

**Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Perubahan *Mood* Mahasiswa Saat Perkuliahan *Online*****Caturia Sasti Sulistyana<sup>1\*</sup>, Ardini Putri Lestari<sup>1</sup>**<sup>1</sup>Prodi D3 Keperawatan Stikes Adi Husada Surabaya, Indonesia**Correspondent Author:**

Caturia Sasti Sulistyana

Email :

[caturia.sasti@gmail.com](mailto:caturia.sasti@gmail.com)**Abstrak**

Suasana hati atau perasaan (*mood*) merupakan keadaan emosional yang timbul sementara. *Mood* terbagi dua, yaitu *mood* baik dan *mood* buruk. *Mood* dapat mempengaruhi rasa kenyamanan seseorang akibat perasaan terhadap suatu keadaan. Penggunaan media sosial merupakan salah satu tindakan non farmakologis berupa distraksi untuk meningkatkan kenyamanan seseorang. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan durasi penggunaan media sosial dengan perubahan *mood* saat perkuliahan *online* pada mahasiswa angkatan ke-34 STIKES Adi Husada, berjumlah 31 orang dengan teknik *simple random sampling*. Desain penelitian adalah *non eksperimental corelasional* dengan *cross sectional*, menggunakan kuesioner untuk mengukur durasi penggunaan media sosial dan *mood*. Hasil uji *Chi-square* menunjukkan nilai *p* (0,000) < 0,05, dimana artinya adanya hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan perubahan *mood*. Semakin sering mengakses media sosial maka semakin positif *mood* yang timbul. Hal itu disebabkan media sosial dapat memberikan beragam fitur hiburan menarik, obrolan, informasi terkini, memudahkan mendapat atau mengenal teman baru di dunia maya sehingga pertemanan semakin luas. Media sosial merupakan alternatif meningkatkan *mood* pada remaja khususnya mahasiswa akan tetapi juga dapat memberi dampak negatif, oleh karena itu diperlukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan variabel lain sampel lebih banyak.

**Abstract**

*Mood or feeling (mood) is an emotional state that arises temporarily. The mood is divided into two, that is, the good mood and the bad mood. Mood can affect a person's sense of comfort due to feelings about a situation. The use of social media is one of the non-pharmacological actions in the form of distractions to increase a person's comfort. The purpose of this study is to analyze the duration of the use of social availability with changes in the 20000 online lectures, there are students in the 34th increase of STIKES Adi Husada, totaling 31 people with sampling technique used simple random sampling. The study design was non-experimental correlational with cross-sectional, using questionnaires to measure the duration of social media use and mood. The results of the Chi-square test showed a *p*-value (0.000) < 0.05, which means that there is a relationship between the duration of social media use and mood changes. The more often you access social media al, the more positive the mood that arises. This is because social media can provide a variety of interesting entertainment features, chat, and the latest information, and make it easier to get or get to know new friends in cyberspace so that friendships are wider. Social media is an alternative to improving mood in adolescents, especially college students, but can also have a negative impact, therefore further research is needed by using other variables in the sample more..*

**Keywords :***Social Media, Duration of Use, Mood.***PENDAHULUAN**

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat (Kemenkes, 2020). Corona virus menyebar antar manusia secara kontak langsung dan droplet, sehingga pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk membatasi interaksi sosial atau *social distancing*. Pembatasan interaksi sosial pada dunia pendidikan yaitu mengalihkan proses pembelajaran di kampus secara *offline* menjadi pembelajaran *online* dari rumah (Tahir, 2020). Masalah yang banyak dialami mahasiswa saat ini yang dikarenakan adanya penerapan kebijakan belajar di rumah yaitu membuat sebagian mahasiswa merasa cemas dan mengalami penurunan suasana hati. Suasana hati yang

kurang baik dapat dialami oleh mahasiswa dengan banyaknya tugas yang diberikan oleh pengajar dan merasa cemas dalam menghadapi sidang akhir membuat mahasiswa merasa stress dan lebih sering mengalami penurunan *Mood* dalam menjalani pembelajaran online maupun menjalani kesehariannya. Bila perubahan *mood* atau perasaan terjadi dengan cepat, sering, lama, dan hingga mengganggu aktivitas sehari-hari, maka perlu ditindaklanjuti. Perubahan *mood* secara cepat dan sering membuat remaja mengalami perubahan perasaan senang dan sedih yang tidak terkontrol, terjadi perilaku sedentari, impulsif, sensitif atau mudah tersinggung, gangguan tidur, serta rusaknya hubungan dengan orang terdekat.

Saat ini perkembangan teknologi semakin canggih dan berkembang pesat, sehingga semakin banyak aplikasi internet atau media sosial untuk mengakses informasi atau interaksi dengan jaringan yang luas. Media sosial merupakan media *online* yang memudahkan penggunaanya saling berpartisipasi, dan berbagi. Media sosial yang sering digunakan adalah *Facebook*, *Instagram*, *Whatsapp*, *Snapchat*, *Twitter*, *Tiktok*, *Youtube*, dan lainnya (Nabila, 2020). Lembaga riset pasar *e-Marketer* menyampaikan bahwa populasi pengguna internet di Indonesia mencapai 83,7 juta orang pada 2014, yaitu berada di peringkat ke-6 jumlah pengguna internet terbesar di dunia (Hidayat, 2014). Rata-rata orang Indonesia menggunakan waktu 2 jam 52 menit untuk mengakses media sosial. Aktifitas yang dilakukan pada media sosial, yaitu 81.8% mengakses berita, 76.6% mengupload foto atau video, 68% berkomentar, 66.2 % *update* status, dan lain-lain (Nugraheni, 2017).

Survei awal yang dilakukan peneliti pada 10 mahasiswa angkatan ke-34 STIKES Adi Husada Surabaya tanggal 5 Desember 2020 dengan cara mewawancara melalui pesan singkat *WhatsApp* dengan menanyakan suasana hati yang dirasakan responden selama 1 minggu sebelum diadakan wawancara, ditemukan seluruh responden (10 mahasiswa) mengalami perubahan suasana hati yaitu penurunan suasana hati dengan alasan yang sama yaitu tugas dari kampus, adanya pembelajaran daring sehingga sulit untuk berdiskusi tentang tugas, tidak bisa bertemu dengan teman-teman akibat *social distancing* dan dikarenakan menjelang sidang proposal yang dilakukan di STIKES Adi Husada Surabaya. Gejala penurunan suasana hati yang ditemukan saat pengambilan survey awal ditemukan sebanyak 4 orang mengalami gangguan tidur, 4 orang mengalami penurunan suasana hati dengan gejala mudah tersinggung dan 2 orang menjadi pelaku sedentari dikarenakan penurunan suasana hati. Jika penurunan suasana hati (*Mood*) tidak tertangani dengan baik selama 1 semester kedepan akan berdampak pada psikologis dan kehidupan sosial mahasiswa yaitu tidak terkontrolnya emosi, terjadinya perilaku sedentari, sangat mudah tersinggung, dan mengalami gangguan tidur atau bahkan bisa merusak hubungan dengan orang terdekat. Penggunaan media sosial sebagai peningkatan suasana hati (*Moodbooster*) di saat menjalani perkuliahan daring dan media sosial apa saja yang digunakan serta hal apa saja yang dilakukan pada saat menggunakan media sosial. Didapatkan 10 orang memilih menggunakan media sosial dengan alasan sebagai sarana peningkatan suasana hati (*moodbooster*). Sebanyak 4 orang memilih menggunakan *youtube* untuk meningkatkan suasana hati dengan alasan dengan melihat *youtube* mereka mendapatkan berbagai macam hiburan dan edukasi. Sebanyak 2 orang lebih memilih menggunakan media sosial *Tiktok* dengan alasan mereka dapat mengunggah video dan dapat menghibur ketika melihat unggahan video dari pengguna *Tiktok* lainnya. Sebanyak 3 orang memilih menggunakan media sosial *Instagram* dengan alasan dapat mengunggah video atau mengunggah *story* dengan durasi yang lama dan juga dapat mengunggah foto pada beranda mereka, dan ditemukan 1 orang lebih senang menggunakan *twitter* dengan alasan lebih hemat kuota internet, sebagai sarana *fangirling* dan untuk mengetahui *tranding topic* saat ini sehingga mereka merasa terhibur.

*Mood* merupakan perasaan yang timbul sementara dan terjadi karena suatu keadaan yang dialami. Perasaan tersebut meliputi sedih, bahagia, haru, dan lainnya (Khasanah, 2019). Kegiatan perkuliahan *online* dari rumah menuntut mahasiswa menguasai media internet beragam. Namun perkuliahan *online* ini juga menimbulkan beberapa masalah yang menjadi hambatan dari sekian banyaknya masalah yang

dialami, terutama efek psikologis berupa stress dan penurunan suasana hati akibat penggunaan media pembelajaran yang tidak interaktif dan tidak menarik. Adapun hambatan yang dirasakan mahasiswa adalah adanya tugas yang menumpuk (Herdah, 2020). Beberapa pengajar hanya meninggalkan tugas untuk dikerjakan dan memberikan perintah untuk mengumpulkan tanpa adanya interaksi. Jika hal itu terus menerus dilakukan maka peserta didik akan bosan (Fahrina, 2020). Pembelajaran secara *online* atau daring juga membawa dampak terhadap perubahan sikap pelajar serta menurunnya ketrampilan yang dimiliki oleh pelajar selama pembelajaran daring (Gusty, 2020). Penyebab yang paling dominan yakni adanya rasa bosan yang menyebabkan penurunan suasana hati terhadap proses pembelajaran daring yang telah dilakukan akibat *social distancing*.

Beberapa solusi untuk meningkatkan suasana hati (*moodbooster*) di kalangan remaja, yaitu dengan mendengarkan musik, berolahraga, tidur, berlibur, bermeditasi seperti berdoa, melakukan hal-hal yang disukai seperti bermain media sosial, bermain game, atau melakukan hobi yang disukai (Fadli, 2020). Media sosial sudah menjadi faktor penting bagi manusia untuk meningkatkan suasana hati mereka. (Putri, 2016) mengungkapkan bahwa untuk meningkatkan suasana hati (*moodbooster*) di kalangan remaja yaitu dengan memiliki media sosial. Pada media sosial biasanya remaja akan memposting mengenai kegiatan kesehariannya, curhatannya, serta foto-foto yang bertujuan untuk mengekspresikan diri melalui media sosial yang mereka miliki. Merujuk peran media sosial saat ini yaitu memudahkan mendapat informasi, komunikasi, edukasi, dan sarana hiburan. Media sosial bersifat *entertain* yang dapat menghibur dan meningkatkan *mood* pemilik aplikasi media sosial tersebut (Pratama, 2017). Berdasarkan fakta di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Durasi Penggunaan Media sosial dengan Perubahan Mood Saat Perkuliahan *Online*”.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *non eksperimental corelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan ke-34 STIKES Adi Husada, dengan jumlah sampel 31 orang, menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2021. Variabel independen penelitian ini adalah durasi penggunaan media sosial, dengan menggunakan parameter durasi atau lama penggunaan media sosial seperti *Youtube*, *Whatsapp*, *Facebook*, *Instagram*, *Tiktok*, *Line*, *Twitter*, *Pinterest*, *Telegram*, *Snapchat*. berskala *ordinal* berbentuk kuesioner berupa 10 pernyataan tentang mengakses jenis media sosial dengan rata-rata waktu 1 hari (24 jam) menggunakan lembar kuesioner. Terdiri dari 10 pernyataan dengan menjumlah durasi seluruh jawaban dari responden tentang durasi mengakses setiap media sosial yang kemudian di temukan hasil, bila: Tinggi (< 4 jam/hari), Sedang (2-3 jam/hari), Rendah (< 2 jam). Sedangkan variabel dependen penelitian ini adalah *Mood*, menggunakan parameter efek penggunaan media sosial terhadap *mood* berskala *nominal* berbentuk keusioner berupa 20 pernyataan tentang *Mood* yang dialami responden selama 1 minggu terakhir yang diadopsi dari penelitian (Fauziyah, Salma, 2017). Aspek positif terletak pada nomor 1-10, Aspek negatif terletak pada nomor 11-20. Total sebanyak 20 pernyataan dengan penilaian nilai minimal 20 dan maksimal 80 dengan pembagian skor 20-40 = aspek negatif dan skor 41-80 = aspek positif.

Penelitian ini akan dilakukan setelah mendapat surat permohonan persetujuan dari Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Adi Husada, kemudian meminta ijin kepada wali kelas mahasiswa angkatan ke-34. Tahap Pemilihan Responden dengan cara peneliti mengidentifikasi dan memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan dan manfaat peneliti. Peneliti meminta ketersediaan dan persetujuan responden untuk mengikuti peneliti dengan menandatangani *Informed Consent*. Peneliti membagikan link *google form* untuk menghindari kontak langsung dengan responden dikarenakan adanya pandemi Covid-19, yang berisi *Informed Consent*, Data Demografi, Intensitas Penggunaan Media sosial dan Suasana Hati yang dirasakan responden selama seminggu terakhir sebelum diberikan

link *google form*. Peneliti membuat kontrak waktu untuk melakukan pendataan selama kurang lebih 1 bulan. Hal ini untuk menjaga prinsip etik keadilan pada responden penelitian.

Setelah dilakukan pengumpulan data, maka selanjutnya data tersebut diolah dengan tahapan : Editing, *Coding*, Tabulating, *Scoring*, dan analisis data menggunakan uji statistik *Chi-Square*. Interpretasi hasil uji statistik korelasional berdasarkan nilai  $p < 0,05$ .

## HASIL

Berikut hasil penelitian ini

**Tabel 1 Distribusi Jenis Kelamin Mahasiswa**

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-Laki	1	3,2
2.	Perempuan	30	96,8
	<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan jenis kelamin mahasiswa STIKES Adi Husada angkatan ke-34 sebagian besar perempuan, yaitu 30 orang (96,78%).

**Tabel 2 Distribusi Usia Mahasiswa**

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	19 tahun	1	3,2
2.	20 – 21 tahun	24	77,4
3.	22 tahun	5	16,1
4.	23 tahun	1	3,2
	<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa usia mahasiswa STIKES Adi Husada angkatan ke-34 sebagian besar berusia 20-21 tahun, yaitu 24 orang (77,4%).

**Tabel 3 Distribusi Perangkat Elektronik yang digunakan Mahasiswa Mengakses Media Sosial**

No.	Perangkat Elektronik	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Smartphone	30	96,8
2.	Laptop	1	3,2
3.	Komputer	-	-
	<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Tabel 3 menunjukkan bahwa perangkat elektronik yang digunakan mahasiswa STIKES Adi Husada angkatan ke-34 untuk mengakses media sosial sebagian besar menggunakan *Smartphone*, yaitu 30 orang (96,78%).

**Tabel 4 Distribusi Jumlah Akun Media Sosial Mahasiswa**

No.	Jumlah Akun	Frekuensi	Persentase (%)
1.	1 Akun	3	9,7
2.	2-3 Akun	19	61,3
3.	>3 Akun	9	29
	<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Tabel 4 menunjukkan bahwa jumlah akun media sosial yang dimiliki mahasiswa STIKES Adi Husada angkatan ke-34 sebagian besar memiliki jumlah akun 2-3 akun, yaitu 19 orang (61,2%).

**Tabel 5 Distribusi Hal yang Sering Dilakukan Mahasiswa Saat Membuka Media Sosial**

No.	Perlakuan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Melihat Beranda	19	61,3
2.	Update Status	-	-
3.	Upload Foto atau Video	-	-
4.	Like	-	-
5.	Comment	-	-

6.	Update Berita	7	22,6
7.	Online Shop	-	-
8.	Stalking	2	6,5
9.	Menambah Pertemanan	1	3,2
10.	Lain-lain	2	6,5
<b>Total</b>		31	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa distribusi hal yang sering dilakukan mahasiswa STIKES Adi Husada angkatan ke-34 saat membuka media sosial adalah sebagian besar melakukan melihat beranda yaitu 19 orang (61,3%).

**Tabel 6 Distribusi Durasi Penggunaan Media Sosial Mahasiswa**

No.	Intensitas Media sosial	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tinggi	29	96,7
2.	Sedang	1	3,2
3.	Rendah	1	3,2
<b>Total</b>		31	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang digunakan mahasiswa STIKES Adi Husada angkatan ke-34 adalah sebagian besar intensitas tinggi, yaitu 29 orang (96,7%).

**Tabel 7 Distribusi Mood Mahasiswa**

No.	Mood	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Positif	30	96,8
2.	Negatif	1	3,2
<b>Total</b>		31	100

Tabel 7 menunjukkan bahwa suasana hati mahasiswa STIKES Adi Husada angkatan ke-34 adalah hampir seluruhnya memiliki mood positif, yaitu 30 orang (96,8%).

**Tabel 8 Distribusi Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Perubahan Mood Saat Perkuliahan Online**

Durasi Penggunaan Media Sosial	Mood					
	Positif		Negatif		Total	
	N	%	N	%	N	%
Tinggi	29	96,7	-	-	29	96,7
Sedang	1	3,2	-	-	1	3,2
Rendah	-	-	1	3,2	1	3,2
<b>Total</b>	30	96,8	1	3,2	31	100

#### **Hasil Chi-Square Test $p=0.000$**

Tabel 8 didapatkan mahasiswa yang mengakses media sosial dengan durasi tinggi memiliki suasana hati yang positif, yaitu 29 orang (96,7%). Hasil uji statistik *chi square* didapatkan nilai *p* value=0,000 dengan  $\alpha=0,05$  ( $p<\alpha$ ), artinya ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan perubahan *mood* saat perkuliahan *online* pada mahasiswa angkatan ke-34 STIKES Adi Husada.

## **PEMBAHASAN**

### 1. Intensitas Penggunaan Media sosial

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 19 Maret 2021 di STIKES Adi Husada Surabaya menunjukkan bahwa responden sebagian besar berusia 20-21 tahun sebanyak 24 responden dengan persentase (77,4%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yaitu sebagian besar perempuan 30 orang (96,8%). Karakteristik responden berdasarkan perangkat elektronik yang digunakan untuk bermain media sosial yang paling sering menggunakan *Smartphone* sebesar 30 responden dengan persentase (96,8%), untuk responden berdasarkan akun media sosial yang dimiliki sebanyak 19 orang

responden dengan persentase (61,3%) memiliki 2-3 akun di media sosialnya. Pada tabel 6 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan Intensitas Media sosial yang tinggi sebanyak 29 responden dengan persentase (96,7%), untuk Intensitas Media sosial yang sedang sebanyak 1 responden dengan persentase (3,2%), selain itu untuk Intensitas Media sosial yang rendah sebanyak 1 responden dengan persentase (3,2%).

Sejalan dengan hasil penelitian di atas dan literatur yang ditemukan menjelaskan bahwa usia remaja 20-21 tahun merupakan usia yang paling banyak menggunakan internet, khususnya media sosial. Fakta tersebut menunjukkan betapa pentingnya internet untuk mengakses media sosial di kehidupan remaja. Remaja merupakan pengguna media sosial terbanyak karena terdapat banyak fitur menarik untuk digunakan oleh remaja. Fakta tersebut menunjukkan betapa pentingnya internet untuk mengakses media sosial di kehidupan remaja (Faturochman & dkk, 2012). Remaja mudah tertarik pada hal baru dan sesuatu yang sedang trend. Media sosial sering digunakan remaja untuk menjalin pertemanan atau komunikasi dengan teman baru sebayanya. Hal tersebut sejalan dengan pendapat (Agustin & Nurihsan, 2013) bahwa pada masa remaja merupakan masa seorang lebih dekat dengan teman sebaya dibandingkan dengan keluarganya. Media sosial memudahkan interaksi yang terjalin dan lebih menarik. Pengguna media sosial berdasarkan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan berbeda. Secara umum perempuan sangat empatis dan laki-laki sistematis. Alasan seorang perempuan berselancar *online* adalah berorientasi pada pembauran sosial, sedangkan laki-laki lebih berorientasi pada tujuan individual. Perempuan berinteraksi di media sosial untuk bersosialisasi dan komunikasi, menghabiskan waktu untuk menulis *chat* atau *story*, sedangkan laki-laki lebih sedikit menggunakan media sosial karena lebih memilih bermain *game* (Fitri & Lucy, 2019).

Sejalan dengan teori di atas peneliti berpendapat bahwa pengalaman beberapa responden yang ditemukan peneliti secara langsung adalah mahasiswa yang menjadi responden di STIKES Adi Husada Surabaya sebagian besar adalah perempuan dengan rentang usia 20-21 tahun, sehingga lebih banyak waktu yang digunakan dari responden yang menggunakan *Smartphononya* untuk mengakses akun media sosialnya daripada untuk kuliah daring. Pada usia remaja lebih memiliki ketertarikan dengan hal baru, seperti media sosial banyak berisi konten menarik dan menginspirasi sehingga remaja lebih memilih berlama-lama untuk mengakses media sosial. Responden perempuan lebih sering menggunakan *smartphononya* untuk bermain media sosial sebagai alat berkomunikasi daripada responden laki-laki yang menggunakan *smartphononya* untuk bermain game online. Perempuan adalah makhluk sosialitas sehingga dengan adanya media sosial sangat membantu perempuan untuk memperbanyak dan memperluas mendapatkan teman baru, hal-hal baru yang menarik. Peneliti juga mengkaji alasan apa saja mengapa lebih memilih sering mengakses media sosial dikarenakan dapat mendekatkan yang jauh sehingga lebih berlama-lama menggunakan media sosial daripada menonton televisi atau mendengarkan musik melalui radio dan ditemukan bahwa responden lebih memilih menggunakan media sosial karena keberagaman informasi dan apa yang responden inginkan tersedia dengan instan dan lengkap, dan lebih mudah diakses dimanapun dan kapanpun.

## 2. Suasana Hati

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 19 Maret 2021 di STIKes Adi Husada Surabaya menunjukkan bahwa responden sebagian besar berusia 20-21 tahun sebanyak 24 responden dengan persentase (77,4%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan yaitu 30 orang (96,8%). Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa distribusi hal yang sering dilakukan responden saat membuka media sosial di STIKES Adi Husada Surabaya angkatan ke-34 sebagian besar melakukan melihat beranda sebanyak 19 responden dengan persentase (61,3%). Pada tabel 7 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan suasana hati yang dirasakan dalam kurun waktu seminggu terakhir sebelum dilaksanakan penelitian yang mengarah ke aspek positif sebanyak 30 orang responden dengan persentase (96,8%) dan karakteristik responden berdasarkan suasana hati yang mengarah ke aspek negatif sebesar 1 orang dengan persentase (3,2%).

(Meirer, 2013) menjelaskan bahwa suasana hati atau perasaan (*mood*) merupakan suatu keadaan yang dialami seseorang bersifat sementara yang dipengaruhi oleh cara interaksi satu individu dengan individu lainnya. Jika *mood* seseorang positif, seperti senang, bahagia, semangat, keadaan penuh cinta, perhatian, tenang, maka interaksi sosial yang dijalani juga baik. Sebaliknya, bila *mood* seseorang negatif, seperti cemas, gelisah, marah, lelah, lelah, sedih, suram, maka interaksi sosial yang dijalani akan buruk (Mayer & Gaschke, 2008). Faktor yang dapat mempengaruhi perubahan *mood* seseorang adalah kepribadian, cuaca, stress, aktivitas atau interaksi sosial, istirahat dan tidur, olahraga, usia, gender.

Peneliti sebelumnya berpendapat bahwa usia remaja banyak dijumpai merupakan usia yang paling rentan dalam masalah perubahan suasana hati, meskipun jenis kelamin perempuan memiliki emosi yang tidak stabil daripada jenis kelamin laki-laki tetapi laju perubahan di masa remaja adalah sama untuk kedua jenis kelamin ini. Laki-laki memiliki gen SRY (*Sex Determining Region Y*) yaitu gen yang dapat mempengaruhi tingkat agresifitas laki-laki saat stress. Sedangkan perkembangan mood pada perempuan dipengaruhi oleh hormon esterogen dan progesteron. Hormon tersebut dapat mempengaruhi mental dan menyebabkan perempuan lebih mengutamakan perasaan, ingin dimanja dan penuh perhatian. Oleh sebab itu bila perempuan mendapat masalah, maka ia akan menangis, mengadu dan menyesali diri (Putri R. S., 2014). Oleh karena itu, pada kalangan remaja banyak ditemukan yang mengalami perubahan suasana hati (*Mood*) dikarenakan ketidakstabilan emosi.

Sejalan dengan teori di atas peneliti berpendapat bahwa suasana hati (*Mood*) dapat dipengaruhi oleh usia dan jenis kelamin responden. Semua responden dengan rentang usia 20-21 tahun baik laki-laki maupun perempuan lebih sering mengalami perubahan suasana hati. Remaja memiliki tingkat emosi yang labil dan sulit mengendalikan diri. Suasana hati setiap responden dapat berubah-ubah tidak hanya berdasarkan pada usia dan jenis kelamin saja, namun ada beberapa aktivitas lain yang dapat membuat setiap responden mengalami perubahan suasana hati (*Mood*). Berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih sensitif mudah terpengaruh oleh situasi lingkungan sekitar daripada laki-laki. Menjaga suasana hati responden tetap baik, sebagian besar dengan cara bermain media sosial, namun pada responden laki-laki saat terjadi perubahan suasana hati selain menggunakan media sosial mereka juga mengakses *game online*. Ketika suasana hati responden tidak bagus atau ketika responden mengalami *Mood* yang buruk, responden lebih cenderung berfokus pada hal-hal yang menarik di media sosial seperti melihat *Youtube* atau *postingan* video yang lucu. Aktivitas lain selain bermain media sosial yang dapat mempengaruhi suasana hati adalah dengan melakukan kegiatan yang mereka sukai atau tidur yang cukup.

### 3. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Perubahan *Mood*

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 19 Maret 2021 di STIKes Adi Husada Surabaya pada tabel 4.8 didapatkan mahasiswa yang mengakses media sosial dengan intensitas berat memiliki suasana hati yang positif, yaitu sebanyak 29 orang responden (96,7%). Hasil analisis dengan menggunakan uji statistik *chi square* didapatkan nilai  $p\ value=0,000$   $\alpha=0,05$  ( $p<\alpha$ ) artinya ada hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan perubahan *mood* saat perkuliahan *online* pada mahasiswa STIKES Adi Husada.

Sejalan dengan teori tentang *mood*, (Locke, 2001) menjelaskan bahwa *mood* seseorang terjadi karena situasi yang terjadi terus menerus. Media sosial banyak mengandung konten yang menjadi stimulus pemicu perubahan *mood*. Stimulus yang didapat dengan frekuensi sering, maka akan menyebabkan pengguna mengalami perubahan *mood* yang berdampak pada ketidakstabilan emosinya. Bila pengguna mengakses media sosial dengan durasi yang panjang maka akan mempengaruhi *moodnya*, sedangkan bila durasinya tidak terlalu lama maka *mood* pengguna dapat tidak terpengaruh. Semakin banyaknya penggunaan media sosial di kalangan remaja, khususnya pada mahasiswa menunjukkan peran media sosial sudah mencapai banyak aspek kehidupan. Perubahan *mood* lebih mudah terjadi pada remaja jika dibandingkan dengan orang dewasa. Jiwa remaja lebih labil sehingga sering salah tafsir atas apa yang mereka dapatkan dari media sosial. Mulai dari mencoba apa yang

ditawarkan hingga timbul perubahan perilaku akibat media sosial tersebut (Putro, 2017).

Dalam penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa hasil dari penelitian walaupun adanya hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial dengan perubahan *mood* namun masih perlu dipertimbangkan dengan faktor lain misalkan tidak sedang dalam keadaan stress, tidak sedang dalam masalah, tidak sedang dalam banyak tugas-tugas, dan tidak sedang memiliki beban hidup. Mayoritas responden memiliki intensitas penggunaan media sosial dengan durasi berat, maka stimulus yang didapatkan responden menjadi banyak. Oleh karena itu, responden mudah mengalami perubahan suasana hati akibat seringnya bermain media sosial. Menggunakan media sosial dapat mengubah suasana hati responden dikarenakan di dalam media sosial sendiri terdapat fitur-fitur yang menarik yang dapat membuat pengguna menjadi senang dan rela berlama-lama menggunakan media sosial sampai suasana hati mereka menjadi positif kembali. Pada responden laki-laki saat terjadi perubahan suasana hati selain menggunakan media sosial mereka juga mengakses *game online*.

Berdasarkan penelitian di STIKES Adi Husada Surabaya, alasan mereka menggunakan media sosial sebagai media perubah suasana hati karena di dalam media sosial terdapat beragam informasi yang mereka dapatkan tidak hanya di dalam negeri saja, namun di luar negeri mereka bisa mengaksesnya hanya dengan memasukkan *keyword* yang diinginkan dan juga responden dapat melihat *postingan* teman yang mungkin memberikan informasi penting atau hanya sekedar melihat *postingan* video lucu yang diunggah oleh temannya atau pengguna media sosial lain. Selain itu, mereka juga dapat berkenalan dengan orang lain yang berbeda kota ataupun berbeda negara yang dapat menimbulkan perasaan senang karena memiliki teman baru atau hanya sekedar mencerahkan isi hati responden.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan perubahan suasana hati (*mood*) pada mahasiswa angkatan ke-34 STIKES Adi Husada. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar mahasiswa menggunakan media sosial secara bijak dalam mengontrol suasana hati sehingga tidak terjadi aspek negatif. Aspek positif pada suasana hati (*mood*) dapat menimbulkan perasaan yang positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Selain itu hasil penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan penelitian selanjutnya menggunakan desain penelitian yang lebih tinggi, variabel lain yang dapat mempengaruhi suasana hati (*mood*), serta melibatkan lebih banyak responden.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, M., & Nurihsan. (2013). *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Ali, H. (2017). *Millenial Nusantara: Pahami Karakternya, Rebut Simpatinya*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anggraini, E. (2019). *Mengatasi kecanduan Gadget Pada Anak*. Aceh: Serayu Publishing.
- Bintoro, Y. C. (2019). Unnes. *Upaya Orangtua Dalam Mengatasi Kecanduan Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini Di desa Mandiraja Kecamatan Mandiraja, Kabupaten Banjarnegara*, 47-48.
- Dewi, V. N. (2020). "Save D'Kids" Modul Untuk Orangtua. yogyakarta: Salam Camp.
- Fadli, R. (2020, November 16). *Inilah Cara Menyenangkan Untuk Meningkatkan Suasana Hati*. Retrieved Desember 21, 2020, from Halodoc: [https://www.halodoc.com/artikel/inilah-cara-menyenangkan-untuk-meningkatkan-suasana-hati?utm\\_tracker=](https://www.halodoc.com/artikel/inilah-cara-menyenangkan-untuk-meningkatkan-suasana-hati?utm_tracker=)
- Fahrina, A. (2020). *Guru dan Pembelajaran Inovatif Di Masa Pandemi Covid-19*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Faturochman, & dkk. (2012). *Psikologi Untuk Kesejahteraan Masyarakat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Fauziah. (2020). *Buku Ajar Praktik Asuhan Pelayanan Keluarga Berencana (KB)*. Purwokerto Selatan: CV. Pena Persada.
- Fauziyah, S. (2017). Pengaruh Religiusitas dan Suasana Hati (Mood) Terhadap Kinerja Karyawan Ayam Geprek Mak Sunah Madiun. *Central Library Of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Of Malang*, 34-37.
- Fitri, M. E., & Lucy, C. (2019). Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Gender Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Benefita* 4 Vol. 1, 167.
- Gafur, H. (2015). *Mahasiswa & Dinamika Dunia Kampus*. Bandung: CV. Rasi Terbit.
- Gustilawati , B., Utami , D., & Supriyati . (2020 ). Tingkat Kecanduan Smarthphone dan Self Efficacy dengan prestasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran universitas Malahayati . *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 110-111 .
- Gusty, S. (2020). *Belajar Mandiri Pembelajaran Daring Di Tengah Pandemi Covid-19* . Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Hasibuan, E. A. (2019). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2017-2018. *Skripsi Universitas Medan Area Fakultas Psikologi*, 27-28.
- Herdah. (2020). *Berkarya Bersama Ditengah Covid-19*. Sulawesi Selatan: IAIN Parepare Nusantara Press.
- Hidayat, W. (2014). *Pengguna Internet Indonesia Nomor Enam Dunia*. Retrieved Desember 02, 2020, from [http://kominfo.go.id/index.php/content/de\\_tайл/4286/Pengguna+Internet+Indonesia+Nomor+Enam+Dunia/0/sorotan\\_media#](http://kominfo.go.id/index.php/content/de_tайл/4286/Pengguna+Internet+Indonesia+Nomor+Enam+Dunia/0/sorotan_media#).
- Huriah , T. (2020 ). Prevelensi dan Dampak kecanduan gadget pada remaja . *Jurnal kesehatan Muhammadiyah* , 191.
- Jalilah, N. H. (2020). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Indramayu: CV. Adanu Abimata.
- Kemenkes . (2020). Pedoman pencegahan pengendalian coronavirus disease (COVID19). *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat* .
- Kemenkes. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*. jakarta: Kemenkes RI.
- Khairuni, N. (2016). Dampak Positif dan Negatif Media sosial Terhadap Pendidikan Akhlak Anak. *Jurnal Edukasi Universitas UIN Ar-Raniry*, 100.
- Khasanah, U. (2019). Skripsi IAIN Purwokerto. *Pengaruh Suasana Hati (Mood) Terhadap Kemampuan Menghafal Al-Quran Peserta Didik SMP IT Mutiara Hati Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara* , 5.
- Kuntarto , E. (2017). Keefektifan model pembelajaran daring dalam perkuliahan bahasa indonesia di perguruan tinggi . *Indonesian Language Education and Literature* , 99-110.
- Kusmindari, D. (2019). *Production Planning And Inventory Control*. Yogyakarta: DEEPUBLISH.
- Kustiawan, A. A., & Utomo, A. B. (2019). *Jangan Suka Game Online: Pengaruh Game Online Dan Tindakan Pencegahan*. Magetan: CV. AE MEDIA GRAFIKA.
- Luthra , Poormina, & Mackendia . (2020). Ways Covid-19 . *Education Future Generations*, 020.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (2008). The Experience and Meta-Experience of Mood. *Journal of Personality and Social Pshycology*, Vol. 55, 102-111.
- Meirer, P. (2013). *Mengendalikan Mood Anda*. Yogyakarta: Yayasan Andi.
- Mevia, F. M. (2020, September 15). *WIRA*. Retrieved Oktober 08, 2020, from Time Schedule - Pengertian, Manfaat, Jenis: <https://wira.co.id/time-schedule/>
- Mulawarman. (2020). *Problematika Penggunaan Internet Konsep, Dampak, dan Strategi Penanganannya*. Jakarta: Kencana.
- Nabila, D. (2020). *Peradaban Media Sosial di Era Industri 4.0*. Malang: Intrans Publishing Group.

- Nugraheni, Y. (2017). Skripsi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. *Media sosial Habit Remaja Surabaya*, 15.
- Nurudin. (2020). *Terpenjara Komodifikasi Media*. Malang: Intrans Publishing Group.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar Dalam perkembangan Remaja*. Yogyakarta: DEEPUBLISH.
- Prasetya, D. D. (2013). *Membuat Aplikasi Smartphone Multiplatform*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo .
- Prasetyo , R. A. (2017). Hubungan antara kecanduan gadget (smartphone) dengan empati pada mahasiswa fakultas psikologi . *Jurnal Psikologi* , 2.
- Pratama. (2017). Universitas Udayana. *Media sosial dan Anak Muda Saat Ini*, 1.
- Putri, R. S. (2014). Ringkasan : Perbedaan Kematangan Emosi Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Komunitas MCL (Malang Cat Lovers). *Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 10.
- Putri, W. (2016). Prosiding Ks:Riset & Pkm. *Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja*, 1- 154.
- Putro, F. H. (2017). Perilaku Penggunaan Media Sosial Dan Identitas Diri. *Publikasi Ilmiah*, 946.
- Rahadi, D. R. (2017). Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan. *Perilaku Pengguna dan Informasi Hoax Di Media Sosial*, 60-61.
- Rahadi, D. R. (2017). Perilaku Pengguna dan Informasi Hoax Di Media Sosial. *Jurnal Manajemen & Kewirausahaan*, 59-60.
- Rizki, A. M. (2018). *7 Jalan Mahasiswa*. Jawa Barat: CV Jejak.
- Rosalina, M. (2019). 6 Manfaat Tak Terduga Bikin Jadwal Harian, Berani Coba? *IDN TIMES*, 1.
- Rusman, M. R. (2020). *Budaya dan Kontrasepsi*. Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media.
- Sabekti, R. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) dengan Kecenderungan Narsisme dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir. *Skripsi Universitas Airlangga*, 51.
- Salmiah. (2020). *Online Marketing*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Sanjaya, R. (2020). *Teaching From Home: Dari Belajar Merdeka Menuju Merdeka Belajar*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Santoso, H. B. (2020). *Mudah Membuat Materi Online Learning*. Yogyakarta: ANDI (Anggota IKAPI).
- Setyani, R. A. (2019). *Serba-Serbi Kesehatan Reproduksi Wanita & Keluarga Berencana*. Yogyakarta: PT. Sahabat Alter Indonesia.
- Subagijo, A. (2020). *Diet & Detoks Gadget*. Jakarta: Noura Books.
- Sudarsana, I. K. (2020). *Covid-19 Perspektif Pendidikan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Tosepu, Y. A. (2018). *Media Baru dalam Komunikasi Politik (komunikasi Politik di Dunia Virtual)*. Surabaya: Jakad Publishing.
- Widyaningrum, H. (2013). *Pijat Refleksi dan 6 Terapi Alternatif Lainnya*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Wirenviona, R. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Yahya, A. (2012). *Paradox Marketing Unusual Way To Win*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Yuliani, M. (2020). *Pembelajaran Daring Untuk Pendidikan Teori & Penerapan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Yunita, E. P. (2019). *Penggunaan Kontrasepsi dalam Praktik Klinik dan Komunitas*. Malang: UB Press.
- Yuwanto , L. (2010). *Mobile phone Addict* . Jakarta : Putra Media Nusantara .