

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti yaitu menunjukkan adanya hubungan positif antara kecemasan sosial dengan kecanduan internet pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa dimana semakin tinggi kecemasan sosial, maka semakin tinggi pula kecanduan internet pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Begitu juga berlaku sebaliknya, dimana kecemasan sosial rendah, maka semakin rendah pula kecanduan internet pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti mengemukakan saran sebagai berikut.

##### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta yang mengalami kecanduan internet cenderung tinggi dan sedang diharapkan dapat mengubah kebiasaan dan mengurangi intensitas penggunaan internet yang tidak perlu agar dapat menggunakan internet dengan sesuai durasi rata-rata normal dan memanfaatkan waktu dengan kegiatan lainnya sehingga bisa mengurangi faktor lain yang akan muncul jika mengalami kecanduan internet.

##### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Berdasarkan keterbatasan yang ditemukan, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan cakupan literatur dengan mencari sumber lebih beragam dan melakukan studi komparatif. Penting juga untuk mempertimbangkan penggunaan metode pengumpulan data campuran seperti wawancara atau observasi langsung guna menggali informasi lebih mendalam. Selain itu, meningkatkan jangkauan subjek melalui durasi penelitian yang lebih panjang atau kerja sama antar institusi dapat meningkatkan generalisasi hasil, serta menerapkan desain longitudinal untuk memahami dinamika hubungan antar variabel dari waktu ke waktu.