

Mengelola Hidup Bahagia bagi Mahasiswa

Managing Happy Life for Students

Puji Rianto ^{1*}

Fuad Nashori ²

¹Department of Communication Sciences, Indonesian Islamic University, Sleman, DI Yogyakarta, Indonesia

²Department of Professional Psychology, Indonesian Islamic University, Sleman, DI Yogyakarta, Indonesia

email: puji.rianto@uii.ac.id

Kata Kunci

Anak Muda
Kecemasan
Depresi
Hidup Bahagia
Manajemen

Keywords:

Young People,
Anxiety,
Depression,
Happy Life,
Management

Received: 2023

Accepted: 2024

Published: April 2024

Abstrak

Saat ini, banyak anak muda seperti mahasiswa kurang mampu mengelola hidup mereka seperti insomnia, kecemasan, stres, depresi, kecanduan obat atau alkohol, dan masalah-masalah hubungan emosional. Masalah ini menjadi semakin buruk akibat meluasnya penggunaan media sosial. Meskipun media sosial menyediakan kemudahan dan kemurahan komunikasi, tapi juga menciptakan kerentanan di antara mahasiswa atau anak-anak muda sehingga memerlukan pendampingan. Tujuannya adalah untuk mengelola kehidupan mereka agar lebih bahagia dan memiliki masa depan yang cerah. Melalui serangkaian webinar dalam delapan pertemuan, kegiatan memberikan manfaat yang besar bagi mahasiswa. Melalui kegiatan tersebut, mahasiswa dapat belajar bagaimana mengelola hidup dan juga media sosial bagi kehidupan mereka. .

Abstract

Today, many young people are less able to manage their lives to are unhappy, such as insomnia, anxiety, stress, depression, addiction to drugs or alcohol, and problematic emotional relationships. This problem is becoming more severe due to the widespread use of social media. Although social media provides easy and inexpensive communication facilities, it also creates vulnerability for young people due to the flood of communications and hoaxes. This situation is unfavorable for young people, so it needs "treatment." The goal is that students can manage their lives to become happy and have a bright future. The method used is lectures and online discussions. The meeting was held for eight meetings. Through a series of webinars in eight meetings, the activities greatly benefited students. Through these activities, students can learn how to manage their lives and also social media for their lives.



© 2024 Puji Rianto, Fuad Nashori. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i4.7054>

PENDAHULUAN

Banyak kajian psikologi mengungkapkan bahwa kecemasan menjadi masalah yang paling sering ditemukan di antara usia muda, dan kecemasan itu menjadi semakin kuat di masa pandemi seperti yang saat ini tengah berlangsung (Dharmastuti *et al.*, 2021). Studi Dharmastuti *et al.* (2021) mengungkapkan bahwa informasi yang salah (*fake news*) yang menerpa ibu-ibu milenium menimbulkan kecemasan, panik, dan juga ketakutan. Studi di Amerika menemukan bahwa mahasiswa mengalami tekanan yang lebih besar selama pandemi Covid 19 (Rustiani, 2021). Dalam konteks Indonesia, studi Raharjo *et al.* (2021) juga menunjukkan temuan yang kurang lebih sama. Belajar daring menimbulkan social media fatigue, kecemasan, dan sebagainya.

Secara umum, anak-anak muda menghadapi banyak masalah sosial dan psikologi sebagai akibat perubahan internal (fisik dan emosional) ataupun perubahan-perubahan lingkungan eksternal seperti situasi sosial (hubungan interpersonal yang kurang baik), situasi politik (konflik) dan juga psikologis (lingkungan sosial yang mengancam dan tidak kondusif), serta perubahan-perubahan teknologi. Liu (2017) mengidentifikasi empat masalah psikologis yang dihadapi oleh

mahasiswa ataupun pelajar, di antaranya adalah kesenjangan antara ideal dan kenyataan, kepribadian dan masalah emosional, hubungan interpersonal, dan tekanan akademik. Menurut Liu, hal itu disebabkan oleh setidaknya empat faktor, yakni lingkungan sosial, faktor keluarga, faktor sekolah, dan mahasiswa atau siswa itu sendiri.

Anak-anak muda dengan kondisi lingkungan eksternal yang kurang bagus akan menghadapi tekanan yang lebih besar karena bukan saja tekanan itu bersifat internal (perubahan psikologis menuju dewasa), tapi juga tekanan eksternal. Ini jelas sangat mempengaruhi anak muda untuk menikmati hidup bahagia dan menyiapkan masa depan mereka yang lebih baik. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI daring), disebutkan bahwa bahagia mempunyai arti keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan), sedang berbahagia berarti kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir batin); keberuntungan; kemujuran yang bersifat lahir batin.

Argyle (2001) menghubungkan konsep kebahagiaan dengan tingkat emosi. Setidaknya, ada tiga komponen utama kebahagiaan dalam pandangan Argyle, yakni frekuensi dan tingkat emosi yang positif, rerata tingkat kepuasan hidup dalam suatu waktu tertentu, dan ketiadaan emosi negatif dalam bentuk, misalnya, depresi ataupun kecemasan. Selain itu, Argyle juga mengatakan bahwa orang-orang yang bahagia akan lebih aktif dalam mengerjakan suatu hal yang berujung pada penghasilan. Orang-orang yang lebih bahagia karena keaktifan mereka mampu mendapatkan penghasilan yang lebih baik. Mereka juga orang-orang yang lebih positif dalam memandang orang-orang. Oleh karena itu, orang-orang tipe ini biasanya mempunyai teman yang lebih banyak dibandingkan dengan orang-orang yang tidak atau kurang bahagia.

Ibnu Miskawaih (Sofia & Sari, 2018) mendefinisikan kebahagiaan berdasarkan dua bentuk, yaitu kebahagiaan badan atau materi dan kebahagiaan jiwa (immateri). Kebahagiaan badan (materi) berada pada tataran yang rendah dan tidak abadi atau bersifat sementara, sedangkan lebih bersifat kekal. Kebahagiaan jiwa merupakan kebahagiaan sempurna yang mengantar manusia menuju derajat malaikat.

Bahagia atau kebahagiaan merupakan tujuan dasar manusia. Ini telah menjadi pokok pembahasan dalam buku-buku filsafat manusia (Weij, 2017). Aristoteles (Weij, 2017) mengemukakan bahwa seluruh kegiatan terarah pada sesuatu yang baik sebagai hal yang dituju segala-galanya, dan kebaikan tertinggi yang dituju manusia adalah kebahagiaan. Dalam Islam sendiri, perintah-perintah yang diberikan oleh Allah pada dasarnya agar (orang-orang mukmin) mendapatkan kebahagiaan (lihat misalnya QS Al Baqarah: 189; QS Al-Anfal: 45). Bahkan, dibandingkan dengan tujuan-tujuan kebahagiaan sebagaimana dibahas dalam ilmu sosial dan filsafat, kebahagiaan dalam Islam tidak hanya berdimensi materi, tapi juga immateri dan bersifat transenden. Kebahagiaan dalam Islam tidak hanya berhenti di dunia, tapi juga di akherat (surga). Oleh karena itu, mencari kehidupan yang bahagia bukan hanya tujuan dan kodrat manusia, tapi juga merupakan janji dan sekaligus perintah Allah SWT. Meskipun demikian, kebahagiaan tidak selalu mudah dicapai, terutama bagi sebagian mahasiswa. Ini karena kebahagiaan dipengaruhi oleh banyak faktor seperti dukungan sosial, persepsi kesehatan fisik, rasa syukur (Ahmad *et al.*, 2021) dan juga rasa keikhlasan mahasiswa (Nabila *et al.*, 2021). Pandemi juga menciptakan situasi yang menyulitkan mahasiswa untuk hidup lebih bahagia. Komunikasi juga mempengaruhi tingkat kebahagiaan mahasiswa. Hal itu terutama jika dihubungkan dengan komunikasi interpersonal dan media sosial (Halimbash *et al.*, 2021).

METODE

Untuk membantu mahasiswa mengelola hidupnya demi meraih kebahagiaan dan dapat menyiapkan masa depannya dengan baik, metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah dan diskusi kasus. Kegiatan dilakukan secara daring dengan menggunakan fasilitas *zoom meeting*. Ceramah dan diskusi ini dilakukan untuk memberikan wawasan kepada mahasiswa masalah-masalah yang mereka hadapi, dan bagaimana masalah itu bisa diselesaikan. Diskusi kasus dilakukan untuk memberikan ruang bagi mahasiswa menggunakan pengetahuan dan wawasan yang didapatkannya untuk memecahkan kasus (bisa masalah mereka sendiri atau masalah orang lain). Dengan begitu, mahasiswa mendapatkan pengetahuan untuk mengelola hidupnya agar bahagia.

Oleh karena kebahagiaan digambarkan sebagai “kesehatan mental”, dan bahwa hal itu sangat berhubungan dengan orang, pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan psikologi dan komunikasi. Pendekatan psikologi ditekankan pada pengetahuan mahasiswa untuk mengelola sumber-sumber tekanan yang membuatnya tidak atau kurang bahagia. Sebaliknya, pendekatan komunikasi lebih diorientasikan pada dua hal, yakni pengetahuan komunikasi yang mengarah pada usaha-usaha untuk membangun hubungan yang lebih produktif dan mengelola dampak-dampak kehadiran media sosial sebagai sumber kecemasan baru.

Dengan argumen demikian, ada delapan tema webinar yang diajukan dalam pengabdian masyarakat ini, yakni sebagai berikut.

1. Mengelola tidur
2. Mengembangkan konsep diri positif
3. Mengelola informasi di era media sosial
4. Menyikapi mimpi baik dan buruk
5. Mengelola konflik dengan memaafkan
6. Cerdas mengelola hoax,
7. Menyikapi penyebab stress dengan lapang dada
8. Mengembangkan komunikasi empatik.

Dalam rangka mendorong partisipasi mahasiswa, webinar hampir selalu dibuka dengan pertanyaan yang dihubungkan dengan tema webinar saat itu. Sebagai misal, pada pertemuan pertama, akan ditanyakan apa makna bahagia itu? Pertanyaan-pertanyaan ini juga akan membantu pemateri untuk memperkaya atau mempertajam diskusinya dalam setiap sesi. Selama webinar, mahasiswa juga dapat mengajukan pertanyaan langsung melalui fasilitas chat di zoom, di luar waktu-waktu khusus yang diberikan oleh pemateri.

Oleh karena webinar ini berbentuk series dan tema disusun sedemikian rupa untuk saling berhubungan, keberhasilan webinar series ini sangat ditentukan oleh komitmen mahasiswa untuk mengikuti webinar hingga delapan seri. Untuk itu, dalam form pendaftaran, dicantumkan pula kesediaan mahasiswa untuk mengikuti delapan seri webinar. Meskipun demikian, pada setiap kesempatan webinar, publikasi disiapkan secara luas dan mahasiswa yang sebelumnya tidak mendaftar dapat mengikuti webinar. Namun, mereka tidak berhak mendapatkan sertifikat dan doorprize dalam bentuk buku dan pulsa. Ini dimaksudkan agar keseluruhan materi webinar dapat diikuti dengan baik oleh peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian webinar dengan tagline Muda Bahagia dilaksanakan selama bulan Oktober-November 2021. Kegiatan ini dibantu oleh dua orang fasilitator dari mahasiswa Magister Profesi Psikologi dan mahasiswa S1 Komunikasi. Kedua orang ini membantu segala persiapan penyelenggaraan webinar. Kegiatan seri webinar diawali dengan membuka pendaftaran kepada mahasiswa di seluruh Indonesia. Ada lebih dari 100 mahasiswa yang mendaftar. Mereka berasal dari berbagai universitas di Indonesia, baik universitas umum (seperti Universitas Ahmad Dahlan (UAD) Yogyakarta, Universitas Aisyiah Yogyakarta (Unisa) Yogyakarta, Universitas Islam Indonesia (UII) Yogyakarta, Universitas Islam Sultan Agung (Unisula) Semarang, dan masih banyak lagi), maupun UIN (seperti UIN Sunan Kalijaga, Universitas Islam Riau, Universitas Islam Raden Mas Said Surakarta, Universitas Islam Raden Fatah Palembang, STAI Diniyah Pekabaru, Universitas Muhammadiyah Purwakerto). Perkembangan teknologi komunikasi telah memungkinkan mahasiswa dari berbagai daerah menjadi peserta webinar series, terlepas dari batas-batas geografis mereka. Peserta webinar series karenanya beragam, baik dari sisi asal daerah/suku, maupun latar belakang sosial dan tempat para peserta ini kuliah.

Persiapan Webinar dan Pendaftaran Peserta

Sebelum sesi pertama webinar dimulai, mahasiswa yang telah mendaftar sebagai peserta, kemudian diundang untuk mengikuti pertemuan pendahuluan. Ada 67 peserta dari kurang lebih 100 peserta yang mendaftar yang mengikuti

pertemuan pendahuluan tersebut. Pertemuan pendahuluan ini terutama ditujukan untuk menyampaikan “aturan main” selama webinar, hak-hak, dan kewajiban peserta webinar serta membangun kesepakatan-kesepakatan. Ada tiga hal pokok yang disampaikan kepada peserta pada tahap pertemuan pendahuluan. Pertama, peserta webinar yang berhak mendapatkan sertifikat adalah peserta yang mengikuti webinar series setidaknya enam kali pertemuan atau 75% kehadiran. Kedua, setiap kali webinar akan disediakan doorprize dalam bentuk buku Adab Mahasiswa (2020) dan pulsa kepada lima orang peserta. Doorprize hanya diberikan kepada peserta yang telah terdaftar sebagai peserta webinar series. Peserta yang mendapatkan doorprize akan ditentukan oleh panitia (fasilitator) yang dinilai terutama karena tingkat keaktifan peserta. Semakin aktif peserta, maka semakin besar peluangnya untuk mendapatkan doorprize. Ketiga, peserta yang telah mendaftar akan mendapatkan semacam name tag yang harus dituliskan peserta selama mengikuti webinar series. Name tag berisi nomor peserta, nama, dan asal universitas/perguruan tinggi. Selain memudahkan fasilitator dan pemateri mengidentifikasi peserta, pemberian name tag juga dimaksudkan untuk membedakan peserta regular dan nonregular. Setiap sesi webinar, panitia akan menyebarkan publikasi dalam bentuk flyer sehingga dimungkinkan bagi peserta yang belum mendaftar untuk mengikuti webinar series pada tema-tema yang diminati.



Gambar 1. Flyer/Publikasi Pendaftaran Webinar.



Gambar 2. Contoh publikasi/flyer untuk sesi webinar.

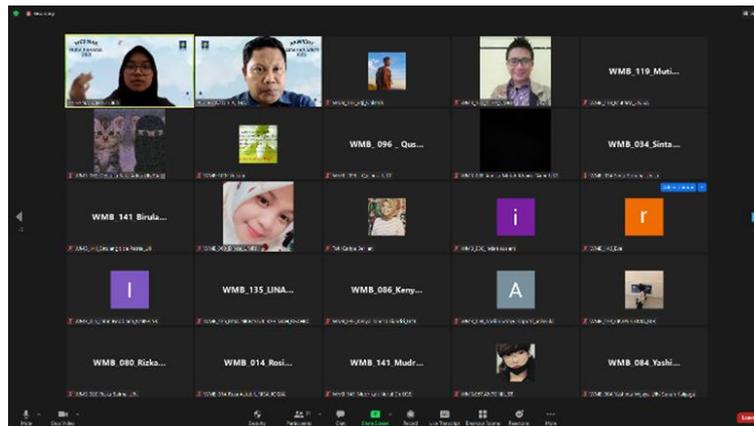
Selama Pelaksanaan Webinar Series

Webinar Muda Bahagia diselenggarakan dalam delapan kali pertemuan melalui aplikasi zoom meeting. Penyelenggaraan webinar secara rutin dilaksanakan pada hari Sabtu pukul 08.00-10.00 WIB. Pada

pertemuan pertama, ada 67 peserta yang hadir, sedangkan pada pertemuan-pertemuan webinar berikutnya menyusut di sekitar 30 peserta secara fluktuatif. Dari total 67 peserta yang mengikuti pertemuan pendahuluan dan mendapatkan name tag sebagai peserta penuh/regular, ada 16 peserta yang memenuhi syarat mendapatkan sertifikat karena mengikuti minimal enam kali pertemuan. Selebihnya, mengikuti webinar dalam 1-5 sesi pertemuan. Secara statistik, ini dapat dikatakan kurang bagus karena hanya mencakup 0.24% dari total peserta yang terdaftar sebagai peserta regular.

Selama webinar partisipasi peserta cukup bagus, terutama jika dilihat dari respon-respon peserta ketika menanggapi pertanyaan dari pemateri untuk memancing diskusi. Mereka biasanya menanggapi pertanyaan-pertanyaan itu melalui fasilitas chat dalam aplikasi zoom meeting ataupun secara langsung open mic dan menyampaikan tanggapan secara langsung. Namun, sebagian besar, respon diberikan melalui fasilitas chat. Ada beberapa hal menarik yang mungkin layak dicatat dari para peserta webinar series ini. Pertama, mereka telah mampu mendefinisikan apa makna bahagia itu relatif cukup baik. Ini, misalnya, terungkap dalam "Bahagia menurut saya adalah kita hidup merasa lebih tenang dan sabar dalam menghadapi segala hal tanpa harus menumbuhkan rasa emosi". Lainnya mengungkapkan, "rasa syukur dimana saya bias melewati setiap perjalanan hidup dengan tenang dan nyaman, bagi saya juga bahagia adalah kemampuan dimana kita dapat mengontrol emosi negatif kita menjadi emosi positif, bahagia juga dimana kita bisa self love dengan diri kita bagaimanapun keadaannya". Ini menjadi modal yang baik bagi para peserta untuk mengikuti webinar selanjutnya. Kedua, beberapa peserta webinar menyatakan bahwa mereka merasa cemas atas masa depan mereka. Ini terutama terungkap selama sesi webinar dengan tema membangun konsep diri positif. Ketika diminta untuk menggambarkan siapa diri mereka, beberapa menyatakan bahwa "saya cemas dengan masa depan" atau "saya khawatir dengan masa depan". Lainnya, mengungkapkan rasa tidak percaya diri dan selalu menganggap orang lain lebih baik, merasa tidak aman dan cenderung berfikir berlebihan, takut berbicara di depan umum, dan sebagainya. Meskipun demikian, beberapa di antaranya menyatakan bahwa mereka adalah orang yang optimis, penuh mimpi dan motivasi untuk mewujudkannya. Ini dapat dilihat, misalnya, dalam ungkapan, "saya punya banyak impian dan berusaha keras untuk mewujudnya karena saya ingin membahagiakan diri saya dan orang-orang yang saya sayangi". Ketiga, para peserta mempunyai ketergantungan pada media sosial yang sangat tinggi. Beberapa peserta menyatakan bahwa mereka biasa berselancar di media sosial selama 3-8 jam. Rata-rata waktu yang dapat dikatakan melampaui ambang batas normal, dan cenderung mempunyai dampak kurang bagus bagi peserta. Studi-studi yang selama ini telah dilakukan menunjukkan bahwa terlalu lama di media sosial dan internet menciptakan kecemasan dan kurang tidur (Undiyaundeye, 2014) sehingga menghambat anak-anak muda untuk mendapatkan kebahagiaan.





Gambar 3. Tembakan Langsung Pelaksanaan Webinar.

Pada sesi ke delapan, kami menyelenggarakan evaluasi terhadap pelaksanaan webinar. Evaluasi sederhana itu mencakup tiga hal pokok, yakni kesesuaian materi dengan tema, kesesuaian materi dengan permasalahan yang dihadapi peserta, dan juga apakah cara penyampaian narasumber menarik ataukah membosankan. Dari ketiga pertanyaan evaluatif ini, secara umum, para peserta memberikan penilaian yang positif. Dari 23 peserta yang memberikan penilaian, sebanyak 95.7% menyatakan bahwa materi yang disampaikan dalam webinar sesuai dengan tema webinar, 95.7% menyatakan bahwa materi yang disesuaikan dengan masalah yang dihadapi oleh peserta, dan sebanyak 90.9% menyatakan bahwa mereka tidak mengalami kebosanan selama webinar.

Selain evaluasi yang bersifat kuantitatif, kami juga melakukan evaluasi yang sifatnya kualitatif. Evaluasi kualitatif ini terutama ditujukan untuk menjawab sejauh mana materi yang diberikan memperkaya pengetahuan para peserta, dan dapat digunakan dalam kehidupan sehari. Di antara tanggapan peserta dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel I. Kesan Peserta Selama Mengikuti Webinar.

No	Kesan Anda mengikuti webinar sesi 1-8
1.	Bagus
2.	Sangat asik
3.	saya senang mendatkan banyak ilmu dan manfaat selama webinar ini
4.	Sangat bermanfaat nambahkan ilmu dan teman baru
5.	Menarik dan menambah wawasan
6.	Amazing
7.	Sangat bermanfaat sekali
8.	Materi yang disampaikan benar2 sesuai kondisi saat ini.
9.	Saya dapat banyak ilmu dari webiner ini
10.	Menarik materi - materi yg diberikan
11.	Menyenangkan dan seru
12.	Saya mendapatkan ilmu yg sebelumnya blum saya pahami menjadi lebih jelas dan mudah untuk memahaminya
13.	Sangat seru karena mengangkat tema-tema yang sedang terjadi di masyarakat sekarang
14.	Terimakasih banyak karena banyak pengetahuan baru bagi saya
15.	Menyenangkan
16.	Seru-seru aja
17.	Saya merasa ada ilmu baru yang saya dapatkan selama mengikuti webinar series ini
18.	Waahh, sangat menyenangkan sekali
19.	Sangat bagus
20.	Menyenangkan dan menambah wawasan
21.	Sesuai kondisi
22.	Menyenangkan

Sumber: Data Penilaian Secara Kualitatif Peserta Webinar

Tabel II. Penilaian Peserta terkait Ilmu/Pengetahuan dari Webinar.

No	Hal apa yang Anda dapatkan setelah mengikuti Webinar Muda Bahagia sesi 1-8 ?
1.	Ilmu
2.	Ilmu, relasi
3.	Ilmu yang sangat banyak
4.	Menemukan solusi permasalahan hidup
5.	Ilmu baru
6.	<i>New knowledges</i>
7.	Lebih memahami tentang masalah yang saya alami dan tips untuk menghadapinya
8.	Dapat memberikan gambaran konsep diri saya berdasarkan materi yang sudah didapatkan.
9.	Dapat mengubah apa yang hal hal terjadi disaya sesuai materi yang disampaikan
10.	Banyak pengetahuan dan wawasan yang baru
11.	Insha Allah ilmu yang bermanfaat, pengetahuan, dan wawasan yang baru bagi saya
12.	Ilmu yang lebih bermanfaat
13.	Ilmu dan pengetahuan yang baru
14.	Mendapat cara menangani beberapa persoalan, dan benar menjadikan saya menjalani hidup dengan lebih mudah, bahagia dengan cara yang di beri pemateri
15.	Menambah Pengetahuan
16.	<i>wooo</i> perbanyak acara kaya gini lagi di taun2 mendatang moga makin meriah lagi
17.	Saya mendapatkan pengetahuan dari berbagai sisi dan keilmuan tentang meraih kebahagiaan
18.	Banyak sekali pelajaran" hidup yang saya dapatkan
19.	Ilmu yang bermanfaat yang belum saya ketahui sebelumnya
20.	Banyak pelajaran yang saya dapatkan, banyak pengetahuan dan informasi baru yang saya dapatkan selama mengikuti webinar ini, semoga ke depannya akan ada webinar seperti ini lagi
21.	Ilmu yang bermanfaat
22.	Banyak terutama menambah ilmu dan wawasan

Sumber: Data Penilaian Secara Kualitatif Peserta Webinar

Tabel III. Harapan Peserta Setelah Mengikuti Webinar

No	Apa harapan Anda setelah mengikuti mengikuti Webinar Muda Bahagia sesi 1-8 ?
1.	Semoga setelah saya mengikuti webinar saya dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari hari
2.	Dapat menerapkan ilmu-ilmu yang sudah dibagikan
3.	Semoga bisa ketemu pak puji
4.	Semoga ada webinar seperti ini lagi
5.	<i>I can do it in real life</i>
6.	Semoga dapat membagikannya kepada orang-orang sekitar agar lebih bermanfaat
7.	Ada tindak lanjut ataupun kegiatan selanjutnya, mungkin dengan tema yang berbeda
8.	Saya akan mengembangkan ilmu tersebut didiri saya maupun ke orang lain
9.	Dapat menerapkan ilmu yang di dapat di kehidupan
10.	Semoga dapat menerapkan ilmu, pengetahuan, dan wawasan yang sudah didapat dapat diamalkan dalam kehidupan
11.	Bisa diimplementasikan di kehidupan nyata
12.	Harapan saya agar ke depannya bisa bahagia dengan cara saya sendiri
13.	Saya berharap seminar ini berlanjut dengan tema yang lain
14.	Lebih baik lagi
15.	Semoga materi ini bisa memberi pengalaman pada saat memasuki dunia kerja maupun di masyarakat
16.	Semoga apa yang saya dapatkan dari sini bisa saya terapkan dalam kehidupan saya
17.	Semoga nanti bisa ketemu lagi
18.	Semoga ilmu yang diberikan bermanfaat untuk saya
19.	Semoga saya lebih bisa memahami diri dan lingkungan sekitar saya, bisa membantu diri dan orang-orang sekitar saya dengan memanfaatkan informasi yang saya terima
20.	Bisa membuat artikel yang bagus
21.	Bisa menjadi orang yang lebih berbahagia dengan tetap mengikuti syariat

Sumber: Data Penilaian Secara Kualitatif Peserta Webinar

Dari penilaian peserta di atas, dapat dikemukakan bahwa para peserta memberikan penilaian positif baik terhadap materi dan pemateri. Namun, yang justru lebih menarik adalah kemauan dari para peserta untuk menggunakan pengetahuan baru yang mereka miliki untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Dalam

konteks ini, hidup yang lebih bahagia. Selain itu, beberapa komentar juga menyatakan agar kegiatan semacam ini lebih digiatkan di masa yang akan datang.

KESIMPULAN

Kegiatan webinar series dalam rangka pengabdian masyarakat Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya (FPSB) UII dilaksanakan karena dilatarbelakangi beberapa alasan, di antaranya bahwa mahasiswa menghadapi fase transisi sehingga ada banyak perubahan yang terjadi. Situasi semakin sulit ketika mahasiswa dihadapkan pada pandemi Covid 19. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan hidup yang baik agar anak muda mampu beradaptasi dengan perubahan-perubahan tersebut sehingga anak-anak muda tidak hanya mampu menyiapkan masa depannya, tapi juga menikmati hidup dengan penuh bahagia. Webinar series ini dikerjakan dalam rangka membantu mahasiswa dalam mengelola hidupnya agar lebih bahagia.

Respon peserta sangat baik. Ini ditunjukkan dari komentar-komentar positif terhadap relevansi dengan materi dengan tema webinar, kesesuaian materi webinar dengan masalah yang mereka hadapi, dan bahwa webinar tidak membosankan. Selain itu, penilaian kualitatif menunjukkan bahwa kegiatan ini memberikan wawasan baru bagi mereka, dan diharapkan dapat dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penting kegiatan semacam ini dikerjakan di masa datang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya (FPSB) Universitas Islam Indonesia (UII) yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan menyediakan dukungan dana. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Khairunnisa Fitri & Saffana Zahro Qila yang membantu mengorganisasikan webinar series ini.

REFERENSI

- Ahmad, N. A., Widiyanti, E., & Somantri, I. (2021). Gambaran kebahagiaan pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(11), 11-26. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/6180/pdf>
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. In Routledge (2nd ed.). Routledge.
- Dharmastuti, A., Apriliyanti, F., & Wahyuni, F. (2021). Exploring the impact of COVID-19 hoax on the mental health of millennial moms. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8230>
- Halimbash, N., Rifayanti, R., & Putri, E. T. (2021). Kebahagiaan dan komunikasi interpersonal terhadap kecenderungan ketakutan akan kehilangan momen. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 381. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5979>
- Liu, J. (2017). Causes and solutions to the psychological problems of the 90s college students. *Proceedings of the 2016 2nd International Conference on Economics, Management Engineering and Education Technology (ICEMEET 2016)*. <https://doi.org/10.2991/icemeet-16.2017.178>
- Nabila, A., Putri, N. A., Nafisah, S., & Nashori, F. (2021). Sincerity and happiness of students in Yogyakarta: Keikhlasan dan kebahagiaan mahasiswa di Yogyakarta. *Proceeding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1). <https://press.umsida.ac.id/index.php/iiucp/article/view/600/433>
- Rustiani, A. (2021). Data riset: Kesehatan mental mahasiswa saat pandemi & kuliah online. *Tirto.Id*. <https://tirto.id/data-riset-kesehatan-mental-mahasiswa-saat-pandemi-kuliah-online-gaEc>

- Sofia, N., & Sari, E. P. (2018). Indikator kebahagiaan (Al-Sa'adah) dalam perspektif Alquran dan hadis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, **23**(2), 91-108. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art2>
- Undiyaundeye, F. (2014). Impact of social media on children, adolescents and families. *G.J.I.S.S*, **3**(2), 1-4. <https://www.longdom.org/articles/impact-of-social-media-on-children-adolescents-and-families.pdf>
- Weij, P. A. Van Der. (2017). Filsuf-filsuf besar tentang manusia. In Terjemahan oleh K. Bertens (Ed.), Gramedia.