

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan rangkaian hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan, sejumlah kesimpulan dapat ditarik dari penelitian ini, sebagaimana dijelaskan berikut:

1. Ketangguhan berpengaruh negatif terhadap kesepian.
2. Ketangguhan berpengaruh negatif terhadap kecanduan internet.
3. Kesepian berpengaruh positif terhadap kecanduan internet.
4. Kesepian memediasi hubungan antara Ketangguhan dengan Kecanduan Internet.

5.2 Implikasi Penelitian

Hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku kecanduan internet pada mahasiswa Universitas Bung Hatta berada dalam kategori tinggi dengan rata-rata Tingkat Capaian Responden (TCR) sebesar 80,37%. Meskipun demikian, direkomendasikan kepada pihak Universitas untuk terus berupaya menurunkan tingkat kecanduan internet tersebut dari kategori tinggi menjadi sedang atau rendah. Hal ini penting untuk mendukung proses belajar yang lebih efektif, kesehatan mental yang lebih baik, dan keseimbangan kehidupan mahasiswa secara keseluruhan.

Salah satu langkah yang dapat diambil untuk menurunkan tingkat kecanduan internet adalah dengan memberi perhatian khusus pada butir-butir pernyataan dalam variabel yang menunjukkan nilai TCR yang tinggi, antara lain sebagai berikut: mahasiswa yang cenderung mengabaikan tugas akademik demi aktivitas online (KI2), merasa perlu mengurangi waktu online namun kesulitan melakukannya (KI3, KI6), menggunakan waktu online hingga mengorbankan waktu tidur (KI5), mengalami stres atau ketegangan jika tidak bisa mengakses internet (KI7, KI10), serta merasa penggunaan internet mengganggu efektivitas belajar (KI11, KI12, KI15). Untuk mengatasi hal ini, pihak kampus dapat menyediakan layanan konseling perilaku adiktif, melakukan edukasi literasi digital, mengadakan pelatihan manajemen waktu dan regulasi emosi, serta mempromosikan kegiatan alternatif yang bersifat *offline* untuk membantu mahasiswa mengelola penggunaan internet secara lebih sehat dan terarah.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat kesepian mahasiswa berada dalam kategori tinggi dengan rata-rata TCR sebesar 80,42%. Oleh karena itu, direkomendasikan kepada pihak universitas untuk menurunkan tingkat kesepian dari kategori tinggi menjadi sedang atau rendah. Hal ini penting karena kesepian dapat menjadi faktor yang mendorong perilaku kecanduan internet. Adapun upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memperhatikan item-item pada variabel kesepian yang memiliki TCR tinggi, seperti perasaan kurang dimengerti (KS6), kesulitan memiliki orang untuk diajak bicara (KS20), dan kesulitan

membangun hubungan yang dekat (KS13). Untuk mengatasinya, pihak universitas dapat menyediakan layanan konseling, mengadakan program pengembangan keterampilan sosial, serta menyelenggarakan kegiatan kampus yang mendorong interaksi positif dan keakraban antar mahasiswa.

Sementara itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ketangguhan mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan rata-rata TCR sebesar 80,08%. Meskipun sudah tinggi, direkomendasikan kepada pihak universitas untuk tetap berupaya meningkatkan ketangguhan mahasiswa menuju tingkat yang lebih optimal dan merata. Hal ini penting karena ketangguhan yang baik dapat menjadi pelindung dari risiko kesepian maupun kecanduan internet. Adapun upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memperhatikan item-item pada variabel ketangguhan yang masih memiliki Tingkat Capaian Responden dalam kategori sedang, seperti kepercayaan diri menghadapi masalah (KT1), kemampuan menghadapi tantangan (KT7), dan keteguhan dalam mencapai tujuan (KT5). Untuk itu, universitas dapat menyelenggarakan program pengembangan karakter, pelatihan manajemen stres, bimbingan konseling, serta kegiatan mentoring yang mendukung pembangunan kepercayaan diri dan ketangguhan mahasiswa.

5.3 Keterbatasan dan Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dan implikasi yang telah dijelaskan sebelumnya, maka bagian berikut akan memaparkan keterbatasan dalam

penelitian ini beserta saran yang dapat dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya:

1. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada lingkup responden yang hanya melibatkan mahasiswa Universitas Bung Hatta angkatan 21. Oleh karena itu, penelitian mendatang disarankan untuk memperluas partisipan yaitu mahasiswa seluruh angkatan Universitas Bung Hatta, bisa juga seluruh mahasiswa PTS di Padang dan bahkan wilayah LLDIKTI X serta mahasiswa PTN di Sumbar.

2. Penelitian ini hanya meneliti peran kesepian sebagai satu-satunya variabel mediasi antara ketangguhan dan kecanduan internet. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel lainnya seperti dukungan sosial (*social support*), kontrol diri (*self control*), kepuasan hidup (*Life Satisfaction*), kecemasan sosial (*social anxiety*) sebagai variabel mediasi atau moderasi tambahan agar dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam dan menyeluruh mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kecanduan internet pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Almulla, M. O., Alismail, A. M., Mahama, I., & Almulla, A. A. (2025). Resilience as a predictor of internet addictive behaviours: a study among Ghanaian and Saudi samples using structural equation modelling approach. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02383>
- Ariani, M. D., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2020). Peran Kesepian Dan Pengungkapan Diri Online Terhadap Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir. *Proyeksi*, 14(1), 12. <https://doi.org/10.30659/jp.14.1.12-21>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (ed. revisi ke-6). Rineka Cipta.
- Bağatarhan, T. (2025). Investigating the mediating effect of resilience in the relationship between self-efficacy, happiness, social support, and Internet addiction in adolescents. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07931-8>
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.
- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4), 313–319. <https://doi.org/10.1111/sjop.12049>
- Chern, K. C., & Huang, J. H. (2018). Internet addiction: Associated with lower health-related quality of life among college students in Taiwan, and in what aspects? *Computers in Human Behavior*, 84, 460–466. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.011>
- Daly, L. M. (2020). Resilience: An Integrated Review. *Nursing Science Quarterly*, 33(4), 330–338. <https://doi.org/10.1177/0894318420943141>
- Demetrovics, Z., Szeredi, B., & Rózsa, S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563–574. <https://doi.org/10.3758/BRM.40.2.563>
- Dwiyanti, F., Lestari, H., & Tina, L. (2019). Hubungan antara Kesepian, Kontrol Diri dan Kemudahan Akses Internet dengan Tingkat Kecanduan Internet pada Siswa Kelas XII Ipa di SMAN 4 Kendari dan SMAN 7 Kendari Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 1–8.
- Famararzi, M., Karim, B., Gholami, Z., Khoshkhou, F., Shirazi, F., Soghli, N., Parvaneh, M., Shirafkan, H., & Khorshidian, F. (2024). Exploring internet addiction during Covid-19 pandemic: a comparative study considering psychological, social, familial and individual aspects in University students.

Health Science Reports, 7(10), 1–10. <https://doi.org/10.1002/hsr2.70118>

- Ferdinand, A. (2014). Metode penelitian manajemen: Pedoman penulisan skripsi, tesis, dan disertasi ilmu manajemen (cet. ke-5). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44. <https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- Ghozali, I., & Latan, H. (2015). Partial least squares: Konsep, teknik dan aplikasi menggunakan program SmartPLS 3.0 untuk penelitian empiris (Edisi ke-2). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Jakobsen, I. S., Madsen, L. M. R., Mau, M., Hjemdal, O., & Friborg, O. (2020). The relationship between resilience and loneliness elucidated by a Danish version of the resilience scale for adults. *BMC Psychology*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00493-3>
- Kim, H. K., & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 490–500. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.11.001>
- Kemp, S. (2024). Digital 2024: Global overview report. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- Labrague, L. J., De los Santos, J. A. A., & Falguera, C. C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviors, social support, and personal resilience. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1578–1584. <https://doi.org/10.1111/ppc.12721>
- Li, R., Fu, W., Liang, Y., Huang, S., Xu, M., & Tu, R. (2024). Exploring the relationship between resilience and internet addiction in Chinese college students: The mediating roles of life satisfaction and loneliness. *Acta Psychologica*, 248(December 2023), 104405. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104405>
- Marchini, S., Zaurino, E., Bouziotis, J., Brondino, N., Delvenne, V., & Delhay, M. (2021). Study of resilience and loneliness in youth (18–25 years old) during the COVID-19 pandemic lockdown measures. *Journal of Community Psychology*, 49(2), 468–480. <https://doi.org/10.1002/jcop.22473>
- Khalid, N. (2021). Resilience, Perceived Social Support, and Life Satisfaction Among Malaysian College Students. *Journal of Nusantara Studies (JONUS)*, 6(2), 21–40. <https://doi.org/10.24200/jonus.vol6iss2pp21-40>
- Mohammed, A. R., Prof, A., & City, S. (2023). Loneliness, Internet Addiction, and Mental Health Among Adolescents: A Mediation Model. *Psycho-Educational*

- Mousoulidou, M., Christodoulou, A., Averkiou, E., & Pavlou, I. (2024). Internet and Social Media Addictions in the Post-Pandemic Era: Consequences for Mental Well-Being and Self-Esteem. *Social Sciences, 13*(12). <https://doi.org/10.3390/socsci13120699>
- Ning, J., Yin, S., & Tang, R. (2024). The Impact of the Risk Perception of COVID-19 PANDEMIC on College Students' Occupational Anxiety: The Moderating Effect of Career Adaptability. *International Journal of Statistics in Medical Research, 13*(01), 41–53. <https://doi.org/10.6000/1929-6029.2024.13.05>
- Ostovar, S., Allahyar, N., Aminpoor, H., Moafian, F., Nor, M. B. M., & Griffiths, M. D. (2016). Internet Addiction and its Psychosocial Risks (Depression, Anxiety, Stress and Loneliness) among Iranian Adolescents and Young Adults: A Structural Equation Model in a Cross-Sectional Study. *International Journal of Mental Health and Addiction, 14*(3), 257–267. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9628-0>
- Öztürk, A., & Kundakçı, N. (2021). Loneliness, Perceived Social Support, and Psychological Resilience as Predictors of Internet Addiction: A Cross-Sectional Study with a Sample of Turkish Undergraduates. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology, 31*(4), 449–456. <https://doi.org/10.5152/pcp.2021.21115>
- Rini, E. S., Abdullah, M., & Rinaldi, M. R. (2020). Kesepian dan penggunaan internet bermasalah pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi), 11*(2), 228–238. <https://doi.org/10.24036/rapun.v11i2>.
- Rizki, M. F., & Andayani, H. (2023). Hubungan antara Kesepian dan Internet Addiction selama Masa Pandemi COVID-19 pada Siswa/i Kelas XI SMA Negeri 99 Jakarta. *Junior Medical Journal, 1*(5), 512–520.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 66*(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- Scafuto, F., Ciacchini, R., Orrù, G., Crescentini, C., Conversano, C., Mastorci, F., Porricelli, M., & Gemignani, A. (2023). Covid-19 Pandemic and Internet Addiction in Young Adults: a Pilot Study on Positive and Negative Psychosocial Correlates. *Clinical Neuropsychiatry, 20*(4), 240–251. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20230403>
- Siska, C. A., Astuti, W., & Amalia, I. (2024). Hubungan Loneliness Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa Perantauan The he Relationship between Loneliness and Internet Addiction in Overseas Students. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi, 2*(3), 582–592.

- Sugiyono. (2022). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (edisi ke-2). Alfabeta.
- Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H., & Le Roy, A. (2021). Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of Adolescence*, 93(January), 257–269. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006>
- Wang, Y., & Zeng, Y. (2024). Relationship between loneliness and internet addiction: a meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18366-4>
- Wongpakaran, N., Wongpakaran, T., Pinyopornpanish, M., Simcharoen, S., & Kuntawong, P. (2021). Loneliness and problematic internet use: testing the role of interpersonal problems and motivation for internet use. *BMC Psychiatry*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03457-y>
- Yam, F. C., Yıldırım, O., & Köksal, B. (2024). The mediating and buffering effect of resilience on the relationship between loneliness and social media addiction among adolescent. *Current Psychology*, 43(28), 24080–24090. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06148-5>
- Young, K. S., & de Abreu, C. N. (Eds.). (2017). Kecanduan internet: Panduan konseling dan petunjuk untuk evaluasi dan penanganan (Helly P. Soetjipto & Sri M. Soetjipto, Penerjemah). Pustaka Pelajar.
- Zelfina, T., & Nurmina. (2023). Hubungan Antara Loneliness Dengan Internet Addiction Pada Remaja Pengguna Media Sosial. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, 1(2), 109–115. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i2.70>
- Zhou, P., Zhang, C., Liu, J., & Wang, Z. (2017). The Relationship between Resilience and Internet Addiction: A Multiple Mediation Model Through Peer Relationship and Depression. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 634–639. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0319>

