

## **BAB VII**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul Hubungan Antara Kecanduan Internet Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di SMAN 9 Kota Padang Tahun 2019, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Didapatkan median (nilai tengah) kecanduan internet adalah 42,00 hal ini menunjukkan remaja mengalami kecanduan internet ringan.
2. Didapatkan skor rata-rata kecemasan sosial adalah 54,04 hal ini menunjukkan remaja mengalami kecemasan sosial sedang.
3. Terdapat korelasi yang bermakna antara kecanduan internet dengan kecemasan sosial dengan kekuatan sedang dan arah korelasi yang positif, artinya semakin tinggi kecanduan internet maka semakin tinggi tingkat kecemasan sosial.

#### **B. Saran**

1. Bagi Remaja

Bagi remaja diharapkan agar bisa memiliki kontrol diri yang baik dengan menentukan skala prioritas harian guna membantu menjalankan rutinitasnya, mengatur penggunaan internet dengan cara mengaktifkan data seluler pada jam-jam tertentu guna meminimalisir penggunaan internet dan memperbanyak aktivitas seperti olahraga, pengajian, kegiatan

kelompok atau aktivitas lain yang bermanfaat. Siswa diharapkan juga mampu memaksimalkan penggunaan internet untuk hal-hal yang lebih positif dan bermanfaat bagi dirinya.

## 2. Bagi Sekolah

Bagi pihak sekolah diharapkan mampu membuat suatu kebijakan terkait dengan pengaksesan internet dilingkungan sekolah khususnya pada saat jam pelajaran berlangsung, agar kecanduan internet pada remaja dapat dikendalikan, misalnya adanya aturan penggunaan *smartphone* untuk mengakses internet saat pelajaran berlangsung atau mematikan data selular pada jam-jam tertentu di Sekolah. Diharapkan sekolah juga bisa memberikan bimbingan dan konseling berkala terkait masalah kecanduan internet pada remaja di lingkungan sekolah.

## 3. Bagi Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam upaya pemberian asuhan keperawatan sehubungan dengan kecanduan internet serta masalah yang ditimbulkan salah satunya masalah kecemasan sosial pada remaja. Selain itu juga dalam upaya meningkatkan pengetahuan kesehatan melalui pendidikan kesehatan atau promosi kesehatan terkait kecanduan internet pada remaja.

## 4. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneruskan penelitian ini dengan melihat dampak-dampak negatif lain dari kecanduan internet

serta faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan internet menjadi perilaku kecanduan internet dan kecemasan sosial pada remaja.

