

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Penelitian ini yang berjudul Hubungan Antara Gaya Hidup (*Life Style*) Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswi Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya memiliki hasil kesimpulan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan yaitu variabel gaya hidup dengan variabel perilaku merokok, kesimpulannya hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai yang positif, artinya semakin tinggi perilaku merokok maka semakin tinggi pula gaya hidupnya. Sebaliknya, semakin rendah perilaku merokok pada mahasiswi maka semakin rendah pula gaya hidupnya.

Dari kedua variabel yaitu variabel perilaku merokok dan variabel gaya hidup, hanya ada satu variabel yang terdistribusi normal yaitu variabel perilaku merokok, lalu kedua variabel memiliki hubungan yang linier, dan keduanya memiliki varian sama atau homogen. Pada hasil uji kategorisasi variabel perilaku merokok memiliki kategori sedang dan variabel gaya hidup memiliki kategori sangat tinggi. Hal ini dikarenakan para mahasiswi terlalu mengikuti tren yang sedang terjadi. Kekurangan dari penelitian ini yaitu kuesioner penelitian tidak disebarluaskan secara langsung akibat pandemi Covid-19, melainkan disebarluaskan secara *online* menggunakan *google form* sehingga peneliti tidak bisa mengontrol dan memberi arahan secara langsung kepada responden pada saat pengisian kuesioner.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dari penelitian, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

##### 1.2.1 Saran Praktis

##### 1. Bagi Mahasiswi

Bagi mahasiswi perokok yang kesulitan berhenti merokok dapat merealisasikan sikapnya untuk berhenti merokok dalam bentuk perilaku. Subjek juga dapat mencari lingkungan atau teman sebaya yang tidak merokok. Subjek juga dapat saling membantu

dengan membentuk kelompok *sharing*, sehingga memudahkan subjek dalam mencari solusi, subjek juga dapat ikut dalam kegiatan kampus atau masyarakat sehingga berkurang intensitas merokok dan juga disonansi kognitifnya. Subjek juga dapat menambahkan dan mencari informasi mengenai kesehatan dan dampak negative dari merokok..

## 2. Bagi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Bagi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Bekasi dapat menempelkan spanduk, poster dan informasi tentang bahaya merokok. Melakukan seminar atau kampanye dampak negatif dari merokok dengan menggunakan gambar-gambar seram penyakit akibat merokok atau mengundang secara langsung seseorang mantan perokok yang terkena dampak negattif dari merokok. Kampanye juga dapat dilakukan menggunakan sosial media.

### 5.2.2 Saran Teoritis

#### 1. Bagi penelitian selanjutnya

Disarankan untuk penelitian selanjutnya melakukan penelitian dengan menentukan variabel lain yang berperan dalam faktor perilaku merokok seperti lingkungan, teman sebaya, pengaruh orang tua, dan faktor lainnya. Disarankan pula untuk peneliti selanjutnya menggunakan teori-teori baru untuk memperkaya literatur dalam penelitian.