



DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN SUASANA HATI PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TAHUN PERTAMA

Lovely Sepang¹, Michelle Kalumata²

^{1,2} Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi, Minahasa Utara 95371, Indonesia
Email: lovelys@unklab.ac.id

ABSTRAK

Durasi penggunaan media sosial telah menjadi perhatian utama dalam kaitannya dengan kesehatan mental, khususnya suasana hati. Tujuan penelitian ini untuk diketahui hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan suasana hati pada mahasiswa keracunan tingkat 1 Universitas Klabat. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *kuantitatif*, dengan metode penelitian *korelasional deskriptif* melalui pendekatan *cross sectional*. Instrumen yang dipakai adalah kuesioner dalam bentuk *google form*. Teknik pengambilan sampel peneliti menggunakan *total sampling* dengan jumlah 136 responden tetapi hanya mendapat 131 responden. Responden yang memiliki durasi penggunaan media sosial yang tinggi dan juga dengan suasana hati yang positif adalah 56 (42,7%), sedangkan responden yang memiliki durasi penggunaan media sosial yang tinggi dengan suasana hati yang negatif yaitu 44 (33,6%) responden. Hasil uji statistik menggunakan rumus *Spearman Rank* didapati *p value* $0,387 > 0,05$ sehingga *Ho* gagal ditolak. Yang berarti tidak ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan suasana hati mahasiswa tingkat 1 Universitas Klabat. Rekomendasi bagi mahasiswa agar mampu mengenali dan mengelola keadaan emosi yang nantinya menentukan suasana hati yang mendukung akan Kesehatan mental, demikian juga dengan durasi dalam penggunaan sosial media dikurangkan.

KATA KUNCI: Durasi Penggunaa Media Sosial, Mahasiswa, Suasana Hati

ABSTRACT

*Mood is a state of mind particularly emotional, that could change momentarily. There are two main moods, namely positive mood and negative mood. One solution to improve the mood among students is by playing on social media. The aim of this research was to determine whether there was a relationship between the duration of social media use and mood in level 1 poisoning students at Klabat University. This research uses a quantitative research design, with descriptive correlational research methods using a cross sectional approach. The researcher's sampling technique used total sampling with a total of 136 respondents but only got 131 respondents. Respondents who had a high duration of social media use and had a positive mood were 56 (42.7%), while respondents who had a high duration of social media use with a negative mood were 44 (33.6%) respondents. The results of statistical tests using the Spearman Rank formula found a *p value* of $0.387 > 0.05$ so that *Ho* failed to be rejected. Which means there is no relationship between the duration of social media use and the mood of level 1 students at Klabat University Recommendations for students to be able to recognize and manage emotional states that will later determine a mood that supports mental health, as well as reducing the duration of social media use.*

KEYWORDS: Duration of Social Media Use, Students, Mood

PENDAHULUAN

Setiap manusia memiliki suasana hati yang berubah-ubah setiap waktu khususnya pada mahasiswa dimana mahasiswa memiliki suasana hati yang cenderung lebih cepat berubah-ubah akibat banyaknya tugas, ujian ataupun merasa cemas. Suasana hati adalah suatu keadaan emosional yang timbul sementara. Suasana hati dikatakan mempunyai

pengaruh rasa nyaman seseorang dalam suatu situasi (Sulistiyana & Lestari, 2022). Suasana hati yang baik akan bersifat membangun serta akan menimbulkan kreativitas dalam diri seseorang, sedangkan suasana hati yang tidak baik bersifat merusak dan tidak kreatif (Wardani, 2018).



Perubahan kondisi emosional dan suasana hati pada remaja begitu juga pada mahasiswa sangat jelas tampak oleh karena adanya perubahan hormonal. Efek positif dari suasana hati yang baik dapat digambarkan melalui antusiasme dan kegembiraan, sedangkan efek negatif dari suasana hati yang tidak baik dapat digambarkan dengan distress dan keadaan emosi yang mudah untuk terganggu dalam melakukan aktivitas (Khoirunnisa et al., 2019).

Menurut Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental, gangguan suasana hati telah dikategorikan secara luas sebagai gangguan bipolar dan gangguan depresi. Perempuan memiliki gangguan suasana hati dengan angka prevalensi hampir dua kali lipat dibandingkan laki-laki. Gangguan suasana hati umumnya terlihat pada anak-anak dan remaja dengan 15% menderita gangguan suasana hati dengan kategori rendah dan sedang, serta 12% lainnya memiliki gangguan suasana hati parah. Untuk depresi yang terjadi pada remaja dan anak-anak sebesar 18% - 22% pada perempuan dan 7% - 10% pada anak laki-laki pada usia 17 tahun. Dengan demikian hal ini menunjukkan terdapat prevalensi pada anak-anak gangguan suasana hati 0,8% hingga 4,3% pada anak-anak (Sandeep Sekhon; Vikas Gupta., 2023).

Terdapat berbagai cara untuk meningkatkan akan suasana hati dari mahasiswa, yaitu dengan berolahraga, mendengarkan musik, berlibur, tidur, bermeditasi misalnya berdoa, dan melakukan kegiatan lain yang membawa kesenangan yaitu bermain game, media sosial, atau melakukan hobi yang disukai (Sandeep Sekhon and Vikas Gupta, 2023). Dimana dalam media sosial penggunaannya khususnya mahasiswa bisa mendapatkan informasi, berinteraksi, media untuk pembelajaran, mengembangkan kreativitas, dan sebagai sarana hiburan.

Media sosial adalah laman atau aplikasi yang memungkinkan pengguna dapat mengakses berbagai isi atau terlibat dalam jaringan sosial. Banyaknya fasilitas yang disediakan oleh media sosial, memicu meningkatnya pengguna media sosial (Galang et al., 2015). Seiring perkembangan teknologi informasi yang kian pesat dan meningkatnya jumlah pengguna internet, media sosial telah bertransformasi sebagai salah satu sumber

informasi yang paling akrab dengan masyarakat begitu juga pada mahasiswa dimana lewat media sosial mahasiswa dapat mengakses Tiktok, Facebook, Youtube, Instagram, Snapchat Whatsapp, Twitter, dan lainnya (Nabila, 2020).

Media sosial apabila digunakan mempunyai kontribusi dalam meningkatkan suasana hati dan menghibur akan seseorang (Pratama, 2017). Putri et al., (2016) menyatakan untuk suasana hati pada kalangan mahasiswa dapat ditingkatkan dengan kepemilikan media sosial. Pada aplikasi biasanya individu akan mengunggah mengenai apa yang dirasakan saat itu atau curhatan, foto dan juga video, demikian juga dengan kegiatan kesehariannya, yang memiliki tujuan mengekspresikan diri.

Menurut laporan terbaru *We Are Social* dan *Hootsuite*, jumlah pengguna media sosial di seluruh dunia mencapai 4,76 miliar pada Januari 2023. Jumlah dari pengguna internet di Indonesia mempunyai trend untuk terus meningkat di setiap tahun. Hasil survei dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), didapati bahwa terdapat 210,03 juta orang yang ada di dalam negeri pada periode 2021-2022 dan meningkat sebesar 6,78% dibandingkan pada periode sebelumnya. Hal ini mengakibatkan tingkat pengguna internet di Indonesia menjadi 77,02%. Apabila dilihat dari sisi usia, paling tinggi adalah pada kelompok usia 13-18 tahun, yaitu sebesar 99,16% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2022).

Menurut data terdapat 30 juta anak Indonesia yang berusia remaja dan di bawah umur adalah pengguna internet. Penelitian dari Kementerian Kominfo yang bekerja sama dengan UNICEF menelusuri kegiatan online dari 400 remaja dan anak yang memiliki usia antara 10-19 tahun yang tersebar di seluruh Indonesia. Didapati bahwa responden telah menggunakan media sosial selama lebih dari satu tahun, dengan durasi penggunaan rata-rata yaitu 2 jam 52 menit, hampir 3 jam. Selanjutnya, lebih dari 52 % menggunakan smartphone yang memiliki kuota, lalu kurang dari seperempat yaitu 21% menggunakan smartphone tanpa kuota internet dan hanya 4% yang menggunakan tablet. Aktivitas yang dilakukan ketika mengakses akan media sosial, adalah sebagai berikut: 81,8% melihat akan berita terkini, 76,6% mengunggah video



atau foto, 68% menggunakan dengan berinteraksi dengan orang lain atau berkomentar, dan 66,2 % untuk memperbarui akan status, dan juga hal yang lain (Nugraheni, dan Anastasia, 2017).

Menurut penelitian dari Sulistyana & Lestari (2022) didapati bahwa apabila individu semakin sering dalam frekuensi untuk akses media sosial, maka suasana hati yang timbul akan menjadi semakin baik atau positif. Ini karena media sosial teridir atas beragam fitur yang dapat menjadi hiburan bagi pengguna yaitu melalui obrolan, informasi terkini, dan memudahkan bagi seseorang untuk mendapat teman baru sehingga lingkup pertemanan menjadi semakin luas. Tidak heran mahasiswa menjadi kecanduan dengan media sosial, sehingga apabila tidak dapat mengakses media sosial, maka bisa menyebabkan perubahan pada suasana hati menjadi idak baik.

Kebaruan dalam penelitian ini dalam konteks tempiral: pasca-pandemi dan generasi Z, yaitu pola penggunaan media sosial berubah signifikan pasca-pandemi (misalnya: lebih banyak platform seperti tiktok dan Instagram reels). Demikian juga generasi Z (mahasiswa) cenderung terpapar akan konten negative (*comparasion culture*, misinformasi Kesehatan) yang mungkin untuk memengaruhi akan suasana hati.

Teori keperawatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori adaptasi dari Roy kesesuaian dari teori ini berfokus pada bagaimana individu beradaptasi terhadap perubahan lingkungan, termasuk stressor psikpsosial seperti penggunaan media sosial. Aplikasi dari teori ini: durasi penggunaan media sosial dapat menjadi stimulus yang memengaruhi akan adaptasi psikoplogis (suasana hati). Mahasiswa tahun pertama adalah kelompok yang rentan terhadap perubahan emosi oleh karena transisi akademik dan sosial.

Peneliti mengambil responden tingkat I di fakultas keperawatan karena berdasarkan penelitian sebelumnya mahasiswa baru merupakan masa peralihan dari bangku SMA ke bangku perkuliahan dimana mahasiswa perlu beradaptasi dengan lingkungannya baik dalam segi agama, suku dan latar belakang. Penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa baru mengalami stress akibat

berbagai perubahan yang terjadi saat di bangku perkuliahan (Nasir, 2023). Sebuah penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa baru khususnya keperawatan mengalami tingkat stress akibat proses adaptasi dengan lingkungan yang baru (Nurjanah, 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti berupa membagikan kertas yang berisi survey kepada 11 orang. Mengenai penggunaan media sosial sebanyak 54,5% responden menggunakan >3 jenis media sosial. Untuk durasi dalam mengakses media sosial yaitu *Youtube* sebanyak 72,7% selama <60 menit/hari. Untuk suasana hati yang didapati responden selama 1 minggu terakhir merasa kadang tertarik, gembira, kuat, bangga, sering waspada, kadang merasa terinspirasi, aktif, tertekan dan takut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan suasana hati pada mahasiswa keperawatan tingkat 1 Universitas Klabat.

MATERIAL DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan metode pelenitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Deskriptif korelasional adalah bentuk metode penelitian dimana penelitian ini memiliki tujuan untuk mengamati apakah ada hubungan antara dua variabel atau lebih, sedangkan *cross sectional* merupakan kuesioner variabel X dan Y dikumpulkan pada waktu yang sama (Fitriani, 2022).

Populasi di dalam penelitian adalah mahasiswa keperawatan tingkat 1 Universitas Klabat yang berjumlah 136 orang sedangkan, sampel penelitian merupakan sebuah bagian yang memberikan gambaran secara umum dari suatu populasi (Ardat Ahmad & Indra Jaya, 2021). Dalam penelitian ini peneliti memakai *total sampling*, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel dalam penelitian. Kriteria *inklusi* yaitu seluruh mahasiswa fakultas keperawatan tingkat I semester ganjil tahun ajaran 2024-2025 yang aktif dan terdaftar berkuliah di Universitas Klabat, Sedangkan kriteria *eksklusi* yaitu responden yang tidak aktif berkuliah di Universitas Klabat dan yang tidak hadir ketika peneliti menjalankan kuesioner. Oleh karena beberapa responden tidak memenuhi kriteria maka jumlah sampel menjadi 131.



Alat atau instrumen yang dipakai pada penelitian ini berupa kuesioner berbentuk *google form* kepada seluruh responden. Kuesioner untuk mengukur durasi penggunaan media sosial yang diadopsi dari Sulistyana dan Lestari (2022) dengan jumlah 10 item pertanyaan terbuka yang kemudian hasil akhir akan dijumlahkan. Interpretasi dari instrument yaitu kategori tinggi yaitu > 4 jam/hari, sedang adalah 2-4 jam/hari, dan rendah <2 jam/hari. Sedangkan untuk mengukur akan suasana hati menggunakan kuesioner yang diadopsi oleh Fauziyah (2017) yang terdapat 20 item pernyataan dengan menggunakan skala likert, dengan interpretasi suasana hati yang baik (aspek positif) apabila skor 51-80, dan suasana hati yang tidak baik (aspek negative) bila skor 20-50. Hasil perhitungan validitas dari variable suasana hati menunjukkan 20 item sangat baik atau valid. Sedangkan untuk uji reliabilitas didapati hasil yaitu 0,854 maka kuesioner dinyatakan reliabel sedangkan untuk kuesioner tentang durasi media sosial tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena bentuk pertanyaan terbuka.

Penelitian dilakukan di Jl. Arnold Mononutu, Airmadidi Bawah, Kec. Airmadidi, Kabupaten Minahasa Utara, Sulawesi Utara tepatnya di Universitas Klabat dan pengambilan data dilakukan pada bulan November sampai Desember 2023.

Analisis data dengan menggunakan frekuensi dan persentase digunakan untuk mengetahui gambaran data yang ada. Selanjutnya setelah dilakukan *uji normalitas* dengan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dalam *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) didapati data berdistribusi tidak normal. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel, dalam hal ini menggunakan *Spearman Rank* karena data tidak berdistribusi normal.

HASIL

Hasil analisis gambaran durasi penggunaan media sosial pada mahasiswa keperawatan tingkat I Universitas Klabat dalam dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari total responden 131 terdapat 76,3% (100) responden berada pada kategori tinggi, 12,2 % (16) respinden pada kategori rendah, dan 11,5% (15) responden pada kategori sedang.

Berdasarkan data pada tabel didapati durasi penggunaan media sosial mayoritas terdapat pada kategori tinggi yaitu 100 (76,3%) responden, yang dimaksud adalah responden menggunakan media sosial >4 jam per hari. Hasil analisis durasi penggunaan berdasarkan jenis media sosial pada mahasiswa keperawatan tingkat I Universitas Klabat dalam dilihat pada tabel 2.

Tabel 1 Hasil Analisa Gambaran Durasi Penggunaan Media Sosial

	Frequency	Percent
Rendah	16	12,2 %
Sedang	15	11,5 %
Tinggi	100	76,3 %
Total	131	100%

Tabel 2 Hasil Analisa Gambaran Jenis Media Sosial

Jenis Media Sosial	Durasi (menit)
Whatsapp	207,855
Youtube	48,160
Facebook	40,053
Instagram	123,534
Line	2,168
Tiktok	216,985
Twitter	13,122
Pinterest	9,977
Telegram	43,282
Snapchat	6,710

Tabel 2 menunjukkan jenis media sosial dengan durasi tertinggi yaitu *tiktok* dengan durasi 216.985, kemudian disusul dengan *whatsapp* 207.855, lalu *instagram* pada posisi ketiga yaitu 123.534, *youtube* 48.160, *telegram* 43.282, selanjutnya *facebook* 40,053, *twitter* 13,122 dan 3 media sosial yang jarang digunakan yaitu *pinterest* 9.977, kemudian *snapchat* 6.710 dan terendah yaitu *line* dengan durasi 2.168. Dari data yang terlohat pada tabel didapati dua aplikasi media sosial dengan durasi tertinggi dalam penggunaan yaitu *tiktok* dan *whatsaap*.

Hasil analisis gambaran suasana pada mahasiswa keperawatan tingkat I Universitas Klabat dalam dilihat pada tabel 3.

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa responden yang memiliki suasana hati positif sebanyak



75 (57,3%) dan yang memiliki suasana hati *negatif* sebanyak 56 (42,7%) responden. Suasana hati dominan pada responden yaitu suasana hati positif.

Tabel 3 Hasil Analisis Gambaran Suasana Hati

	Frequency	Percent
Negatif	56	42,7 %
Positif	75	57,3 %
Total	131	100%

Hasil analisis hubungan durasi penggunaan media sosial dengan suasana hati dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4 Hasil Analisa Hubungan antara Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Suasana Hati

Variabel	N	Koefisien Korelasi (r)	p-value
Durasi penggunaan media sosial dengan Suasana Hati	131	-0,76	0,387

Dapat dilihat pada tabel 4 bahwa hasil uji statistik *Spearman Rank*, didapati nilai *p value* 0,387 yang artinya tidak terdapat hubungan signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan suasana hati pada mahasiswa keperawatan tingkat I Universitas Klabat.

Tabel 5 Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Suasana Hati

Suasana Hati			
Durasi Media Sosial		Negatif	Positif
		Total	
Rendah	7	9	16
	5.3 %	6.9 %	12.2 %
Sedang	5	10	15
	3.8 %	7.6 %	11.5 %
Tinggi	44	56	100
	33.6 %	42.7 %	76.3 %
Total	56	75	131
	42.7 %	57.3 %	100%

Berdasarkan tabel 5 responden yang memiliki durasi penggunaan media sosial kategori tinggi dan memiliki suasana hati yang positif sebanyak 56 (42,7%) responden, sedangkan responden yang memiliki durasi media sosial tinggi dengan suasana hati yang *negatif* sebanyak 44 (33,6%) responden.

PEMBAHASAN

Media yang terhubung dengan jaringan internet kemudian membuat penggunaannya dapat berinteraksi dalam via digital disebut sebagai media sosial. Durasi adalah seberapa lama seseorang menggunakan waktunya untuk mengakses media sosial. Sependapat dengan Ardianto mengemukakan bahwa durasi adalah seberapa lama seseorang terhubung dengan media sosial. Sehingga semakin rendah seseorang menggunakan media sosial semakin sedikit pula intensitas penggunaannya (Wibowo & Budi, 2021).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Saputra, (2019) didapati sebesar 97% mahasiswa menyatakan sebagai pengguna aktif media sosial dan 87% responden menggunakan media sosial untuk dapat berkomunikasi, sebagai tempat mencari informasi serta media untuk dapat berinteraksi sosial. Berdasarkan penelitian dari Wang et. Al (2021) dalam (Wibowo & Budi, 2021) mahasiswa yang menggunakan media sosial memiliki durasi dalam jam per hari yaitu 45% responden yang menggunakan media sosial dengan durasi 6-8 jam dan 23% responden menggunakan media sosial dengan durasi melebihi 8 jam per hari. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hepilita & Gantas, (2018) didapati bahwa durasi penggunaan media sosial sebagian besar berada pada kategori tinggi sebanyak 48 (54,5%) responden memiliki durasi penggunaan media sosial 7-9 jam per hari.

Aplikasi *tiktok* merupakan platform media yang sangat terkenal, dan sering digunakan oleh semua kalangan di Indonesia. Aplikasi ini menjadi salah satu media untuk promosi akan sesuatu, dan menjadi sarana yang efektif karena banyak digunakan dan juga mudah. *Tiktok* menjadi sangat populer karena memiliki fitur yang beragam dan sangat menarik (Dewa & Safitri, 2021). Dengan kemajuan ini, *tiktok* banyak dimanfaatkan untuk sarana jual beli suatu produk (Nurhasanah et al., 2023).

Whatsapp merupakan salah satu dari dampak perkembangan teknologi yang sangat populer dan merupakan suatu aplikasi yang berbasis internet. *Whatsapp* sering digunakan sebagai media komunikasi, dimana melalui aplikasi ini penggunaannya dapat berkomunikasi dan berinteraksi tanpa perlu mengeluarkan biaya



yang banyak, hal tersebut dikarenakan *whatsapp* tidak menggunakan pulsa tetapi menggunakan data internet (Pranajaya & H. Wicaksono, 2017). *Whatsapp* juga adalah media sosial yang sering digunakan di Indonesia maupun di luar negeri, dibuktikan dengan hasil survey dari KOMINFO pada tahun dimana dari 171 juta pengguna internet di Indonesia 83% di antaranya menggunakan *whatsapp*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh pengguna *whatsapp* menempati peringkat paling tinggi sebagai media sosial yang paling sering digunakan yaitu sebesar 99,6%. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saputra, 2019) pengguna *whatsapp* sebanyak 95,96 %. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hermila et al., 2023) sebanya 87,07% responden menggunakan media sosial *tiktok*. *Tiktok* merupakan media sosial yang sangat populer pada masa ini dimana dalam *tiktok* terdapat beragam fitur termasuk beragam video mulai dari trend masa kini, informasi terbaru, olahraga, musik, *live* yang dapat menghasilkan uang dan banyak lagi, kemudian fitur terbaru *tiktok* dimana *tiktok* mengeluarkan fitur untuk dapat berbelanja secara *online* sehingga lebih menarik penggunaanya dalam menggunakan *tiktok* terutama para mahasiswa. Begitu juga dengan *whatsapp* merupakan salah satu aplikasi wajib yang harus digunakan karena sangat mempermudah dalam hal komunikasi baik itu dengan orang tua, teman maupun dosen (Dewa & Safitri, 2021). *Whatsapp* menyediakan beragam fitur seperti *chatting*, pesan suara, *story*, bahkan *video call* yang sering diminati para mahasiswa (Nurhasanah et al., 2023.)

Suasana hati adalah perasaan yang dirasakan oleh setiap manusia, dimana suasana hati dapat dipengaruhi dengan bagaimana cara seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain maupun lingkungannya, dengan merasakan sedih cemas, marah maupun gugup perasaan tersebut termasuk dalam suasana hati yang dirasakan seseorang (Fauziyah, 2017). Menurut Addiniyah, (2019) untuk dapat meningkatkan suasana hati atau untuk memperbaiki suasana hati para mahasiswa sering menghabiskan waktunya dengan berdiam diri, menonton, dan menggunakan media sosial. Faktor lain yang dapat meningkatkan suasana hati yaitu kualitas tidur,

ekspresi seperti tersenyum dan faktor lingkungan sekitar (Supriyono, 2020). Sedangkan menurut Sulistyana & Lestari, (2022) suasana hati seseorang dapat dipengaruhi oleh kepribadian, cuaca, stress, aktivitas atau interaksi sosial, istirahat dan tidur, berolahraga, usia, maupun jenis kelamin. Dengan hasil penelitiannya terdapat 30 responden atau 96,8% responden memiliki suasana hati positif sedangkan responden yang memiliki suasana hati *negatif* hanya 1 responden atau 3,2% saja.

Yang dimaksud dengan suasana hati positif adalah suasana hati yang merasa tertarik, gembira, kuat, antusias, waspada, terinspirasi, tekun, penuh perhatian dan aktif dalam satu minggu terakhir, kemudian suasana hati yang *negatif* seperti perasaan kecewa, merasa bersalah, cemas, bermusuhan, marah, malu, gugup, gelisah, dan takut (Supriyono, F. A. L., 2020).

Sulistyana dan Lestari (2022) mengatakan dalam penelitiannya pada mahasiswa suasana hati yang berada pada kategori kurang baik dari disebabkan oleh karena kuantitas tugas akademis yang diberikan oleh dosen sehingga mahasiswa cemas dan merasa stress sehingga dalam kesehariannya lebih sering mengalami penurunan suasana hati. Kualitas tidur dari suatu individu dapat mempengaruhi suasana hati . Kualitas tidur yang tidak baik, dapat memicu suasana hati yang tidak baik pula begitu juga dengan berolahraga ketika seseorang berolahraga hal tersebut dapat memberikan suasana hati yang lebih baik atau lebih positif. Selain menggunakan media sosial terdapat faktor lain yang dapat menyebabkan suasana hati seseorang meningkat yaitu mendapatkan kualitas tidur yang baik, lingkungan yang bersih dan nyaman, mengonsumsi makanan yang sehat, berolahraga, dan melakukan meditasi untuk mengatasi stres (Shasya Khairana, 2023).

Tidak adanya hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan suasana hati karena ada beberapa faktor yang dapat menurunkan suasana hati mahasiswa seperti tugas perkuliahan, ujian ataupun quiz dan mahasiswa baru yang menyesuaikan dengan lingkungan kampus maupun proses perkuliahan. Hal ini didapatkan dari interview secara lanjut peneliti dengan beberapa responden. Faktor-faktor tersebut bisa saja



terjadi kepada 56 mahasiswa yang mengalami suasana hati yang *negatif* meskipun durasi penggunaan media sosialnya juga tinggi. Dimana setelah dilihat dari item kuesioner terdapat tiga item yang memiliki skor tertinggi yaitu item bermusuhan, marah, dan malu. Hal-hal tersebut bisa disebabkan oleh emosi yang masih labil dan berubah-ubah yang dialami oleh mahasiswa dan proses adaptasi yang dialami oleh mahasiswa tingkat I.

Penggunaan media sosial dapat memengaruhi suasana hati menjadi lebih positif, tapi bergantung pada cara penggunaan dan konten yang dikonsumsi (Verduyn et. al 2017). Beberapa faktor yang berkontribusi media sosial bisa memperbaiki mood adalah karena terciptanya sosialisasi dan koneksi, konten inspirasi atau menghibur, sebagai sarana validas dan pengakuan secara sosial, sarana untuk mengekspresikan diri, dan akses ke komunitas positif (Valkenburg, et. al, 2006).

Meskipun tidak terdapat hubungan antara durasi penggunaan media sosial dan suasana hati tetapi secara data didapati bahwa terdapat 33,6% responden yang menggunakan media sosial >4 jam per hari memiliki suasana hati yang *negatif*. Penggunaan media sosial yang berlebihan bisa berdampak *negatif* yaitu dapat menjauhkan orang yang dekat dan mendekatkan orang yang jauh, kurang bersosialisasi dengan dunia luar, membuat penggunaannya menjadi kecanduan, rentan terhadap pengaruh buruk dari orang yang dikenal melalui media sosial, hilangnya privasi, dan menimbulkan konflik (Cahyono, 2020). Suasana hati yang negatif yang berlangsung terus menerus juga dapat berdampak buruk mulai dari mengganggu aktivitas sehari-hari, kemudian bisa berkembang menjadi gangguan kecemasan sehingga bisa berdampak pada penyakit mental bahkan bisa menderita skizofrenia. Tidak semua orang yang memiliki suasana hati negatif bisa berdampak buruk tetapi suasana hati yang negatif bisa menghambat kesehatan mental apalagi jika individu tidak dapat mengontrol suasana hati negatif (Adinda, 2022).

KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat ditarik adalah mayoritas mahasiswa keperawatan tingkat pertama menggunakan media sosial dengan

durasi pada kategori tinggi namun mempunyai suasana hati dominan negatif.

Diharapkan agar mahasiswa dapat mengenali dan mengendalikan akan keadaan emosional yang dirasakan. Demikian juga bagi institusi Pendidikan agar membuat eminar-seminar tentang cara mengendalikan emosi dengan menghadirkan narasumber-narasumber dari dalam maupun luar kampus.

Untuk peneliti selanjutnya meneliti tentang apakah dalam durasi penggunaan media sosial yang tinggi dapat selalu membuat suasana hati menjadi positif dan apakah ketika sudah tidak lagi mengakses media sosial suasana hati yang dirasakan tetap positif atau dapat melupakan masalah yang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Addiniyah, R. F. P. (2019). *Hubungan Suasana Hati (Mood) dengan Perilaku Altruisme Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember*. In *Naskah Publikasi, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Jember*. <http://repository.unmuhjember.ac.id/6214/2/ARTIKEL.pdf>
- Adinda, R. (2022). *Pikiran Negatif: Penyebab, Efek, dan Cara Mengatasinya*. Gramedia. <https://www.gramedia.com/best-seller/pikiran-negatif/>
- Anang Sugeng Cahyono. (2020). Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia. *Asy Syar'Iyyah: Jurnal Ilmu Syari'Ah Dan Perbankan Islam*, 5(2), 202–225. <https://doi.org/10.32923/asy.v5i2.1586>
- Angelo Gonzalo. (2023). Hildegard Peplau. Nurselabs.
- Ardat Ahmad & Dr. Indra Jaya. (2021). *Biostatistik: Statistik dalam Penelitian Kesehatan*. Prenadamedia Group. https://books.google.co.id/books?id=P_NpBEAAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2022, June 10). APJII: Pengguna Internet Indonesia Tembus 210 Juta pada 2022. Data Indonesia.id.



- Dewa, C. B., & Safitri, L. A. (2021). Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Sebagai Media Promosi Industri Kuliner Di Yogyakarta Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Akun TikTok Javafoodie). *Khasanah Ilmu - Jurnal Pariwisata Dan Budaya*, 12(1), 65–71. <https://doi.org/10.31294/khi.v12i1.10132>
- Fauziyah, S. (2017). *Pengaruh Religiusitas dan Suasana Hati (Mood) Terhadap Kinerja Karyawan Ayam Geprak Mak Sunah Madiun*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang Maulana Malik Ibrahim, 1–88. <http://etheses.uin-malang.ac.id/9351/>
- Fitriani. (2022). *Metode Penelitian*. Repository.Stei.Ac.Id, Variabel X, 1–23.
- Galang, I. P., Putra, D., Dra, S., Marhaeni, A., & Si, M. (2015). Sosial Twitter Pada Remaja Akhir. *Psikologi Udayana*, 2(1), 48–58. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/25140/16351/>
- Hepilita, Y., & Gantas, A. A. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Gangguan Pola Tidur pada Anak Usia 12 sampai 14 Tahun di SMP Negeri 1 Langke Rembong. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3(2), 78–87.
- Khoirunnisa, F. G., Puspita, A., Dianingtyas, R. A., & Al Janah, N. M. (2019). *Pengaruh pemberian media visual dan audio terhadap mood (afek positif dan negatif) pada rentang usia 19-23*. Hasil Penelitian Eksperimen 2019: Cluster Tema: Emosion, Perceptin, Attention Dan Mood, 14–22. [http://digilib.uin-suka.ac.id/36634/2/Farhah Gusti Khoirunnisa%2C Agasari Puspita%2C Regina Agni Dianingtyas%2C %26 - Pengaruh pemberian media visual dan audio.pdf](http://digilib.uin-suka.ac.id/36634/2/Farhah%20Khoirunnisa%2C%20Agasari%20Puspita%2C%20Regina%20Agni%20Dianingtyas%2C%20-%20Pengaruh%20pemberian%20media%20visual%20dan%20audio.pdf)
- Nasir, N. (2023). *Kesulitan-Kesulitan Proses Adaptasi Mahasiswa Baru: Studi Kasus pada Salah Satu Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indramayu*. *Gema Wiralodra*, 13(2), 883–892. <https://doi.org/10.31943/gw.v13i2.232>
- Nugraheni, Y., & Anastasia, Y. W. (2017). Sosial media habit remaja Surabaya. *Jurnal Komunikatif*, 6 No.1, 17. [http://journal.wima.ac.id/index.php/KO MUNIKATIF/article/view/1585](http://journal.wima.ac.id/index.php/KO_MUNIKATIF/article/view/1585)
- Nurhasanah, A., Day, S. C. P., & ... (2023). Media Sosial Tiktok Sebagai Media Penjualan Digital Secara Live di Kalangan Mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan. *JSSH Jurnal Sains*. 7(September 2023), 69–77. <https://doi.org/10.30595/jssh.v7i2.16304>
- Nurjanah, S. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Proses Adaptasi Pada Mahasiswa Baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, September, 291–294. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Pranajaya Patah Syarifhidayat & H. Wicaksono. (2017). *Pemanfaatan aplikasi whatsapp (wa) di kalangan pelajar (kasus di MTS Al Muddatsiriyah dan MTS Jakarta Pusat)*. 7, 98–109.
- Pratama. (2017, January 20). *Sosial media dan anak muda saat ini*. Rektorat.
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja*. Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Sandeep Sekhon; Vikas Gupta. (2023). *Mood Disorder*. StatPearls.
- Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. Baca: *Jurnal Dokumentasi Dan Informasi*, 40(2), 207. <https://doi.org/10.14203/j.baca.v40i2.476>



- Shasya Khairana. (2023). 7 Faktor yang Bisa Memengaruhi Mood. <https://www.idntimes.com/life/inspirasi/shasya-khairana/faktor-yang-bisa-memengaruhi-mood-c1c2?page=all>
- Sulistiyana, C. S., & Lestari, A. P. (2022). Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Perubahan Mood Mahasiswa Saat Perkuliahan Online. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), 43. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.226>
- Supriyono, F. A. L. (2020). *Studi Kasus Mood (Suasana Hati) dan Pola Interaksi Sosial Anak Down Syndrome*. 2011, 9. <http://repository.ump.ac.id/12708/>
- Valkenburg, P. M., Peter, J., Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *Cyberpsychol Behav.* 9(5) doi: 10.1089/cpb.2006.9.584.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Resibois, M., Jonides, J., Kross, E. (2017). Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. *Social Issues and Policy Review*. 11(1) <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Wardani, R. (2018). Pengaruh Mood Konstruktif dan Tidak Konstruktif Terhadap Pengambilan Keputusan dalam Audit. *Jurnal Online Insan Akuntan (JOIA)*, 3(1), 31–38. <http://ejournal-binainsani.ac.id/index.php/JOIA/article/view/890>
- Wibowo, & Budi, A. Y. (2021). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Atensi Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Angkatan 2017 IAIN Kediri. *Jurnal Psyche*, 1(1), 12–36.