

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan regulasi emosi dengan *problematic internet use* pada mahasiswa pengguna media sosial di Universitas Andalas adalah sebagai berikut.

1. Pada hasil penelitian didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *problematic internet use*.
2. Kategorisasi regulasi emosi pada mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori cukup baik. Hal tersebut dapat diartikan bahwa mahasiswa cukup baik dalam menggunakan strategi regulasi emosi, seperti dengan cara mengubah pikiran dan mengekspresikan emosi dengan tepat sesuai keinginan dalam situasi tertentu.
3. Kategori *problematic internet use* pada mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori rendah. Pada kategori ini, mahasiswa tidak lebih nyaman berinteraksi sosial secara *online* daripada *face-to-face*, menggunakan media sosial tidak untuk mengurangi tekanan emosional, tidak sibuk dengan pemikiran untuk *online*, tidak mengakses media sosial secara terus-menerus, dan tidak mendapatkan hasil negatif dari penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan bagi berbagai pihak, yaitu:

5.2.1 Saran Metodologis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran metodologis yang peneliti ajukan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian adalah peneliti selanjutnya dengan menggunakan metode yang sama diharapkan dapat menganalisis faktor lain yang mempengaruhi *problematic internet use*. Faktor lain tersebut, seperti kecemasan sosial, kesepian, dan lainnya. Selain itu, saat melakukan penentuan subjek diharapkan peneliti menggunakan subjek yang cakupannya lebih luas dan tidak hanya berasal dari satu universitas saja agar dapat digeneralisasikan, karena pada penelitian ini hanya menggunakan subjek dari satu universitas saja. Sehingga, hasil penelitian kurang ideal untuk digeneralisir pada cakupan mahasiswa secara luas.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa mahasiswa Universitas Andalas berada pada kategori *problematic internet use* yang rendah. Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa Universitas Andalas untuk tetap mengontrol aktivitas yang berhubungan dengan media sosial. Kemudian, berdasarkan hasil penelitian, gejala *problematic internet use* yang paling tinggi adalah *mood regulation*. Sehingga, mahasiswa diharapkan menggunakan media sosial tidak untuk mengurangi tekanan emosional. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian, gejala *problematic internet use* yang paling rendah adalah *preference for online social interaction*. Oleh sebab itu, diharapkan mahasiswa tetap dapat lebih nyaman berinteraksi sosial secara *face-to-face* daripada secara *online*.

2. Bagi Pihak Kampus

Pada penelitian ini, didapatkan hasil bahwa mahasiswa Universitas Andalas cenderung menggunakan media sosial untuk mendapatkan informasi yang dapat mengurangi *problematic internet use*. Oleh sebab itu, diharapkan pihak kampus dapat mengembangkan fasilitas atau media perpustakaan *online (e-library)* untuk memudahkan mahasiswa dalam mencari atau mendapatkan informasi melalui internet. Sehingga, mahasiswa dapat memanfaatkan internet secara lebih positif dan dapat meminimalisir *problematic internet use*.

