

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis yang dilakukan dalam penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil analisis menunjukkan bahwa jeda istirahat berpengaruh terhadap kemampuan mengingat dan tingkat beban mental mahasiswa. Ketika peserta diberi jeda istirahat yang lebih panjang setelah sesi belajar (*treatment 2* dan *treatment 4*), mereka mampu mengingat lebih banyak kata dan merasakan beban mental yang terendah. Artinya, jeda istirahat yang cukup memberi kesempatan otak untuk mengulang kembali informasi secara alami (*mental rehearsal*) dan memperkuat ingatan yang baru terbentuk.
2. Berdasarkan perbandingan antarperlakuan, strategi belajar dengan durasi belajar singkat dan jeda istirahat panjang terbukti paling efektif dalam mendukung retensi informasi dan efisiensi mental. Strategi ini memungkinkan keseimbangan antara aktivitas kognitif dan waktu untuk melakukan *mental rehearsal*, sehingga proses pembelajaran berlangsung lebih ringan secara mental dan mendukung peningkatan retensi jangka panjang. Dengan demikian, urutan strategi distribusi waktu belajar yang optimal dalam mendukung pemulihan kognitif mahasiswa yaitu yang pertama kombinasi *Treatment 2* dengan rata-rata jumlah kata yang berhasil diingat 7,84 dan rata-rata usaha mental 91,48, diikuti oleh *Treatment 4* 7,48 dan 93,04, *Treatment 3*, 7,04 dan 94,52, serta yang terendah pada *Treatment 1* yaitu 6,84 dan 95,60.
3. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan uji korelasi *Spearman's*, diperoleh hubungan negatif yang signifikan antara jumlah kata benar dan nilai RSME pada keempat *treatment*. Nilai koefisien korelasi berkisar antara $-0,439$ hingga $-0,642$ dengan nilai signifikansi $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa semakin banyak kata yang berhasil diingat oleh partisipan, semakin rendah

beban kognitif yang mereka rasakan. Hal ini menunjukkan bahwa *working memory* yang lebih baik cenderung dicapai ketika beban kognitif lebih ringan.

6.2 Saran

6.2.1 Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, adapun saran untuk penelitian selanjutnya yang dapat diberikan oleh penulis, yaitu:

1. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan materi dengan tingkat kompleksitas berbeda misalnya teks naratif atau konsep matematika seperti konsep diferensial dan lain-lain. Hal ini untuk mengetahui apakah efek jeda istirahat yang lebih panjang tetap konsisten terhadap peningkatan daya ingat dan penurunan beban kognitif pada jenis tugas yang lebih kompleks.
2. Pada penelitian selanjutnya menambahkan jumlah partisipan dari berbagai program studi atau kelompok usia agar hasil penelitian lebih representatif dan dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas.
3. Pada penelitian selanjutnya disarankan agar dilakukan pengujian lebih lanjut untuk mengetahui berapa lama jeda istirahat yang paling efektif dibandingkan waktu belajarnya, sehingga bisa diketahui durasi jeda yang benar-benar membantu proses mental *rehearsal* dan meningkatkan kemampuan ingatan.
4. Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas jeda istirahat yang diisi dengan aktivitas ringan, seperti menonton video hiburan atau melakukan kegiatan relaksasi sederhana, untuk melihat apakah bentuk jeda aktif tersebut juga dapat mendukung pemulihan kognitif dan peningkatan retensi memori.

6.2.2 Saran Berdasarkan Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, adapun saran untuk penelitian selanjutnya yang dapat diberikan oleh penulis, yaitu:

1. Institusi pendidikan dapat mempertimbangkan penyesuaian jadwal perkuliahan dengan menyisipkan jeda istirahat selama 5-10 menit pada setiap 1 SKS (50 menit) pembelajaran, agar dosen dan mahasiswa memiliki waktu untuk beristirahat sejenak di pertengahan sesi sebelum melanjutkan ke materi berikutnya.
2. Pendidik dapat menerapkan prinsip *spaced learning* bahkan dalam satu pertemuan kelas, misalnya dengan membagi penyampaian materi menjadi beberapa segmen dan memberikan jeda istirahat selama 5–10 menit pada setiap 1 SKS (50 menit) pembelajaran.
3. Mahasiswa dapat memanfaatkan jeda istirahat singkat selama 5–10 menit di tengah perkuliahan untuk benar-benar beristirahat dari aktivitas akademik, misalnya dengan, berbincang santai, minum air, menonton video ringan, atau menenangkan pikiran agar kondisi fisik dan mental kembali segar sebelum melanjutkan pembelajaran berikutnya.
4. Mahasiswa dapat menerapkan pola belajar *spaced* dengan menjadwalkan materi secara terpisah setiap harinya, misalnya mempelajari satu topik selama 30–40 menit lalu jeda istirahat sekitar 10 menit sebelum lanjut ke topik berikutnya, agar proses belajar lebih fokus, tidak mudah lelah, dan hasil ingatan lebih bertahan lama.