

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas mengenai hubungan kecenderungan *internet addiction* dan *social withdrawal* pada mahasiswa. Maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil kategorisasi dari kecenderungan *internet addiction* pada mahasiswa/i di UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan dari hasil perolehan kategori pada variabel kecenderungan *internet addiction* yaitu sebanyak 223 orang dengan persentase 65,0%. Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa/i mulai menunjukkan tanda-tanda ketergantungan pada internet, tetapi dampaknya pada kehidupan sehari-hari belum terlalu parah.
2. Hasil kategorisasi dari *social withdrawal* pada mahasiswa/i di UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang. Hasil tersebut ditunjukkan dari hasil perolehan kategori pada variabel *social withdrawal* yaitu sebanyak 342 orang dengan persentase 99,7%. Maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa/i belum mencapai tingkat yang ekstrem dalam melakukan penarikan diri. Tetapi sudah cukup signifikan untuk memengaruhi mahasiswa/i, baik itu secara psikologis maupun sosial.

3. Hasil analisis uji hipotesis dari penelitian ini sebesar 0,437 dengan nilai signifikansi sebesar $1 < 0,05$ yang artinya hipotesis diterima. Karena semakin tinggi kecenderungan *internet addiction* maka semakin tinggi pula *social withdrawal*, begitupun sebaliknya semakin rendah kecenderungan *internet addiction* maka semakin rendah pula *social withdrawal*nya.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Diharapkan bagi para mahasiswa/i untuk mengatur jadwal penggunaan internetnya, membatasi waktu untuk aktivitas hiburannya dengan digital masing-masing, dan mengalokasikan lebih banyak waktunya untuk kegiatan sosial dan akademik. Mahasiswa/i hendaknya berpartisipasi secara aktif dalam organisasi yang ada di kampus, kegiatan komunitas, atau acara sosial yang dapat memperkuat koneksi interpersonalnya. Tingkatkan kesadaran mengenai dampak dari internet terhadap kehidupan sosial dan akademiknya. Mencoba refleksi diri ataupun memanfaatkan aplikasi pengatur waktu untuk membatasi penggunaan internet.

2. Bagi instansi pendidikan

Mengadakan pelatihan dan seminar mengenai penggunaan internet secara sehat, termasuk dengan strategi mengelola waktu online dan

offline. Hendaknya kampus menyediakan ruang atau fasilitas untuk mendorong interaksi sosial langsung. Memperkuat layanan bimbingan konseling bagi mahasiswa untuk membantu mereka mengatasi kecemasan sosial dan juga penggunaan internet yang berlebihan. Mengadakan atau menyelenggarakan kegiatan sosial berbasis kampus seperti diskusi kelompok, dan kegiatan lainnya untuk memperluas jaringan sosial lainnya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Mengkaji lagi faktor spesifik yang dapat memengaruhi hubungan antara kecanduan internet dan social withdrawal pada mahasiswa, seperti jenis aktivitas online, pola interaksi sosial, ataupun kondisi mental. Fokus pada intervensi berbasis kampus untuk mengurangi kecenderungan kecanduan internet dan meningkatkan interaksi sosial langsung antar mahasiswa.

UIN IMAM BONJOL
PADANG

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, R. (2021). Fenomena Phubbing: Suatu Degradasi Relasi Sosial Sebagai Dampak Media Sosial. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 8–14. <https://doi.org/10.24123>. Retrieved From <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/soshum/article/view/4034>
- Anggraini. (2020). Urgensi Waktu Dalam Surat Al-‘Asr Menurut Tafsir Al-Mishbah Karya Quraish Shihab: Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir. <https://eprints.ums.ac.id/84788/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Al-Menayes, J. (2016). The Fear of Missing out Scale: Validation of the Arabic Version and Correlation with Social Media Addiction. *International Journal of Applied Psychology*, 6(2), 41–46. <https://doi.org/10.5923>. Retrieved From <https://www.researchgate.net/publication/301620986>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Andreassen, C., Pallesen, S., & D. Griffiths, M. (2017). Addictive use of social media, narcissism, and self-esteem. *Addictive Behaviors*, 64(1), 287–293. Retrieved From http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/27358/1/PubSub5118_Griffiths
- Anjasari, E. A., Srinadi, I., & Nilakusmawati, D. P. E. (2020). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja. *E-Jurnal Matematika*, 9(3), 177–181.
- Armalita, R., & Helmi, A. F. (2018). Iri di Situs Jejaring Sosial: Studi tentang Teori Deservingness. *Jurnal Psikologi*, 45(3), 218. <https://doi.org/10.22146>. Retrieved From <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/33313>
- Arslan, G., & Coskun, M (2022). Social Exclusion, Self-Forgiveness, Mindfulness, and Internet Addiction in College Students: A Moderated Mediation Approach. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4).
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). Retrieved From <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>

- Asendorpf, J. (1986b) Shyness in middle and late childhood. In W.H. Jones. J.M. Cheek. & S.R. Briggs (Eds.). *Shyness: Perspectives on research and treatment* (pp. 92-103). New York: Plenum.
- Loscalzo, Y., Nannicini, C., Huai-Ching Liu, I. T., & Giannini, M. (2022). Hikikomori Risk Inventory (HRI-24): A New Instrument for Evaluating Hikikomori in Both Eastern and Western Countries. *The International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 90–107. <https://doi.org/10.1177/0020764020975800>
- Asendorpf, J. B. (1990). Beyond social withdrawal: Shyness, unsociability, and peer avoidance. *Human Development*, 33, 250–259. doi:10.1159/000276522
- Azka, F., Firdaus, D. F., & Kurniadewi, E. (2018). Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial pada Mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 201–210. <https://doi.org/10.15575>. Retrieved From <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/view/3315>
- Barzeva, S. A., Meeus, W. H. J., & Oldehinkel, A. J. (2019). Social withdrawal in adolescence and early adulthood: Measurement issues, normative development, and distinct trajectories. *Journal of Abnormal Child Psychology*. Advance online publication. doi:10.1007/s10802-018-0497-4
- Orsolini, L., Bellagamba, S., Volpe, U., & Kato, T. A. (2022). Hikikomori and Modern Type Depression in Italy: A New Phenotypical Trans-Cultural Characterization?. *The International Journal of Social Psychiatry*, 68(5), 1010–1017. <https://doi.org/10.1177/00207640221099408>
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (Vol. 2, pp. 74–103). Hoboken, NJ: Wiley.
- Chen, X., Rubin, K. H., & Sun, Y. (1992). Social reputation and peer relationships in Chinese and Canadian children: A cross-cultural study. *Child Development*, 63, 1336–1343.
- Chou, C., & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers and Education*, 35(1), 65–80. <https://doi.org/10.1016>. Retrieved From <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131500000191>
- Coplan, R. J., & Bowker, J. C. (2014). *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*. Oxford: Blackwell Publ.
- Coplan, R. J., Liu, J., Cao, J., Chen, X., & Li, D. (2017). Shyness and school adjustment in Chinese children: The roles of teachers and peers. *School Psychology Quarterly*, 32(1), 131–142. <http://dx.doi.org/10.1037/spq0000179>

- Crozier, W. R., & Alden, L. E. (2001). *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness*. Chichester: Wiley.
- Fatmawati, S. (2019). *Hubungan Antara Kesejahteraan psikologis dengan Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa (Skripsi)*. Universitas Mercubuana.
- Felita, P., Siahaja, C., Wijaya, V., Melisa, G., Chandra, M., & Dahesihsari, R. (2016). Pemakaian Media Sosial Dan Self Concept Pada Remaja. *Manasa*, 5(1), 30-41.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and Private Self-Consciousness: Assessment and Theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 43, No. 4, 522-527.
- Fernandes, B., Maia, B. R., & Pontes, H. M. (2019). Internet addiction or problematic internet use? Which term should be used?. *Psicologia USP*, 30(1), 1–8. <https://doi.org/10.1590>. Retrieved From <https://www.semanticscholar.org/paper/Internet-addiction-or-problematic-internet-use-term/Fernandes-Maia>.
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89. Retrieved From <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/>
- Fitriana, T. S. (2015). Pendekatan berbasis pola asuh orang tua dalam mengatasi social withdrawal pada anak. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 10(2), 154– 171.
- Garcia, S. I., & Ochotorena, J. D. P. (2016). Spanish Adaptation of Social Withdrawal Motivation and Frequency Scales. *Psichotema* 2016, Vol. 28, No. 4, 487-494.
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2008). *Psychology and Life* (8th ed.) United States of America. Prasojo, R. A., Maharani, D. A., & Hasanuddin, M. O. (2018). Mengujikan Internet Addiction Test (IAT) ke Responden Indonesia.
- Hu, X., Fan, D., & Shao, Y. (2022). Social withdrawal (hikikomori) conditions in China: A cross-sectional online survey. *Frontiers in Psychology*, 13, 826945. J
- Kim, J., Larose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(4), 451– 455. <https://doi.org/10.1089>. Retrieved From <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19514821/>
- Kuss & Griffiths. (2015). *Internet Addiction In Psychotherapy*. Palgrave Studies in Cyberpsychology. doi: 10.1057/9781137465078.

- Novianti, W. R., Rachmawati, W., & Sutini, T. (2023). Prevalensi Kecenderungan Social Withdrawal (Hikikomori) pada Remaja di Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1730–1736.
- Nugroho, A. (2011). Hubungan Antara Kesepian Dan Kecenderungan Internet Addiction Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Remaja Pengguna Warung Internet Y! Online (Skripsi dipublikasikan). Universitas Sebelas Maret. Retrieved From <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/18312/>
- Oktapiani, R. W. (2019). Hubungan Antara Kesepian dengan Kecanduan Internet pada Mahasiswa (Skripsi dipublikasikan). Universitas Mercubuana. Retrieved From <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/7248/>
- Perlman, D., & Peplau, L. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, 3(5), 31–56. Retrieved Form <https://www.researchgate.net/publication/284034168>
- Putri, A., & Ningsih, Y. T. (2020). Hubungan Antara Kesepian dengan Kecanduan Game Online pada Mahasiswa yang Bermain Game Online X di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2760–2766. Retrieved From <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/771/690>
- Rachmanhafizh, K. D., & Swasti, I. K. (2021). Dinamika Psikologis Kecenderungan Hikikomori pada Mahasiswa Otaku di Yogyakarta. Universitas Gadjah Mada.
- Resmadewi, R. (2019). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kesepian Pada Mahasiswi Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya Yang Tinggal Di Asrama. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 13(2), 122. <https://doi.org/10.30587>. Retrieved From <http://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains/article/view/764>
- Reynaldo, R., & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan Internet: Dua Sisi Mata Uang? Problematic Internet Use pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107. <https://doi.org/10.22146>. Retrieved From <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/17276>
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 3(2), 122–130. <https://doi.org/10.32505>. Retrieved From <https://journal.iainlangsa.ac.id/index.php/enlighten/article/view/1892>
- Young, K.S. & Rodgers, R. C. Internet Addiction: Personality Traits Associated with Its Development (A Preliminary Analysis). Paper presented at the 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association in April 1998.
- Young, K. S. & Suler, J. 1998. Intervention for Pathological and Deviant Behavior Within an Online Community. Available at <http://netaddiction.com>