

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswi di Kota Semarang, mendapatkan hasil bahwa variabel stres akademik dan variabel kontrol diri secara bersama-sama dapat memprediksi variabel frekuensi merokok pada mahasiswi. Terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara stres akademik dengan frekuensi merokok pada mahasiswi, dan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan frekuensi merokok pada mahasiswi. Maka dapat dibuat kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Sumbangan efektif variabel stres akademik dan variabel kontrol diri terhadap variabel perilaku merokok pada mahasiswi dalam penelitian ini adalah sebesar 64,4%.

B. Saran

Saran yang diajukan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswi

Berdasarkan hasil penelitian mahasiswi kota Semarang masuk pada kategori stres akademik sedang. Saran untuk mengurangi tingkat stres akademik yang dialami diharapkan mahasiswi dapat melihat beban tugas

sebagai sesuatu hal yang positif, membuat pembagian waktu untuk mengerjakan tugas agar tugas tidak menumpuk, dan yakin bahwa mampu menyelesaikan tugas tersebut. Mahasiswi dapat meningkatkan aspek-aspek kontrol diri, seperti kontrol kognitif, dengan kontrol kognitif mahasiswi mampu mengelola informasi atau sesuatu yang tidak diinginkan dengan cara berpikir dan menginterpretasikan dari segi positif, agar dapat mengurangi tekanan. Mahasiswi juga hendaknya lebih mawas diri dan lebih menghargai kesehatan diri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang frekuensi merokok, stres akademik, dan kontrol diri, diharapkan untuk mencari informasi terlebih dahulu lewat penelitian sebelumnya dan berita-berita terkini tentang isu-isu kesehatan yang berkaitan dengan perilaku merokok. Selain itu untuk penelitian selanjutnya dapat menambah subjek penelitian agar data yang diperoleh lebih luas dan mendapatkan analisis lebih baik.