

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian, dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa laki-laki perokok di FPTK dan FPOK UPI teridentifikasi jarang mengalami stres.
2. Sebagian besar mahasiswa laki-laki perokok di FPTK dan FPOK UPI memiliki tingkat perilaku merokok yang sedang.
3. Terdapat hubungan yang lemah namun pasti antara stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki perokok di FPTK dan FPOK UPI dengan koefisien korelasi sebesar 0,300 dan  $p < 0,05$ . Artinya semakin sering mahasiswa laki-laki perokok di FPTK dan FPOK UPI mengalami stres, maka semakin tinggi perilaku merokok yang mereka lakukan. Demikian sebaliknya semakin jarang mahasiswa laki-laki perokok di FPTK dan FPOK UPI mengalami stres, maka semakin rendah perilaku merokok yang mereka lakukan.

#### B. Kelemahan Penelitian

Dalam melakukan sebuah penelitian, hal penting yang harus benar-benar diperhatikan oleh peneliti adalah penggunaan instrumen penelitian

untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen hasil modifikasi dari instrumen yang berbahasa Inggris. Kesalahan peneliti dalam melakukan proses penerjemahan instrumen ke dalam bahasa Indonesia mengakibatkan tidak sesuai makna yang terkandung dalam butir-butir pernyataan instrumen hasil modifikasi dengan instrumen aslinya. Hal ini mengakibatkan hasil data yang diperoleh dari instrumen modifikasi yang digunakan untuk mengukur variabel stres pada sampel penelitian menjadi bias. Hal ini selanjutnya mempengaruhi hasil pengukuran stres pada sampel penelitian.

### **C. Rekomendasi**

Setelah melihat hasil temuan dari penelitian ini, maka peneliti merekomendasikan hal-hal sebagai berikut.

#### **1. Bagi Mahasiswa Perokok**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa perokok yang mengalami sering mengalami stres, kecenderungan perilaku merokoknya juga tinggi. Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa perokok dapat lebih meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tuntutan baik yang datang dari dalam maupun dari luar diri. Mahasiswa perokok diharapkan dapat melakukan penanganan stres ke arah yang lebih positif. Kegiatan berolahraga dan pengembangan minat misalnya merupakan cara yang cukup baik untuk mengatasi stres.

Usaha lain yang seyogyanya dapat dilakukan oleh mahasiswa perokok dalam menanggulangi stres yaitu dengan mencoba melihat makna positif dari setiap permasalahan yang dihadapi. Masalah adalah teman sejati yang akan mengikuti manusia hingga akhir hayatnya. Oleh karena itu pemaknaan positif bahwa setiap manusia diberikan masalah sesuai dengan batas kemampuannya perlu dipahami, sehingga mahasiswa tidak langsung merasa tertekan saat dihadapkan pada suatu permasalahan.

Selain itu mahasiswa perokok hendaknya menyadari bahwa rokok bukanlah solusi yang tepat untuk mengatasi stres. Stres tidak akan teratasi hanya dengan sekedar merokok. Keyakinan bahwa merokok mengurangi stres adalah salah, justru hal itu akan menambah kecenderungan mahasiswa perokok untuk meningkatkan perilaku merokoknya. Kondisi menyenangkan atau kondisi rileks yang terjadi saat merokok hanya bersifat semu, justru dampak dari merokok sangat membahayakan kesehatan, baik itu bagi diri sendiri maupun bagi orang lain. Oleh karena itu kebiasaan merokok sebaiknya ditinggalkan.

Rekomendasi dari hasil penelitian ini selanjutnya diharapkan dapat menambah pengetahuan mahasiswa khususnya mahasiswa laki-laki perokok di FPTK dan FPOK UPI, dengan disampaikannya hasil penelitian kepada pihak universitas atau pihak fakultas.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menyadari bahwa masih banyak keterbatasan dan kekurangan, oleh sebab itu peneliti mengemukakan beberapa saran bagi peneliti selanjutnya.

- a. Peneliti tidak merekomendasikan peneliti selanjutnya untuk menggunakan instrumen Skala Stres dalam penelitian ini karena terdapat beberapa pernyataan dalam Skala Stres yang tidak tepat maknanya dengan makna sebenarnya pada instrumen asli (*Student-life Stress Inventory*).
- b. Peneliti selanjutnya yang akan menggunakan *Student-life Stress Inventory* diharapkan untuk melakukan adaptasi ulang dengan lebih hati-hati dan mengacu pada instrumen yang asli.
- c. Penelitian masalah perilaku merokok hendaknya disertai dengan wawancara langsung kepada para perokok guna memperoleh informasi lebih mendalam mengenai perilaku merokok yang dilakukan oleh sampel penelitian.
- d. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan pengembangan dan pengujian kembali instrumen Skala Perilaku Merokok. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui gambaran perilaku merokok mahasiswa pada penelitian ini dirasa belum lengkap untuk menguraikan secara detil bagaimana profil dari perilaku merokok yang dilakukan oleh mahasiswa.
- e. Tidak jelasnya populasi dalam penelitian ini mengharapakan adanya studi awal berbentuk survei untuk mengetahui secara pasti jumlah

mahasiswa perokok di lingkungan kampus UPI Bandung, sehingga untuk melakukan penelitian selanjutnya antara berbagai variabel lain dengan variabel perilaku merokok dapat dilakukan teknik sampling secara random agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada cakupan populasi yang lebih luas.

- f. Penelitian dapat diperluas dengan mengungkap hubungan antara stres dengan perilaku merokok pada populasi atau subjek penelitian yang lebih beragam, misalnya pada mahasiswa perempuan perokok. Penelitian ini juga akan menambah khazanah ilmiah apabila dilakukan pada mahasiswa dengan tuntutan akademik yang bervariasi atau bisa juga dilihat dari keikutsertaan mereka dalam berbagai kelompok organisasi dan kelompok pengembangan diri.