

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini penulis akan memaparkan hasil interpretasi dan analisis yang telah dilakukan pada bab sebelumnya beserta saran yang terarah sesuai dengan hasil penelitian.

#### 5.1 Simpulan

- Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai derajat *internet addiction* pada mahasiswa Universitas “X” Bandung, ditemukan bahwa lebih banyak mahasiswa Universitas “X” Bandung yang memiliki derajat *internet addiction* rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki derajat *internet addiction* sedang dan tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa lebih banyak mahasiswa Universitas “X” Bandung yang memiliki derajat *internet addiction* rendah dibandingkan dengan yang memiliki derajat *internet addiction* sedang maupun tinggi. Artinya, lebih banyak mahasiswa Universitas “X” Bandung yang menggunakan internet dengan durasi yang terlalu lama, tetapi masih bisa mengontrol penggunaannya.
- Dari faktor – faktor yang memengaruhi *internet addiction* dari individu yaitu, *gender*, kondisi psikologis, kondisi sosial ekonomi, dan tujuan dan waktu penggunaan internet. Tidak ditemukan adanya keterkaitan antara faktor yang memengaruhi dengan *internet addiction* pada mahasiswa Universitas “X” Bandung.
- Mahasiswa yang telah bekerja ternyata tidak selalu mengalami kecanduan internet atau *internet addiction*, namun memiliki kecenderungan untuk kecanduan internet.
- Mahasiswa Universitas “X” Bandung menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan internet untuk hal – hal yang tidak berkaitan dengan akademik, namun hal

tersebut tidak berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa Universitas “X” Bandung.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Saran Teoritis**

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini masih terdapat banyak sekali kekurangan. Oleh karena itu saran untuk peneliti selanjutnya adalah:

- Ada baiknya mencoba meneliti *internet addiction* dengan menggunakan metode lain seperti eksperimen.
- Peneliti menyarankan untuk mengambil sampel dengan jumlah yang proporsional dari setiap fakultas, apabila melakukan penelitian di suatu universitas.

### **5.2.2 Saran Praktis**

- Mahasiswa dapat melakukan aktivitas yang tidak membutuhkan akses internet. Aktivitas-aktivitas tersebut seperti olahraga dan ibadah yang telah diketahui dapat meningkatkan kesehatan mental atau pun aktivitas lainnya yang dapat mengalihkan pikiran serta perhatian dari internet. Hal tersebut memiliki berbagai manfaat, seperti :
  - Mengurangi kecenderungan mahasiswa dalam mengalami kecanduan terhadap internet.
  - Dapat meningkatkan relasi dan interaksi dengan lingkungan sosial seperti keluarga, teman dan sahabat, lingkungan kampus atau pun tempat kerja, yang dinilai mampu meningkatkan tingkat kebermaknaan dalam hidup seseorang (Napitupulu, Nashori, & Kurniawan, 2007).

- Fakultas dapat membuat berbagai kegiatan yang bisa diikuti oleh setiap mahasiswa. Hal tersebut agar mahasiswa memiliki aktivitas lain yang berguna bagi pengembangan diri mahasiswa.

