

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 60 orang mahasiswa di Universitas “X” Bandung, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan akurasi respons tes atensi yang signifikan antara mahasiswa yang melakukan *fidgeting* dan yang tidak melakukan *fidgeting* dengan *fidget spinner*.
2. Terdapat sedikit pengaruh *fidget spinner* terhadap atensi mahasiswa di Universitas “X” Bandung.
3. Tidak terdapat perbedaan *reaction time* yang signifikan antara mahasiswa yang melakukan *fidgeting* dan yang tidak melakukan *fidgeting* dengan *fidget spinner*.
4. Pengaruh *fidget spinner* terhadap *sustained attention* mahasiswa lebih optimal pada bagian akhir pengukuran.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Teoritis

- Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa dengan penelitian ini disarankan untuk menggunakan model pengukuran yang mencapai hingga *sustained attention*. Apabila peneliti ingin menggunakan alat *attention distraction*, peneliti perlu menambah jumlah soal serta memperbanyak porsi “bagian akhir” dalam rangkaian pengukuran.
- Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian pengaruh *fidgeting* terhadap atensi pada individu non-klinis perlu dilakukan revisi mengenai desain, kontrol sampel, serta *treatment* yang diberikan.
- Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa dapat melakukan *pretest* penghayatan responden penelitian, sehingga dapat diketahui secara lebih spesifik mengenai penghayatan individu terhadap *attentional state* mereka sendiri.
- Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa dapat melakukan kontrol sampel yang lebih ketat terhadap faktor-faktor lainnya yang juga turut berpengaruh terhadap atensi mahasiswa.
- Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa dapat mengubah *treatment* dengan tidak melakukan *fidgeting* bersamaan dengan pengetesan, selain itu juga perlu dilakukan perpanjangan durasi pengukuran.

5.2.2. Saran Praktis

- *Fidgeting* dapat membantu atensi mahasiswa, mahasiswa yang mengalami kesulitan untuk mempertahankan konsentrasi dapat mencoba untuk melakukan *fidgeting*.