

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai kontribusi perasaan kesepian terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa tahun pertama UIN Antasari Banjarmasin, maka didapatkan hasil simpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kesepian pada mahasiswa tahun pertama UIN Antasari Banjarmasin didominasi kategori sedang sebanyak 207 responden dengan persentase (70%), kemudian pada kategori rendah 88 (30%), sedangkan kategori tinggi 0 (0%). Data tersebut menunjukkan tingkat kesepian pada mahasiswa tahun pertama UIN Antasari Banjarmasin tergolong sedang yang berarti mahasiswa tahun pertama merasa kesepian secara emosional atau sosial, tetapi tidak dalam tingkat yang ekstrem atau kronis.. Adapun aspek pembentuk utama kesepian yang paling dominan adalah *emotional loneliness* dengan presentase sebesar 53%.
2. Tingkat *problematic internet use* pada mahasiswa tahun pertama UIN Antasari Banjarmasin paling banyak berada pada kategori sedang sebanyak 229 dengan persentase (78%), kemudian kategori tinggi 36 (12%), sedangkan kategori rendah 30 (10%). Data tersebut menunjukkan tingkat *problematic internet use* pada mahasiswa tahun pertama UIN Antasari Banjarmasin

tergolong sedang tidak terlalu cukup serius, namun perlu diperhatikan masih terdapat *problematic internet use* dengan tingkat yang tinggi. Adapun aspek pembentuk utama *problematic internet use* yang paling dominan adalah *mood regulation* dengan persentase sebesar 23%.

3. Terdapat kontribusi perasaan kesepian terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa tahun pertama UIN Antasari Banjarmasin secara signifikan berdasarkan analisis uji hipotesis didapatkan nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat kontribusi perasaan kesepian terhadap *problematic internet use* pada mahasiswa tahun pertama UIN Antasari Banjarmasin.
4. Hasil uji koefisien determinasi R bahwa perasaan kesepian memberikan kontribusi sebesar 25,1% terhadap *problematic internet use*. Sementara itu, sisanya, yaitu 74,9%, dipengaruhi oleh variabel lain selain variabel kesepian.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diperoleh, peneliti menyadari masih terdapat kekurangan pada penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti memberikan beberapa rekomendasi sebagai pertimbangan dan juga tindak lanjut untuk responden, instansi dan penelitian selanjutnya, sebagai berikut:

1. Bagi responden perlu mengatasi *problematic internet use* dan dampak negatifnya dengan mengatur jadwal penggunaan internet dengan baik. Alokasikan waktu tertentu untuk aktivitas online seperti belajar atau mencari hiburan, dan pastikan durasinya tidak berlebihan. Selain itu, tetapkan tujuan

yang jelas saat menggunakan media sosial, misalnya untuk mencari informasi atau berinteraksi secara online, dan hindari scrolling tanpa tujuan. Untuk mendukung hal ini, manfaatkan fitur pengatur waktu layar (*screen time*) pada perangkat atau dengan menggunakan alarm sebagai pengingat, agar penggunaan aplikasi dapat dibatasi sesuai kebutuhan.

2. Kemudian untuk mengatasi rasa kesepian, cobalah untuk memulai percakapan ringan dengan teman sekelas, seperti membahas tugas atau kegiatan perkuliahan, untuk membangun hubungan yang lebih dekat atau melakukan hobi yang disukai. Bisa juga melakukan hal baru, seperti bergabung dengan organisasi atau kegiatan kampus sesuai minat agar dapat membangun kepercayaan diri dalam berinteraksi secara tatap muka.
3. Bagi pihak universitas, dikarenakan hasil penelitian ini menunjukkan adanya perilaku penggunaan internet yang bermasalah pada mahasiswa tahun pertama di UIN Antasari Banjarmasin diharapkan kepada pihak universitas memberikan penyuluhan dan edukasi tentang penggunaan internet yang sehat serta dampak negatif dari penggunaan berlebihan melalui seminar, workshop, atau kegiatan akademik lainnya.
4. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti variabel lain agar memperoleh gambaran yang lebih luas terkait masalah *problematic internet use*, seperti faktor depresi, kecemasan sosial, sifat pemalu, dan kontrol diri. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menyebarkan skala penelitian yang lebih luas serta menggunakan metode yang berbeda.