

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh atau hubungan dalam mengatasi gejala depresi dan kecemasan atlet taekwondo pasca cedera, tetapi tidak signifikan dan memiliki arah hubungan negatif yang artinya jika dukungan sosial tersebut naik maka gejala depresi dan kecemasan turun begitupun sebaliknya.

5.2 Implikasi

Data yang diperoleh penelitian dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu harapan penelitian ini juga dapat bermanfaat untuk para pembaca khususnya mahasiswa yang ingin mengetahui atau mempelajari tentang kesehatan mental, gejala depresi dan kecemasan atlet, dan kehidupan atlet pasca cedera. Dalam penelitian ini masih diperlukannya penelitian lebih lanjut atau bisa juga untuk dikembangkan dengan bentuk sampel atau jumlah sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam dengan bantuan berbagai pihak.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis yang telah disampaikan sebelumnya, peneliti memberikan rekomendasi kepada pihak yang berkaitan dengan penelitian ini.

- 1) Pihak yang berkaitan dengan penelitian ini seperti atlet taekwondo agar mengagendakan latihan bersama dengan club-club lain, untuk meningkatkan interaksi dengan sesama, harapannya meningkatnya dukungan sosial dapat menurunkan angka gejala depresi dan kecemasan pada atlet tersebut.

- 2) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan memperhatikan faktor-faktor lain yang berkaitan dengan depresi dan kecemasan atlet pasca cedera, seperti faktor lain yang menyebabkan atlet tersebut mengalami gejala depresi dan kecemasan diluar cedera tersebut. Kemudian sampel yang diambil antara kategori poomsae dan kyorugi diharapkan seimbang agar mengetahui perbedaan tingkat depresi dan kecemasan antara keduanya.
- 3) Peneliti selanjutnya diharapkan mengkaji lebih dalam aspek-aspek dukungan sosial, depresi, keecmasan, dan cedera yang dialami atlet, sehingga pembahasan dalam unsur demografis dapat dilakukan secara lebih detail dan jelas, seperti menambahkan jam terbang dalam demografis.