

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *health consciousness* dengan kontrol diri pada individu usia dewasa awal dalam penerapan protokol kesehatan pencegahan Covid-19. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *health consciousness* maka akan semakin tinggi kemampuan kontrol diri individu usia dewasa awal. Dan begitu pula sebaliknya, semakin tinggi kemampuan kontrol diri maka akan semakin tinggi juga tingkat *health consciousness* individu usia dewasa awal.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Saran Metodologis

1. Karena keterbatasan waktu dan mobilitas, penelitian ini hanya mengandalkan data yang didapat dari skala penelitian yang disebar secara *online* dan responden sampel penelitian yang masih termasuk sedikit. Sehingga hasil penelitian yang didapat kurang bervariasi dan belum dapat dianggap mewakili keseluruhan populasi. Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan responden yang lebih banyak dan bervariasi dari aspek demografi, sehingga hasil penelitian dapat lebih mewakili populasi individu usia dewasa awal.
2. Penelitian ini menggunakan skala penelitian yang mengukur *health consciousness* dan kontrol diri secara umum, tidak dispesifikkan pada

topik perilaku tertentu. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema penelitian yang sama, disarankan untuk menggunakan atau membuat skala penelitian yang lebih spesifik sehingga hasil yang didapatkan juga akan lebih relevan dengan topik yang dibahas.

3. Dalam bagian pembahasan, peneliti menyinggung sedikit mengenai faktor informasi kesehatan yang diterima terhadap hubungan *health consciousness* dengan kontrol diri. Ini dapat menjadi saran untuk penelitian selanjutnya, dengan melihat bagaimana hubungan *health consciousness* dengan kontrol diri, dimoderator oleh variabel informasi kesehatan.

### 5.2.2 Saran Praktis

1. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketika individu memiliki kesadaran kesehatan yang tinggi, maka kemampuan kontrol diri individu juga akan menjadi lebih baik. Oleh karena itu individu usia dewasa awal diharapkan untuk terus meningkatkan kesadaran akan kesehatan dirinya, agar kemampuan kontrol dirinya dalam menerapkan protokol kesehatan pencegahan Covid-19 juga dapat terus meningkat. Sehingga secara tidak langsung individu dapat membantu menekan laju penularan Covid-19 dengan lebih efektif.
2. Adanya peningkatan kemampuan pengendalian diri dapat membantu individu dalam menjalani kegiatan sehari-harinya sesuai dengan norma dan aturan yang ada. Oleh karena itu diharapkan kepada orang tua, para pengajar dan professional dalam bidang akademik dapat memberikan

pengajaran dan bimbingan mengenai kemampuan kontrol diri kepada anak-anak dan para siswanya.

3. Tingkat pendidikan sangat berperan dalam peningkatan kesadaran individu akan kesehatan dan kemampuan pengendalian dirinya, yang mana akan sangat menguntungkan dan berdampak positif dalam banyak hal. Oleh karena itu diharapkan kepada pemerintah dan pihak-pihak yang dapat berperan untuk memfasilitasi dan memberikan kemudahan individu mendapat pendidikan yang berkualitas, sehingga kualitas hidup individu juga dapat menjadi lebih baik.

