

## BAB V

### Kesimpulan dan saran

#### V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh melalui pengolahan data pelatihan *self-efficacy* pada perokok anggota klub otomotif “X” Bandung yang memiliki derajat *self-efficacy* rendah, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan derajat *self-efficacy* perokok laki-laki yang berusia 20-25 tahun yang memiliki derajat *self-efficacy* rendah sebelum dan sesudah pelatihan *self-efficacy*.
2. Modul pelatihan *self-efficacy* berhenti merokok dapat meningkatkan derajat *self-efficacy* 83,3% perokok laki-laki anggota klub otomotif “X” Bandung yang memiliki derajat *self-efficacy* rendah.
3. Penyampaian materi pelatihan memiliki pengaruh yang cukup besar dalam upaya meningkatkan sumber-sumber *self-efficacy* pada perokok dalam usahanya berhenti merokok. Dalam modul pelatihan *self-efficacy* ini penyampaian materi dengan cara menonton film/ DVD ternyata dapat meningkatkan sumber *vicarious experiences* pesertanya. Penyampaian materi melalui sharing dan diskusi yang disertai dengan pemberian saran, pujian dan kritikan juga mampu meningkatkan sumber *social persuasion*.

Penyampaian materi melalui *games* tidak dapat meningkatkan sumber *mastery experiences*, khususnya *games* teka teki, *paper clip* dan OK.

## V.2. Saran

1. Dalam modul pelatihan penyampaian materi melalui *games* dilakukan revisi, dengan mencari alternative *games* atau penyampaian materi dengan cara lain yang lebih menarik dan atraktif tujuannya agar materi mudah dipahami sehingga isi sesungguhnya dari materi tersebut dapat diserap oleh pesertanya.
2. Selain mempersiapkan modul pelatihan, sarana dan prasarana pendukung jalannya pelatihan juga harus disiapkan sebaik mungkin seperti kualitas audio, waktu istirahat peserta pelatihan dan rundown acara.
3. Kondisi fisik peserta pelatihan lebih diperhatikan, bisa dengan cara mengobservasi kondisi kesehatan peserta sebelum pelatihan dimulai, mempersiapkan kuesioner khusus untuk mengetahui kondisi kesehatannya saat itu atau wawancara langsung dengan peserta sebelum pelatihan dimulai. Jika diketahui peserta dalam kondisi tidak sehat saat itu sebaiknya tidak direkomendasikan untuk mengikuti pelatihan.
4. Bagi peneliti lain dapat mencoba menerapkan pada komunitas dan usia perokok yang lain.