

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

5.1.1 Kontrol diri responden

Kontrol diri responden menunjukkan distribusi yang hampir sama yaitu sebesar 50,6% memiliki kontrol diri baik dan 49,4% memiliki kontrol diri kurang baik. Hal ini menunjukkan meskipun sebagian responden telah memiliki kontrol diri yang baik, masih terdapat hampir setengah responden yang berada pada kategori kurang baik.

5.1.2 Perilaku merokok responden

Perilaku merokok menunjukkan lebih dari setengah responden dalam kategori baik, yaitu sebesar 54,0%. Responden dalam penelitian ini memiliki kemampuan lebih baik dalam mengendalikan kebiasaan merokok dan tidak menjadikannya sebagai perilaku yang utama.

5.1.3 Hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok ($p = 0,05$) dengan kekuatan hubungan yang rendah dan arah hubungan positif ($r = 0,287$).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Remaja

Remaja dapat meningkatkan kontrol diri dengan menghindari situasi yang berisiko memicu perilaku merokok serta mengisi waktu luang dengan kegiatan positif seperti olahraga, melakukan hobi atau aktivitas kreatif.

5.2.2 Bagi Kader Desa

Kader desa dapat menyelenggarakan penyuluhan kesehatan secara rutin serta bekerja sama dengan psikolog yang memiliki kompetensi dalam bidang psikologi remaja untuk memberikan pendampingan dalam meningkatkan kontrol diri sebagai upaya mengurangi perilaku merokok.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain yang dapat

mempengaruhi perilaku merokok pada remaja, seperti iklan, keluarga dan ekonomi, sehingga dapat menggambarkan faktor yang lebih luas dalam mempengaruhi perilaku merokok remaja.