

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

V.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan analisis data penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebesar 60,1% mahasiswa kedokteran pada penelitian ini mengalami adiksi internet, dan dapat dikategorikan menjadi 38,4% ringan, 21,4% sedang, dan 0,4% parah.
2. Gambaran stres pada mahasiswa kedokteran penderita adiksi internet bergantung pada alat ukur. Berdasarkan indeks stres HRV analyzer, sebesar 62,5% termasuk kategori normal, 12,5% *good*, 18,75% *excellent*, dan 6,25% *poor*. Berdasarkan kuesioner PSS-10, sebesar 6,3% termasuk stres ringan, 81,3% stres sedang, dan 12,5% stres berat.
3. CTS berpengaruh terhadap stres pada penderita adiksi internet meskipun secara statistik tidak signifikan. Hal ini ditandai dengan ditemukannya perbaikan stres serta tingkat stres yang cenderung lebih stabil. Selain itu, responden merasakan adanya manfaat pengendalian diri selama intervensi CTS dilakukan.

V.2 Saran

a. Bagi Responden

Responden disarankan untuk dapat mengendalikan diri dalam menggunakan internet. Selain itu, diharapkan mulai mengelola manajemen stres yang baik.

b. Bagi penelitian selanjutnya

Perluasan jumlah sampel memungkinkan hasil yang lebih baik. Faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti sumber stres, kecerdasan emosi, dan tingkat religiusitas dapat digali lebih lanjut.