

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Teknik Mesin Universitas Andalas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas stres responden adalah pada mahasiswa berperilaku merokok .
2. Jumlah mahasiswa yang berperilaku merokok sama dengan jumlah mahasiswa yang tidak merokok.
3. Terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap mahasiswa Teknik Mesin Universitas Andalas yang perokok dan non perokok.

7.2 Saran

1. Mahasiswa harus tahu tanda dan gejala stres yang dialami agar dapat mengatasinya dengan sikap yang positif seperti ikut aktif di kegiatan ekstrakurikuler dan berolahraga agar pendidikan dapat dilanjutkan dengan baik.
2. Bagi mahasiswa yang merokok agar menumbuhkan kesadaran bahwa merokok dapat menimbulkan dampak yang negatif dikemudian hari sehingga termotivasi untuk mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi secara bertahap. Dan mengurangi interaksi dengan perokok aktif sehingga lebih mudah untuk mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi.
3. Diharapkan kepada pihak kampus jurusan Teknik Mesin diadakannya biro konseling untuk mahasiswa yang mengalami stres dan ditambah lagi area non smoking di kampus.
4. Diharapkan pemerintah bisa menerapkan program berhenti merokok dengan cara konseling, metode selebaran pamflet, melalui program tv atau sosial media yang menarik serta memperkuat larangan keras untuk merokok di tempat umum dan diperluas lagi area untuk non merokok.