

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswi S1 Universitas Katolik Soegijapranata angkatan 2013-2016 maka dapat dibuat kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat hubungan negatif sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada mahasiswi. Semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah perilaku merokok pada mahasiswi, demikian pula sebaliknya. . Sumbangan efektif variabel kontrol diri terhadap variabel perilaku merokok dalam penelitian ini adalah sebesar 42,38%.

B. Saran

Saran yang diajukan berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan sebagai berikut :

1. Mahasiswi

Mahasiswi Universitas Katolik Soegijapranata, hendaknya dapat meningkatkan kualitas kontrol diri, dengan melatih kontrol diri dimulai dari hal-hal sederhana yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga dapat membiasakan untuk mengontrol diri terutama dalam kaitannya dengan perilaku merokok. Mahasiswi juga hendaknya lebih mawas diri dan lebih menghargai kesehatan diri, dan melihat segala hal dengan sudut pandang yang baik sehingga mampu mendapatkan solusi terbaik atas masalah yang dihadapi. Penting bagi mahasiswi untuk menjaga citra diri tetap baik dengan menjaga kualitas diri lewat perilaku yang baik dan tidak merokok.

2. Universitas

Universitas-universitas di kota Semarang khususnya Universitas Katolik Soegijapranata diharap untuk lebih memperhatikan isu-isu perilaku terutama yang dapat berdampak pada kesehatan mahasiswa. Bentuk perhatian dapat berupa penegakan peraturan di lingkungan universitas khususnya yang dapat menekan perilaku merokok pada mahasiswa, karena selain berdampak baik bagi kesehatan, juga lingkungan yang lebih bersih. Penegakan aturan untuk tidak merokok bisa diterapkan pada seluruh gedung universitas, termasuk kawasan *smoking area* yang sebaiknya berada di luar gedung universitas. Sanksi akibat melanggar peraturan ini diharapkan berlaku untuk seluruh anggota universitas termasuk dosen dan karyawan untuk membuat efek jera.

Pengadaan fasilitas *smoking area* diharap mampu memaksimalkan fungsinya, dengan memperhatikan keadaan dan kelayakan, penempatan, serta jumlah yang cukup fasilitas tersebut. Peneliti juga menyarankan untuk memperbanyak poster dampak negatif dari merokok, dan melaksanakan penyuluhan kesehatan yang berkaitan dengan perilaku merokok semenjak masa PTMB.

Peneliti juga berharap pada kebijakan universitas yang tetap tegas untuk mempertahankan penolakan terhadap sponsor merk rokok apapun dalam menyokong seluruh kegiatan universitas.

3. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang perilaku merokok dan kontrol diri, diharap untuk mencari informasi terlebih dahulu lewat penelitian sebelumnya dan berita-berita

terkini tentang isu-isu kesehatan yang berkaitan dengan perilaku merokok dari sumber terpercaya. Peneliti selanjutnya juga diharap untuk memperhatikan kekurangan dari penelitian sebelumnya. Selain itu untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan subjek dengan jumlah yang jauh lebih banyak dan melakukan *building rapport* yang baik namun tidak berlebihan antara subjek dan peneliti, sehingga subjek merasa nyaman namun juga tidak menyepelkan dalam melaksanakan pengisian skala.

