

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa dengan hasil koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,321 dengan $p < 0,01$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik pada mahasiswa maka semakin tinggi perilaku merokok. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat stres akademik pada mahasiswa maka semakin rendah perilaku merokok pada mahasiswa. Stres akademik menunjukkan kontribusi sebesar (10,3%) terhadap perilaku merokok.

Begitupun dengan kontrol diri dengan perilaku merokok. Ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada mahasiswa dengan hasil koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,538 dengan $p < 0,01$. Hal ini berarti bahwa semakin rendah kontrol diri pada mahasiswa maka semakin tinggi perilaku merokok. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri pada mahasiswa maka semakin rendah perilaku merokok.

Melalui hasil analisis regresi ganda didapatkan hasil $r = 0,560$ dengan $p < 0,01$, disimpulkan terdapat korelasi secara bersama-sama antara stres akademik dan kontrol diri dengan perilaku merokok. Stres akademik dan kontrol diri memiliki kontribusi terhadap perilaku merokok sebesar 31,3%

B. Saran

Saran dari penelitian ini adalah:

Sebagian besar mahasiswa akan mengalami stres yang diakibatkan oleh tuntutan-tuntutan akademis seperti tugas yang banyak, ujian semester yang akan dihadapi, dan tuntutan nilai yang harus memuaskan. Ketika seseorang mengalami stres, individu akan cenderung mencari sesuatu untuk coping stres. Coping ada dua jenis, yang pertama coping secara langsung dan kedua coping secara tidak langsung. Sebagai seorang mahasiswa haruslah bisa mencari coping stres yang tepat sehingga cenderung untuk tidak berperilaku merokok. Bahaya yang ditimbulkan oleh rokok akan mempengaruhi kondisi fisik maupun kondisi psikologis seseorang. Mahasiswa haruslah bisa mencari strategi coping yang baik untuk mengatasi stres seperti berolahraga, bermain game, ataupun liburan.

Selain stres akademik, sebagai seorang mahasiswa haruslah bisa untuk meningkatkan kontrol kepada individu supaya tidak melakukan perilaku-perilaku negatif yang dapat menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan seperti perilaku merokok. Individu dapat meningkatkan kontrol diri melalui teknik kontrol kognitif seperti berpikir positif, memperkuat diri bahwa perilaku merokok adalah perilaku yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan