

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara stres dengan derajat merokok pada siswa SMA Adabiah Kota Padang dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat stres responden sebagian besar adalah tingkat stres berat sekali.
2. Derajat merokok responden sebagian besar dalam tingkat ringan.
3. Dari hasil uji didapatkan tidak ada hubungan antara stres dengan derajat merokok pada siswa SMA Adabiah Kota Padang.

#### **7.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang diajukan adalah

1. Bagi keluarga hendaknya dapat meluangkan waktu bersama anak-anak untuk mengurangi stres yang dirasakan anak-anak dan juga membantu anak dalam menangani stres dengan baik agar tidak mengalihkan stres dengan merokok.
2. Para guru sebaiknya memberikan pengetahuan dan membantu siswa mencari alternatif lain dalam mengatasi stres, misalnya dengan berolahraga, bermain musik, aktif di kegiatan ekstrakurikuler agar tidak mengalihkan stres dengan perilaku yang justru merugikan, seperti merokok.
3. Bagi sekolah agar dapat menyediakan program bimbingan konseling secara lebih optimal dan memperkuat aturan bagi siswa-siswa yang merokok disekitar lingkungan sekolah.
4. Perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor lain yang menyebabkan terjadinya stres pada siswa.