

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada masa pandemi covid-19 dapat menyebabkan turunya kesehatan mental terutama pada kalangan mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

5.2 Implikasi

Setelah didapatkannya simpulan, penelitian ini memberikan implikasi yaitu data yang diperoleh peneliti dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk seluruh mahasiswa agar lebih mengetahui tentang pentingnya beraktivitas fisik untuk menjaga kesehatan mental. Dalam penelitian ini masih diperlukannya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam kemudian dikembangkan dengan bantuan berbagai pihak lainnya.

5.3 Rekomendasi

Peneliti berharap penelitian selanjutnya dapat membandingkan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kesehatan mental dengan meningkatkan variasi sampel yang lebih luas tetapi lebih disarankan menggunakan sampel mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tingkat stress yang tinggi dan akan lebih baik menggunakan metode experiment. Untuk referensi penelitian diharapkan peneliti selanjutnya mempunyai jurnal yang lebih banyak dan bervariasi namun sesuai dengan apa yang akan diteliti.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melakukan penelitian mengenai Hubungan Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia selama Masa Pandemi Covid-19.