

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh detoks media sosial dan keterhubungan sosial terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran tingkat detoks media sosial, keterhubungan sosial, dan kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi menunjukkan bahwa ketiga variabel mayoritas berada pada kategori sedang. Sebanyak 250 mahasiswa (64,1%) memiliki tingkat kecemasan sosial kategori sedang, 241 mahasiswa (61,8%) memiliki tingkat detoks media sosial kategori sedang, dan 265 mahasiswa (67,9%) memiliki tingkat keterhubungan sosial kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kecemasan sosial, perilaku detoks media sosial, dan keterhubungan sosial yang berada pada kategori sedang.
2. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara detoks media sosial dan kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Hubungan yang terbentuk bersifat negatif dengan kekuatan hubungan yang rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang lebih sering melakukan detoks media sosial cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa detoks media sosial dapat menjadi salah satu upaya yang dilakukan mahasiswa untuk mengurangi tekanan psikologis yang muncul akibat penggunaan media sosial maupun pengalaman dalam interaksi sosial, sehingga kecemasan sosial yang dirasakan cenderung menurun.
3. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keterhubungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Hubungan tersebut bersifat negatif dengan kekuatan hubungan yang tergolong sedang. Temuan ini mengindikasikan

bahwa mahasiswa yang memiliki rasa keterhubungan, penerimaan, dan kedekatan yang baik dengan lingkungan sosialnya cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterhubungan sosial berperan dalam menciptakan rasa diterima, memiliki, dan kedekatan dengan lingkungan sosial sehingga kecemasan sosial yang dialami mahasiswa cenderung menurun.

4. Keterhubungan sosial berhubungan secara signifikan dengan kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi dengan arah hubungan negatif dan kekuatan hubungan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik rasa keterhubungan, penerimaan, dan kedekatan sosial yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan sosial yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah keterhubungan sosial, semakin besar kecenderungan mahasiswa mengalami kecemasan sosial.
5. Secara simultan, detoks media sosial dan keterhubungan sosial berpengaruh signifikan terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Kedua variabel tersebut mampu menjelaskan sebesar 39,3% variasi kecemasan sosial, sedangkan 60,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa detoks media sosial dan keterhubungan sosial sama-sama berperan dalam menjelaskan kecemasan sosial pada mahasiswa. Di antara kedua variabel tersebut, detoks media sosial memberikan kontribusi yang sedikit lebih besar dibandingkan keterhubungan sosial dalam menjelaskan variasi kecemasan sosial.

B. Saran

Hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh menunjukkan adanya beberapa hal yang perlu menjadi perhatian bagi pihak-pihak terkait. Oleh karena itu, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai bahan masukan dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi pihak terkait dalam merancang dan mengembangkan berbagai program yang mendukung kesehatan mental serta

pengembangan hubungan sosial mahasiswa. Adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial serta melakukan detoks media sosial secara teratur sesuai kebutuhan agar dapat mengurangi tekanan psikologis yang muncul dari aktivitas digital. Selain itu, mahasiswa juga perlu meningkatkan keterlibatan dalam kegiatan kampus, organisasi, maupun interaksi sosial secara langsung untuk memperluas relasi, memperkuat rasa keterhubungan dengan lingkungan sosial, serta membantu mengurangi kecemasan sosial yang dialami.

2. Bagi Pihak Perguruan Tinggi

Pihak universitas diharapkan mengembangkan program yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, seperti psikoedukasi penggunaan media sosial yang sehat, layanan konseling, serta kegiatan yang mendorong interaksi sosial. Upaya tersebut diharapkan dapat menciptakan lingkungan kampus yang suportif dan membantu mengurangi kecemasan sosial pada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan responden dari berbagai perguruan tinggi agar hasil penelitian memiliki cakupan yang lebih luas. Selain itu, perlu mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kecemasan sosial, mengingat detoks media sosial dan keterhubungan sosial dalam penelitian ini hanya menjelaskan 39,3% variasi kecemasan sosial. Variabel seperti regulasi emosi, harga diri, *fear of missing out* (FoMO), kepribadian, dan intensitas penggunaan media sosial dapat dipertimbangkan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan sosial pada mahasiswa..