

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pemeriksaan mereka terhadap 16 artikel tersebut, para peneliti mendalilkan bahwa tingkat stres remaja dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti teman sebaya, keingintahuan mereka, dan keluarga mereka, dan pada gilirannya mempengaruhi perilaku merokok mereka. Kedua orang tua merokok, masalah psikologis yang berkontribusi pada kurangnya regulasi emosi remaja, dan pengaruh iklan merupakan faktor risiko bagi anak-anak mereka untuk mengembangkan kebiasaan merokok.

Jenis stres yang dialami remaja adalah ringan, demikian pula hubungan antara stres dan merokok pada kelompok usia ini. Perilaku merokok remaja meningkat berkorelasi dengan tingkat stres. Penyebab perilaku merokok adalah ketika seseorang merasa adanya tekanan atau stres, secara psikologis perilaku merokok tersebut tidak mengurangi stres, akantetapi malah justru meningkatkan stress itu sendiri.

Korelasi antara stres dan merokok kuat, seperti yang di bahas dalam studi artikel sebelumnya. Remaja stres rendah cenderung bereksperimen dengan merokok ringan. Remaja berada di bawah banyak tekanan dari kebiasaan merokok mereka, dan ketegangan emosional ini adalah komponen utama dalam membentuk kebiasaan

mereka. Stres dari faktor-faktor seperti lingkungan terdekat remaja, perasaan mereka, tekanan sekolah, dan konflik *interpersonal* dengan teman sebaya dan orang tua semuanya berkontribusi pada timbulnya dan pemeliharaan kebiasaan merokok berat. Perjalanan remaja menuju dewasa mendorong korelasi antara stres dan merokok karena mendorong mereka untuk bereksperimen dengan perilaku yang belum pernah mereka coba sebelumnya, beberapa di antaranya mungkin memiliki efek menguntungkan atau merugikan.

## **B. Saran**

Beberapa rekomendasi yang dapat dibuat berdasarkan temuan tinjauan pustaka adalah sebagai berikut:

1. Temuan penelitian ini memberikan peneliti titik awal untuk menemukan dan menyempurnakan dan menambah pemahaman baru mengenai hubungan antara tingkat stres dan perilaku merokok pada remaja dan dapat menginformasikan studi masa depan. Untuk menggali lebih dalam, bagi responden menjadi kelompok-kelompok besar.
2. Lembaga yang di khususkan untuk pendidikan kesehatan masyarakat. Dalam hal kesehatan masyarakat, pemahaman remaja telah diperluas berkat penelitian ini. Siswa yang belajar

bagaimana melakukan tinjauan pustaka atau melakukan penelitian sendiri dapat mengambil manfaat dari penelitian ini.