

ABSTRAK

Penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari sering kali menjadi sarana untuk mencari hiburan, berkomunikasi, maupun mengekspresikan diri. Namun, intensitas penggunaannya dapat berdampak pada aspek psikologis, seperti kebahagiaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa Psikologi Islam di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode korelasional, serta teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Subjek penelitian berjumlah 303 mahasiswa, terdiri atas 49 laki-laki (16,2%) dan 254 perempuan (83,8%). Instrumen kebahagiaan dalam penelitian ini diadaptasi dari Seligman (2005), serta instrumen intensitas penggunaan media sosial yang diadaptasi dari penelitian Del Barrio (2004). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kebahagiaan mahasiswa ($r = -0,071$, $p = 0,221$).

Kata kunci: intensitas penggunaan media sosial, kebahagiaan, mahasiswa

ABSTRACT

The use of social media in everyday life is often a means to seek entertainment, communicate, or express oneself. However, the intensity of its use can have an impact on psychological aspects, such as happiness. This study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and happiness in Islamic Psychology students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. The approach used is quantitative with a correlational method, and the sampling technique uses simple random sampling. The research subjects numbered 303 students, consisting of 49 males (16.2%) and 254 females (83.8%). The research instrument was compiled based on Seligman's theory (2005) for happiness, as well as the social media usage intensity instrument adapted from Del Barrio's research (2004). Data analysis was carried out using the Pearson correlation test. The results showed that there was no significant relationship between the intensity of social media use and student happiness ($r = -0.071$; $p = 0.221$).

Keywords: social media use intensity, happiness, students

خلاصة

غالبًا ما يكون استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الحياة اليومية وسيلة للبحث عن الترفيه أو التواصل أو التعبير عن الذات. ومع ذلك، يمكن أن يكون لكثافة استخدامها تأثير على الجوانب النفسية، مثل السعادة. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد العلاقة بين كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والسعادة لدى طلاب علم النفس الإسلامي في جامعة سيد علي رحمة الله تولونججونج. النهج المستخدم هو نهج كمي مع طريقة ارتباطية، وتستخدم تقنية أخذ العينات أخذ عينات عشوائية بسيطة. بلغ عدد المشاركين في البحث 303 طالبًا، يتكونون من 49 ذكرًا (16.2%) و 254 أنثى (83.8%). تم تجميع أداة البحث بناءً على نظرية سيليجمان (2005) للسعادة، بالإضافة إلى أداة كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي المقتبسة من بحث ديل بارو (2004). تم إجراء تحليل البيانات باستخدام اختبار ارتباط بيرسون. وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وسعادة الطلبة ($p = 0.221$ ؛ $r = -0.071$).

الكلمات المفتاحية : كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، السعادة، ال