

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini terdiri dari :

1. Terdapat hubungan gaya hidup dan harga diri terhadap perilaku minum arak pada Suku Dayak Bahau Kalimantan Timur. Sumbangan efektif harga diri dan gaya hidup terhadap perilaku minum arak Suku Dayak Bahau Kalimantan Timur sebesar 20,1%.
2. Adanya hubungan signifikan antara harga diri dengan perilaku minum Arak pada Suku Dayak Bahau Kalimantan Timur. Semakin tinggi harga diri maka semakin rendah perilaku Minum Arak pada Suku Dayak Bahau Kalimantan Timur, begitu pula sebaliknya. Sumbangan efektif variabel harga diri terhadap perilaku minum arak suku Dayak Bahau Kalimantan Timur sebesar 3%.
3. Adanya hubungan signifikan antara gaya hidup dengan perilaku minum Arak pada Suku Dayak Bahau Kalimantan Timur. Semakin rendah gaya hidup maka semakin tinggi perilaku minum arak pada Suku Dayak Bahau Kalimantan Timur. Sumbangan efektif gaya hidup pada perilaku minum arak Suku Dayak Bahau Kalimantan Timur sebesar 19,98%.

#### 6.2. Saran

##### 6.2.1. Saran untuk Masyarakat Adat Dayak Bahau

Peneliti menyarankan dua poin untuk diperhatikan oleh masyarakat adat Dayak Bahau terkait dengan temuan peneliti di lapangan, pertama agar dapat melakukan perilaku minum arak pada batas aman mengkonsumsi minuman beralkohol, untuk menghindari dari dampak negatif yang merugikan seperti,

overdosis dan dampak-dampak lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu perlu membangun keyakinan yang baik pada diri sendiri dengan menilai diri dengan baik dan tidak membandingkan diri sendiri. Selain itu individu perlu untuk menerima setiap kekurangan dan kelebihan secara menyeluruh bahwa diri sendiri adalah berharga tanpa menghakimi diri sendiri.

Saran kedua adalah membatasi perilaku minum arak ditinjau dari pembatasan individu dalam aktivitas-aktivitas yang lekat dengan minuman arak, mengembangkan minat individu pada hal yang positif sehingga atensi individu berfokus pada hal yang lebih baik dibandingkan pada minuman arak yang berlebihan, dan membangun serta membuka pandangan baru meskipun di luar adat dan kebiasaan sebagai suatu perbedaan yang dapat membangun diri secara pribadi.

#### **6.2.2. Saran untuk Peneliti Selanjutnya**

Saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat lebih mempertimbangkan pembatasan usia lebih kecil, agar dapat membuktikan apakah perbedaan usia menjadi faktor dari perilaku mengkonsumsi minuman Arak. Ada baiknya pula jika pada penelitian selanjutnya, peneliti selanjutnya dapat menggunakan uji coba alat ukur terlebih dahulu sehingga hasil konsistensi dan kelayakan dapat lebih baik. Peneliti juga menyarankan untuk dapat lebih mengkhususkan variabel bebas, seperti contohnya variabel gaya hidup menjadikan gaya hidup sehat atau gaya hidup modern.