

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa kontrol diri mempunyai hubungan negatif yang signifikan dengan kecanduan internet pada Mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari nilai $r = -0,316$ ($0,000 \leq 0,01$). Artinya kontrol diri tinggi maka kecanduan internet pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta rendah. Sebaliknya jika kontrol diri rendah maka Kecanduan internet pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta Tinggi maka cenderung mengalami perilaku kecanduan internet sehingga Hipotesis ini diterima.

Hal ini tercermin dari aspek-aspek kontrol diri yang dapat menyebabkan munculnya perilaku kecanduan internet yaitu kemampuan kontrol kognitif keputusan yang rendah, tidak mampu mengontrol perilaku serta tidak mampu memilih keputusan yang tepat ketika menggunakan internet, sehingga perilaku kecanduan internet pada Mahasiswa terus berulang. Semakin tidak mampu kontrol diri maka Kecanduan internet pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta Tinggi maka cenderung mengalami perilaku kecanduan internet sebaliknya jika kontrol diri tinggi maka kecanduan internet pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta rendah.

Diketahui bahwa adanya hubungan negatif antara kontrol diri terhadap munculnya kecanduan internet pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan koefisien determinasi R square 0.100 yang memiliki kontrol diri sebesar 10% pada rendahnya kecanduan internet, maka terdapat faktor lain sebesar 90% yaitu Faktor Aktualisasi diri, Faktor kontrol diri, Faktor Kesepian, Faktor *fear of missing out*, Faktor *Big five* kepribadian.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, maka peneliti mengajukan beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. Saran Bagi penelitian selanjutnya
 - a. Untuk peneliti selanjutnya dipersilahkan untuk meneliti faktor-faktor lain yang mampu mempengaruhi kecanduan internet. adanya hubungan negatif antara kontrol diri terhadap munculnya kecanduan internet pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan koefisien determinasi R square 0.100 yang memiliki kontrol diri sebesar 10% pada rendahnya kecanduan internet, maka terdapat faktor lain sebesar 90% yaitu Faktor Aktualisasi diri, Faktor kontrol diri, Faktor Kesepian, Faktor *fear of missing out*, Faktor *Big five* kepribadian.
 - b. Kekurangan dalam penelitian yaitu kualitas alat ukur kontrol diri karena isi aitem dalam skala tidak sesuai dengan definisi aspek-aspek kontrol diri. disarankan untuk peneliti selanjutnya untuk menyesuaikan isi aitem skala dengan definisi aspek-aspek kontrol diri.

2. Saran untuk Subjek yaitu Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh disarankan kepada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta untuk dapat mengontrol diri ketika menggunakan internet sehingga dapat menurunkan kecenderungan kecanduan internet. dengan cara mengontrol perilaku ketika menggunakan internet dengan cara membatasi jam menggunakan internet, serta memilih keputusan yang tepat dengan menentukan tujuan ketika menggunakan internet agar kecenderungan kecanduan internet menurun.