

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengambilan keputusan berhenti merokok yang sudah dibahas pada BAB IV, dapat disimpulkan bahwa kedua subjek memutuskan untuk berhenti merokok secara heuristik. Pada penelitian ini, ditemukan bahwa pengambilan keputusan berhenti merokok pada anggota Komunitas *Straight Edge* di Bandung dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut yaitu kesehatan, lingkungan sosial, ekonomi dan komitmen atau kemauan yang ada dalam diri subjek. Dari keempat faktor tersebut, lingkungan sosial adalah faktor yang paling mempengaruhi kedua subjek untuk berhenti merokok.

Aryan memutuskan untuk berhenti merokok karena mendapat dukungan dari seorang pacar. Sedangkan Adi memutuskan untuk berhenti merokok, karena dipengaruhi oleh teman-teman yang mendukung ia untuk berhenti merokok. Selain itu, masing-masing subjek memiliki masalah kesehatan yang ditimbulkan karena merokok. Kedua subjek juga memiliki komitmen untuk berhenti dari aktivitas merokok yang sudah mereka lakukan semenjak SMA. Bagi Aryan, selain dukungan dari pacar, kesehatan yang terganggu, dan komitmen yang ia miliki, faktor ekonomi juga menjadi alasan Aryan untuk berhenti merokok.

B. Saran dan Rekomendasi.

Berikut ini adalah saran dan hal yang direkomendasikan bagi pihak-pihak tertentu berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap dua orang yang sudah berhenti merokok.

a. Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian diharapkan untuk mempertahankan komitmen yang sudah dipilih yaitu berhenti dari aktivitas merokok. Sangat mudah untuk merokok, tetapi tidak mudah untuk berhenti merokok. Selain itu juga subjek penelitian bisa menjadikan dirinya sebagai model yang telah berhenti merokok dan menunjukan kepada masyarakat bahwa semua orang bisa berhenti dari kebiasaan merokok.

b. Masyarakat

Bagi masyarakat (perokok aktif) ada baiknya untuk segera menghentikan aktifitas merokok dan diharapkan agar lebih memahami bahwa kegiatan merokok adalah kegiatan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Selain menyebabkan gangguan kesehatan bagi yang menghisapnya, asap rokok juga mengganggu lingkungan sekitar yang menyebabkan polusi udara.

Di samping itu, bagi orang tua diharapkan mengawasi anak-anak ketika berada dilingkungan sosial, karena lingkungan sosial berpengaruh besar bagi seseorang untuk mencoba rokok.

c. Pemerintah

Bagi pemerintah diharapkan agar lebih memperhatikan tingkat pertumbuhan merokok di Indonesia yang semakin tahun semakin meningkat. Perlu adanya upaya-upaya untuk meredam peningkatan pertumbuhan merokok seperti mensosialisasikan program berhenti merokok melalui dinas kesehatan yang bekerjasama dengan IDI (Ikatan Dokter Indonesia). Disamping itu, pemerintah juga bisa meningkatkan pajak pada rokok atau melarang merokok di tempat umum dengan membatasi aktivitas untuk merokok seperti mengefektifkan kembali ruang khusus untuk merokok yang

sudah ada di tempat umum agar perokok tidak merokok dimana saja. Pemerintah juga lebih sering mensosialisasikan kembali UU tentang merokok dan tindak tegas perokok yang merokok diruang publik karena asap yang ditimbulkan bisa membahayakan orang yang menghirupnya (perokok pasif).

d. Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang ingin mengetahui keputusan berhenti merokok, ada baiknya untuk menggali lebih dalam hal-hal yang kurang dari penelitian yang telah dilakukan. Memilih subjek yang lebih bervariasi seperti laki-laki dan perempuan, yang sudah menikah dan yang sudah mempunyai anak. Selain itu memilih subjek diluar dari komunitas *Straight Edge*.