

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka kesimpulan yang didapat dari penelitian adalah terdapat pengaruh program zumba terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa. Gambaran tingkat stres mahasiswa berdasarkan hasil penelitian adalah terjadi penurunan tingkat stres mahasiswa meliputi berkurangnya jumlah mahasiswa kategori stres berat yang semula berjumlah dua orang menjadi satu orang dan jumlah mahasiswa kategori stres sangat berat dari yang semula satu orang menjadi tidak ada sama sekali. Terjadi juga penambahan jumlah mahasiswa kategori stres normal menjadi sepuluh orang. Dengan adanya perubahan tersebut dapat dikatakan program zumba memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat stres.

#### **B. Implikasi dan Rekomendasi**

Berdasarkan penelitian, dengan melakukan zumba, mahasiswa bisa menurunkan tingkat stres karena gerakannya yang energik, tidak membosankan dan memberikan efek psikologis yang positif sehingga jika dilakukan secara rutin bisa menurunkan stres. Tetapi, zumba selalu dianggap mahal oleh sebagian mahasiswa sehingga jarang dilakukan karena keterbatasan dana terutama mahasiswa rantau.

Dari penelitian ini saran yang diberikan oleh penulis adalah lebih banyak kegiatan zumba yang dilakukan di lingkungan mahasiswa yang rutin dilakukan. Selain itu, pemberian pengetahuan tentang teori relaksasi dengan berolahraga juga diberikan kepada mahasiswa sehingga kasus bunuh diri atau kekerasan dan criminal karena stres bisa diminimalisir. Dari penelitian ini saran yang diberikan oleh penulis adalah lebih banyak universitas bisa menjadikan zumba sebagai kegiatan wajib setiap minggu. Dengan adanya kegiatan wajib berolahraga dari universitas, mahasiswa bisa mengontrol stres lebih baik lagi.

Untuk instruktur zumba harus memiliki pengetahuan dasar tentang zumba selain gerakan dan musik yang bagus. Ruangan yang besar untuk memberikan ruang gerak yang bebas untuk melakukan zumba, intensitas latihan dan istirahat, dan jenis gerakan yang bisa diikuti. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat penelitian ini dapat menjadi acuan dan referensi agar dapat dikembangkan dengan variabel serta permasalahan yang lebih luas