

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

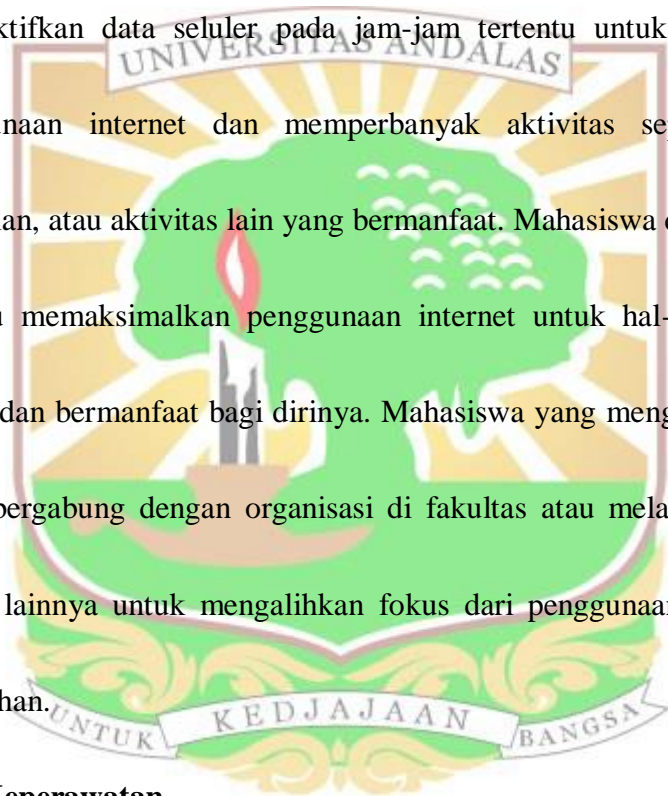
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2021, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Didapatkan skor rata-rata kesepian adalah 58,07 hal ini menunjukkan mahasiswa mengalami kesepian sedang.
2. Didapatkan median (nilai tengah) kecanduan internet adalah 60,00 hal ini menunjukkan mahasiswa mengalami kecanduan internet sedang.
3. Terdapat korelasi yang bermakna antara kesepian dengan kecanduan internet dengan nilai $p=0,000$, kekuatan hubungan sedang dan arah korelasi positif, artinya semakin tinggi kesepian maka semakin tinggi pula tingkat kecanduan internet

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa diharapkan agar bisa memiliki kontrol diri yang baik dengan menentukan skala prioritas harian untuk membantu menjalankan rutinitasnya, mengatur penggunaan internet dengan cara mengaktifkan data seluler pada jam-jam tertentu untuk meminimalisir penggunaan internet dan memperbanyak aktivitas seperti olahraga, pengajian, atau aktivitas lain yang bermanfaat. Mahasiswa diharapkan juga mampu memaksimalkan penggunaan internet untuk hal-hal yang lebih positif dan bermanfaat bagi dirinya. Mahasiswa yang mengalami kesepian dapat bergabung dengan organisasi di fakultas atau melakukan kegiatan positif lainnya untuk mengalihkan fokus dari penggunaan internet yang berlebihan.



2. Bagi Keperawatan

Peneliti merekomendasikan bahwa layanan pusat konseling yang sudah tersedia dapat digunakan sebagai pelayanan dalam menurunkan level kesepian yang dapat menghilangkan kecanduan internet pada remaja. Pihak fakultas juga diharapkan dapat membuat program pendidikan

kesehatan dan promosi kesehatan yang membahas informasi terkait kesepian dan kecanduan internet, skill memecahkan masalah sebagai upaya menurunkan kesepian dan kecanduan internet pada remaja tersebut.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneruskan penelitian ini dengan melihat dampak-dampak negatif lain dari kecanduan internet serta faktor-faktor lain yang mempengaruhi pengguna internet menjadi perilaku kecanduan internet dan kesepian pada mahasiswa.

