

## BAB 7

### PENUTUP

#### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka secara umum dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kecerdasan emosional pada dewasa muda. Secara khusus dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Pada responden dewasa muda mahasiswa ilmu keperawatan angkatan 2011 program A FKUB, derajat insomnia yang dominan adalah tidak mengalami insomnia, yaitu 73 responden (58%), deusia dominan yaitu 20 tahun dan jenis kelamin perempuan, serta tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dengan derajat insomnia dan jenis kelamin dengan derajat insomnia.
- b. Pada responden dewasa muda mahasiswa ilmu keperawatan angkatan 2011 program A FKUB, dominan memiliki tingkat kecerdasan emosional baik dengan prosentase 55%, sedangkan dewasa muda yang memiliki tingkat kecerdasan emosional cukup sebesar 44%, dan hanya 1% yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang kurang. Jika dihubungkan dengan usia dan jenis kelamin, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dengan tingkat kecerdasan emosional, dan antara jenis kelamin dengan tingkat kecerdasan emosional.
- c. Berdasarkan Analisis data dengan uji korelasi *Spearman* antara variabel derajat insomnia dan tingkat kecerdasan emosional didapatkan hasil yang bermakna dengan arah korelasi negatif ( $p=0.000$ ,  $r=-0.525$ ). Artinya,

semakin tinggi derajat insomnia seseorang berarti semakin rendah tingkat kecerdasan emosionalnya.

## 7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut:

- a. Bagi para dewasa muda untuk dapat meningkatkan kecerdasan emosional, salah satunya dengan memperbaiki pola tidur, sehingga tidak mengalami insomnia yang cukup berpengaruh terhadap kondisi emosi.
- b. Peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema ini, hendaknya juga tidak terbatas pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan saja, tetapi juga responden berbeda jurusan atau di luar FKUB agar hasil yang didapatkan dalam penelitian bisa lebih optimal. Selain itu, diharapkan penelitian selanjutnya juga mencantumkan data umum lainnya yang juga ikut mempengaruhi tingkat kecerdasan emosional seseorang.