

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kesepian dengan *problematic internet use* pada individu dewasa awal. Hal tersebut terlihat dari hubungan antara variabel kesepian dan PIU yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima, yaitu terdapat hubungan antara kesepian dan *problematic internet use* pada individu dewasa awal. Sementara itu, korelasi antara kesepian dan *problematic internet use* pada individu dewasa awal memiliki arah hubungan yang positif, artinya semakin tinggi tingkat kesepian pada individu dewasa awal, maka *problematic internet use* pada individu dewasa awal juga semakin tinggi. Adapun sumbangan efektif kesepian terhadap *problematic internet use* adalah sebesar 13,1% sedangkan 86,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Berdasarkan hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa individu dewasa awal sebagian besar mengalami kesepian dalam kategori sedang dan memiliki kecenderungan *problematic internet use* dalam kategori sedang. Selain itu, dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rerata kelompok laki-laki maupun perempuan terhadap *problematic internet use*.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, peneliti memberikan saran antara lain:

1. Bagi individu dewasa awal

Individu sebaiknya lebih memerhatikan penggunaan internet yang mengarah pada penyalahgunaan internet atau penggunaan internet yang semakin bermasalah. Ketika menggunakan internet, tujuan dan waktu harus jelas sehingga tahu kapan saatnya berhenti atau menjauh dari internet untuk sementara. Dengan mengenali hal tersebut maka individu akan memutus siklus *self-destructive* dalam menggunakan internet.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini memiliki banyak keterbatasan dan kekurangan sehingga peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya agar peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa yaitu yang berkaitan dengan *problematic internet use* dapat melanjutkan penelitian ini dengan menyempurnaan penelitian ini. Penelitian selanjutnya hendaknya memilih faktor-faktor lain yang mungkin dapat memengaruhi *problematic internet use*, misalnya depresi, rasa malu, dukungan sosial yang kurang, kecemasan sosial, dan *computer self-efficacy*.