

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Perilaku merokok adalah suatu aktivitas membakar gulungan tembakau yang berbentuk rokok ataupun pipa lalu menghisap asapnya kemudian menelan atau menghembuskannya keluar melalui mulut atau hidung sehingga dapat juga terhisap oleh orang-orang disekitarnya yang merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Berdasarkan analisis data hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan berarti variabel stres berhubungan signifikan dengan perilaku merokok. Hal ini dapat diartikan, jika stress meningkat, maka perilaku merokok mengalami peningkatan. Begitu sebaliknya jika stress menurun, maka perilaku merokok pun mengalami penurunan. Oleh karena itu, hasil analisis data tersebut menjelaskan hipotesis dalam penelitian ini diterima.

B. Saran

Berkaitan dengan penelitian yang sudah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran, antara lain:

1. Bagi Remaja

Tingkat stress pada remaja tergolong tinggi karena banyaknya permasalahan yang belum terselesaikan karena dalam proses pendewasaan diri, sehingga memicu perilaku-perilaku yang kurang baik seperti perilaku merokok. Dalam berbagai masalah yang dihadapi harusnya remaja lebih berpikir dewasa dalam

menghadapinya bukan mencari cara untuk melarikan diri dengan berperilaku merokok. Banyak hal yang dapat dilakukan untuk mencegah perilaku merokok antara lain mencari kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat, lebih mengutamakan prestasi, dan masih banyak hal yang dapat dilakukan. Remaja juga diharapkan lebih pandai dalam pergaulan karena pergaulan dapat memberikan efek positif maupun negatif. Remaja juga perlu membaca informasi tentang stress dan perilaku merokok baik dampaknya maupun cara mengatasinya, sehingga mampu mengambil solusi tindakan yang baik ketika sedang stress atau ketika hendak merokok.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya masih sangat diperlukan bagi peneliti yang tertarik meneliti topik yang serupa disarankan untuk memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja. Seperti faktor lingkungan, teman sebaya, penghargaan diri, penghargaan social dan emosional, sehingga diharapkan hasil yang lebih mendalam. Begitu juga dalam metode penelitianm diharapkan disamping metode kuantitatif juga diperlukan metode kualitatif maupun eksperimen agar hasil yang didapat lebih maksimal.