

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku merokok dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa laki-laki dewasa awal yang belum memiliki pasangan. Arah hubungan yang ditemukan bersifat positif, yaitu semakin tinggi perilaku merokok, semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif yang dilaporkan subjek, dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif antara kedua variabel tidak didukung oleh hasil penelitian, meskipun hubungan yang signifikan antara keduanya tetap ditemukan dengan arah yang berbeda dari prediksi awal.

Hubungan positif ini kemungkinan berkaitan dengan fungsi sosial dan psikologis dari perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki dewasa awal, seperti rasa diterima dan keterhubungan dalam kelompok pertemanan. Meskipun demikian, hasil ini tidak dapat diartikan bahwa perilaku merokok memberikan manfaat terhadap kesejahteraan subjektif, mengingat penelitian ini bersifat korelasional dan hanya menunjukkan adanya keterkaitan, bukan hubungan sebab-akibat. Kesejahteraan subjektif mahasiswa kemungkinan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain di luar perilaku merokok, seperti kepribadian, dukungan sosial, dan kemampuan individu dalam mengelola emosi.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Mahasiswa Laki-Laki Dewasa Awal**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, mahasiswa laki-laki dewasa awal yang belum memiliki pasangan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) mengenai perilaku merokok yang dilakukan, terutama terkait dampak jangka panjang terhadap kondisi kesehatan fisik maupun psikologis. Meskipun dalam penelitian ini perilaku merokok ditemukan memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan subjektif, hasil tersebut tidak menunjukkan bahwa perilaku merokok secara langsung meningkatkan kesejahteraan subjektif. Hubungan yang ditemukan kemungkinan berkaitan dengan fungsi sosial maupun psikologis tertentu yang dirasakan individu, seperti rasa nyaman, keterhubungan dengan teman sebaya, atau penerimaan dalam kelompok sosial.

Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk tetap mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, maupun permasalahan pribadi, seperti melakukan aktivitas fisik, mengikuti kegiatan positif, membangun hubungan sosial yang sehat, melakukan relaksasi, serta memanfaatkan layanan konseling apabila diperlukan. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu membangun sumber kesejahteraan subjektif yang lebih berkelanjutan melalui pengembangan diri, dukungan sosial, serta kemampuan regulasi emosi, sehingga kesejahteraan psikologis tidak bergantung pada perilaku merokok sebagai salah satu cara memperoleh kenyamanan atau menghadapi tekanan.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan keterbatasan penelitian yang telah diuraikan, peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji hubungan antara perilaku merokok dengan kesejahteraan subjektif disarankan menggunakan desain penelitian longitudinal agar dapat memahami dinamika hubungan kedua variabel dalam jangka waktu yang lebih panjang, serta menerapkan teknik *probability sampling* agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Peneliti selanjutnya juga disarankan mengombinasikan skala *self-report* dengan metode pengumpulan data lain, seperti wawancara atau observasi, untuk meminimalkan bias *social desirability*, serta menggunakan alat ukur yang secara khusus mengukur tingkat ketergantungan nikotin, misalnya *Fagerström Test for Nicotine Dependence*, agar dapat diketahui apakah tingkat ketergantungan rokok memiliki hubungan yang berbeda dengan kesejahteraan subjektif dibandingkan perilaku merokok secara umum. Selain itu, mengingat rendahnya kontribusi perilaku merokok terhadap kesejahteraan subjektif dalam penelitian ini, peneliti selanjutnya perlu turut mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi lebih berpengaruh, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, harga diri, dan kepribadian, serta memperluas karakteristik subjek dengan variasi jenis kelamin, rentang usia, dan status hubungan yang lebih beragam agar hasil penelitian dapat diterapkan pada cakupan populasi yang lebih luas.