

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

1. *Coloring therapy* meningkatkan fungsi atensi pada wanita dewasa muda dengan ansietas.
2. *Coloring therapy* meningkatkan fungsi memori jangka pendek pada wanita dewasa muda dengan ansietas.

5.2. Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh melakukan *coloring therapy* terhadap fungsi atensi dan memori jangka pendek pada subjek penelitian yang lebih bervariasi, seperti melibatkan jenis kelamin pria dan wanita; atau melibatkan mahasiswa atau mahasiswi tingkat pertama, kedua, ketiga, bahkan yang bukan merupakan mahasiswa atau mahasiswi; atau melibatkan orang normal (tanpa ansietas) sebagai subjek penelitian; atau menggunakan faktor selain ansietas sebagai faktor yang memengaruhi.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh melakukan *coloring therapy* terhadap atensi dan memori jangka pendek untuk jangka waktu yang lebih panjang dengan durasi *coloring therapy* yang lebih lama.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh melakukan *coloring therapy* terhadap fungsi kognitif selain atensi dan memori jangka pendek, serta fungsi tubuh yang lain.
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai *art therapy* menggunakan metode selain *coloring therapy* dan mengenai *coloring therapy* menggunakan metode selain mewarnai *mandala*.