

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi digital telah memberikan dampak yang signifikan terhadap hubungan sosial dan pola komunikasi manusia. Saat ini, orang-orang lebih banyak berkomunikasi melalui media sosial, terutama mahasiswa, dalam menjalin hubungan, memperoleh informasi, dan mengekspresikan diri. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Kominfo (2023), hingga sekitar 90% siswa di Indonesia tercatat menggunakan media sosial secara rutin dengan durasi rata-rata lebih dari dua jam setiap harinya. Sejalan dengan tingginya penggunaan media sosial tersebut, penelitian mengenai mahasiswa menunjukkan bahwa 84,7% responden menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari memiliki kemungkinan 22 kali lebih besar mengalami kecemasan dibandingkan mahasiswa yang menggunakan media sosial selama tiga jam atau kurang (Riehm dkk., 2019). Namun demikian, di balik kemudahan dan manfaat yang ditawarkan, penggunaan media sosial yang dilakukan secara berlebihan berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti meningkatnya kecemasan, stres, kelelahan digital, menurunnya kepercayaan diri, dan munculnya kecemasan sosial ((Hussain & Wegmann, 2021).

Tingginya penggunaan media sosial pada mahasiswa juga didukung oleh berbagai penelitian di Indonesia. Penelitian Al Aziz, (2020) menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa, semakin tinggi pula risiko munculnya gangguan kesehatan mental, khususnya depresi. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi juga kondisi emosional mahasiswa. Oleh karena itu, intensitas penggunaan media

sosial menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan karena berpotensi memunculkan berbagai permasalahan psikologis pada mahasiswa.

Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian Hidayati & Savira, (2021) yang menunjukkan bahwa media sosial telah menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari mahasiswa. Media sosial dimanfaatkan sebagai sarana komunikasi, pencarian informasi, serta membangun relasi sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53,3% mahasiswa menghabiskan waktu yang lama saat mengakses Instagram. Selain itu, 60% responden menyatakan bahwa penggunaan Instagram memengaruhi kepercayaan diri mereka dan 42,2% merasa kurang percaya diri akibat komentar yang diterima di media sosial. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan komunikasi, tetapi juga dapat memengaruhi cara individu mengevaluasi dirinya sendiri. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, mahasiswa berpotensi mengalami tekanan psikologis yang berdampak pada munculnya rasa tidak aman dalam berinteraksi serta meningkatnya kecemasan sosial.

Mahasiswa umumnya berada pada tahap perkembangan dewasa awal (*emerging adulthood*), yaitu periode perkembangan pada rentang usia 18–25 tahun yang ditandai dengan proses pembentukan identitas diri dan berbagai perubahan dalam kehidupan (Santrock, 2018). Pada tahap ini, individu mulai mengembangkan kemandirian, mengambil tanggung jawab sebagai orang dewasa, serta membangun hubungan interpersonal yang lebih matang (Wood et al., 2018) (Helsa dkk., 2025). Proses pembentukan identitas tersebut menjadi salah satu tugas perkembangan utama pada masa dewasa awal dan dipengaruhi oleh berbagai pengalaman sosial, termasuk interaksi di lingkungan digital (Albarkah dkk., 2025).

Salah satu permasalahan psikologis yang kerap muncul pada mahasiswa akibat perubahan pola interaksi sosial tersebut adalah kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah perasaan takut, khawatir, dan tidak nyaman dalam situasi sosial karena adanya ketakutan akan evaluasi negatif dari orang lain (Kholisa dkk., 2024; La Greca & Lopez, 1998). Mahasiswa dengan kecemasan

sosial sering kali merasa gugup saat berbicara di depan umum, takut melakukan kesalahan, atau khawatir mendapatkan penilaian buruk dari lingkungan sekitar (Mulianingrum & Putri Kita, 2025). Dalam konteks akademik, kecemasan sosial dapat berdampak pada kemampuan mahasiswa dalam berinteraksi, berpartisipasi di kelas, maupun menjalin relasi dengan teman sebaya. Menurut Błachnio, Przepiorka, dan Pantic (2016) (dalam Wati, 2024), penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperburuk kecemasan sosial karena menimbulkan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain yang menampilkan citra ideal. Hal ini menciptakan tekanan psikologis, perasaan rendah diri, dan rasa takut berinteraksi dalam situasi nyata.

Salah satu strategi yang muncul untuk mengatasi dampak negatif penggunaan media sosial adalah detoks media sosial. Detoks media sosial merupakan tindakan sadar untuk mengurangi atau menghentikan sementara penggunaan media sosial dengan tujuan memulihkan keseimbangan emosional dan memperbaiki kesejahteraan mental. Detoks ini termasuk dalam bentuk *self-regulation strategy* yang membantu individu mengendalikan tekanan psikologis akibat paparan digital yang berlebihan (Haider & Yousuf, 2025). Mahasiswa yang melakukan detoks media sosial secara rutin cenderung memiliki kesejahteraan emosional lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, serta kemampuan sosial yang lebih stabil. Dengan kata lain, detoks media sosial dapat membantu individu membangun kembali kontrol terhadap waktu dan fokus mereka, serta mengurangi tekanan sosial dari lingkungan digital yang kompetitif (Syvertsen & Enli, 2020).

Selain faktor digital, keterhubungan sosial juga berperan penting dalam menentukan kesejahteraan emosional dan sosial mahasiswa. Menurut Lee dan Robbins (1995) (dalam Mulyono, 2021), keterhubungan sosial menggambarkan rasa kedekatan *interpersonal* yang mendalam dan perasaan memiliki terhadap dunia sosial. Mahasiswa yang memiliki keterhubungan sosial tinggi biasanya merasa diterima, didukung, dan memiliki rasa aman dalam menjalin hubungan sosial. Sebaliknya, mereka yang memiliki keterhubungan sosial rendah lebih rentan mengalami kesepian dan kecemasan sosial. Penelitian Bariyyah dkk.,

(2025) menemukan bahwa keterhubungan sosial memiliki hubungan negatif dengan kecemasan sosial, di mana semakin tinggi keterhubungan sosial individu, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya.

Keterhubungan sosial tidak hanya memengaruhi hubungan interpersonal, tetapi juga berdampak pada ketahanan mental individu. Menurut penelitian Maharani, mahasiswa dengan hubungan sosial yang baik memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam mengelola stres, menjaga keseimbangan emosi, dan beradaptasi terhadap tekanan lingkungan. Namun, peningkatan intensitas penggunaan media sosial dapat mengurangi interaksi langsung dan menurunkan rasa keterhubungan sosial (Mulyono, 2021). Ketika mahasiswa lebih sering berinteraksi secara daring dibandingkan tatap muka, mereka dapat kehilangan keintiman sosial dan merasa terasing secara emosional. Di sisi lain, perilaku detoks media sosial dan upaya membangun keterhubungan sosial yang bermakna merupakan dua faktor penting yang dapat membantu mahasiswa membatasi tekanan digital serta mengembalikan kenyamanan dalam interaksi sosial mereka (Maharani & Putriani, 2025).

Berdasarkan studi pendahuluan (*preliminary study*) yang dilakukan melalui wawancara terhadap lima orang mahasiswa dari berbagai semester, ditemukan adanya fenomena kecemasan sosial yang masih dialami oleh mahasiswa dalam kehidupan akademik dan sosial di lingkungan kampus. Hasil wawancara menunjukkan bahwa empat dari lima mahasiswa mengalami ketidaknyamanan dalam situasi sosial yang melibatkan interaksi langsung, seperti berbicara di depan umum, berinteraksi dengan individu yang belum dikenal, atau berada dalam lingkungan sosial yang ramai. Ketidaknyamanan tersebut muncul dalam bentuk rasa takut akan penilaian negatif, kekhawatiran melakukan kesalahan, serta perasaan cemas yang menyertai proses interaksi sosial. Sementara itu, satu mahasiswa menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih ringan dan bersifat situasional.

Lebih lanjut, hasil wawancara menunjukkan bahwa tiga dari lima mahasiswa mengalami kecenderungan melakukan *overthinking* sebelum dan setelah interaksi sosial. Mahasiswa dalam kelompok ini mengungkapkan

kebiasaan mengevaluasi diri secara berlebihan, seperti mengoreksi cara berbicara, sikap, dan respons yang telah ditampilkan, karena khawatir terhadap tanggapan orang lain. Kondisi tersebut mendorong munculnya perilaku penghindaran sosial, seperti membatasi interaksi, menghindari situasi sosial tertentu, serta menarik diri dari lingkungan yang dirasa menimbulkan tekanan. Sementara itu, dua mahasiswa lainnya relatif mampu mengelola kecemasan dan tetap terlibat dalam interaksi sosial meskipun masih merasakan ketegangan pada situasi tertentu.

Selain kecemasan sosial, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa menggunakan media sosial secara aktif dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk keperluan komunikasi, hiburan, maupun akademik. Namun, empat dari lima mahasiswa mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial tertentu dapat memicu tekanan psikologis, terutama akibat kecenderungan membandingkan diri dengan pencapaian, penampilan, atau kehidupan sosial orang lain yang ditampilkan secara ideal. Tekanan tersebut memunculkan perasaan tertekan, rendah diri, dan kelelahan emosional, yang pada beberapa mahasiswa turut memperkuat kecemasan sosial dalam kehidupan nyata.

Sebagai bentuk upaya pengelolaan diri, empat dari lima mahasiswa menyatakan melakukan detoks media sosial secara sadar. Detoks dilakukan dengan berbagai cara, seperti mengurangi durasi penggunaan, membatasi akses pada platform tertentu, hingga menghentikan sementara penggunaan media sosial ketika merasa jenuh atau kewalahan. Meskipun detoks media sosial tidak selalu dapat dilakukan secara konsisten karena tuntutan akademik dan kebutuhan komunikasi, mahasiswa merasakan adanya manfaat berupa penurunan tekanan emosional serta peningkatan kenyamanan dalam berinteraksi secara langsung. Sementara itu, satu mahasiswa melakukan detoks secara situasional dan tetap memandang media sosial sebagai sarana hiburan yang membantu memperbaiki suasana hati.

Di sisi lain, hasil wawancara menunjukkan adanya variasi tingkat keterhubungan sosial pada mahasiswa. Dua dari lima mahasiswa mengungkapkan belum sepenuhnya merasa menjadi bagian dari lingkungan

sosial kampus dan lebih nyaman berada dalam lingkaran sosial yang terbatas. Dua mahasiswa lainnya menunjukkan keterhubungan sosial yang cukup baik, meskipun masih mengalami kecanggungan dalam situasi sosial tertentu. Sementara itu, satu mahasiswa memiliki keterhubungan sosial yang relatif kuat dengan teman sebaya dan lingkungan kampus, yang memberikan rasa aman, dukungan emosional, serta kepercayaan diri dalam menjalin interaksi sosial.

Secara keseluruhan, hasil studi pendahuluan terhadap lima mahasiswa ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial, penggunaan media sosial, perilaku detoks media sosial, dan keterhubungan sosial merupakan fenomena yang saling berkaitan dalam kehidupan mahasiswa dewasa awal. Berdasarkan hasil wawancara, perilaku detoks media sosial serta tingkat keterhubungan sosial yang dijalani mahasiswa terindikasi kuat memiliki peran penting dalam memengaruhi atau mereduksi tingkat kecemasan sosial mereka. Oleh karena itu, temuan ini semakin menegaskan urgensi dilakukannya penelitian mengenai hubungan detoks media sosial dan keterhubungan sosial terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa.

Studi pendahuluan (*preliminary study*) dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara awal pada tanggal 5 dan 7 Desember 2025 terhadap lima orang mahasiswa yang berasal dari berbagai semester di Universitas Islam 45 Bekasi. Pelibatan mahasiswa dari latar semester yang berbeda bertujuan untuk memperoleh gambaran fenomena yang lebih beragam dan representatif terkait kecemasan sosial, penggunaan media sosial, detoks media sosial, serta keterhubungan sosial pada mahasiswa dewasa awal. Wawancara ini dilakukan sebagai upaya awal untuk memahami kondisi nyata mahasiswa dalam menghadapi tuntutan sosial dan akademik di tengah intensitas penggunaan media digital yang tinggi.

Pemilihan Universitas Islam 45 Bekasi sebagai lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal dan memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk keperluan akademik maupun sosial. Dinamika kehidupan kampus yang menuntut mahasiswa untuk aktif secara akademik dan sosial,

berpartisipasi dalam berbagai kegiatan, serta menjalin interaksi *interpersonal* secara langsung maupun daring menjadikan lokasi ini relevan dengan topik penelitian. Keberagaman latar belakang mahasiswa serta kuatnya keterlibatan dalam media sosial menjadikan Universitas Islam 45 Bekasi sebagai konteks yang menarik dan penting untuk menelaah hubungan antara detoks media sosial, keterhubungan sosial, dan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal.

Beberapa penelitian terdahulu telah membahas hubungan antara media sosial dan kesejahteraan psikologis, namun sebagian besar hanya berfokus pada dampak negatif penggunaan media sosial, bukan pada upaya pengelolaan diri melalui detoks media sosial. Penelitian El-Khoury dkk., (2021) mengkaji karakteristik perilaku detoks media sosial, sementara Bariyyah dkk., (2025) meneliti keterhubungan sosial mahasiswa tanpa mempertimbangkan faktor perilaku digital. Penelitian Al Aziz, (2020) juga menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa di Indonesia. Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih mengkaji masing-masing variabel secara terpisah. Hingga saat ini masih terbatas penelitian yang mengintegrasikan perilaku detoks media sosial sebagai bentuk pengelolaan penggunaan media digital dan keterhubungan sosial sebagai faktor protektif dalam menjelaskan kecemasan sosial pada mahasiswa dewasa awal. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) dengan menguji hubungan kedua variabel tersebut secara simultan terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam bidang psikologi sosial, terutama dalam konteks kesejahteraan mahasiswa di era digital. Secara teoretis, penelitian ini memperluas pemahaman tentang bagaimana interaksi antara perilaku digital dan sosial berpengaruh terhadap kecemasan sosial. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi lembaga pendidikan untuk mengembangkan program literasi digital yang sehat serta kegiatan sosial yang dapat meningkatkan keterhubungan sosial mahasiswa. Dengan demikian, mahasiswa diharapkan mampu menjaga

keseimbangan antara aktivitas daring dan kehidupan sosial nyata untuk mendukung kesehatan mental mereka (Haider & Yousuf, 2025).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka penelitian ini memiliki rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran detoks media sosial, keterhubungan sosial dan kecemasan sosial pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat hubungan antara detoks media sosial dengan kecemasan sosial pada mahasiswa?
3. Apakah terdapat hubungan antara keterhubungan sosial dengan kecemasan sosial pada mahasiswa?
4. Apakah terdapat pengaruh detoks media sosial dan keterhubungan sosial terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut :

1. Mengetahui gambaran detoks media sosial, keterhubungan sosial dan kecemasan sosial.
2. Mengetahui hubungan antara detoks media sosial dengan kecemasan sosial pada mahasiswa.
3. Mengetahui hubungan antara keterhubungan sosial dengan kecemasan sosial pada mahasiswa.
4. Mengetahui pengaruh detoks media sosial dan keterhubungan sosial terhadap kecemasan sosial mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan perkembangan, terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial pada dewasa awal.

Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam perkembangan studi tentang detoks media sosial, keterhubungan sosial dan kecemasan sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Memberikan pemahaman mengenai pentingnya detoks media sosial dan keterhubungan sosial dalam membantu mengatasi kecemasan sosial, serta mendorong mahasiswa untuk lebih percaya diri dalam menjalani relasi sosial.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan landasan teori dan temuan awal yang dapat digunakan untuk mengembangkan penelitian sejenis, baik dengan menambah variabel lain, memperluas subjek, maupun merancang intervensi yang berkaitan dengan detoks media sosial, keterhubungan sosial, dan kecemasan sosial pada mahasiswa.