

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari hasil analisis data dan juga pembahasan, maka sudah dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat stress. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka semakin rendah juga tingkat stress yang dialami mahasiswa.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan rekomendasi pada penelitian ini adalah:

5.2.1 Implikasi

Data yang sudah diperoleh oleh peneliti bisa digunakan sebagai bahan evaluasi pada penelitian selanjutnya. Lebih dari itu juga, penelitian ini bisa bermanfaat bagi para pembaca khususnya para mahasiswa yang ingin mengetahui tentang aktivitas fisik, dan juga tingkat stress. Pada penelitian ini masih diperlukannya penelitian yang lebih lanjut untuk dikembangkan dengan jumlah dan bentuk sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam lagi dengan bantuan dari banyak pihak.

5.2.2 Rekomendasi

Untuk penelitian yang lebih lanjut, sangat diharapkan agar bisa lebih meningkatkan atau mendalami kualitas dalam penelitian dengan instrument yang lebih baik seperti *accelometer* atau *pedometer* atau dengan metode *experiment* (Herrmann, Heumann, Der Ananian, & Ainsworth, 2013); (Sellers, Dall, Grant, & Stansfield, 2016); (Kastelic & Šarabon, 2019). Supaya pnelitian ini dapat dikembangkan secara lebih mendalam lagi, disarankan menggunakan sampel dengan cangkupan yang lebih luas, dan diharapkan juga menggunakan rujukan jurnal yang lebih baik atau lebih bervariasi dengan kualitas yang lebih baik lagi sesuai dengan yang akan diteliti untuk kedepannya.

Demikian lah kesimpulan, implikasi, dan juga rekomendasi yang peneliti bisa sampaikan setelah melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stress selama pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Semoga penelitian ini dapat sangat bermanfaat bagi orang lain khususnya mahasiswa tingkat akhir.

Muhammad Rizky Mahendra, 2021

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu