

## BAB V

### SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa penelitian ini tidak terdapat perbedaan *mental toughness* berdasarkan level aktivitas fisik mahasiswa.

#### 5.2 Implikasi dan Rekomendasi

##### 5.2.1 Implikasi

Hasil dari penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan *mental toughness* dan aktivitas fisik. Implikasi dari penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat membuat pembaca lebih mengerti akan pentingnya aktivitas fisik dan dapat melakukannya. Karena manfaat melakukan aktivitas fisik sangat banyak.
- 2) Menjaga kesehatan mental sangat penting bagi semua orang. Dengan cara melakukan aktivitas fisik lah salah satunya dapat menjaga atau mempertahankan mental.

##### 5.2.2 Rekomendasi

Setelah dipaparkan implikasi penelitian. Peneliti bermaksud memberikan rekomendasi yang positif yang diharapkan dapat mendapatkan manfaat tentang *mental toughness* dan aktivitas fisik. Berikut rekomendasi:

- 1) Bagi mahasiswa, diharapkan tetap melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan jasmani, rohani, maupun mental
- 2) Bagi lembaga, Prodi/Departemen/Fakultas, agar tetap mengingatkan para mahasiswa untuk beraktivitas, dan menyediakan atau memperbaiki sarana olahraga supaya tetap terlaksanakan
- 3) Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan perbanyak jumlah sampel dan membedakan gender berdasarkan *mental toughness* dan aktivitas fisik.