

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan penelitian ini akan dijabarkan dalam poin-poin berikut ini:

- a. Hasil dari uji korelasi menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan perilaku tidak sehat pada mahasiswa Universitas X di kota Bekasi. Hubungan kedua variabel berkorelasi negatif dengan kekuatan korelasi sangat kuat.
- b. Adapun nilai korelasinya adalah negatif, hal ini menandakan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah perilaku tidak mahasiswa tersebut dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin meningkatnya perilaku tidak sehat dari mahasiswa tersebut..
- c. Kekuatan korelasi yang didapat adalah sangat kuat, artinya kontrol diri menjadi salah satu faktor dalam menerapkan perilaku tidak sehat.
- d. Kategorisasi pada variabel perilaku tidak sehat sebagian besar responden memiliki perilaku tidak sehat yang sedang dan setelahnya responden memiliki perilaku tidak sehat yang tinggi dan setelahnya hanya sedikit responden yang memiliki perilaku sehat yang rendah.
- e. Adapun kategorisasi pada variabel kontrol diri sebagian besar responden memiliki tingkat kontrol diri yang rendah dan setelahnya mahasiswa memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi dan hanya sebagian kecil mahasiswa memiliki tingkat kontrol diri yang sedang.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Saran Praktis**

Berdasarkan penelitian ini maka diharapkan mahasiswa mampu menjaga perilaku sehatnya dengan cara memperhatikan lebih perihal penerapan pola makan dan tidur tercukupi dalam kesehariannya serta hindari perilaku merokok maupun minuman beralkohol dan menjalankan aktivitas olahraga supaya mahasiswa dapat lebih baik dalam berperilaku sehat dan dapat lebih baik dalam mengontrol diri sehingga mahasiswa dapat menerapkan kebiasaan berperilaku hidup sehat. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penyebaran data secara langsung supaya peneliti mengetahui apakah responden memahami pertanyaan dan mengisi dengan sungguh- sungguh atau tidak.

### **5.2.2 Saran Teoritis**

Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai perilaku sehat disarankan agar juga melihat perbedaan perilaku sehat tidak maupun kontrol diri berdasarkan faktor lain yang belum diteliti pada penelitian ini.