

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara stres psikososial dengan perilaku merokok pada wanita. Korelasi tersebut mengandung pengertian bahwa semakin tinggi stres psikososial maka perilaku merokok pada wanita akan cenderung tinggi. Sebaliknya jika stres psikososial semakin rendah, maka perilaku merokok pada wanita akan cenderung rendah. Besarnya koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,323. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel stres psikososial memberikan sumbangan sebesar 32,3% terhadap perilaku merokok pada wanita, sedangkan sisanya sebesar 67,7% disebabkan oleh sumbangan dari variabel lain yang juga berpengaruh pada perilaku merokok, seperti faktor biologis, faktor sosio kultural, dan faktor lingkungan sosial.

Berdasarkan kategorisasi skor jawaban subjek pada variabel stres psikososial dan perilaku merokok, secara umum subjek penelitian memiliki stres psikososial dan perilaku merokok yang tergolong tinggi. Keadaan ini memberikan gambaran bahwa stres psikososial dapat memberikan pengaruh bagi perilaku merokok, sehingga diharapkan bagi subjek penelitian agar tidak mengambil keputusan untuk berperilaku merokok sebagai bentuk alasan dari stres psikososial yang dialami.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi wanita

Bagi wanita diharapkan agar dapat mengelola stres psikososial yang dialami dengan cara-cara yang positif. Sehingga tidak memilih rokok sebagai salah satu cara untuk mengurangi stres tersebut. Cara-cara positif yang dapat dilakukan yaitu dengan berolahraga, mendengarkan musik ketika berada dalam perjalanan, istirahat yang cukup, berbagi cerita dengan kerabat terdekat saat memiliki banyak tekanan yang menyebabkan stres dan membatasi diri dengan orang-orang yang berperilaku merokok serta mulai mencoba bergaul dengan orang-orang yang tidak berperilaku merokok.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, variabel stres psikososial memberikan sumbangan 32,3% terhadap perilaku merokok maka untuk peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan tema yang sama disarankan melakukan penelitian dengan faktor-faktor lain misalnya faktor biologis, faktor sosio kultural, dan faktor lingkungan sosial yang dapat mempengaruhi perilaku merokok sehingga dapat diketahui besar sumbangan efektif masing-masing variabel dan juga untuk lebih melengkapi penelitian ini.

Jika peneliti selanjutnya ingin meneliti dengan variabel bebas yang sama, disarankan peneliti memilih variabel yang lebih khusus lagi misalnya, stres

kerja, stres kondisi biologis, stres kepribadian, stres dalam ruang lingkup keluarga dan lain sebagainya. Sehingga dapat diketahui besar sumbangan dari sekian banyaknya stres.