

DETOKS MEDIA SOSIAL DAN KETERHUBUNGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh

ATINING PAPAT MEKANAH

41183507220085

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTATS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Detoks Media Sosial dan Keterhubungan Sosial terhadap
Kecemasan Sosial pada Mahasiswa

Penyusun : Atining Papat Mekanah

NPM : 41183507220085

Bekasi, 06 Juli 2026

Menyetujui :

Pembimbing,



Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui :

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Detoks Media Sosial dan Keterhubungan Sosial terhadap Kecemasan Sosial pada
Mahasiswa

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Atining Papat Mekanah

41183507220085



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal : 06 Juli 2026

Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam 45

Pada tanggal : 06 Juli 2026

Dewan Penguji :

Ketua : Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si.

()

Anggota : 1. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()

2. Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si.

()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI



Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Atining Papat Mekanah

NPM : 41183507220085

Judul Skripsi : Detoks Media Sosial dan Keterhubungan Sosial terhadap Kecemasan Sosial pada Mahasiswa

Menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari :
 - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian.
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 06 Juli 2026
Yang Membuat Pernyataan,



Atining Papat Mekanah
41183507220085

DETOKS MEDIA SOSIAL DAN KETERHUBUNGAN SOSIAL TERHADAP KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA

Atining Papat Mekanah (atiningpapatm@gmail.com)

Agustina Ekasari (agustina.ekasari@gmail.com)

ABSTRACT

Excessive social media use may increase social anxiety among university students. This study aimed to examine the effects of social media detox and social connectedness on social anxiety among students at Universitas Islam 45 Bekasi. A quantitative correlational design was employed. The participants were 316 undergraduate students selected using a non-probability sampling technique with purposive sampling. Data were collected using the Social Anxiety Scale, Social Media Detox Scale, and Social Connectedness Scale, which demonstrated satisfactory validity and reliability (Cronbach's $\alpha = .892, .773, \text{ and } .903$, respectively). Data were analyzed using Spearman's Rho correlation and multiple linear regression. The results indicated that social media detox and social connectedness were significantly and negatively associated with social anxiety and simultaneously predicted social anxiety ($F = 101.125, p = .001, R^2 = .393$). Higher levels of social media detox and social connectedness were associated with lower levels of social anxiety.

Keywords: *Social Media Detox, Social Connectedness, Social Anxiety*

ABSTRAK

Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat meningkatkan kecemasan sosial pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh detoks media sosial dan keterhubungan sosial terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 316 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Skala Kecemasan Sosial, Skala Detoks Media Sosial, dan Skala Keterhubungan Sosial yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas ($\alpha = 0,892; 0,773; \text{ dan } 0,903$). Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa detoks media sosial dan keterhubungan sosial berhubungan negatif signifikan dengan kecemasan sosial serta berpengaruh secara simultan terhadap kecemasan sosial ($F = 101,125; p = 0,001; R^2 = 0,393$). Semakin tinggi detoks media sosial dan keterhubungan sosial, semakin rendah kecemasan sosial pada mahasiswa.

Kata kunci: Detoks Media Sosial, Keterhubungan Sosial, Kecemasan Sosial

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Detoks Media Sosial dan Keterhubungan Sosial terhadap Kecemasan Sosial pada Mahasiswa”**. Penyusunan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.) pada Program Studi Psikologi Strata Satu (S-1), Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam 45 Bekasi.

Proses penyusunan skripsi ini memberikan banyak pengalaman dan pembelajaran bagi penulis. Berbagai hambatan dan tantangan yang dihadapi selama proses penelitian hingga penyusunan skripsi dapat dilalui berkat bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Dewan Penguji yakni, Ibu Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si., Ibu Alfiana Indah Muslimah, M.Psi., Psikolog., dan Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si.
3. Ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi.
4. Ibu Novita Dian Iva Prestiana., S.Psi., M.Psi, Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi.
5. Bapak Yanto Supriatno, Dra. M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi.

6. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, serta bantuan selama masa perkuliahan.
7. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga data penelitian dapat terkumpul dengan baik.
8. Ibunda tercinta, Lestari Handayani, yang senantiasa menjadi sumber kekuatan, kasih sayang, doa, dan semangat bagi penulis. Terima kasih atas setiap pengorbanan, ketulusan, serta dukungan yang tidak pernah putus dalam setiap langkah kehidupan penulis. Kepada kakak-kakak tercinta, terutama Mas Siyamo, terima kasih atas perhatian, dukungan, motivasi, serta kepedulian yang selalu diberikan kepada penulis dalam setiap proses hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikan, cinta, doa, dan ketulusan yang telah diberikan menjadi amal yang senantiasa dibalas dengan keberkahan oleh Allah SWT..
9. Ayahanda tercinta, **Tri Djoko Mulyo Widodo (Alm.)**, yang telah lebih dahulu berpulang ke hadirat Allah SWT. Meskipun Ayah tidak sempat menyaksikan setiap proses tumbuh dan perjuangan penulis hingga menyelesaikan pendidikan ini, nama, cinta, dan kenangan tentang Ayah senantiasa menjadi bagian yang tidak pernah hilang dari hati penulis. Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan menempatkan Ayah di surga terbaik-Nya.
10. Rijki Ahmad Dani, yang telah memberikan bantuan, dukungan, semangat, serta doa kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah hadir dan menjadi salah satu penyemangat bagi penulis dalam melewati setiap proses hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
11. Sahabat terkasih dalam keluarga kecil Pemersatu Gunung dan Srikandi Strong, yaitu Sawa, Kokom, Remeh, Binturong, Subur, Bolay, Le'er, Haikal, dan Ucup. Terima kasih telah menjadi rumah untuk pulang ketika penulis lelah, menjadi tempat berbagi tawa dan cerita, serta selalu menguatkan

hingga penulis mampu menyelesaikan perjalanan ini. Semoga persahabatan kita selalu terjaga dalam setiap langkah kehidupan.

12. Farah, Mutia, dan Aul, yang telah membantu serta kebersamai penulis dalam berbagai proses selama masa perkuliahan. Terima kasih atas segala kebaikan, dukungan, dan kebersamaan yang telah diberikan.
13. Teman-teman seperjuangan Program Studi Psikologi Angkatan 2022 Universitas Islam 45 Bekasi. Terima kasih atas kebersamaan, bantuan, dan dukungan selama masa perkuliahan. Semoga kita semua diberikan kesuksesan dalam setiap langkah ke depan.
14. Untuk diri sendiri, Atining Papat Mekanah, gadis kecil yang kini telah beranjak dewasa dengan seribu mimpi yang masih ingin diwujudkan. Terima kasih telah bertahan dan terus melangkah melewati setiap proses yang tidak selalu mudah. Pencapaian ini bukanlah akhir, melainkan bukti bahwa dirimu mampu melewati setiap proses yang pernah terasa begitu berat. Hari ini, izinkan dirimu berbangga, karena semua air mata, doa, dan perjuangan telah mengantarkanmu sampai di titik ini. Tetaplah melangkah, sebab masih banyak mimpi yang menantimu untuk diwujudkan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Bekasi, 26 Juni 2026

Peneliti



Atining Papat Mekanah

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
CURRICULUM VITAE	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRACT.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	9
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Pustaka.....	11
1. Kecemasan Sosial.....	11
2. Detoks Media Sosial	19
3. Keterhubungan Sosial	24
4. Mahasiswa.....	29
B. Kerangka Berpikir.....	32
C. Hipotesis.....	38
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	39
BAB III	45
METODE PENELITIAN.....	45
A. Desain Penelitian.....	45
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	46
1. Identifikasi Variabel.....	46
2. Definisi Konseptual.....	47
3. Definisi Operasional.....	48
C. Subjek, Tempat & Waktu Penelitian.....	49
1. Subjek Penelitian.....	49

2.	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	51
3.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	54
D.	Teknik Pengumpulan Data	55
1.	Wawancara	56
2.	Skala Psikologi	58
E.	Teknik Analisis Data	76
1.	Teknik Deskriptif.....	76
2.	Teknik Pengujian Asumsi.....	78
3.	Teknik Pengujian Hipotesis.....	81
F.	Etika Penelitian.....	83
BAB IV		85
HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI.....		85
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	85
B.	Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	86
C.	Deskripsi Variabel Penelitian	100
D.	Hasil Penelitian.....	101
E.	Diskusi.....	105
F.	Keterbatasan Penelitian	119
BAB V		121
PENUTUP		121
A.	Simpulan.....	121
B.	Saran	122
DAFTAR PUSTAKA.....		125

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	40
Tabel 2. Tempat dan Waktu Penelitian	55
Tabel 3. Skor Skala Likert.....	59
Tabel 4. Kategorisasi Skor Skala Kecemasan Sosial	60
Tabel 5. Kategorisasi Skor Skala Detoks Media Sosial	61
Tabel 6. Kategorisasi Skor Skala Keterhubungan Sosial	62
Tabel 7. Blue Print Skala Kecemasan Sosial	62
Tabel 8. Blue Print Skala Detoks Media Sosial	63
Tabel 9. Blue Print Skala Keterhubungan Sosial	64
Tabel 10. Kategori Validitas Isi Guildford	67
Tabel 11. Hasil Expert Judgement.....	67
Tabel 12. Hasil Diskriminasi Aitem Skala Kecemasan Sosial	68
Tabel 13. Hasil Diskriminasi Aitem Skala Detoks Media Sosial	69
Tabel 14. Hasil Diskriminasi Aitem Skala Keterhubungan Sosial.....	70
Tabel 15. Hasil Uji Validitas Kecemasan Sosial	71
Tabel 16. Hasil Uji Validitas Detoks Media Sosial	72
Tabel 17. Hasil Uji Validitas Keterhubungan Sosial	74
Tabel 18. Kategori Koefisien Reliabilitas Cronbach Alpha	75
Tabel 19. Hasil Reliabilitas	76
Tabel 20. Panduan Rumus Kategorisasi	77
Tabel 21. Hasil Kategorisasi	78
Tabel 22. Uji Asumsi Normalitas	79
Tabel 23. Hasil Uji Linearitas	80
Tabel 24. Interpretasi Koefisien Korelasi.....	82
Tabel 25. Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	87
Tabel 26. Hasil Uji Mann Whitney Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	87
Tabel 27. Deskripsi Usia Subjek Penelitian	88
Tabel 28. Hasil Uji Khuskal Wallis Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	89
Tabel 29. Deskripsi Fakultas Subjek Penelitian	90
Tabel 30. Deskripsi Demografis Lama Rata-Rata Penggunaan Media Sosial dalam Sehari	91
Tabel 31. Hasil Uji Mann Whitney Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Rata-Rata Penggunaan Media Sosial dalam Sehari	91
Tabel 32. Deskripsi Demografis Tujuan Utama Penggunaan Media Sosial	92
Tabel 33. Deskripsi Demografis Kegiatan di Luar Akademik	94
Tabel 34. Deskripsi Demografis Peran dalam Organisasi.....	96
Tabel 35. Deskripsi Demografis Cara yang Dilakukan Saat Merasa Cemas	97
Tabel 36. Deskripsi Variabel Penelitian	100

Tabel 37. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman Detoks Media Sosial dengan Kecemasan Sosial	101
Tabel 38. Hasil Uji Korelasi Rank Spearman Keterhubungan Sosial dengan Kecemasan Sosial	102
Tabel 39. Hasil Uji Regresi Linear Berganda	103

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	38
Gambar 2. Rumus Aiken's V	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarisme Turnitin	135
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Universitas.....	137
Lampiran 3. Surat Persetujuan dari Lokasi Penelitian	139
Lampiran 4. Lembar Bimbingan Skripsi	141
Lampiran 5. Form Matriks Tabel Revisi Sidang Draft dan Sidang Skripsi.....	143
Lampiran 6. Hasil Analisis Expert Judgement Skala Psikologi	149
Lampiran 7. Hasil Analisis Statistik Deskriptif dengan SPSS	153
Lampiran 8. Hasil Analisis Statistik Pengujian Asumsi dengan SPSS.....	159
Lampiran 9. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian dengan SPSS.....	161
Lampiran 10. Hasil Analisis Statistika Pengujian Hipotesis dengan SPSS.....	167
Lampiran 11. Panduan Wawancara Pre-Eliminary Study	169
Lampiran 12. Data Hasil Pre-Eliminary Study.....	173
Lampiran 13. Informed Consent.....	213
Lampiran 14. Skala Psikologi Jurnal Asli	221
Lampiran 15. Lembar Kartu Kehadiran Sidang Draft.....	225

Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarisme Turnitin

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

Submitted to Universitas Negeri Jakarta

Student Paper

1%

2

ejournal.undiksha.ac.id

Internet Source

1%

3

jurnal.univpgri-palembang.ac.id

Internet Source

1%

4

counsedu.iicet.org

Internet Source

1%

5

Submitted to IAIN Padangsidimpuan

Student Paper

1%

6

etheses.uin-malang.ac.id

Internet Source

<1%

7

Submitted to Universitas Islam Indonesia

Student Paper

<1%

8

eprints.walisongo.ac.id

Internet Source

<1%

9

repository.ubpkarawang.ac.id

Internet Source

<1%

10

maryamsejahtera.com

Internet Source

<1%

11

a-research.upi.edu

Internet Source

<1%

12

repository.upi.edu

Internet Source

<1%