

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

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 pesat, cinta, intimasi, dan emosi yang kuat serta interaksi fisik dengan manusia lain, sehingga menumbuhkan kebahagiaan. *Meaning* yang merupakan tujuan dalam kehidupan, mampu menentukan arah hidup, 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. Terakhir adalah aspek *health*, walaupun kesehatan (*health*) bukan merupakan bagian dari model PERMA, kesehatan fisik dan vitalitas adalah bagian yang penting pula dalam kebahagiaan seseorang.

Dari hasil ambil data lapangan yang dilakukan oleh peneliti, terlihat bahwa seluruh mahasiswa yang menjadi responden atau subjek penelitian ini cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Hal tersebut dikarenakan seluruh aspek yang dimaksud rata-rata bernilai tinggi, antara lain *positive emotion* sebanyak 95%, *engagement* sebanyak 95%, *relationships* sebanyak 100%, *meaning* sebanyak 96,7%, *accomplishment* sebanyak 95%, *negative emotion* sebanyak 18,3%, serta *health* sebanyak 96,7%. Maka keseluruhan aspeknya dapat ditarik kesimpulan bahwa sebanyak 98,3% responden atau mahasiswa pengguna media sosial memiliki tingkat *happiness* yang tinggi.

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 subjek yang terlibat.

5.2 Saran

a. Untuk subjek penelitian

1. Subjek yang merasakan dampak positif, diharapkan tetap memanfaatkan media sosial dengan baik dan menggunakannya dengan bijak untuk berbagai hal, seperti media edukasi, silaturahmi, dan bahkan sebagai hiburan.

2. Subjek yang merasakan dampak negatif, diharapkan mampu membatasi kegiatannya dalam mengakses sosial media, mencari aktifitas lain di dunia nyata agar lebih terfokus pada interaksi yang real. Namun diharapkan pula untuk tetap mengikuti perkembangan zaman yang bisa lebih banyak mendapat informasi dan pengetahuan lain dari media sosial.

b. Untuk peneliti selanjutnya

1. Diharapkan dapat lebih mengerucutkan subjek penelitiannya, beserta kemungkinan faktor-faktor yang muncul dari perilaku yang diteliti.
2. Memperbanyak jumlah responden.
3. Lebih rinci mengklasifikasikan karakter subjek yang akan diteliti.
4. Menambah referensi literatur.