

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri dengan Intensi Berhenti Merokok pada Remaja. Hal ini menunjukkan semakin tinggi efikasi diri maka cenderung semakin tinggi intensi berhenti merokok pada remaja dan begitu juga sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka cenderung semakin rendah juga intensi berhenti merokok pada remaja. Efikasi diri merupakan faktor yang berpengaruh terhadap intensi berhenti karena Keyakinan pada efikasi diri akan menentukan besarnya usaha yang dilakukan individu untuk tidak merokok lagi walaupun ada godaan untuk merokok (Verawati & Astuti, 2003). Efikasi diri memiliki kontribusi sebanyak 6,1% sedangkan sisanya 93,9% dipengaruhi oleh faktor lain seperti keluarga, ekonomi, kesehatan.

B. Saran

Saran yang dapat diajukan berdasarkan hasil Penelitian ini adalah untuk meningkatkan niat berhenti merokok pada remaja ada beberapa faktor salah satunya efikasi diri. Cara meningkatkan efikasi diri pada remaja

dengan cara mengubah mindset pemikiran remaja, selalu berpikir positif dan juga percaya kepada diri sendiri bahwa mereka mampu untuk berhenti merokok.