilnya saja.

4.2.1.7 *Health*

Walaupun kesehatan (*health*) bukan merupakan bagian dari model PERMA, kesehatan fisik dan vitalitas adalah bagian penting dalam kebahagiaan seseorang. Dari hasil penelitian pada aspek kesehatan, sebanyak 174 responden atau 96,7% memiliki tingkat *health* yang tinggi, sedangkan 6 orang lainnya sebanyak 3,3% memiliki tingkat *health* yang rendah. Dal aspek ini tidak terlalu banyak efek samping yang dirasakan terhadap penggunaan sosial media dengan kesehatan mereka, bahkan dengan mereka mengakses media sosial dan merasa senang, mereka dapat bisa melepaskan hormon dopamin dan serotonin, dan sebagian besar merasa puas dengan kesehatan mereka saat ini. Berbeda dengan penelitian lain sebelumnya yang dikatan bahwa penggunaan media sosial dapat berpengaruh terhadap kesehatan, seperti menjadi sulit tidur dan menghambat produksi hormon melatonin diakibatkan paparan cahaya dari smartphone.