

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan latar belakang masalah, telaah teori, hasil analisis data, dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan perilaku diet mahasiswi. Artinya semakin tinggi *self efficacy*, maka mahasiswi akan melakukan perilaku diet yang sehat. Sebaliknya semakin rendah *self efficacy*, maka mahasiswi kurang melakukan perilaku diet yang sehat. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Sumbangan efektif dari variabel *self efficacy* terhadap variabel perilaku diet mahasiswi adalah sebesar 23%. Hal ini menunjukkan bahwa ada sumbangan dari faktor-faktor lain sebesar 77% yang turut mempengaruhi perilaku diet mahasiswi.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Mahasiswi**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku diet mahasiswi tergolong sedang, sehingga diharapkan mahasiswi dapat mempertahankan perilaku diet tersebut, yaitu dengan tetap berusaha untuk mengatur jenis makanan yang dikonsumsi, lebih menyukai makanan dan minuman yang baik bagi kesehatan, dan berusaha untuk mengurangi kebiasaan-kebiasaan buruk yang dapat menyebabkan berat badan meningkat.

Lebih lanjut, hasil penelitian juga menyatakan bahwa *self efficacy* pada mahasiswi juga tergolong sedang, sehingga diharapkan mahasiswi dapat mempertahankan *self efficacy* yang telah dimiliki, yaitu dengan tetap memiliki keyakinan diri untuk membentuk perilaku yang tepat pada situasi khusus agar membuahkan hasil yang nyata sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti lain yang tertarik dengan penelitian tentang perilaku diet mahasiswi dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang juga berpengaruh, antara lain faktor kemasakan fisik dan usia, kesehatan, jenis kelamin, status sosial ekonomi keluarga, dan nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh. Mengenai pelaksanaan penelitian sebaiknya dilakukan di dalam ruangan secara bersama-sama, agar saat pengisian skala subjek menjadi lebih bersungguh-sungguh.

