

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Andalas berada pada kategori sedang dalam problematic internet use (PIU). Mahasiswa cenderung menggunakan internet untuk meregulasi emosi negatif dan mencari kenyamanan, namun memiliki regulasi diri yang kurang baik sehingga rentan mengalami dampak negatif dari penggunaan internet berlebih. 4 Aspek dari *problematic internet use* berada pada kategori sedang, dengan *mood regulation* menjadi aspek dengan nilai *mean* tertinggi. Sedangkan, *preference for social interaction* paling rendah. Perbedaan gender juga terlihat, di mana mahasiswa perempuan lebih banyak menggunakan internet untuk regulasi emosi, sementara laki-laki cenderung menunjukkan perilaku kompulsif seperti bermain *game*. Dengan demikian, mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap PIU karena tingginya durasi penggunaan internet serta motif emosional dan sosial yang melatarbelakanginya.

#### 5.2 Saran

Penelitian ini mempunyai saran yang dijadikan bahan pertimbangan, sebagai berikut:

##### 5.2.1 Saran Metodologis

Pada penelitian ini ditemukan perbedaan tingkat *problematic internet use* terhadap gender dan mahasiswa di Universitas Andalas berada pada tingkat

kategori *problematic internet use* sedang, sehingga untuk penelitian selanjutnya disarankan memasukkan variabel pendukung seperti *self-control*, *self-regulation*, *coping strategy*, atau *academic stress* untuk melihat faktor-faktor yang berperan dalam terjadinya *problematic internet use*.

## **5.2.2 Saran Praktis**

### **5.2.2.1 Bagi Mahasiswa**

Mahasiswa perlu untuk mengatur durasi penggunaan internet harian dengan memberikan batasan waktu untuk online serta mahasiswa harus bisa meregulasi emosi dengan baik dengan melakukan aktivitas positif seperti olahraga atau aktivitas lainnya agar tidak bergantung dengan penggunaan internet sehingga terhindar dari *problematic internet use*.

### **5.2.2.2 Bagi Pihak Kampus**

Dari penelitian ini diharapkan pihak kampus lebih meningkatkan sarana dan prasarana untuk menunjang kegiatan akademik serta memonitoring mahasiswa agar dapat mendeteksi gejala PIU lebih awal.

