

**DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP
KESEJAHTERAAN EMOSIONAL DI ERA DIGITAL PADA
MAHASISWA BKI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH
NURJATI CIREBON**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarana Sosial (S.Sos)
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



DEVY FITRIYANI
NIM. 2108306210

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISAM NEGERI SYBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

TAHUN 2025

HALAMAN SAMPUL

**DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP
KESEJAHTERAAN EMOSIONAL DI ERA DIGITAL PADA
MAHASISWA BKI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH
NURJATI CIREBON**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarana Sosial (S.Sos)
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

DEVY FITRIYANI

NIM. 2108306210

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISAM NEGERI SYBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

TAHUN 2025

ABSTRAK

DEVYFITRIYANI NIM.2108306210 : “DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN EMOSIONAL DI ERA DIGITAL PADA MAHASISWA BKI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH NURJATI CIREBON.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan jenis dan intensitas penggunaan media sosial serta menganalisis dampaknya terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon di era digital. Kesejahteraan emosional dalam penelitian ini dikaji berdasarkan grand teori kesejahteraan menurut Seligman melalui kerangka PERMA, yang dalam konteks penelitian ini difokuskan pada indikator stres, kecemasan, dan kepercayaan diri mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis. Penentuan informan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa BKI semester akhir yang aktif menggunakan media sosial dalam menunjang kegiatan perkuliahan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis media sosial yang paling banyak digunakan mahasiswa adalah WhatsApp, Instagram, dan TikTok, yang dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi akademik, pencarian informasi perkuliahan, hiburan, serta interaksi sosial. Intensitas penggunaan media sosial mahasiswa tergolong tinggi, ditandai oleh frekuensi akses harian yang berulang dan durasi penggunaan lebih dari tiga jam per hari. Dampak positif penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa meliputi kemudahan memperoleh informasi perkuliahan, meningkatnya motivasi belajar, serta bertambahnya rasa percaya diri dalam berkomunikasi. Sementara itu, dampak negatif yang ditemukan meliputi meningkatnya tingkat stres akibat beban akademik dan distraksi media sosial, munculnya kecemasan terkait tugas dan tuntutan perkuliahan, serta menurunnya kepercayaan diri ketika membandingkan capaian belajar dengan mahasiswa lain. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa, sehingga diperlukan kemampuan pengelolaan waktu, regulasi emosi, serta pemanfaatan media sosial secara bijak agar kesejahteraan emosional mahasiswa tetap terjaga dalam mendukung proses belajar di perguruan tinggi.

Kata Kunci : Media sosial, Kesejahteraan emosional, Stres, Kecemasan, Kepercayaan diri, Mahasiswa BKI.

ABSTRACT

DEVYFITRIYANI NIM.2108306210 : THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA USE ON EMOTIONAL WELL-BEING IN THE DIGITAL ERA AMONG BKI STUDENTS AT UIN SIBER SYEKH NURJATI CIREBON.

This study aims to describe the types and intensity of social media use and to analyze its impact on the emotional well-being of students of the Islamic Guidance and Counseling (BKI) Study Program at the State Islamic University of Siber Syekh Nurjati Cirebon in the digital era. Emotional well-being in this study is examined based on Seligman's grand theory of well-being through the PERMA framework, which in this research is operationalized into three indicators, namely stress, anxiety, and self-confidence. This study employed a qualitative approach with a phenomenological method. The informants were selected using purposive sampling with the criteria of final-year BKI students who actively use social media to support their academic activities. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation. The results show that the most frequently used social media platforms among students are WhatsApp, Instagram, and TikTok, which are utilized for academic communication, searching for learning information, entertainment, and social interaction. The intensity of social media use among students is relatively high, as indicated by repeated daily access and a usage duration of more than three hours per day. The positive impacts of social media use on students' emotional well-being include easier access to academic information, increased learning motivation, and improved self-confidence in communication. Meanwhile, the negative impacts found include increased levels of stress due to academic demands and social media distractions, the emergence of anxiety related to assignments and academic pressures, and decreased self-confidence when students compare their academic achievements with those of their peers. These findings indicate that social media use has a significant influence on students' emotional well-being. Therefore, students need effective time management skills, emotional regulation, and wise use of social media in order to maintain their emotional well-being and to better support the learning process in higher education.

Keywords: *Social media, Emotional well-being, Stress, Anxiety, Self-confidence, BKI students.*

LEMBAR PERSETUJUAN

**DAMPAK PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP
KESEJAHTERAAN EMOSIONAL DI ERA DIGITAL PADA
MAHASISWA BKI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH
NURJATI CIREBON**

Disusun Oleh :

Devy Fitriyani

NIM.2108306210

Menyetujui,

Pembimbing 1



Herny Noviyanti, M.Pd.
NIP. 320170119811121201

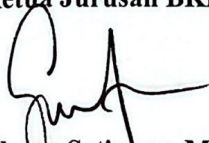
Pembimbing 2



Bambang Setiawan, M.Pd
NIP. 19890706201801 1 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan BKI

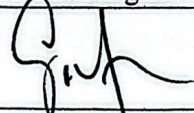
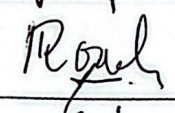
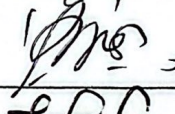
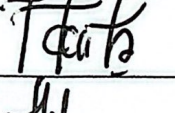
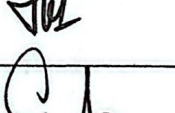


Bambang Setiawan, M.Pd
NIP. 19890706 201801 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi berjudul **Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Emosional Di Era Digital Pada Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon** oleh Devy Fitriyani, NIM 2108306210 telah dimunaqosahkan pada hari Rabu 18 Febuari 2026 di hadapan dewan penguji dan di nyatakan **LULUS**.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam dan Keguruan Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Bambang Setiawan, M.Pd NIP. 19890706 201801 1 002	10 Maret 2026	
Sekretaris Jurusan Rina Kurnia, M.Pd NIP. 19900517 201903 2 011	11 Maret 2026	
Penguji 1 Dr. Hj. Rina Rindanah S.Ag M.Pd NIP. 19731009 199703 2 003	11 Maret 2026	
Penguji 2 Dr. Naela Rifatil Muna, M.Pd.I,M.Psi NIP.19800623 200912 2 004	10 Maret 2026	
Pembimbing 1 Herny Noviyanti, M.Pd. NIP.32017011 981112 1 201	11 Maret 2026	
Pembimbing 2 Bambang Setiawan, M.Pd NIP. 19890706 201801 1 002	10 Maret 2026	

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam


Dr. Naila Farah, M.Ag
NIP. 19770622 201101 2 003

NOTA DINAS

Kepada

Yth. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah melaksanakan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi berikut ini:

Nama : Devy Fitriyani

NIM : 2108306210

Judul : **Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Emosional Di Era Digital Pada Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon**

Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosahkan.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

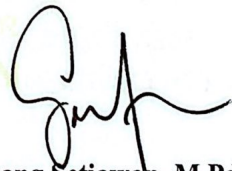
Cirebon, 27 November 2025

Pembimbing 1



Herny Noviyanti, M.Pd.
NIP. 320170119811121201

Pembimbing 2



Bambang Setiawan, M.Pd
NIP. 19890706201801 1 002

PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrohim

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **—Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Emosional Di Era Digital Pada Mahasiswa Bki Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebonl** ini beserta seluruh isinya merupakan karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, menanggung resiko atau sanksi atau apapun yang dijatuhkan kepada saya dengan peraturan yang berlaku. Apabila di kemudian hari adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan, atau ada klaim terhadap keaslian karya yang telah saya buat ini.

Cirebon, 27 November

2025

Yang Pembuat Pernyataan



Devy Fitriani

NIM. 2108306210

RIWAYAT HIDUP



Nama : Devy Fitriyani
NIM : 2108306210
TTL : Indramayu, 22 Januari 2003
Anak Ke : Anak Tunggal
Nama Orang Tua : Ibu Juningsih
Bapak Subandi (Alm)
Alamat : Jl.PU/Prapatan Gadingan
Rt. 09 Rw. 03 Kec.
Sliyeg Kab. Indramayu

Riwayat Pendidikan:

1. PAUD Harapan Kita
2. SDN Gadingan 1
3. SMPN 1 Ciwaringin
4. SMAN 1 Sliyeg

Pengalaman Organisasi:

1. Pramuka
2. Basket

MOTTO

***“Keberhasilan Bukanlah Milik Orang Pintar, Tapi Milik Mereka yang
Senantiasa Berusaha.”***

~Habibie~



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH
NURJATI CIREBON

PERSEMBAHAN

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, ridha, dan kasih sayang-Nya, skripsi ini akhirnya dapat saya selesaikan. Dalam proses panjang yang penuh perjuangan ini, ada banyak orang yang selalu hadir memberi doa, dukungan, dan semangat sehingga saya mampu bertahan hingga titik ini. Dengan penuh rasa syukur, karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Mamah tercinta, cahaya hidupku, yang dengan peluh dan air mata tak pernah berhenti berjuang demi aku. Setiap doa mamah adalah kekuatan, setiap langkah mamah adalah semangat, dan setiap kasih mamah adalah alasan aku berdiri sampai di titik ini.
2. Alm. Papah tercinta, meski tak lagi hadir di dunia, nasihat dan harapan papah agar memiliki anak sarjana terus hidup di dalam hati. Semoga karya ini menjadi hadiah sederhana yang bisa membuat papah tersenyum di surga.
3. Nenek (Hj. Kustirah), yang tak pernah lelah menyemangati dengan doa-doa tulus yang tak terlihat, namun selalu terasa menguatkan.
4. Ibu angkatku, Mayu, sosok penuh kasih yang mengasuhku sejak kecil dengan ketulusan, tanpa pernah membedakan anak angkat dan kandung. Terima kasih untuk cinta yang begitu besar.
5. Teman-teman tersayang, khususnya Kakak Dinda, yang selalu setia menemani, mendukung, dan menjadi sandaran dalam perjalanan panjang ini.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul —Dampak Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Emosional Di Era Digital Pada Mahasiswa BKI Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon” ini dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon (UINSSC).
2. Dr. Naila Farah, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Universitas Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon (UINSSC).
3. Bambang Setiawan, M.Pd.I, Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, FDKI Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon (UINSSC), sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi 2 memotivasi dan mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir penulisan skripsi ini.
4. Rina Kurnia, M.Pd, Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
5. Herny Novianti, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I (Satu). Terima kasih banyak telah meluangkan waktunya untuk terus membimbing, memotivasi dan mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir penulisan skripsi ini.
6. Bambang Setiawan, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II (dua). Terima kasih telah memotivasi dan membantu atas penelitian ini.

7. Segenap Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam terkhusus Dosen BKI, yang telah mengalirkan ilmu yang bermanfaat kepada peneliti.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan dan penyempurnaan penelitian di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi kontribusi dalam dunia pendidikan, khususnya dalam pengembangan kecerdasan emosional siswa melalui teknik pembelajaran yang inovatif.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
NOTA DINAS.....	vi
PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI.....	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
MOTTO.....	x
PERSEMBAHAN.....	x
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Penelitian	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat/Kegunaan Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	9
A. Media Sosial.....	9
B. Kesejahteraan Emosional	20
C. Pengaruh Media Sosial.....	25
D. Signifikasi Penelitian.....	27

E. Penelitian Terdahulu.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Metode Penelitian.....	32
B. Penentuan Sumber Informasi/ Informan	35
C. Unit Analisis.....	36
D. Teknik Pengumpulan Data	37
E. Teknik Analisis Data	39
F. Sistematika Penelitian	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian.....	43
B. Pembahasan.....	53
BAB V PENUTUP	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Hasil Pneltian yang Relevan.....	30
Tabel 3. 1 Data Informan Wawancara.....	35
Tabel 4. 1 Aspek Kesejahteraan Emosional	59



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pedoman Wawancara.....	78
Lampiran 2 Hasil Wawancara	81
Lampiran 3 Surat Penelitian	90
Lampiran 4 Hasil Plagiasi	91
Lampiran 5 Dokumentasi	92

UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM Negeri SIDER
SYEKH NURJATI CIREBON