

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan mengenai *self-regulation* perilaku berhenti minum alkohol pada mahasiswa peminum di asrama 'X' Bandung, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian mahasiswa peminum di asrama 'X' Bandung memiliki *self-regulation* perilaku berhenti minum alkohol yang *autonomous* dan sebagian lainnya *controlled*. Hal tersebut dipengaruhi juga oleh usia mereka yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Sebagian mahasiswa peminum di asrama 'X' Bandung yang memiliki gaya *autonomous regulation* lebih banyak yang berusia antara 22-25 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa ketertarikan pada kesehatan meningkat pada masa dewasa awal sehingga mahasiswa peminum di asrama 'X' mulai mengatur tingkah laku mereka untuk menghentikan kebiasaan minum.
2. Sebagian mahasiswa peminum yang melakukan usaha berhenti minum di asrama 'X' Bandung ketiga *need (autonomy need, competence need dan relatedness need)* yang ada pada diri mahasiswa tersebut terpenuhi. Dengan adanya kebutuhan untuk bertindak sesuai minat dan keinginan, kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan kebutuhan untuk berelasi maka mereka akan mempunyai kemampuan untuk mengatur tingkah laku mereka, mengambil keputusan dan membawa mereka pada gaya *autonomous regulation*.

3. Sebagian mahasiswa lainnya ketiga *need* yang ada dalam diri mahasiswa-mahasiswa tersebut terpenuhi secara memadai namun membawa mereka pada gaya *controlled regulation*. Ini berarti mereka tidak menyadari akan kemampuannya untuk berhenti minum alkohol, kebebasannya dalam melakukan apapun yang dianggap penting dan tidak menyadari bahwa orang-orang sekitar memperhatikan mereka.
4. Gaya regulasi perilaku berhenti meminum alkohol pada mahasiswa peminum di asrama 'X' Bandung, sebagian cukup dipengaruhi oleh *social context* (informational & controlling). Hal ini berkaitan dengan adanya perbedaan persepsi dan stimulasi dari lingkungan sosial yang berpengaruh pada motivasi mahasiswa-mahasiswa peminum yang berusaha berhenti minum di asrama 'X' Bandung.
5. Sebagian mahasiswa peminum dengan gaya *autonomous regulation* mempersepsi lingkungan sosialnya *controlling*, ini berarti ada faktor lain seperti kesadaran akan pengalaman-pengalaman buruk yang berhubungan dengan kebiasaan minum yang membawa mereka menganggap penting perilaku berhenti minum alkohol.
6. Seluruh mahasiswa peminum di asrama 'X' Bandung melakukan berbagai usaha untuk berhenti minum. Hal ini berkaitan dengan gaya *self-regulation* mereka yang membawa mereka untuk melakukan berbagai usaha berhenti minum alkohol. Usaha-usaha tersebut adalah melakukan kegiatan positif, menolak ajakan teman dan mengurangi volume minum.

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu:

5.2.1 Saran Untuk Penelitian Lanjutan

Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai *self-regulation* perilaku berhenti minum alkohol dengan mencari faktor lain yang mempengaruhi selain *social context* dan *needs* seperti kesadaran akan pengalaman-pengalaman yang buruk yang berhubungan dengan kebiasaan minum.

5.2.2 Saran Gunalaksana

1. Disarankan agar para mahasiswa peminum di asrama 'X' Bandung mengadakan diskusi sebagai wadah berbagi pengalaman satu sama lain sehingga mereka dapat saling mendukung dan memberikan informasi agar mahasiswa peminum dapat mengatur tingkah laku mereka untuk dapat berhenti minum alkohol berdasarkan keinginan dari dalam diri dan dapat mempertahankan perilaku tersebut yang akan membawa pada gaya *autonomous regulation*.
2. Disarankan kepada orangtua atau kepada mereka yang memiliki keluarga atau teman dengan masalah yang berhubungan dengan alkohol untuk dapat memanfaatkan hasil penelitian sebagai informasi untuk memberikan dukungan yang tepat seperti memberi *positif feedback* dalam situasi yang tidak menekan,

agar mereka mampu menghentikan kebiasaan minum yang berdasarkan keinginan dari dalam diri yang akan membawa mereka pada gaya regulasi yang *autonomous*.

3. Disarankan agar pengurus asrama 'X' dapat mengadakan seminar atau penyuluhan mengenai macam-macam bahaya yang ditimbulkan akibat kebiasaan minum-minuman keras, diadakannya pelayanan konseling, peraturan di asrama lebih diperketat dan dikontrol kembali atau hal-hal lain yang berhubungan dengan kebiasaan tersebut agar mahasiswa peminum dapat mengatur tingkah laku mereka dalam mencapai tujuan yang diinginkan yaitu perilaku berhenti minum alkohol yang berdasarkan kemauan dari dalam diri (*autonomous regulation*). Selain itu mencegah mahasiswa lain untuk tidak melakukan kebiasaan minum-minuman keras.