BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara motivasi berhenti merokok dengan perilaku merokok pada mahasiswa Teknik Mesin angkatan 2016 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan nilai *significancy (p)* sebesar 0,001. dan nilai korelasi sebesar 0,503 serta arah korelasi negatif yang berarti semakin tinggi motivasi berhenti merokok maka perilaku merokok semakin rendah, dan kekuatan korelasi sedang.
2. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah rata-rata responden berusia 19 tahun, mulai merokok rata-rata pada usia 15 tahun, alasan merokok responden sebagian besar karena pengaruh lingkungan sosial dan teman sebaya.
3. Motivasi berhenti merokok dan perilaku merokok responden sebagian besar berada pada kategori sedang.

B. Saran

1. Bagi Responden

   Responden yang telah memiliki motivasi berhenti merokok diharapkan dapat terus berusaha untuk mengurangi perilaku merokok tersebut sedikit demi sedikit sampai benar-benar berhenti merokok. Sulit memang untuk lepas dari ketergantungan nikotin (rokok), tapi jika sudah ada niat dan keinginan yang kuat dalam diri maka dapat dilaksanakan.

Selain itu, bijak lah dalam menjalani pergaulan, bentengi diri dari pengaruh negatif lingkungan.

2. Bagi Institusi

Diharapkan institusi dapat mengurangi perilaku merokok mahasiswa dengan memberi himbauan terkait merokok yang dapat memunculkan motivasi dan niat pada mahasiswa yang merokok agar sedikit demi sedikit bisa mengurangi perilaku merokok tersebut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terkait faktor-faktor apa saja yang dapat mempengaruhi motivasi berhenti merokok dilingkungan mahasiswa, dan suatu intervensi yang mampu meningkatkan motivasi dan niat berhenti merokok serta mengurangi perilaku merokok yang dapat diterapkan dilingkungan kampus.