AL – ULUM ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA ISSN: 2476 – 9576
Volume 8 Nomor 1, April 2022

PENGARUH *SHARED REALITY* TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL USIA DEWASA MENENGAH

Aulia Rahmita[1], dan LitaAriani[2]
Email: auliarhmta@gmail.com, arianilita87@gmail.com

[1,2]Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

ABSTRACT

Social media has been used by various age groups, including middle-aged adults. The purpose of this study was to determine the effect of shared reality on happiness in middle-aged adult social media users. The hypothesis of this study is that there is an effect of shared reality on happiness in middle-aged adult social media users. The subjects of this study were 111 people, with the criteria of individuals aged 40-60 years, having social media, and actively using social media to share their daily activities and communicate. Measurements were made using a shared reality scale and a happiness scale. The data analysis method used is a simple linear regression test using SPSS 23.0 (Statistical Packages for the Social Sciences The results of this study indicate that there is an effect, with a regression value of t = 4.004 and a significance of 0.000 (<0.05). These results indicate that there is a significant influence between shared reality on happiness in middle-aged adult social media users.

Keywords : Shared Reality, Happiness, Middle-Aged Adult

PENDAHULUAN

Saat ini media sosial memiliki suatu peranan yang cukup penting dalam perkembangan sosial, budaya, politik, bahkan ekonomi seluruh dunia. Kemajuan teknologi yang begitu pesat ini telah mengubah peradaban dunia dengan cepat. Pada masa ini, media sosial memiliki banyak manfaat bagi kelangsungan hidup individu karena melalui adanya media sosial individu dapat mengakses banyak hal sebagai upaya memenuhi kebutuhan dirinya. Media sosial dapat digunakan untuk mencari dan berbagi informasi, alat berkomunikasi, serta sebagai sarana hiburan. Berbagai fungsi yang ada pada media sosial

membuat banyak sekali individu dari usia anak hingga usia dewasa menggunakan media sosial dalam kesehariannya.

Beberapa media sosial yang paling umum digunakan pada saat ini adalah facebook, instagram, dan WhatsApp. Melalui Facebook, pengguna dapat menambahkan profil dengan foto, kontak, maupun informasi personal. Pengguna juga dapat berinteraksi dengan pengguna lainnya, serta dapat bergabung dalam suatu komunitas untuk melakukan koneksi. Kemudian pada media Instagram, penggunanya dapat mengunggah foto, serta video berdurasi pendek (Febriadi, 2019). Selain itu, ada WhatsApp (WA) yang merupakan salah satu media komunikasi yang dapat digunakan sebagai sarana untuk saling mengirim pesan teks, gambar, video, telepon, berbagi file, dan bertukar informasi (Suryadi et al., 2018).

Berdasarkan data yang dilaporkan dalam penelitian APJII (2020) menyebutkan bahwa jika dihitung berdasarkan total populasi pengguna internet di Indonesia, maka terhitung sebanyak 32,6% pengguna berusia 40 tahun sampai 64 tahun dan sebanyak 4,7% pengguna berusia 65 tahun sampai 70 tahun ke atas. Kemudian penelitian ini juga menyebutkan bahwa alasan terbanyak penggunaan internet adalah untuk media sosial, komunikasi lewat pesan, hiburan, dan pekerjaan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat banyak pengguna internet yang mengakses media sosial dan berbagai keperluan lain berada pada rentang usia dewasa menengah.

Individu pada usia dewasa menengah memiliki banyak kesempatan untuk menjalin relasi akrab dengan orang-orang di sekitarnya, seperti memiliki kualitas kehidupan pernikahan yang lebih baik, relasi yang dekat antar saudara kandung dan bersahabat, serta berperan penting sebagai penyambung relasi antargenerasi. Selain itu, pada masa dewasa menengah ini individu memiliki waktu luang karena adanya perubahan karier dan mulai terpisah dengan anak-anak yang telah memasuki kehidupan dewasa. Untuk mengisi waktu luang itulah mengapa individu pada usia dewasa menengah perlu memiliki relasi yang baik dengan orang di sekitarnya (Santrock, 2012).

Diener dan Seligman (2002) dalam penelitiannya menyatakan bahwa individu yang memiliki hubungan sosial serta relasi yang baik dan memuaskan dengan orang di sekitarnya memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Kebahagiaan dapat dipahami sebagai suatu perasaan positif yang dapat membuat pengalaman menyenangkan berupa perasaan senang,

damai dan termasuk juga di dalamnya kedamaian pikiran, kepuasan hidup serta tidak adanya perasaan tertekan ataupun menderita (Sholihah, 2018). Kebahagiaan merupakan tujuan terbesar yang ingin dicapai oleh manusia. Pada dasarnya aktivitas-aktivitas setiap individu merupakan perwujudan dari keinginan dirinya untuk memperoleh kebahagiaan. Kebahagiaan sangat penting karena dapat memberikan dampak positif bagi keberfungsian individu itu sendiri dalam berbagai aspek kehidupan seperti pekerjaan, pendidikan, hubungan sosial, dan kesehatan (Noddings, 2003).

Husna (2016) menyebutkan bahwa individu dapat dikatakan memiliki kebahagiaan tinggi apabila mereka memiliki rasa puas atas kondisi hidup mereka, serta lebih banyak merasakan emosi positif daripada emosi negatif. Selain itu, kebahagiaan juga timbul karena adanya keberhasilan individu dalam mencapai keinginan dan dapat merasakan suatu keadaan yang menyenangkan (Widyanti R., 2021). Selain itu, menurut Seligman (2005) individu yang memiliki kebahagiaan dalam dirinya akan memenuhi beberapa aspek, yaitu terjalinnya hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh dalam aktivitas, menemukan makna dalam keseharian, adanya optimisme yang realistis, serta memiliki resiliensi. Individu yang dikatakan bahagia dapat terlihat ketika ia telah memiliki aspek-aspek tersebut dalam dirinya.

Salah satu aspek pada individu yang telah mencapai kebahagiaan adalah ketika ia memiliki relasi yang positif dengan orang di sekitarnya (Seligman, 2005). Untuk bisa memiliki relasi positif tersebut, individu pada usia dewasa menengah menjadikan media sosial sebagai salah satu alternatif berinteraksi dengan orang di sekitarnya. Ketika berinteraksi, mereka biasanya akan membagikan cerita mengenai kegiatan sehari-hari, pengalaman, serta pengetahuan yang ia miliki kepada orang-orang di sekitarnya. Membagikan kegiatan sehari-hari merupakan suatu bentuk pengungkapan hal-hal yang terjadi pada diri dan bentuk perilaku terbuka, hal ini dapat kita pahami sebagai shared reality (Echterhoff et al., 2009).

Pada umumnya, individu melakukan shared reality didasari oleh dua motif, yaitu motif epistemik dan motif relasional. Motif epistemik mengacu pada keinginan untuk mencapai kebutuhan mendasar, untuk memahami peristiwa dalam hidup, serta memahami keadaan hidup. Sedangkan motif relasional mendorong individu untuk berafiliasi dan

merasa terhubung dengan orang lain, sehingga menimbulkan beberapa konsekuensi positif pada individu, seperti kesejahteraan emosional, rasa aman, dan harga diri (Lange et al, 2012).

Pada saat ini, media sosial menjadi salah satu cara bagi individu usia dewasa menengah untuk melakukan shared reality, yaitu dengan membagikan postingan mengenai kesehariannya di akun media sosial yang dimiliki. Ketika melakukan shared reality, individu merasa bahwa kebutuhannya memiliki relasi, rasa terhubung dan persahabatan dapat terpenuhi. Selain itu shared reality juga membuat individu merasa bahwa penilaian, evaluasi, atau keyakinan yang dimiliki tentang suatu masalah adalah hal yang valid atau sama dengan orang di sekitarnya (Echterhoff & Higgins, 2019). Hal ini sejalan dengan hasil wawancara studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 5 orang subjek yang menyebutkan bahwa ia mengakses media sosial untuk mengisi waktu luangnya. Subjek menyebutkan bahwa keinginan untuk mengakses media sosial muncul ketika sedang dalam keadaan sendiri, tidak ada orang sekitar yang bisa diajak berinteraksi, merasa bosan, serta dalam kondisi perasaan yang kurang menyenangkan, sehingga dengan mengakses media sosial subjek merasa menemukan suatu aktivitas yang menghibur dirinya (Hasil wawancara pada Desember 2020).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa hal yang dibagikan subjek di akun media sosial biasanya adalah berupa kegiatan sehari-hari, seperti saat berkumpul bersama keluarga, dinas luar bersama rekan kerja, kenangan di masa mudanya, serta informasi-informasi yang menurutnya menarik. Berbagi momen kesehariannya di media sosial menurut subjek merupakan suatu bentuk apresiasi pada dirinya atas kegiatan-kegiatan yang telah dilalui. Selain itu, subjek juga merasa bahwa ia bisa bermanfaat bagi lingkungannya dengan berbagi informasi melalui media sosial, baik dalam bentuk komunikasi maupun membagikan postingan atau status, sehingga melalui hal tersebut subjek merasakan adanya kebahagiaan (Hasil wawancara pada Desember 2020).

Berdasarkan pemaparan di atas, kebahagiaan pengguna media sosial merupakan suatu fenomena yang menarik untuk diteliti karena di Indonesia belum ada penelitian yang membahas mengenai pengaruh shared reality terhadap kebahagiaan pada pengguna media

sosial usia dewasa menengah. Kebanyakan dari penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, hanya ditujukan pada pengguna media sosial usia remaja.

Fakta pada saat ini jika dilihat dari penelitian APJII (2020), pengguna media sosial bukan hanya individu pada usia remaja, tapi juga telah banyak digunakan oleh individu pada usia dewasa menengah. Mereka aktif menggunakan media sosial untuk membagikan kegiatan hariannya dan merasa bahagia sebagaimana disebutkan dalam hasil dari wawancara yang telah dilakukan. Dalam hal ini maka peneliti tertarik untuk melihat apakah terdapat Pengaruh Shared Reality terhadap Kebahagiaan Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Menengah.

TINJAUAN PUSTAKA

Media sosial merupakan sebuah media online, yang dapat digunakan penggunanya melalui aplikasi berbasis internet dengan tujuan berbagi, berpartisipasi dan menciptakan konten yang didukung oleh teknologi multimedia (Febriadi, 2019). Melalui akses media sosial, seseorang bisa saling terhubung dengan orang yang tergabung dalam media sosial yang sama untuk berkomunikasi dan berbagi informasi, serta dapat berinteraksi secara langsung melalui komentar dalam media sosial, atau dengan memberikan tanda suka pada postingan seseorang (Leonard, 2016).

Santrock (2012) menyebutkan bahwa usia dewasa menengah merupakan suatu masa di mana terjadi peningkatan dan penurunan dalam berbagai aspek, serta berperannya faktor-faktor biologis dan sosio-budaya secara berimbang. Usia dewasa menengah ini biasanya terjadi pada rentang usia sekitar 40-45 tahun dan berakhir pada usia sekitar 60-65 tahun. Pada usia dewasa menengah ini terdapat beberapa perubahan yang akan dialami individu seperti perubahan dari aspek biologis dan kognitif yang mulai mengalami kemerosotan, perubahan-perubahan yang berhubungan dengan sosioemosi, maupun perubahan yang berhubungan dengan relasi yang dimiliki. Menurut Papalia dan Feldman (2014) dewasa pertengahan atau usia paruh baya (middle age) adalah masa yang terjadi pada saat individu berusia 40 tahun sampai usia 65 tahun dengan perubahan yang terjadi pada kondisi fisik, kognitif, maupun emosi. Namun, usia pertengahan bukanlah waktu utama penurunan segala

aspek, melainkan masa individu bisa menguasai dan mengevaluasi kembali tujuan dan aspirasi, serta memutuskan cara untuk menggunakan waktu sebaik mungkin.

Shared reality didefinisikan sebagai hasil dari proses motivasi dari kesamaan pengalaman dengan orang lain dan kondisi yang dimiliki. Pada shared reality akan selalu terdapat fenomena yang diungkap berdasarkan pada pengalaman pribadi individu yang akan memberikan pengaruh penting dalam komunikasi dan persuasi. Shared reality memiliki empat konsep utama yang mendasari, yaitu pertama, kesamaan antara individu yang mengacu pada keadaan dan kondisi suasana hati yang dialami. Kedua, shared reality dilakukan karena adanya target dan tujuan yang ingin dicapai. Ketiga, shared reality tidak dapat dipisahkan dari adanya proses pencapaian dan motif yang mendasari hal tersebut dilakukan. Keempat, shared reality dilakukan karena akan menimbulkan adanya perasaan terhubung dengan orang lain (Echterhoff et al., 2009).

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain regresi linier sederhana, yaitu penelitian yang di dalamnya terdapat ketergantungan antara variabel yang satu dengan variabel lainnya.Kedua variabel memiliki hubungan bersifat kausal atau mempunyai hubungan sebab akibat, yaitu saling berpengaruh (Trijono, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat di wilayah Kota Banjarmasin dengan sebaran populasi berdasarkan data BadanPusatStatistik Kalimantan Selatan pada tahun 2020 yang berjumlah 221.701 jiwa (BPS Kalsel, 2020). Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling, yaitu pengambilan sampel yang digunakan dengan cara menentukan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan dilakukannya penelitian, sehingga mendapatkan jawaban sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Sugiyono, 2019, Basuki, 2021). Jumlah sampel yang telah ditentukan dalam penelitian ini adalah 100 orang sampel yang memenuhi kriteria, yaitu individu yang berusia kisaran 40 tahun sampai 60 tahun; memiliki media sosial; dan aktif menggunakan media sosial untuk membagikan kegiatannya sehari-hari dan berkomunikasi. Jumlah sampel penelitian ini ditentukan berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan taraf signifikansi 10% (Sugiyono, 2019, Basuki, 2021).

Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *shared reality* dan skala kebahagiaan. Pembuatan skala shared reality akan digunakan konsep utama yang mendasari shared reality yang diungkapkan oleh Echterhoff, Higgins, dan Levine (2009), yaitu kesamaan antar individu, target dan tujuan yang ingin dicapai, proses pencapaiandan motif dasar, dan perasaan terhubung. Skala kebahagiaan akan disusun berdasarkan lima aspek yang diungkapkan oleh Seligman (2005) yaitu, terjalinnya hubungan yang positif dengan orang lain, keterlibatanpenuh, menemukan makna dalam keseharian, optimisme yang realistis, dan resiliensi. Skala penelitian ini memuat item *favorable* dan *unfavorable*, dengan menggunakan skala Likert. Model skala Likert terdiri dari respon pilihan jawaban yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), TidakSesuai (TS), AgakTidakSesuai (ATS), AgakSesuai (AS), Sesuai (S), SangatSesuai (SS). Reliabilitas skala *shared reality* 0,915dan skala kebahagiaan sebesar 0,975. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian berjudul Pengaruh Shared Reality terhadap Kebahagiaan pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Menengah ini melibatkan 132 responden yang berusia 40-55 tahun, yang terdiri dari 77 orang responden perempuan dan 55 orang responden laki-laki. Seluruh responden penelitian ini berdomisili di Kota Banjarmasin. Berdasarkan analisis yang dilakukan pada data penelitian ini didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi uji regresi linear sederhana adalah sebesar 0,000 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh shared reality terhadap kebahagiaan pada pengguna media sosial usia dewasa menengah. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) pada penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat pengaruh shared reality terhadap kebahagiaan pada pengguna media sosial usia dewasa menengah.

Hasil temuan ini sejalan dengan teori Seligman (2005) yang menyebutkan bahwa kebahagiaan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, salah satu faktor eksternal yang memengaruhi kebahagiaan adalah adanya kehidupan sosial yang baik. Elfida, Lestari, Diamera dan Islami (2014) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa hubungan baik dengan orang di sekitar memberikan kontribusi positif yang signifikan terhadap kebahagiaan. Untuk bisa memiliki hubungan sosial yang baik, individu melakukan berbagai

cara, salah satunya adalah dengan membagikan kegiatan sehari-hari kepada orang di sekitar, atau yang lebih dikenal dengan sebutan shared reality. Hal ini sesuai dengan salah satu motif shared reality dilakukan, yaitu motif relasional untuk dapat berafiliasi dan berinteraksi agar merasa terhubung dengan orang di sekitarnya (Lange et al., 2012).

Kashima, Bain, Lyons, dan Tindale (2010) menyebutkan bahwa proses interpersonal dan pembentukan shared reality yang dihasilkan individu memiliki suatu peranan penting dalam dasar komunikasi pada suatu kategori sosial. Kemampuan individu untuk berinteraksi dengan orang di sekitarnya melalui shared reality akan berperan penting dalam relasi yang akan dimiliki dan membuat individu menjadi saling terhubung satu sama lain. Hal ini juga diungkapkan oleh Higgins (2019), bahwa ketika individu saling melakukan shared reality satu sama lain, hal itu akan menimbulkan rasa kedekatan dan merasa terhubung dengan orang lain.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, hasil koefisien determinasi (R square) sebesar 0,128 yang menunjukkan bahwa shared reality memiliki pengaruh sebesar 12,8% terhadap kebahagiaan, sementara 87,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini. Shared reality digunakan oleh individu usia dewasa menengah sebagai salah satu cara untuk mengisi waktu luang yang dimiliki, sebagaimana yang telah disebutkan oleh Santrock (2012) bahwa individu usia dewasa menengah memiliki waktu luang yang disebabkan karena perubahan karier dan mulai terpisah dengan anak-anak yang telah memasuki kehidupan dewasa.

Faktor lain yang dapat memengaruhi kebahagiaan terdapat beberapa hal, seperti penghasilan, harapan, hubungan, iman, perilaku syukur, perilaku prolingkungan, kesehatan, gender, serta sosial budaya (Putra & Sudibia, 2019). Harmaini dan Yulianti (2014) juga menyebutkan bahwa salah satu dimensi yang mempengaruhi kebahagiaan adalah relasi yang dimiliki oleh individu tersebut, kemudian dimensi lainnya adalah kebutuhan afeksi dan prestasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa banyak variabel-variabel yang bisa memberikan pengaruh pada kebahagiaan.

Husna (2016) menyebutkan bahwa individu yang memiliki kebahagiaan tinggi adalah individu yang merasa puas pada kondisi hidupnya, serta lebih banyak merasakan emosi positif dibandingkan emosi negatif. Keberhasilan individu dalam mencapai keinginan dan

merasakan suatu keadaan yang menyenangkan juga menjadi salah satu alasannya munculnya kebahagiaan pada individu tersebut. Menurut Seligman (2005), individu yang bahagia akan memenuhi beberapa aspek dalam dirinya, yaitu terjalinnya hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh dalam aktivitas, menemukan makna dalam keseharian, adanya optimisme yang realistis, serta memiliki resiliensi. Individu yang dikatakan bahagia dapat terlihat ketika ia telah memiliki aspek-aspek tersebut dalam dirinya (Basuki, 2015). Pada penelitian ini, seluruh subjek memiliki kebahagiaan dalam kategori tinggi, yang artinya seluruh aspek kebahagiaan dalam diri subjek telah tercapai.

Sebaran data penelitian berdasarkan karakteristik usia responden berada pada rentang usia 40-55 tahun. Pada usia ini biasanya individu sedang ada pada masa kebosanan, sebagaimana dinyatakan dalam Jannah, Yacob, dan Julianto (2017) yang menyebutkan bahwa usia dewasa menengah merupakan masa pria dan wanita mengalami kebosanan dalam rutinitas kehidupan yang dijalani, hal ini berlangsung pada sekitar usia 40-50 tahun. Darmayanthi dan Lestari (2019) juga menyebutkan bahwa pada masa ini individu usia dewasa menengah cenderung mengalami fase sarang kosong, yaitu suatu kondisi ketika individu merasakan sedih, depresi, atau kehilangan ketika anaknya memasuki masa kuliah atau menikah. Melalui hal tersebut dapat dipahami bahwa untuk mengatasi kebosanan ataupun fase sarang kosong itulah individu usia dewasa menengah menggunakan media sosial untuk melakukan shared reality, yang mana melalui media sosial seseorang bisa saling terhubung dengan orang yang ada dalam media sosial yang sama, baik untuk berkomunikasi dan berbagi informasi, berinteraksi secara langsung melalui komentar, atau saling memberikan tanda suka pada postingan seseorang di media sosial tersebut (Leonard, 2016).

Pada saat ini media sosial yang banyak digunakan adalah facebook, instagram, dan WhatsApp. Pada masing-masing media tersebut individu bisa memasang foto profil, saling mengirim pesan, membagikan foto atau video, bahkan saling memberikan komentar dalam suatu postingan (Suryadi et al., 2018). Hal inilah yang menjadi penunjang pengaruh shared reality terhadap kebahagiaan pada pengguna media usia dewasa menengah, karena dengan media sosial itulah individu usia dewasa menengah bisa mengenal dan berinteraksi dengan orang lain.

Temuan lain yang didapatkan dari data penelitian ini adalah koefisien korelasi antar variabel yang didapatkan sebesar 0,358. Tingkat hubungan yang antar variabel shared reality dan kebahagiaan pada penelitian ini masuk dalam kategori hubungan yang signifikan dengan bentuk hubungan yang bersifat positif, sehingga semakin tinggi shared reality maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan pada pengguna media sosial usia dewasa menengah, sebaliknya semakin rendah shared reality maka akan semakin rendah pula kebahagiaan pada pengguna media sosial usia dewasa menengah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Diener dan Seligman (2002) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki hubungan sosial dan relasi yang baik dan memuaskan dengan orang di sekitarnya akan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan judul "Pengaruh Shared Reality Terhadap Kebagaiaan Pada Pengguna Media Sosial Usia Dewasa Menengah" yang melibatkan 111 subjek berusia dewasa menengah di Kota Banjarmasin, dengan kategori subjek yaitu individu yang berusia kisaran 40 tahun sampai 60 tahun; memiliki media sosial; dan aktif menggunakan media sosial untuk membagikan kegiatannya sehari-hari dan berkomunikasi. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh shared reality (X) terhadap kebahagiaan (Y) pada pengguna media sosial usia dewasa menengah, sehingga hipotesis alternatif (Ha) dalam penelitian ini dapat diterima.

DAFTAR PUSTAKA

APJII. (2020). *Laporan Survei Internet APJII 2019 – 2020 (Q2)*. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia

Andjariah, S. (2005). Kebahagiaan Perkawinan Ditinjau Dari Faktor Komunikasi Pada Pasangan Suami Istri. *Jurnal Psikologi, 1(l).*

Azwar, Saifuddin. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Badan Pusat Statistik Kalimantan Selatan. Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur 2010-2020. Diakses pada 16 Maret 2021 dari https://kalsel.bps.go.id/

Basuki, 2021, *Pengantar Metode Penelitian Kuantitatif*, Penerbit Media Sains Indonesia, Bandung

Basuki, 2015, Pengaruh Praktik Sumber Daya Manusia Strategik Dan *Knowledge Management* Terhadap Kinerja Organisasi *Al kalam Jurnal Komunikasi Bisnis dan Manajemen, Vol 2 No.4*

Carr, Alan. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge

Conley, T. D., Rabinowitz, J. L., & Hardin, C. D. (2010). Interpersonal Relations And Group Processes O . J . Simpson as Shared (and Unshared) Reality : The Impact of Consensually Shared Beliefs on Interpersonal Perceptions and Task Performance in Different- and Same-Ethnicity Dyads. *Journal of Personality and Social Psychology, 99(3), 452–466.*

Darmayanthi, N. K. P., & Lestari, D. (2019). Proses Penyesuaian Diri pada Perempuan Usia Dewasa Madya yang berada pada Fase Sarang Kosong. *Jurnal Psikologi Udayana, 68–78.*

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science, 13(1), 1–5.*

Echterhoff, G., & Higgins, E. T. (2019). *Shared reality : Motivated connection and motivated cognition. Social Psychology*: Handbook of Basic Principles (3rd Ed.), October.

Echterhoff, G., Higgins, E. T., & Levine, J. M. (2009). Shared Reality Experiencing Commonality With Others' Inner States About the World. *Perspectives On Psychological Science, 4(5).*

Elfida, D., Lestari, Y. I., Diamera, A., & Islami, S. (2014). Hubungan Baik Dengan Orang yang Signifikan dan Kontribusinya Terhadap Kebahagiaan Remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi, 10(2), 66–73.*

Field, Andy. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS*. SAGE: Califonia

Febriadi, D. (2019). *Media Sosial sebagai Media Eksistensi Diri (Studi Kualitatif Deskriptif Mahasiswa Fakulta Ilmu Komunikasi Angkatan III Universitas Teknologi Sumbawa Di Media Sosial Facebook dan Instagram).* Universitas Teknologi Sumbawa.

Harlan, J. (2018). Analisis Regresi Logistik. Depok: Gunadarma

Harmaini, & Yulianti, A. (2014). Peristiwa-peristiwa yang Membuat Bahagia. Psympathic, *Jurnal Ilmiah Psikologi, 1(2), 109–119.*

Higgins, E. Torry. (2019). Shared Reality: What Make Us Strong and Tears Us Apart. New York: Oxford University Press

Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta:* Erlangga

Husna, Q. N. (2016). Profil Tingkat Kebahagiaan Remaja di Panti Asuhan serta Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. *Universitas Pendidikan Indonesia, 8–21.*

Jannah, M., Yacob, F., & Julianto. (2017). Rentang Kehidupan Manusia (Life Span Development) Dalam Islam. UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Gender Equality: *International Journal of Child and Gender Studies, 3(1), 97–114.*

Kashima, Y., Bain, P., Lyons, A., & Tindale, R. S. (2010). Communication and Essentialism : Grounding the Shared Reality of a Social Category. *Social Cognition, 28(3), 306–328.*

Lange, P. A. M. Van, Kruglanski, A. W., & Higgins, E. T. (2012). *Theories of Social Psychology (Vol. 2)*.

Leonard, A. P. (2016). *Penggunaan Media Sosial sebagai Eksistensi Diri (Studi Deskriptif Kualitatif Penggunaan Media Sosial Untuk Eksistensi Diri pada Mahasiswa FISIP UNS Tahun Ajaran 2015/2016)*. Skripsi Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sebelas Maret.

Papalia, Diane E., & Feldman, Ruth Duskin. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika

Periantalo, J. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi: Asyik, Mudah & Bermanfaat*. Pustaka Pelajar.

Putra, G. B. B., & Sudibia, I. K. (2019). Faktor-faktor Penentu Kebahagiaan Sesuai dengan Kearifan Lokal di Bali. *E-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Universitas Udayana*, *8(1)*, *79–94*.

Rahman, Agus Abdul. (2016). *Metode Penelitian Psikologi: Langkah Cerdas Menyelesaikan Skripsi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Santrock, John W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketigabelas Jilid 2*. Jakarta: Erlangga

Seligman, M. E. P. (2005) *Authentic Happiness; Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif. Terjemahan*. Bandung: PT Mizan Pustaka

Sholihah, H. (2018). Hubungan Kekuatan Karakter dengan Kebahagiaan Pada Remaja. Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian (Ayup (ed.))*. Literasi Media Publishing.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Suryadi, E., Ginanjar, M. H., & Priyatna, M. (2018). Penggunaan Sosial Media Whatsapp dan Pengaruhnya Terhadap Disiplin Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam (Studi Kasus Di SMK Analis Kimia YKPI Bogor). Edukasi Islam, *Jurnal Pendidikan Islam, 07(1), 1–22.*

Trijono, Rachmat. (2015). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Papas Sinar Sinanti

Wan, C., Torelli, C. J., & Chiu, C. (2010). Intersubjective Consensus and the Maintenance of Normative Shared Reality. *Social Cognition, 28(3), 422–446.*

Widyanti, Rahmi, 2021, *Perilaku Organisasi: Teori dan Konsep*, Penerbit Media Sains Indonesia, Bandung.