

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara stres kerja dan perilaku merokok pada wanita yang bekerja. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,308 dengan  $p = 0,002 (< 0,01)$ . Artinya jika semakin tinggi stres kerja maka perilaku merokok pada wanita yang bekerja cenderung semakin tinggi, sebaliknya jika semakin rendah stres kerja maka perilaku merokok pada wanita yang bekerja cenderung semakin rendah. Sedangkan dari hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar wanita bekerja yang merokok memiliki perilaku merokok kategori sedang dan tinggi dengan persentase subjek kategori sedang sebesar 38,89% dan kategori tinggi sebesar 61,11%. Responden wanita bekerja yang merokok yang berjumlah 90 orang juga diketahui memiliki stres kerja kategori sedang dan tinggi, dengan prosentase subjek dalam kategorisasi sedang sebesar 40% dan prosentase subjek dalam kategorisasi tinggi sebesar 60%.

#### **B. Saran**

Saran yang dapat diberikan berdasarkan dari hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagi subjek

Bagi wanita pekerja, agar dapat menurunkan perilaku merokok dengan menghindari stres kerja. Stres kerja dapat dihindari dengan cara manajemen stres karena tidak sekedar untuk mengatasi stres kerja, yakni juga belajar

menanggulangnya secara adaptif dan efektif seperti manajemen waktu, penambahan waktu untuk olahraga, pelatihan relaksasi diri. Dengan begitu stres kerja dapat dihindari dan nantinya akan dapat mengurangi atau menghindari perilaku merokok.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Dari hasil penelitian stres kerja memiliki kontribusi sebesar 9,5% terhadap perilaku merokok pada wanita yang bekerja dan sisanya 90,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor penyebab perilaku merokok lainnya seperti faktor kesenangan, tekanan teman sebaya, penampilan diri, sifat ingin tahu, kebosanan, orangtua, iklan, status sosial, dll.