

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

V.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Gambaran tingkat stres mahasiswa kedokteran dengan adiksi internet dan insomnia berdasarkan indeks stres sebesar 43.6% *excellent*, 18.8% *good*, 18.8% *normal*, dan 18.8% *bad*.
- b. CTS atau *mindfulness* berpotensi untuk digunakan dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa dengan adiksi internet dengan insomnia.
- c. CTS tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perbaikan indeks stres mahasiswa kedokteran dengan adiksi internet dan insomnia.

V.2 Saran

- a. Bagi responden

Responden disarankan untuk mencoba dan memperdalam kembali metode *Mindfulness* CTS dengan memperhatikan kepatuhan serta waktu yang relatif lebih cepat atau kurang dari 7 minggu, agar lebih efektif dan tidak hilang fokus saat menjalani intervensi. Responden disarankan untuk memperbaiki pola tidurnya, mengurangi penggunaan internet per-harinya, mengontrol diri dalam mengelola manajemen stres dan mengunjungi klinisi apabila tidak ditemukan adanya perbaikan dalam jangka waktu yang panjang.

b. Bagi penelitian selanjutnya

Jumlah sampel yang lebih besar dapat dipertimbangkan. Dapat dilakukan penelitian menggunakan *indicator stress* lainnya. Dilakukan penelitian dengan durasi yang lebih panjang (*follow-up*) untuk menilai dampak CTS jangka panjang. Untuk meneliti model *mindfulness* lainnya yang berpotensi meringankan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran dengan insomnia dan adiksi internet.

