

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Stres pada responden menunjukkan hasil yang berbeda-beda pada setiap level permainan catur yang diberikan. Pada responden pria terjadi peningkatan stres dari *low* ke *medium*, namun dari *medium* ke *high level* terjadi penurunan stres. Pada responden wanita terjadi penurunan stres dengan meningkatnya permainan catur.
2. HRV menurun dengan meningkatnya *cognitive task*. Pada penelitian ini berlaku pada responden pria. Namun, pada responden wanita HRV meningkat dengan meningkatnya *cognitive task*. Pada responden yang mengerjakan soal lebih banyak menunjukkan HRV yang lebih besar. Seperti pada *low* dan *medium level* responden pria menyelesaikan lebih banyak soal dan HRV lebih besar. Namun pada *high level* responden wanita menyelesaikan lebih banyak soal dan HRV yang lebih besar.
3. Berdasarkan uji statistika wilcoxon *time domain* mean RMSSD pada *low* ke *high level* pria yang menunjukkan penurunan signifikan, maka  $H_1$  diterima.  $H_1$ : HRV akan berubah dengan signifikan dengan meningkatnya tingkat kesulitan permainan catur. Berdasarkan *frequency domain*, LF pria dan nLF wanita mengalami penurunan signifikan pada *low* ke *high level*. Menunjukkan terjadinya penurunan tingkat stres.
4. Berdasarkan uji statistika *mann whitney u test* dan *independent sample t test* untuk semua level permainan catur antara pria dan wanita didapat hasil  $H_1$  ditolak yang mana  $H_0$  diterima.  $H_0$  memiliki hipotesis tidak terdapat perbedaan signifikan HRV antara wanita dan pria.

#### 6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan menggunakan uji statistika menunjukkan hanya beberapa variable yang signifikan yaitu RMSSD, LF, dan nLF pada level tertentu. Tidak ada perbedaan signifikan antara responden wanita dan pria. Ini bisa disebabkan oleh *hawthorne effect* yang

merupakan efek yang muncul pada responden yang sedang diteliti. Responden mengetahui sedang diteliti dan mempengaruhi pola permainan. Untuk menghindari terjadinya efek ini maka diperlukan kontrol yang lebih ketat baik pada responden maupun penguji. Penguji dan responden tidak berada pada ruangan yang sama ketika melakukan pengujian. Responden sebaiknya dikontrol beban kerja fisiknya selama satu hari sebelum melakukan pengujian. Pada penelitian ini responden wanita menunjukkan HRV yang meningkat dengan meningkatnya level permainan catur. Hasil ini belum ada pada penelitian yang dilakukan sebelumnya, dikarenakan kurangnya referensi *cognitive task* pada wanita. Oleh karena itu, perlu penelitian lebih lanjut mengenai tingkat stres wanita pada *cognitive task*.



