

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan perilaku merokok pada siswa dengan $r = -0,408(p < 0,050)$. Semakin rendah kepercayaan diri cenderung semakin tinggi perilaku merokok, sebaliknya semakin tinggi kepercayaan diri cenderung semakin rendah perilaku merokok. Tekanan dari teman sebaya terus memainkan peranan penting dalam mempengaruhi seseorang untuk melakukan perilaku merokok. Pada saat stres, individu cenderung memunculkan perilaku acuh, gelisah, memusuhi, dan kurang peduli pada sesama. Ketika individu merasa gelisah (yang disebabkan oleh keadaan pada saat itu), individu akan merokok untuk menenangkan diri sehingga rasa gelisah berkurang. Dengan adanya kepercayaan diri yang tinggi, maka seseorang dapat menimbulkan citra diri positif, sehingga tidak dengan gampang mengambil jalan pintas untuk menyelesaikan masalah. Kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif dalam penurunan perilaku merokoks sebesar 16,6% dan sisanya sebesar 83,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan dari hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Saran bagi Siswa

Bagi siswa SMA “X” penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi untuk menumbuhkan dan meningkatkan lagi kepercayaan diri sehingga perilaku merokok yang muncul pada siswa akan semakin rendah. Ada beberapa cara agar siswa dapat meningkatkan kepercayaan diri seperti siswa dapat mulai mengapresiasi proses diri dan kesuksesan yang telah dicapai, mengevaluasi diri baik dari keburukan dan kebaikan, siswa dapat lebih berani mengambil tantangan, dan dapat melawan pikiran negatif mengenai diri sendiri.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif terhadap penurunan perilaku merokok sebesar 16,6% dan 83,4% disebabkan oleh variabel lain, sehingga untuk penelitian berikutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku merokok seperti teman sebaya, lingkungan, iklan rokok, stress, kepribadian, pola asuh orang tua dan disarankan untuk menambahkan subjek yang lebih bervariasi seperti laki-laki dan perempuan dengan cakupan ruang lingkup yang lebih luas. Selain itu, dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala *likert* untuk meneliti perilaku merokok yang dipandang masih menjadi agak bias dalam menentukan tinggi dan rendahnya perilaku merokok, maka disarankan bagi penelitian selanjutnya agar mencoba menggunakan skala lainnya.