

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan mengenai *self-regulation* perilaku berhenti merokok pada mahasiswa yang masih merokok di Fakultas “X” Universitas “Y” di Bandung, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar mahasiswa yang merokok memiliki *self-regulation* perilaku berhenti merokok yang *autonomous*, yang menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut ingin berhenti merokok karena merasa bahwa berhenti merokok adalah hal yang penting bagi kesehatannya, serta merupakan pilihan dan kemauannya sendiri. Akan tetapi, sampai saat ini mahasiswa tersebut masih tetap merokok karena lingkungannya yang dirasakannya sebagai situasi yang lebih *controlling*, serta karena adanya kecanduan dan *stress* yang dialaminya.
2. Sebagian besar mahasiswa tersebut ternyata memiliki *competence* yang tinggi, yang menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut merasa yakin bahwa dirinya mampu untuk berhasil berhenti merokok, dan mampu untuk mempertahankan perilaku berhenti merokok tersebut dalam waktu yang lama, bahkan tidak akan merokok lagi untuk seterusnya.
3. Sebagian besar mahasiswa tersebut merasa bahwa lingkungannya merupakan situasi yang lebih *controlling* (menghambat) terhadap keinginannya untuk

berhenti merokok, walaupun terdapat sebagian mahasiswa yang merasa bahwa lingkungannya sebagai situasi yang *informational* (mendukung). Hal ini menyebabkan menurunnya *self-regulation* yang *autonomous* tersebut, sehingga menyebabkan *competence*-nya juga menurun. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun memiliki *self-regulation* yang *autonomous* dan *competence* yang tinggi, jika mahasiswa tersebut merasa bahwa lingkungannya lebih *controlling*, maka akan lebih sulit untuk berhenti merokok. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa Fakultas “X” Universitas “Y” di Bandung yang ingin berhenti merokok tersebut masih tetap merokok sampai saat ini.

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

5.2.1 Saran Untuk Penelitian Lanjutan

1. Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai *self-regulation* dengan menggunakan alat ukur (dengan melakukan modifikasi sesuai kepentingan penelitian) *Health-Care Climate Questionnaire* (HCCQ) dari *Health-Care SDT Packet* (Williams, Ryan, & Deci, 2006) untuk mengukur persepsi dan perasaan sampel terhadap lingkungan sosialnya, sehingga dapat diperoleh ukuran yang lebih jelas mengenai pengaruh lingkungan terhadap *self-regulation* dan *competence*.

2. Dapat melakukan penelitian lanjutan terhadap sampel dengan tahap perkembangan yang lebih awal, yaitu *adolescence*, karena diketahui bahwa semakin awal mengkonsumsi rokok, maka semakin sulit untuk berhasil berhenti merokok. Terhadap sampel *adolescence* tersebut dapat dilakukan penelitian ekperimental dengan memberikan semacam pengetahuan melalui penyuluhan atau seminar, kemudian diukur *self-regulation*, *competence*, dan persepsi terhadap *autonomy support*-nya. Hal ini bertujuan untuk mengurangi dan mencegah perilaku merokok pada *adolescence*, sehingga kehidupan mereka selanjutnya akan menjadi lebih sehat.
3. Dari penelitian ini diperoleh data bahwa terdapat perbedaan antara *self-regulation* antara laki-laki dan perempuan, tetapi dengan perbedaan jumlah sampel laki-laki yang lebih banyak daripada perempuan. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya jumlah sampel laki-laki dan perempuan dijadikan seimbang, agar dapat dilihat pengaruh jenis kelamin terhadap *self-regulation*, khususnya dalam hal kesehatan (terutama merokok).

5.2.2 Saran Gunalaksana

1. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi kepada mahasiswa yang masih merokok dan ingin berhenti merokok mengenai penyebab yang selama ini menyulitkannya untuk berhenti merokok (selain karena kecanduan), yaitu bahwa selain harus berusaha untuk mendapatkan alasan-alasan yang berasal dari dalam dirinya (kemauannya

sendiri) dan berdasarkan pilihannya sendiri, mahasiswa tersebut juga harus menyadari bahwa dirinya membutuhkan dan berusaha meminta bantuan dari lingkungannya agar dapat berhasil berhenti merokok.

2. Hasil penelitian ini juga ditujukan terhadap institusi-institusi pendidikan, khususnya Fakultas “X” Universitas “Y” agar dapat digunakan untuk menyediakan lingkungan kampus yang mendukung mahasiswanya yang ingin berhenti merokok, yaitu dengan membantu menyadarkan mahasiswanya tersebut bahwa dirinya membutuhkan dan mau meminta bantuan dari lingkungannya, serta menjadikan hasil penelitian ini sebagai pedoman dalam membuat suatu program rehabilitasi (bagi yang kecanduan) dan konseling (bagi yang *stress*) bagi mahasiswanya yang ingin berhenti merokok tetapi merasa kesulitan untuk mengubah perilaku merokoknya tersebut.