

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan data dan pembahasan hasil penelitian pengaruh intervensi *cognitive transcendence strategy* terhadap variabilitas detak jantung penderita adiksi internet pada mahasiswa fakultas kedokteran UPN “Veteran” Jakarta dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh dari intervensi CTS yang dapat dilihat dari perbedaan hasil variabilitas detak jantung penderita adiksi internet sebelum dan sesudah diberikan intervensi.
2. Gambaran variabilitas detak jantung pada mahasiswa fakultas kedokteran UPNVJ yang menderita adiksi internet memiliki aktivitas sistem saraf simpatis yang lebih tinggi dibandingkan aktivitas dari sistem saraf parasimpatis.
3. Terdapat pengaruh dari pemberian intervensi CTS pada penurunan skor adiksi internet pada kelompok perlakuan. V.2 Saran

#### **V.2.1 Saran Bagi Subjek Penelitian**

- a. Bagi subjek penelitian dapat mengurangi adiksi internet dengan mengalihkan ke aktivitas fisik olahraga mandiri atau berkelompok contohnya: lari marathon, basket, sepak bola dan lainnya.

### **V.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan meningkatkan jumlah sampel penelitian sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik dan diharapkan dapat menambahkan variabel kualitas tidur, karena pecandu internet mempunyai kualitas tidur yang kurang sehingga aktivitas simpatisnya dominan.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan bisa melakukan penyuluhan CTS untuk mengurangi adiksi internet ke sekolah-sekolah salah satunya sekolah beragama islam.
- c. Peneliti selanjutnya dapat mencoba membuat CTS dengan menggunakan kitab agama lain untuk mengurangi adiksi internet.