



**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA DI
JAKARTA**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

DESY LINSA

46120110038

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2026



**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA DI
JAKARTA**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)
Pada Program Studi Psikologi**

**DESY LINSIA
46120110038**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

JAKARTA

2026

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desy Linsa
NIM : 46120110038
Fakultas/Program Studi : Psikologi/Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

“Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa di Jakarta” adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 27 Januari 2026



Desy Linsa

HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Desy Linsa
NIM : 46120110038
Program Studi : S1 Psikologi

dengan judul

“ Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa di Jakarta”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 20 Januari 2026 didapatkan nilai persentase sebesar 27%.

Jakarta, 20 Januari 2026

Administrator Turnitin

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Desy Linsa
NIM : 46120110038
Fakultas/Program Studi : Psikologi/Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa di Jakarta

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 27 Januari 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

Disahkan oleh:

Pembimbing



Aulia Kirana, M. Psi., Psikologi

NIDN/NUPT: 0327048904

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 27 Januari 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D

NIDN/NUPT: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi, Psi

NIDN/NUPT: 0324068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Tugas Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph. D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Aulia Kirana M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dengan sabar, memotivasi, dan memberikan banyak ilmu selama proses penyelesaian Tugas Akhir ini.
5. Ibu Riblita Damayanti M.Psi., Psikolog., selaku dosen *reviewer* proposal Tugas Akhir yang telah memberikan ilmu dan pengetahuannya, serta memberikan masukan untuk penyusunan Tugas Akhir ini.
6. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog., selaku Ketua Sidang Tugas Akhir yang sudah memberikan masukan dan saran yang membangun untuk perbaikan Tugas Akhir ini.
7. Ibu Hifizah Nur, S.Psi., M.Ed., selaku dosen penguji Tugas Akhir yang sudah menguji, memberikan masukan serta saran yang membangun untuk perbaikan Tugas Akhir ini.
8. Pacar, sahabat, adik, beserta keluarga besar saya yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan yang tak pernah berhenti kepada saya.
9. Seluruh teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan dukungan dan semangat demi kemajuan Bersama.

10. Rekan-rekan kantor yang telah memberikan semangat dan motivasi selama proses penyelesaian Tugas Akhir.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 27 Januari 2026



Desy Linsa



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desy Linsa
NIM : 46120110038
Fakultas/Program Studi : Psikologi/Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswa di Jakarta

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 27 Januari 2026

Yang menyatakan,



Desy Linsa

HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA MAHASISWA DI JAKARTA

Desy Linsa
46120110038

Fakultas Psikologi
Universitas Mercu Buana, Jakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada mahasiswa di Jakarta. Penelitian dilakukan pada 213 responden yang ditentukan menggunakan perhitungan *G*Power*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental* non-probabilitas dengan kriteria mahasiswa di Jakarta. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecemasan sosial berdasarkan teori La Greca dan Lopez (1998) yang diadaptasi oleh peneliti dan skala intensitas penggunaan media sosial berdasarkan teori Ellison dkk. (2007) yang merupakan alat ukur yang diadaptasi oleh peneliti. Dari hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecemasan sosial pada mahasiswa di Jakarta dengan nilai koefisien $r = 0.479$ dan nilai Sig. 0.001 ($p < 0.001$).

Kata Kunci: *intensitas penggunaan media sosial, kecemasan sosial, mahasiswa*

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**THE RELATIONSHIP OF INTENSITY USE OF SOCIAL MEDIA WITH
SOCIAL ANXIETY AMONG STUDENTS IN JAKARTA**

Desy Linsa
46120110038

Faculty of Psychology
Mercu Buana University, Jakarta

ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between intensity use of social media and social anxiety among students in Jakarta. The study was conducted on 213 respondents who were determined using G*Power calculation. Sampling using nonprobability accidental sampling technique with the criteria of students at Jakarta. The measuring instrument used on the social anxiety scale is based on the theory of La Greca and Lopez (1998) adapted by the researcher and the social media use intensity scale is based on the theory put forward by Ellison dkk. (2007) which is a measuring instrument adapted by the researcher. The results of the Spearman correlation test show that there is a relationship between social media use intensity and social anxiety among students at Jakarta with a coefficient value of $r = 0.479$ and a Sig. value of 0.001 ($p < 0.001$).*

Key words: social media use intensity, social anxiety, students



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	0
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xiiiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kecemasan Sosial.....	8
2.1.1 Pengertian Kecemasan Sosial	8
2.1.2 Dimensi Kecemasan Sosial.....	9
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial	9
2.2 Intensitas Penggunaan Media Sosial	10
2.2.1 Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial	10
2.2.2 Dimensi Intensitas Penggunaan Media Sosial	11
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Intensitas Penggunaan Media Sosial	11

2.3	Penelitian Terdahulu	12
2.4	Dinamika Penelitian	17
2.5	Kerangka Berpikir	18
2.6	Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN		20
3.1	Desain Penelitian	20
3.2	Populasi dan Sampel	20
3.2.1	Populasi	20
3.2.2	Sampel	20
3.3	Definisi Operasional	21
3.3.1	Intensitas Penggunaan Media Sosial	21
3.3.2	Kecemasan Sosial	21
3.4	Instrumen Penelitian	22
3.4.1	Alat Ukur Penggunaan Intensitas Penggunaan Media Sosial	22
3.4.2	Alat Ukur Kecemasan Sosial	23
3.5	Validitas & Reliabilitas	24
3.5.1	Validitas	24
3.5.1.1	Uji Validitas Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	25
3.5.1.2	Uji Validitas Skala Kecemasan Sosial	25
3.5.2	Reliabilitas & Analisis Item	26
3.6	Analisis Data	26
3.6.1	Analisis Deskriptif	26
3.6.2	Uji Asumsi Klasik	26
3.6.2.1	Uji Normalitas	27
3.6.2.2	Uji Linearitas	27
3.6.3	Uji Hipotesis	27
3.6.3.1	Uji Korelasi	27
BAB IV PEMBAHASAN.....		28
4.1	Gambaran Umum Subjek	28
4.1.1	Data Demografi Responden	28
4.2	Hasil	30
4.2.1	Analisis Deskriptif	30

4.2.1.1	Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	31
4.2.1.2	Kategorisasi Kecemasan Sosial.....	32
4.2.2	Analisis Inferensial.....	32
4.2.2.1	Uji Asumsi Klasik.....	32
4.2.2.2	Uji Hipotesis	34
4.2.2.3	Analisa Matriks Korelasi Antar Dimensi.....	35
4.2.2.4	Analisis Tambahan.....	37
4.2.2.4.1	Analisis Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial Berdasarkan Data Demografi	37
4.3	Diskusi.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		47
5.1	Kesimpulan	47
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	47
5.3	Saran	48
5.3.1	Saran Teoritis.....	48
5.3.2	Saran Praktis.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....		50
LAMPIRAN.....		56

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	13
Tabel 3.1 Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	22
Tabel 3.2 Skala Kuantitas Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	23
Tabel 3.3 Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	23
Tabel 3.4 Blue Print Kecemasan Sosial.....	24
Tabel 3.5 Skala Kecemasan Sosial.....	24
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	25
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Kecemasan Sosial.....	26
Tabel 4.1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Demografi.....	28
Tabel 4.2 Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	30
Tabel 4.3 Norma Kategori Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	31
Tabel 4.4 Hasil Kategori Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	31
Tabel 4.5 Norma Kategori Kecemasan Sosial.....	32
Tabel 4.6 Hasil Kategori Kecemasan Sosial.....	32
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	33
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas.....	34
Tabel 4.9 Hasil Uji Spearman's Rho.....	34
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Dimensi Kecemasan Sosial.....	35
Tabel 4.11 Hasil Uji <i>One Way Kruskal Wallis</i> Intensitas Penggunaan Media Sosial Berdasarkan Data Demografi.....	37
Tabel 4.12 Hasil Uji <i>One Way Kruskal Wallis</i> Kecemasan Sosial Berdasarkan Data Demografi.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 18



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Tabel G*Power Untuk Menentukan Sampel

Lampiran B. Distribusi Nilai r tabel Signifikansi 5% dan 1%

Lampiran C. Gambaran Demografi Responden

Lampiran D. Lampiran Analisa Deskriptif dan Kategorisasi

Lampiran E. Hasil Uji Normalitas dan Linearitas Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kecemasan Sosial

Lampiran F. Lampiran Uji Hipotesis

Lampiran G. Lampiran Analisis Matriks Korelasi Antar Dimensi

Lampiran H. Lampiran Analisis Tambahan Berdasarkan Data Responden

Lampiran I. Uji Validitas

Lampiran J. Hasil Uji Validitas

Lampiran K. Lampiran Uji Reliabilitas

Lampiran L. Lembar Kuisisioner Penelitian

Lampiran M. Bukti Bimbingan Tugas Akhir

Lampiran N. Curriculum Vitae

