

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Whatsapp Group Komunitas Perumahan Terhadap Kualitas Hidup Penghuni Perumahan Komersial Cavana Garden Village

Maula Hudzaifah¹, Fajar Diah Astuti², Maya May Syarah³

Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bahasa,
Universitas Bina Sarana Informatika, Kota Bekasi, Indonesia^{1,2,3}

*Email Korespondensi: hudzaifahmaula8@gmail.com

Diterima: 01-10-2026 | Disetujui: 05-10-2026 | Diterbitkan: 07-10-2026

Abstract

Digital communication has positioned WhatsApp Groups as a key space for information exchange and coordination in residential communities. This study describes the intensity of WhatsApp Group use and residents' quality of life, and analyzes the statistical effect of usage intensity on the quality of life of Cavana Garden Village residents. A quantitative cross-sectional survey was conducted. Eighty residents were selected purposively for the main study based on group-membership and usage-experience criteria, while 20 respondents took part in instrument testing. Likert-scale questionnaires measured frequency, duration, attention, and participation, as well as physical, psychological, social-relationship, and environmental domains. The data were analyzed using descriptive statistics and simple linear regression after parametric assumptions were assessed. Usage intensity was high (mean = 3.54), and overall quality of life was also high (mean = 3.43), although the psychological domain remained moderate (mean = 3.38). A regression coefficient of 1.174, $t = 6.752$, and $p < .001$ indicated a positive and statistically significant predictive association. $R^2 = .369$ means that the model explained 36.9% of quality-of-life variation, while 63.1% was attributable to other factors and error. Relevant, orderly, and participatory group use may support access to information, coordination, and social support. Because the design was cross-sectional and the sample was purposive, the findings do not establish causality and should be generalized only to an accessible population with similar characteristics.

Keywords: usage intensity; WhatsApp Group; residential community; quality of life.

ABSTRAK

Transformasi komunikasi digital menempatkan WhatsApp Group sebagai salah satu ruang pertukaran informasi dan koordinasi dalam komunitas perumahan. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan intensitas penggunaan WhatsApp Group, mendeskripsikan kualitas hidup penghuni, serta menganalisis pengaruh statistik intensitas penggunaan WhatsApp Group terhadap kualitas hidup penghuni Cavana Garden Village. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei potong lintang. Sebanyak 80 penghuni dipilih secara purposif sebagai responden penelitian utama berdasarkan kriteria keanggotaan dan pengalaman menggunakan grup, sedangkan 20 responden digunakan untuk uji coba instrumen. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert yang mengukur frekuensi, durasi, perhatian, dan partisipasi penggunaan, serta domain fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Analisis meliputi statistik deskriptif dan regresi linier sederhana setelah pengujian asumsi parametrik. Hasil menunjukkan bahwa intensitas penggunaan berada pada kategori tinggi dengan rerata 3,54 dan kualitas hidup berada pada kategori tinggi dengan rerata 3,43, meskipun domain psikologis masih berkategori sedang dengan rerata 3,38. Koefisien regresi sebesar 1,174, nilai t sebesar 6,752, dan $p < 0,001$ menunjukkan hubungan prediktif

yang positif dan signifikan. Nilai R^2 sebesar 0,369 berarti model menjelaskan 36,9% variasi kualitas hidup, sedangkan 63,1% dijelaskan oleh faktor lain dan galat. Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan grup yang relevan, tertib, dan partisipatif berpotensi mendukung akses informasi, koordinasi, serta dukungan sosial. Karena desainnya potong lintang dan sampelnya purposif, hasil tidak membuktikan kausalitas dan generalisasinya dibatasi pada populasi terjangkau dengan karakteristik serupa.

Kata kunci: intensitas penggunaan; WhatsApp Group; komunitas perumahan; kualitas hidup.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Hudzaifah, M., Astuti, F. D. ., & Syarah, M. M. (2026). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial WhatsappGroup Komunitas Perumahan Terhadap Kualitas HidupPenghuni Perumahan Komersial Cavana Garden Village. Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora, 2(4), 4268-4277. <https://doi.org/10.63822/ny1y6w38>

PENDAHULUAN

Transformasi digital menjadikan komunikasi berbasis internet sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia. Survei APJII tahun 2024 mencatat 221.563.479 pengguna internet dengan tingkat penetrasi 79,5 persen. Kondisi tersebut turut mendorong penggunaan aplikasi pesan instan, termasuk WhatsApp Group sebagai sarana komunikasi di lingkungan perumahan (APJII, 2024).

WhatsApp Group dapat mempermudah penyampaian informasi, koordinasi kegiatan, keamanan, dan pelayanan lingkungan. Namun, manfaatnya dapat berbeda bergantung pada tingkat intensitas penggunaan setiap penghuni. Intensitas penggunaan mencakup frekuensi, durasi, perhatian, serta keterlibatan pengguna dalam komunikasi. Penggunaan media sosial yang aktif dan berorientasi pada kebutuhan sosial dapat memperkuat hubungan serta dukungan sosial (Jin et al., 2023; Bhatiasevi, 2024).

Dalam konteks perumahan, komunikasi yang efektif berpotensi meningkatkan rasa aman, kenyamanan, dukungan sosial, dan akses terhadap informasi yang pada akhirnya berkaitan dengan kualitas hidup penghuni. Kualitas hidup sendiri mencakup aspek fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan (World Health Organization, 2012). Namun, penggunaan media sosial tidak selalu memberikan dampak positif karena dapat dipengaruhi oleh pola dan tujuan penggunaannya (Koh et al., 2024).

Cavana Garden Village dipilih karena penghuni memanfaatkan WhatsApp Group untuk komunikasi dan koordinasi lingkungan. Penelitian mengenai intensitas WhatsApp Group pada komunitas perumahan dan kaitannya dengan kualitas hidup masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan WhatsApp Group terhadap kualitas hidup penghuni Cavana Garden Village dengan menggunakan regresi linier sederhana.

H0: Intensitas penggunaan WhatsApp Group tidak berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup penghuni.

H1: Intensitas penggunaan WhatsApp Group berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup penghuni.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan paradigma positivistik dengan pendekatan kuantitatif dan desain survei eksplanatori secara *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Perumahan Komersial Cavana Garden Village pada Mei–Juli 2026. Populasi penelitian adalah penghuni dewasa yang menjadi anggota WhatsApp Group komunitas perumahan. Sampel sebanyak 80 responden dari rumah tangga yang berbeda dipilih menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria berusia minimal 18 tahun, telah tinggal sekurang-kurangnya 6 bulan, dan menjadi anggota grup minimal 3 bulan.

Variabel bebas (X) adalah intensitas penggunaan WhatsApp Group yang diukur melalui 16 butir pernyataan berdasarkan dimensi frekuensi, durasi, perhatian, dan partisipasi yang diadaptasi dari Ellison et al. (2007) dan Bhatiasevi (2024). Variabel terikat (Y) adalah kualitas hidup yang diukur melalui 32 butir pernyataan berdasarkan dimensi fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan mengacu pada kerangka WHOQOL-BREF (World Health Organization, 2012; Skevington et al., 2004). Seluruh item menggunakan Skala Likert 1–5.

Uji instrumen dilakukan pada 20 responden di luar sampel utama. Seluruh butir dinyatakan valid dengan $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ (0,444) dan signifikansi $< 0,05$. Instrumen juga dinyatakan reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,958 untuk variabel intensitas penggunaan WhatsApp Group (X) dan 0,961

untuk variabel kualitas hidup (Y).

Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji asumsi klasik (normalitas, heteroskedastisitas, dan linearitas) yang dilakukan sebelum pengujian hipotesis (James et al., 2023), serta regresi linier sederhana dengan persamaan $Y = \alpha + \beta X + \varepsilon$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden diperoleh dari 80 penghuni Cavana Garden Village yang menjadi sampel utama penelitian. Data karakteristik dianalisis secara deskriptif melalui frekuensi dan persentase, kemudian dirangkum pada Tabel 1 dengan menampilkan kategori yang paling banyak dipilih responden pada setiap aspek.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 80)

Karakteristik	Kategori Dominan	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	31–40 tahun	33	41,3
Jenis Kelamin	Perempuan	45	56,3
Pendidikan Terakhir	Sarjana	31	38,8
Pekerjaan	Pegawai swasta	26	32,5
Status Hunian	Pemilik	57	71,3
Lama Tinggal	1–3 tahun	27	33,8
Lama Menjadi Anggota Grup	3–5 tahun	25	31,3
Peran di WhatsApp Group	Anggota	55	68,8

Sumber: Data primer diolah (2026)

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berusia 31–40 tahun (41,3%) dan berjenis kelamin perempuan (56,3%). Tingkat pendidikan responden didominasi lulusan sarjana (38,8%) dengan pekerjaan terbanyak sebagai pegawai swasta (32,5%). Sebagian besar responden berstatus sebagai pemilik hunian (71,3%) dan telah tinggal di Cavana Garden Village selama 1 hingga 3 tahun (33,8%). Dari sisi keanggotaan grup, mayoritas responden telah bergabung dalam WhatsApp Group komunitas selama 3 hingga 5 tahun (31,3%) dan berperan sebagai anggota biasa (68,8%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa responden memiliki pengalaman yang cukup untuk menilai baik intensitas penggunaan grup maupun kualitas hidupnya sendiri.

Kecenderungan Jawaban Responden

Kecenderungan jawaban responden dianalisis melalui rerata tertimbang pada setiap dimensi variabel intensitas penggunaan WhatsApp Group dan kualitas hidup, dengan kategori 1,00–1,80 sangat rendah, 1,81–2,60 rendah, 2,61–3,40 sedang, 3,41–4,20 tinggi, dan 4,21–5,00 sangat tinggi. Rekapitulasi rerata setiap dimensi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Rekapitulasi Rerata Skor per Dimensi

Variabel	Dimensi	Rerata	Kategori
Intensitas Penggunaan WhatsApp Group	Frekuensi	3,52	Tinggi
	Durasi	3,48	Tinggi
	Perhatian	3,62	Tinggi
	Partisipasi	3,54	Tinggi
	Rata-rata Keseluruhan	3,54	Tinggi
Kualitas Hidup	Fisik	3,48	Tinggi
	Psikologis	3,38	Sedang
	Hubungan Sosial	3,41	Tinggi
	Lingkungan	3,43	Tinggi
	Rata-rata Keseluruhan	3,43	Tinggi

Sumber: Data primer diolah (2026)

Tabel 2 memperlihatkan bahwa seluruh dimensi intensitas penggunaan WhatsApp Group berada pada kategori tinggi, dengan dimensi perhatian memperoleh rerata tertinggi (3,62). Variabel kualitas hidup secara keseluruhan juga berada pada kategori tinggi (3,43), tetapi dimensi psikologis masih berada pada kategori sedang (3,38) dan menjadi dimensi dengan rerata terendah dibandingkan tiga dimensi lainnya.

Hasil Uji Instrumen

Uji instrumen dilakukan terhadap 20 responden di luar sampel utama untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur sebelum digunakan pada penelitian sesungguhnya. Uji validitas menggunakan korelasi item-total dengan kriteria r hitung harus lebih besar daripada r tabel sebesar 0,444 ($df = 18$, $\alpha = 0,05$). Hasil pengujian menunjukkan seluruh 16 butir variabel intensitas penggunaan WhatsApp Group memperoleh r hitung antara 0,597 sampai 0,864, sedangkan seluruh 32 butir variabel kualitas hidup memperoleh r hitung antara 0,469 sampai 0,871. Karena seluruh nilai r hitung lebih besar daripada r tabel dan signifikansi kurang dari 0,05, seluruh 48 butir pernyataan dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Jumlah Butir	Cronbach's Alpha	Batas	Keputusan
Variabel X	16	0,958	0,700	Reliabel
Variabel	Jumlah Butir	Cronbach's Alpha	Batas	Keputusan
Variabel Y	32	0,961	0,700	Reliabel

Variabel	Jumlah Butir	Cronbach's Alpha	Keterangan
Intensitas Penggunaan WhatsApp Group (X)	16	0,958	Reliabel
Kualitas Hidup (Y)	32	0,961	Reliabel

Sumber: Data primer diolah (2026)

Nilai Cronbach's Alpha kedua variabel berada jauh di atas batas minimum 0,700, sehingga instrumen penelitian dinyatakan memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan layak digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian utama.

Hasil Uji Asumsi Klasik

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi normalitas residual, heteroskedastisitas, dan linearitas hubungan antara variabel X dan variabel Y. Ringkasan hasil pengujian disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Asumsi Klasik

Jenis Uji	Metode	Nilai	Kriteria	Keputusan
Normalitas	Kolmogorov–Smirnov	Sig. = 0,200	Sig. > 0,05	Residual berdistribusi normal
Heteroskedastisitas	Uji Glejser	Sig. = 0,815	Sig. > 0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Linearitas	Deviation from Linearity	Sig. = 0,217	Sig. > 0,05	Hubungan bersifat linear

Sumber: Data primer diolah (2026)

Berdasarkan Tabel 4, seluruh asumsi klasik regresi linier terpenuhi sehingga model regresi layak digunakan untuk menguji pengaruh intensitas penggunaan WhatsApp Group terhadap kualitas hidup penghuni.

Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji t parsial, analisis regresi linier sederhana, dan koefisien determinasi. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji t dan Regresi Linier Sederhana

Komponen	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	43,116	10,210	–	4,223	<0,001
Variabel X	1,174	0,174	0,607	6,752	<0,001

Sumber: Data primer diolah (2026)

Komponen	Koefisien B	t hitung	t tabel	Sig.	Keputusan
Konstanta	43,116	4,223	–	<0,001	–
Variabel X	1,174	6,752	1,991	<0,001	H0 ditolak

Sumber: Data primer diolah (2026)

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh persamaan regresi $Y = 43,116 + 1,174X$. Nilai t hitung variabel X sebesar 6,752 lebih besar daripada t tabel sebesar 1,991 dengan signifikansi kurang dari 0,001, sehingga H0 ditolak dan H1 diterima. Artinya, intensitas penggunaan WhatsApp Group secara parsial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kualitas hidup penghuni. Koefisien regresi sebesar 1,174 menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan skor intensitas penggunaan WhatsApp Group diperkirakan meningkatkan skor kualitas hidup sebesar 1,174 satuan.

Tabel 6. Hasil ANOVA dan Koefisien Determinasi

Sumber Variasi	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regresi	26.656,576	1	26.656,576	45,596	<0,001
Residual	45.600,624	78	584,623	–	–
Total	72.257,200	79	–	–	–

Sumber: Data primer diolah (2026)

Komponen	Nilai
F hitung	45,596
Sig. F	<0,001
R	0,607
R Square	0,369
Adjusted R Square	0,361

Sumber: Data primer diolah (2026)

Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai F hitung sebesar 45,596 dengan signifikansi kurang dari 0,001 sehingga model regresi dinyatakan layak (fit). Nilai R Square sebesar 0,369 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan WhatsApp Group mampu menjelaskan 36,9% variasi kualitas hidup penghuni, sedangkan sisanya sebesar 63,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model, seperti kondisi kesehatan, ekonomi, dan dukungan sosial secara langsung.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan WhatsApp Group komunitas perumahan oleh penghuni Cavana Garden Village berada pada kategori tinggi dengan rerata 3,54. Artinya, WhatsApp Group sudah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari penghuni dalam mencari informasi maupun berkomunikasi dengan tetangga. Tingginya dimensi perhatian dan partisipasi memperlihatkan

bahwa penghuni tidak hanya membaca pesan begitu saja, tetapi juga cukup peduli dan aktif merespons informasi yang berkaitan dengan lingkungan tempat tinggalnya. Temuan ini sejalan dengan Teori Uses and Gratifications yang menyatakan bahwa pengguna media bersifat aktif dan memilih media yang dapat memenuhi kebutuhannya, bukan sekadar menggunakan media karena tersedia (Katz et al., 1974; Jin et al., 2023). Bhatiasavi (2024) juga menemukan bahwa motif penggunaan yang bersifat purposif menjadi pendorong utama seseorang menggunakan media sosial secara aktif.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Hamsinah et al. (2022) pada warga Perumahan Arga Padma Nirwana yang menunjukkan bahwa WhatsApp Group berfungsi sebagai ruang publik virtual bagi warga untuk berinteraksi dan bertukar informasi. Bedanya, penelitian ini mengukur intensitas secara lebih rinci melalui empat dimensi, yaitu frekuensi, durasi, perhatian, dan partisipasi, sehingga gambaran keterlibatan penghuni menjadi lebih lengkap. Pasitselska et al. (2025) menjelaskan bahwa grup percakapan warga dapat berkembang menjadi infrastruktur sipil ketika komunikasi digital diikuti dengan koordinasi dan tindakan nyata di lingkungan. Meski demikian, Habibie dan Kuwatono (2025) mengingatkan bahwa manfaat WhatsApp Group baru dapat optimal apabila didukung oleh moderasi yang baik, aturan komunikasi yang jelas, dan penyampaian informasi yang tertib, karena arus pesan yang terlalu padat justru dapat membuat anggota menjadi pembaca pasif.

Pada variabel kualitas hidup, hasil penelitian menunjukkan kategori tinggi dengan rerata 3,43, tetapi dimensi psikologis masih berada pada kategori sedang dengan rerata 3,38. Artinya, penghuni menilai kondisi fisik, hubungan sosial, dan lingkungan tempat tinggalnya secara positif, tetapi dari sisi kenyamanan emosional dan kemampuan berkonsentrasi masih ada ruang yang perlu diperbaiki. Hasil ini sesuai dengan kerangka WHOQOL-BREF yang memandang kualitas hidup sebagai konstruk multidimensi yang mencakup domain fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan (World Health Organization, 2012; Skevington et al., 2004). Marzo et al. (2024) juga menemukan bahwa hubungan penggunaan media sosial dengan domain psikologis bersifat kompleks, karena kebutuhan yang bersifat sosial cenderung berkorelasi positif, sedangkan kebutuhan yang bersifat emosional tidak selalu demikian.

Tingginya penilaian pada dimensi hubungan sosial dan lingkungan menunjukkan bahwa rasa aman, dukungan antarwarga, dan akses terhadap fasilitas maupun informasi turut membentuk pengalaman hidup yang positif bagi penghuni. Zahnow (2024) menjelaskan bahwa infrastruktur sosial di suatu lingkungan dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif warga melalui rasa kohesi dan rasa memiliki terhadap tempat tinggal. Stephens dan Bakhshandeh Bavarsad (2025) turut memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa lingkungan yang berkualitas dapat mendorong partisipasi sosial, yang kemudian meningkatkan dukungan sosial dan berkontribusi terhadap kualitas hidup dalam jangka panjang.

Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa intensitas penggunaan WhatsApp Group berpengaruh positif dan signifikan terhadap kualitas hidup penghuni, dengan nilai t sebesar 6,752 dan signifikansi kurang dari 0,001. Koefisien regresi sebesar 1,174 menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan grup, semakin tinggi pula skor kualitas hidup penghuni. Pengaruh ini dapat dijelaskan melalui dua mekanisme utama. Pertama, penggunaan grup yang aktif dapat mengurangi ketidakpastian informasi mengenai keamanan, fasilitas, dan kegiatan lingkungan sehingga penghuni merasa lebih memiliki kendali atas tempat tinggalnya. Kedua, interaksi yang berulang melalui grup memungkinkan warga saling mengenal, membantu, dan membangun rasa memiliki terhadap komunitasnya (Pasitselska et al., 2025). Temuan ini juga sejalan dengan Lin dan Lachman (2024) yang menemukan bahwa penggunaan media sosial untuk

menjaga hubungan dengan keluarga maupun tetangga berkaitan dengan dukungan sosial yang lebih baik dan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi.

Nilai koefisien determinasi sebesar 0,369 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan WhatsApp Group hanya mampu menjelaskan 36,9% variasi kualitas hidup penghuni, sedangkan 63,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi ekonomi, pekerjaan, kesehatan, dan hubungan keluarga yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Marciano et al. (2024) mengingatkan bahwa hubungan antara penggunaan media sosial dan kesejahteraan tidak selalu bersifat linear, karena penggunaan yang berlebihan atau bermasalah justru dapat berdampak negatif. Oleh karena itu, hasil penelitian ini sebaiknya dimaknai sebagai hubungan prediktif, bukan hubungan sebab-akibat, mengingat desain penelitian yang bersifat potong lintang (cross-sectional) dan teknik purposive sampling yang digunakan. Generalisasi hasil penelitian ini juga terbatas pada penghuni dengan karakteristik yang serupa dengan Cavana Garden Village.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan WhatsApp Group komunitas perumahan oleh penghuni Cavana Garden Village berada pada kategori tinggi dengan rerata 3,54, yang menunjukkan bahwa grup tersebut telah digunakan secara aktif untuk memperoleh informasi, berkomunikasi, dan berkoordinasi dengan sesama warga.

kualitas hidup penghuni secara keseluruhan juga berada pada kategori tinggi dengan rerata 3,43, meskipun dimensi psikologis masih berada pada kategori sedang (3,38) sehingga aspek kenyamanan emosional dan ketenangan penghuni masih perlu mendapat perhatian. intensitas penggunaan WhatsApp Group terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap kualitas hidup penghuni, dengan koefisien regresi sebesar 1,174, nilai t sebesar 6,752, dan signifikansi kurang dari 0,001. Nilai R Square sebesar 0,369 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan WhatsApp Group menjelaskan 36,9% variasi kualitas hidup, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar pengelola dan admin WhatsApp Group Cavana Garden Village mengoptimalkan fungsi grup melalui penyampaian informasi yang teratur, jelas, dan relevan, serta menetapkan aturan komunikasi yang tertib agar seluruh penghuni dapat terlibat secara aktif. Penghuni juga diharapkan menggunakan grup secara bijak dan proporsional agar tidak menimbulkan kelelahan digital maupun gangguan terhadap kenyamanan psikologis. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah responden dan lokasi penelitian yang lebih luas, menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial dan kondisi ekonomi, serta menggunakan pendekatan longitudinal agar hubungan antara komunikasi digital dan kualitas hidup dapat dipahami secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII. (2024, 7 Februari). Pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Bhatiasevi, V. (2024). The uses and gratifications of social media and their impact on social relationships and psychological well-being. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1260565. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1260565>

- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook ‘friends’: Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Habibie, M. Y., & Kuwatono, K. (2025). Strategi komunikasi ketua RT dalam grup WhatsApp sebagai media koordinasi dan silaturahmi warga Desa Melati Kudus. *Harmoni: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Sosial*, 3(3), 73–87. <https://doi.org/10.59581/harmoni-widyakarya.v3i3.5584>
- Hamsinah, H., Jannah, M., Ardhoyo, N. A. W., & Meliala, Y. H. (2022). Efektivitas penggunaan Whatsapp Group di kalangan warga. *Jurnal Cyber PR*, 2(1), 12–24. <https://doi.org/10.32509/cyberpr.v2i1.2122>
- James, G., Witten, D., Hastie, T., Tibshirani, R., & Taylor, J. (2023). An introduction to statistical learning: With applications in Python. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-38747-0>
- Jin, D., Wan Abas, W. A., & Kamarudin, S. (2023). Social media continuance intention from the perspective of uses and gratifications theory: A systematic literature review. *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences*, 13(3). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i3/16423>
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Utilization of mass communication by the individual. In J. G. Blumler & E. Katz (Eds.), *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research* (pp. 19–32). Sage.
- Koh, G. K., Ow Yong, J. Q. Y., Lee, A. R. Y. B., Ong, B. S. Y., Yau, C. E., Ho, C. S. H., & Goh, Y. S. (2024). Social media use and its impact on adults’ mental health and well-being: A scoping review. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 21(4), 345–394. <https://doi.org/10.1111/wvn.12727>
- Lin, X. Y., & Lachman, M. E. (2024). Social media use and daily well-being: The role of quantity and quality of social support. *Research on Aging*, 46(5–6), 287–301. <https://doi.org/10.1177/01640275241227575>
- Marciano, L., Lin, J., Sato, T., Saboor, S., & Viswanath, K. (2024). Does social media use make us happy? A meta-analysis on social media and positive well-being outcomes. *SSM–Mental Health*, 100331. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2024.100331>
- Marzo, R. R., Chen, H. W. J., Ahmad, A., et al. (2024). The evolving role of social media in enhancing quality of life: A global perspective across 10 countries. *Archives of Public Health*, 82, 28. <https://doi.org/10.1186/s13690-023-01222-z>
- Pasitselska, O., Buehling, K., & Gagrčin, E. (2025). Chat groups as local civic infrastructure: A case study of ‘Solidary neighborhood help’ Telegram groups during the COVID-19 pandemic in Germany. *New Media & Society*. <https://doi.org/10.1177/14614448251349426>
- Skevington, S. M., Lotfy, M., & O’Connell, K. A. (2004). The World Health Organization’s WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial. *Quality of Life Research*, 13, 299–310. <https://doi.org/10.1023/B:QURE.0000018486.91360.00>
- Stephens, C., & Bakhshandeh Bavarsad, M. (2025). Neighborhood qualities are related to better mental health, quality of life, and loneliness over 6 years: Pathways through social engagement and social support to aging well. *The Gerontologist*, 65(6), gnaf095. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaf095>
- World Health Organization. (2012). WHOQOL user manual (2012 revision). <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HIS-HSI-Rev.2012-3>
- Zahnow, R. (2024). Social infrastructure, social cohesion and subjective wellbeing. *Wellbeing, Space and Society*, 7, 100210. <https://doi.org/10.1016/j.wss.2024.100210>