

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, maka dapat diambil beberapa kesimpulan, yaitu:

- a. Hasil analisis data responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 62 responden (51,66%), sedangkan responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 58 responden (48,33%).
- b. Hasil analisis data responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecerdasan emosional tinggi, yaitu sebanyak 52 responden (43,33%), sedangkan responden dengan kecerdasan emosional sedang sebanyak 32 responden (26,66%) dan responden dengan kecerdasan emosional rendah sebanyak 36 responden (30%).
- c. Terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional selama masa pandemic COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta ( $p < 0,000 < 0,005$ ). Selain itu, nilai koefisien korelasinya adalah 0,674 yang berarti hubungan antara variabel kualitas tidur dengan kecerdasan emosional termasuk ke dalam kategori hubungan yang kuat (0,60-0,79). Nilai koefisien korelasinya bernilai positif yang menandakan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat searah (korelasi positif).

#### **V.2 Saran**

##### **a. Bagi Masyarakat Umum**

Berdasarkan penelitian ini, diharapkan masyarakat umum dapat memahami pentingnya menjaga kualitas tidur agar kecerdasan emosionalnya

tetap baik di masa pandemi COVID-19. Meskipun penelitian ini dilakukan pada mahasiswa kedokteran, masyarakat umum pun tetap berisiko mengalami penurunan kualitas tidur yang menyebabkan kecerdasan emosional menjadi rendah.

#### **b. Bagi Responden**

Berdasarkan penelitian ini, diharapkan responden untuk tetap menjaga kualitas tidurnya sehingga kecerdasan emosionalnya tetap tinggi di masa pandemi COVID-19. Hal ini perlu diperhatikan karena masih terdapat proporsi responden yang cukup besar pada kategori kualitas tidur buruk dengan kecerdasan emosional rendah.

#### **c. Bagi FKUPNVJ**

Berdasarkan penelitian, diharapkan dapat memberikan data dan informasi tentang kualitas tidur dan kecerdasan emosional mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta di masa pandemi COVID-19 sehingga dapat dijadikan masukan untuk memberikan penyuluhan atau edukasi kepada mahasiswa terkait kualitas tidur dan kecerdasan emosional

#### **d. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti atau memperhatikan berbagai faktor lain yang tidak dilibatkan atau diperhitungkan dalam penelitian ini sehingga penelitian selanjutnya mendapatkan hasil yang lebih maksimal.