

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai determinan-determinan *intention* terhadap *intention* untuk berhenti merokok pada pelajar SMA 'X' di Kota Bandung yang merokok, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Ketiga determinan, yaitu *attitude toward behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control* secara bersama-sama mempengaruhi *intention* pelajar SMA 'X' di Kota Bandung yang merokok untuk berhenti merokok, yaitu sebesar $R^2 = 0,770$.
2. Di antara ketiga determinan, determinan *perceived behavioral control* memberikan kontribusi yang paling besar terhadap *intention* pelajar SMA 'X' Kota Bandung yang merokok untuk berhenti merokok, yaitu sebesar 0,641. Pelajar yang memiliki *perceived behavioral control* yang positif maupun negatif untuk berhenti merokok, memiliki keyakinan (*control belief*) bahwa terdapat hal-hal yang menghambat diri untuk berhenti merokok, dimana pengaruh teman-teman untuk tetap merokok dirasakan sebagai penghambat terbesar. Sementara itu, sebagian besar pelajar SMA 'X' di Kota Bandung yang merokok menghayati bahwa tidak ada hal yang dapat menunjang diri mereka untuk berhenti merokok.

3. Determinan *attitude toward behavior* memberikan kontribusi terbesar kedua namun tidak signifikan pada *intention* pelajar SMA 'X' di Kota Bandung yang merokok untuk berhenti merokok yaitu sebesar 0,188. Pelajar yang memiliki *attitude toward behavior* yang *favorable* maupun *unfavorable*, memiliki keyakinan (*behavioral belief*) bahwa remaja perokok memiliki teman yang lebih banyak dibandingkan dengan remaja non-perokok, namun pelajar juga memiliki pengetahuan bahwa berhenti merokok memberikan dampak yang positif terhadap diri. Pengetahuan tersebut dapat diperoleh dari informasi yang ada dimana para pelajar SMA 'X' Kota Bandung yang merokok merasa lebih jarang mendapatkan pesan anti rokok daripada melihat adegan merokok dari media.
4. Determinan *subjective norms* memberikan kontribusi terkecil dan tidak terdapat pengaruh terlalu signifikan pada *intention* pelajar SMA 'X' di Kota Bandung yang merokok untuk berhenti merokok, yaitu sebesar 0,102. Pelajar yang memiliki *subjective norms* yang positif maupun negatif, memiliki keyakinan (*normative belief*) bahwa lingkungan memandang perilaku berhenti merokok sebagai hal yang positif. Motivasi yang diberikan dari lingkungan dirasakan perlu dalam membantu pelajar untuk berhenti merokok. Subjek yang memberikan motivasi kepada pelajar untuk berhenti merokok yang paling signifikan adalah orang tua.
5. Ketiga determinan tersebut saling berkorelasi satu sama lainnya dan determinan yang memiliki korelasi terbesar adalah *attitude toward behavior* dan *perceived behavioral control*.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Teoretis

Berdasarkan hasil penelitian, diajukan beberapa saran teoretis yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan, antara lain:

1. Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu kurang meneliti *beliefs* secara mendalam. Maka bagi peneliti lain yang ingin meneliti *intention* sebagai bagian dari teori *planned behavior* dalam bidang psikologi sosial, dapat melakukan penelitian ini lebih lanjut dengan meneliti secara lebih mendalam dan spesifik mengenai pengaruh *beliefs* yang ada terhadap determinan-determinan *intention*.
2. Penelitian ini memiliki keterbatasan lain, yaitu peneliti kurang meneliti *background factors* secara mendalam dan spesifik. Maka bagi peneliti lain yang ingin meneliti *intention* sebagai bagian dari teori *planned behavior* dalam bidang psikologi sosial dapat melakukan penelitian ini lebih lanjut dengan meneliti pengaruh *background factors* secara lebih mendalam.
3. Penelitian ini memiliki keterbatasan lain, yaitu peneliti tidak melakukan penelitian mengenai *behavior* yang muncul pada waktu yang sudah ditentukan. Maka bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian mengenai *intention* sebagai bagian dari teori *planned behavior* dalam bidang

psikologi sosial dapat melakukan penelitian lanjutan mengenai *behavior* yang muncul untuk mengetahui kekonsistenan *intention* dan *behavior*.

4. Keterbatasan lainnya dari penelitian ini adalah peneliti kurang memfokuskan pada adiksi merokok. Maka bagi peneliti lain yang ingin meneliti perilaku merokok maupun perilaku berhenti merokok yang berkaitan dengan adiksi sebagai bidang dari psikologi sosial, dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan meneliti adiksi merokok secara lebih mendalam.

5.2.2. Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian, diajukan beberapa saran praktis yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang memiliki kepentingan, antara lain:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelajar SMA 'X' di Kota Bandung yang merokok memiliki keyakinan bahwa berhenti merokok memberikan dampak yang positif kepada diri, namun terdapat keterbatasan dalam mendapatkan informasi mengenai pesan anti rokok. Oleh karena itu, para klinisi (seperti Yayasan Jantung Indonesia) dapat memberikan bantuan kepada para pelajar yang merokok dengan memberikan informasi mengenai perilaku berhenti merokok secara lebih luas lagi. Pemberian informasi tersebut dapat diberikan melalui seminar ke sekolah-sekolah, memperbanyak iklan layanan masyarakat, konser musik, kegiatan olahraga, dan sebagainya. Selain itu, dapat pula dilakukan melalui personal

sebagai upaya meningkatkan keyakinan para pelajar bahwa mereka mampu untuk berhenti merokok dengan lebih menggali hal penunjang dan penghambat untuk berhenti serta bagaimana upaya mereka untuk menghadapi hal penunjang dan penghambat tersebut.

2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi mengenai keyakinan diri untuk mengontrol perilaku berhenti merokok (*perceived behavioral control*) memberikan kontribusi paling besar terhadap *intention* untuk berhenti merokok pada pelajar SMA 'X' di Kota Bandung yang merokok. Oleh karena itu, para pelajar dapat meningkatkan *intention*-nya untuk berhenti merokok dengan berusaha lebih baik dalam meyakinkan diri bahwa dirinya mampu untuk mengontrol usaha berhenti merokok di kemudian hari. Peningkatan keyakinan diri ini dapat dilakukan dengan mencari tahu lebih banyak mengenai pengetahuan tentang usaha berhenti merokok, meminta bantuan lembaga-lembaga yang bergerak di bidang berhenti merokok, meminta bantuan orang-orang yang sudah memiliki pengalaman, dan melakukan *sharing* dengan orang tua sebagai figur signifikan dan teman-teman sebagai lingkungan bermain untuk meningkatkan hal yang dapat menunjang untuk berhenti merokok. Untuk lebih memudahkan upaya tersebut, informasi mengenai hasil penelitian ini akan diberikan kepada pelajar SMA 'X' di Kota Bandung yang merokok melalui mading (majalah dinding).
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *perceived behavioral control* diperlukan bagi pelajar SMA 'X' di Kota Bandung yang merokok untuk

membantu dirinya berhenti merokok. Sebagai usaha untuk meningkatkan *perceived behavioral control*, peran serta guru dan sekolah sangat diperlukan untuk memberikan dukungan yang lebih baik lagi kepada pelajarnya untuk berhenti merokok. Dukungan tersebut dapat diberikan dengan memberikan fasilitas yang baik bagi para pelajar, seperti menciptakan suasana bebas asap rokok, memperbanyak kegiatan positif seperti kegiatan olahraga dan memberikan informasi yang lebih banyak kepada pelajar mengenai cara-cara berhenti merokok, baik itu melalui pemasangan poster, seminar, dan sebagainya. Sekolah juga dapat memfasilitasi pelajar melalui pembentukan kelompok yang berisi para pelajar yang memang ingin berhenti merokok dimana mereka dibekali untuk dapat merasa lebih yakin dalam menghentikan perilaku merokok. Hal ini diharapkan agar para pelajar tersebut tidak merasa sendiri dalam melakukan usahanya untuk berhenti merokok.

4. Untuk pihak orang tua, hasil penelitian akan diberikan melalui kerjasama sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua memberikan motivasi terbesar kepada pelajar SMA 'X' di Kota Bandung yang merokok untuk berhenti merokok. Akan tetapi, orang tua masih belum memberikan fasilitas yang menguntungkan kepada para pelajar untuk membantu mereka berhenti merokok. Oleh karena itu diharapkan orang tua dapat memberikan fasilitas yang layak kepada para pelajar dengan melakukan pendekatan yang lebih baik lagi agar pelajar dapat mendiskusikan hal-hal apa yang menghambat dan menunjang diri mereka untuk berhenti

merokok. Diharapkan, pelajar dapat lebih terbuka dan mampu menyelesaikan hambatan dalam usaha berhenti merokok. Selain itu, diperlukan konsistensi orang tua dalam memberikan dukungan terhadap anak untuk berhenti merokok, bahkan orang tua dapat membatasi pemberian uang saku yang berlebihan sebagai langkah untuk mempersulit anak dalam membeli rokok. Orang tua juga diharapkan untuk tidak merokok di hadapan anak untuk menjadi *role model* bagi anak untuk membantu berhenti merokok di kemudian hari.