

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan kecenderungan kecanduan internet pada *emerging adulthood*. Hal ini berarti semakin tinggi kesepian maka kecenderungan kecanduan internet tinggi, sebaliknya semakin rendah kesepian maka kecenderungan kecanduan internet rendah. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa individu *emerging adulthood*, yang merasakan terisolasi, terasingkan dan merasa tidak ada orang yang mengerti dirinya, menjadikan individu yang berada pada fase *emerging adulthood* mencari kegiatan lain untuk mengobati perasaan hampa dengan meninggalkan dunia nyata dan beralih kepada penggunaan internet secara terus menerus yang dirasa dapat memuaskan kehidupan yang tidak bisa didapatkan di dunia nyata.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi subjek

Bagi subjek, agar dapat mempertahankan kondisi penggunaan internet secara normal agar tidak berlebihan serta diharapkan untuk dapat tetap menstabilkan rasa kesepian yang dirasakan dengan lebih banyak melakukan interaksi dengan lingkungan, meluangkan serta menghabiskan

waktun bersama orang lain dibandingkan diri sendiri, mampu membuka percakapan bersama orang lain, dan tidak mudah melarikan diri dari kehidupan nyata apabila memiliki permasalahan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti dengan mempertimbangkan subjek dengan kriteria yang lebih spesifik, tempat seperti di daerah perkotaan ataupun di daerah pedesaan, dan metode penelitian yang berbeda dari penelitian ini misalnya dengan metode kualitatif (studi kasus atau fenomenologi).
- b. Penelitian ini menunjukkan bahwa variabel Kesepian memberikan sumbangan efektif 15.9% terhadap Kecanduan Internet dan sisanya 84.1% di pengaruhi oleh faktor-faktor lainnya, sehingga diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor lainnya seperti gender, kondisi psikologis seperti depresi, kecemasan, kondisi sosial ekonomi, tujuan dan waktu penggunaan internet.