



**BAB 7**  
**PENUTUP**

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan maka dapat ditarik beberapa kesimpulan dari penelitian ini:

1. Kualitas tidur sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Surabaya buruk.
2. Frekuensi ketiga dimensi paling banyak terdapat pada kategori tinggi untuk *exhaustion*, rendah untuk *cynism*, dan sedang untuk *professional efficacy*.
3. Pada penelitian ini terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan derajat *burnout*. Hal ini ditunjukkan dengan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan dimensi *exhaustion* dan *professional efficacy* dengan kekuatan korelasi lemah.

#### **7.2 Saran**

Saran yang dapat disampaikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah:

1. Untuk institusi: Institusi dapat memberikan dukungan dan memberikan wadah berproses mahasiswa di luar segi akademis agar dapat terciptanya mekanisme coping yang lebih baik.
2. Untuk penelitian selanjutnya: Dapat menambahkan riwayat merokok, aktivitas fisik, serta IPK sebagai karakteristik baru

yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan *burnout* sehingga dapat menjelaskan lebih baik lagi hubungan antara kualitas tidur dan *burnout*. Selain itu peneliti selanjutnya dapat lebih memperhatikan lagi jadwal akademis dari tiap angkatan baik jenjang preklinik maupun klinik sehingga penelitian yang dilakukan dapat lebih efektif dan efisien.

3. Untuk responden: diharapkan seluruh responden dapat meningkatkan kualitas tidurnya dimulai dari pola hidup yang sehat dan juga tidak lupa melakukan mekanisme coping yang memadai serta manajemen waktu yang baik di tengah kesibukan jadwal akademik agar tidak rentan mengalami *burnout*. Selain itu memperhatikan *sleep hygiene* juga penting karena dapat mempengaruhi kualitas tidur.

