

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.I Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan analisis data penelitian, dapat disimpulkan bahwa :

1. 60,1% mahasiswa kedokteran mengalami adiksi internet. Dari persentase tersebut, 38,4% termasuk dalam kategori adiksi internet ringan, 21,4% dalam kategori adiksi internet sedang, dan 0,4% dalam kategori adiksi internet parah.
2. Gambaran regulasi *Autonomic Nervous System* (ANS) pada mahasiswa kedokteran yang menderita adiksi internet. Menggunakan indeks regulasi ANS HRV *Analyzer*, sebesar 37,5% regulasi ANS *Activity* dikategorikan sebagai Normal, 25% dikategorikan *Good*, 12,5% dikategorikan *Excellent*, dan 25% dikategorikan *Poor*. Regulasi ANS *Balance*, sebesar 37,5% dikategorikan *Balanced*, 50% *Unbalanced*, dan 12,5% *High Unbalanced*.
3. *Cognitive Transcendence Strategy* (CTS) memiliki pengaruh terhadap regulasi *Autonomic Nervous System* (ANS) pada individu dengan adiksi internet.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Responden disarankan untuk dapat mengendalikan diri dalam menggunakan internet. Selain itu, diharapkan mulai mengelola manajemen regulasi *Autonomic Nervous System* yang baik.

V.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Perluasan jumlah sampel memungkinkan hasil yang lebih baik. Faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti sumber ketidakstabilan regulasi *Autonomic Nervous System*, kecerdasan emosi, dan tingkat religiusitas pada responden yang dapat digali lebih lanjut.
- b. Diperlukan penelitian lanjutan untuk memantau responden dalam jangka panjang guna memahami efek jangka panjang dari CTS terhadap regulasi *Autonomic Nervous System* dan kecanduan internet. Penelitian tersebut dapat melibatkan pengukuran biologis seperti hormon stres atau aktivitas otak dengan menggunakan teknik pencitraan. Hal ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme neurofisiologis yang terlibat dalam pengaruh CTS terhadap regulasi *Autonomic Nervous System*.