

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian, dapat disimpulkan adanya hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Adapun nilai korelasi yang diperoleh antara kontrol diri dengan kecanduan internet pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada uji hipotesis yang telah dilakukan pada penelitian ini dengan menggunakan korelasi Pearson *product moment* diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,708. Artinya, semakin tinggi kontrol diri maka kecanduan internet akan semakin rendah dan sebaliknya, semakin rendah kontrol diri maka kecanduan internet akan semakin tinggi. Adapun hasil perhitungan koefisien determinan Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,501, hal ini menunjukkan bahwa variabel kontrol diri memberikan sumbangan kepada variabel kecanduan internet sebanyak 50,1%, sementara sisanya 49,9% dipengaruhi faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti mengajukan beberapa saran, sebagai berikut:

1. Bagi subjek

Bagi subjek mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta diharapkan dapat lebih mampu untuk mengendalikan diri supaya tidak menggunakan internet berlebihan sampai taraf kecanduan, sehingga aktivitas sehari-hari dapat berjalan seimbang dan lebih produktif. Hal ini baik untuk dilakukan supaya waktu untuk melakukan kegiatan yang berguna lainnya tidak terganggu.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Dalam penelitian ini terbukti bahwa kontrol diri memberikan sumbangan terhadap kecanduan internet, oleh sebab itu penelitian ini memberi peluang bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain dari kecanduan internet selain dari kontrol diri, seperti teman sebaya, *unlimited access*, konformitas teman sebaya, dan waktu luang.