

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku merokok. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak mempengaruhi perilaku merokok.

Hasil kategorisasi diketahui bahwa sebagian besar remaja di Yogyakarta rata-rata memiliki regulasi emosi sedang 83% dan perilaku merokok pada kategori sedang 100%. Selain itu juga diketahui bahwa perilaku merokok remaja di Yogyakarta tidak ada yang berada pada kategori tinggi 0% maupun rendah 0%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi subjek

Berdasarkan hasil penelitian subjek yang menjadi bagian dalam penelitian ini dapat mengurangi perilaku merokok dengan cara meningkatkan pengetahuan terkait bahaya merokok, mencari kegiatan yang positif jika dalam keadaan emosi tidak nyaman.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, tidak ada hubungan antara Regulasi Emosi dengan Frekuensi Perilaku Merokok pada Remaja. Regulasi emosi tidak berpengaruh terhadap perilaku merokok. Alasan remaja merokok

dikarenakan ada faktor lain yang mempengaruhi remaja untuk merokok. Faktor lain tersebut yaitu diantaranya pengaruh dari lingkungan , pengaruh dari teman, merokok karena mengikuti orangtua merokok, merokok karena stres , dan merokok karena bosan.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat melakukan penelitian mendalam terkait faktor lain yang mempengaruhi perilaku merokok dikarenakan ada beberapa hasil penelitian yang kurang mendalam terkait penelitian ini dengan mempertimbangkan variabel lainnya , subjek, tempat, dan metode penelitian yang berbeda dari penelitian ini sehingga dapat menambah khazanah keilmuan yang berhubungan dengan perilaku merokok.