

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Dari hasil analisis yang sudah dilakukandan kemudian dapat ditarik kesimpulan, bahwa koefisien antara variabel kontrol diri dengan frekuensi perilaku merokok adalah  $r = 0,110$  dengan nilai probabilitas =  $0,141$ , pada taraf signifikansi  $> 0,05$ , dan nilai  $p > 0,05$ , maka hipotesis ditolak.

$H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dengan demikian, tidak ada hubungan antara kontrol diri (*self-control*) dengan frekuensi perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki fakultas teknik prodi teknik industri Universitas Muhammadiyah Gresik angkatan 2010-2014.

#### B. Saran

Saran yang diberikan dalam penelitian ini berdasarkan data yang diperoleh dari frekuensi jawaban responden terhadap item-item pernyataan dalam variabel kontrol diri (*self-control*) dan variabel frekuensi perilaku merokok. Beberapa saran yang dapat diberikan sehubungan dengan penelitian ini adalah :

##### a. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa item pada variabel kontrol diri yang cenderung sedikit dipilih berada pada indikator / kategori *kemampuan mengontrol stimulus/rangsangan*.

1. Sebaiknya, agar mahasiswa bisa mengendalikan perasaan mereka, jika melihat ada teman yang menghisap rokok, dan supaya bisa menahan diri untuk tidak merokok.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa item pada variabel kontrol diri (*self-control*) yang cenderung banyak dipilih yaitu berada pada indikator / kategori *kemampuan mengontrol perilaku*, dengan cara :

1. Mahasiswa lebih menjaga diri mereka agar bersikap santun terhadap orangtua dan kepada orang lain.
2. Diharapkan mahasiswa, dalam mengendalikan perilakunya untuk tidak merokok, karena merokok dapat menyebabkan beberapa penyakit, seperti dapat menyebabkan kanker, serangan jantung, impotensi, gangguan kehamilan dan janin, serta dapat merusak gigi, penyakit stroke, katarak, dan osteoporosis, serta kelainan sperma (Aula, 2010 dalam fikriyah & febrijanto, 2012:101).

3. Diharapkan untuk semua mahasiswa terutama, untuk mengikuti penyuluhan atau seminar tentang bahaya merokok dan sebagainya, supaya lebih memahami, tentang bahaya merokok tersebut.

**b. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Dalam penggunaan skripsi selanjutnya, semoga peneliti selanjutnya, dapat menggali lebih dalam tentang pengetahuan terutama kontrol diri (*self-control*) dan frekuensi merokok.