

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu tidak terdapat perbedaan pengaruh intervensi aktivitas fisik mahasiswa berbasis teknologi media sosial terhadap kualitas tidur dan tingkat stres antara kelompok yang diberikan eksperimen dengan yang tidak diberikan eksperimen.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan juga menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya. Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dan masih perlu dikembangkan serta dengan rujukan atau referensi yang lebih luas.

5.3 Rekomendasi

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya yaitu lebih mempersiapkan lebih matang lagi, memilih dan melebihkan sampel supaya mempunyai cadangan jika sampel sakit atau berhalangan, jurnal rujukan yang terbaru dan bervariasi. Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang bisa peneliti berikan. Semoga penelitian ini bisa bermanfaat dan bisa menjadi referensi untuk penelitian di masa yang akan datang.