

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dalam Bab IV maka peneliti memberikan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan aktivitas rekreasi aktif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2011.
2. Tidak terdapat hubungan aktivitas rekreasi pasif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2011.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas rekreasi aktif dan pasif terhadap penurunan tingkat stres.
4. Terdapat hubungan partisipasi waktu luang dengan leisure experiences (pengalaman rekreasi) jadi semakin kecil partisipasi waktu luang pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan maka semakin kecil pula leisure experiences (pengalaman rekreasi) pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan namun hubungan diantara keduanya rendah.

#### **B. Saran**

Dari penelitian ini guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan berbagai saran sebagai berikut:

1. Perlu dilanjutkan penelitian faktor apa yang lebih besar mempengaruhi seseorang dalam melakukan aktivitas rekreasi, partisipasi rekreasi yang paling sering dilakukan seseorang serta hubungan yang akurat antara aktivitas rekreasi aktif dan pasif terhadap penurunan tingkat stres.
2. Bagi mahasiswa Ilmu Keolahrgaan Angkatan 2011, agar lebih paham bahwasannya aktivitas rekreasi aktif maupun pasif dapat menurunkan tingkat stres karena aktivitas rekreasi selain menghilangkan rasa bosan, memacu tantangan pada diri sendiri, kesadaran dalam diri ketika melakukannya namun dapat juga menurunkan tingkat stres.

3. Untuk lembaga diharapkan lebih menguatkan kepada mahasiswa dalam mata kuliah *Sport and Recreation* dan *Sport Psychology* dikarenakan dalam bidang kajian tersebut memiliki berbagai macam kesinambungan.
4. Pemilihan sampel harus lebih banyak dalam hal ini menggunakan *random sampling*.
5. Untuk penelitian berikutnya menggunakan eksperimen agar data (hasil) yang didapat lebih akurat serta pemilihan angket (pernyataan-pernyataan) tidak terlalu ilmiah sehingga sampel lebih mudah mengerti.
6. Untuk penelitian berikutnya faktor-faktor (masalah, angket) yang diteliti lebih spesifik.

