

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan motivasi berhenti merokok pada mahasiswa Teknik Mesin semester 4 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan nilai *significancy (p)* nilai korelasi sebesar 0,026 serta arah korelasi positif yang berarti semakin tinggi kontrol diri maka motivasi berhenti merokok semakin tinggi, dan kekuatan korelasi lemah.
2. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah rata-rata responden berusia 19 tahun, usia pertama kali merokok rata-rata pada usia 17 tahun, alasan merokok responden sebagian besar karena pengaruh lingkungan, dan jumlah rokok yang dikonsumsi per hari rata rata adalah 5-14 batang per hari.
3. Kontrol diri yang dimiliki oleh responden sebagian besar berada pada tingkat kategori sedang.
4. Motivasi berhenti merokok responden sebagian besar berada pada kategori sedang.

#### B. Saran

Mengacu pada hasil penelitian, analisis data, dan berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

### 1. Bagi Responden

Responden yang telah memiliki kontrol diri yang baik diharapkan dapat terus berusaha untuk meningkatkan motivasi berhenti 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. Ilmu Keperawatan

Diharapkan 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 dan memotivasi diri untuk berhenti merokok.

### 3. Peneliti Selanjutnya

Bagi 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.