

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kurikulum yang diterapkan di Indonesia telah mengalami peralihan. Peralihan tersebut karena beberapa aspek yang dipertimbangkan oleh pemerintah diantaranya untuk meningkatkan kompetensi siswa sehingga dapat bersaing secara global pada abad 21 (Demonika *et al.*, 2020). Namun pada kenyataannya, peralihan kurikulum ini masih belum merata mengingat perlunya kesiapan dan pertimbangan keterbatasan dari setiap sekolah sehingga masih banyak sekolah yang belum menerapkan kurikulum terbaru (Nari *et al.*, 2022; Yaelasari & Yuni Astuti, 2022). Baik kurikulum lama ataupun kurikulum baru idealnya pembelajaran tetap berpusat pada siswa (*student centered learning*) (Bariyyah, 2021; Dewantara *et al.*, 2020). Pembelajaran dengan berpusat pada siswa (*student centered learning*) memiliki keunggulan terjadinya pembelajaran interaktif antara guru dan siswa serta meningkatkan kualitas pembelajaran secara optimal (Ghofur, 2020; M. Nur Salim Muzakki *et al.*, 2021). Namun, jika siswa tidak memiliki pengetahuan awal yang memadai, tidak aktif, dan tidak berpartisipasi dalam pembelajaran, maka siswa tersebut akan mengalami kesulitan belajar (Zakiyah *et al.*, 2018).

Kesulitan belajar merupakan kondisi dimana siswa tidak dapat mencapai tujuan pembelajaran karena hambatan-hambatan tertentu (Muderawan *et al.*, 2019). Kesulitan belajar yang dialami siswa bukan hanya berasal dari materi pembelajaran saja, namun dapat berasal dari stres yang dialami siswa dalam pembelajaran. Menurut Frazier *et al.* (2019) stres merupakan salah satu faktor hambatan akademik karena memiliki pengaruh pada prestasi akademik. Kesulitan belajar siswa yang disebabkan oleh stres dalam pembelajaran dapat timbul dari lingkungan sekitar siswa seperti lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat maupun dari dalam diri siswa sendiri

seperti dari kesehatan, cacat tubuh, intelegensi, bakat, minat dan gaya belajar (Muderawan *et al.*, 2019; Priliyanti *et al.*, 2021; Sudiana *et al.*, 2019). Stres ini menjadi beban bagi siswa karena menyebabkan *working memory* menjadi penuh sehingga siswa sulit untuk mencapai tujuan pembelajaran. Menurut Lazarus, R. S., & Folkman (1984) stres merupakan segala hal yang berhubungan antara individu dengan lingkungannya yang dianggap membebani karena melebihi kapasitas kemampuannya.

Stres adalah salah satu permasalahan yang sering dialami oleh siswa (Husky *et al.*, 2020; H. Y. Li *et al.*, 2020; Luo *et al.*, 2020; Patsali *et al.*, 2020). Stres yang dialami siswa adalah penyebab siswa mengalami kesulitan belajar. Stres tersebut dapat muncul diantaranya berasal dari beban tugas yang tinggi, metode belajar serta gaya belajar yang kurang sesuai (Minkley *et al.*, 2018). Stres akan menyebabkan *extraneous* pada siswa dan menimbulkan dampak negatif seperti penurunan produktivitas, penurunan performa akademik, kelelahan fisik, mental dan emosional, timbulnya penyakit seperti gangguan lambung, bahkan hingga menyebabkan siswa bunuh diri (Frazier *et al.*, 2019; Jowkar *et al.*, 2022; Lasalvia *et al.*, 2021; Lew *et al.*, 2019; Zhang *et al.*, 2019). Salah satu situasi penyebab stres diantaranya stres akibat akademik (Karaman *et al.*, 2019).

Stres akademik merupakan gangguan kesehatan mental yang terjadi di kalangan pelajar (Gao *et al.*, 2020). Stres akademik dapat menjadi penyebab hambatan keberhasilan akademik karena berpengaruh pada motivasi, konsentrasi pada saat pembelajaran dan interaksi sosial pelajar (Jowkar *et al.*, 2022; Pascoe *et al.*, 2020). Penyebab terjadinya stres akademik pada siswa diantaranya ketika terdapat ekspektasi tinggi untuk meraih prestasi akademik yang tinggi baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya (Barseli *et al.*, 2020). Ketidakseimbangan antara ekspektasi dengan kemampuan yang dimiliki siswa menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah. Stres yang secara terus-menerus dialami oleh siswa dapat memberikan dampak negatif terhadap interaksi siswa dengan lingkungan,

ketidakmampuan siswa belajar secara optimal, depersonalisasi dan memburuknya prestasi akademik (Jowkar *et al.*, 2022)

Stres akademik menjadi salah satu masalah utama dikalangan para siswa, terutama siswa sekolah menengah atas (SMA) yang memiliki berbagai macam tuntutan akademik (Safiany & Marytmi, 2018). Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Bedanta (2020) bahwa salah satu permasalahan siswa SMA adalah stres akademik. Stres akademik adalah stres yang terjadi karena lingkungan sekolah. Lemahnya kemampuan siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan belajar yang seperti banyaknya tuntutan akademik menjadi penyebab siswa mengalami stres akademik (Barseli *et al.*, 2020). Stres pada siswa SMA muncul terutama pada saat pembelajaran, karena munculnya persaingan dalam hal pencapaian hasil belajar dan beban tugas yang banyak (Aza *et al.*, 2019; Barseli *et al.*, 2018). Minkley *et al.*, (2018) menyatakan *mental load* berkorelasi positif dengan tingkat stres, dimana siswa yang memiliki beban tugas yang tinggi akan mengalami tingkat stres yang tinggi pula. Tidak hanya itu saja, stres akademik yang dialami oleh siswa juga dapat ditimbulkan dari berbagai macam aspek. Stres akademik yang dialami siswa ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor internal dan faktor eksternal (Alvin, 2007; Basith *et al.*, 2021; Oktavia, 2019)

Berdasarkan hasil observasi studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada pembelajaran Biologi di salah satu SMA Negeri Kota Bandung menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami stres akademik. Terdapat berbagai macam penyebab stres akademik siswa diantaranya motivasi, *self efficacy*, kepribadian, kecemasan, sistem pendidikan, guru, perlakuan teman, kondisi sekolah, kondisi fisik dan keluarga (Salsabila *et al.*, 2023). Penyebab stres akademik seperti motivasi, *self efficacy*, sistem pendidikan, guru dan kondisi sekolah memiliki persentase lebih dari 50%. Menurut Madsidjo (1995) persentase tersebut termasuk kedalam kategori tinggi. Tingginya persentase penyebab stres siswa yang berasal dari *self efficacy* menggambarkan

ketidakyakinan siswa akan kemampuan yang dimilikinya untuk belajar biologi sehingga hal tersebut dikhawatirkan berdampak pada keberhasilan belajar siswa. *Self efficacy* siswa memiliki hubungan terbalik dengan tingkat stres siswa, sehingga dapat disimpulkan siswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan memiliki tingkat stres yang tinggi (Navarro-Mateu *et al.*, 2020). Selain itu, Menurut Gutiérrez-García & Landeros-Velázquez (2018) *self efficacy* memiliki korelasi negatif dengan *anxiety*, dimana semakin siswa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya (*self efficacy* rendah) maka tingkat *anxiety* atau kecemasan siswa tersebut semakin tinggi. Hal tersebut merupakan suatu permasalahan akademik yang menjadi hambatan siswa dalam pembelajaran sehingga perlu mendapatkan perhatian.

Kecemasan atau ansietas adalah suatu kondisi emosi yang muncul karena perasaan tidak nyaman yang samar-samar akan suatu kondisi tertentu atau rasa takut akan sesuatu yang tidak diketahui penyebabnya (Chaku *et al.*, 2021; Ciobotaru *et al.*, 2021; Conroy *et al.*, 2022). Kecemasan merupakan salah satu bentuk hambatan psikologis pada pembelajaran jika jumlahnya berlebih (Sukarno & Widdah, 2020). Kecemasan kognitif merupakan perasaan tegang, khawatir, takut yang dapat membuat siswa sulit berkonsentrasi dalam belajar dan menimbulkan rasa tidak percaya diri (Son *et al.*, 2020; Velazco *et al.*, 2021; Yang *et al.*, 2020). Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu menyatakan bahwa tingkat kecemasan kognitif pada beberapa siswa termasuk pada kategori tinggi (Son *et al.*, 2020; Xiong *et al.*, 2020). Tingginya tingkat kecemasan kognitif memiliki pengaruh pada prestasi belajar siswa (NurCita & Susantiningih, 2020). Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh penelitian Dai (2021) dan Morales & Perez-Marmol (2019) bahwa level kecemasan kognitif memiliki korelasi negatif dengan hasil belajar siswa. Menurut Yurtseven & Akpur (2018) faktor-faktor penyebab tinggi rendahnya kecemasan kognitif diantaranya terdapat faktor intrapersonal (ketakutan membuat kesalahan, minimnya keberanian dan kurangnya *self efficacy*) dan faktor interpersonal

(tekanan teman sebaya dan sikap pengajar). Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Yang *et al.*, (2020) bahwa kecemasan kognitif memiliki korelasi negatif dengan *self efficacy*, dengan kata lain semakin baik *self efficacy* seseorang maka kecemasan kognitifnya semakin rendah atau sebaliknya.

Bandura (1982) mendefinisikan bahwa *self efficacy* merupakan evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan. Tamba & Santi (2021) menyatakan bahwa *Self-efficacy* tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang dia miliki sebarangpun besarnya. *Self efficacy* dianggap sebagai kontrol diri untuk mereduksi stres karena mencerminkan rasa optimis seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatasi stres dan memastikan bahwa ia mengatasi situasi stres dengan sukses (Nguai & Lay, 2020; Schwarzer & Warner, 2013).

*Self efficacy* memiliki dampak terhadap hasil belajar siswa sehingga *self efficacy* menjadi salah satu prediktor keberhasilan belajar (Kartimi *et al.*, 2021; Noreen *et al.*, 2018). *Self efficacy* berhubungan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki. Siswa dengan *self efficacy* yang tinggi mampu menyelesaikan tugas, memecahkan masalah dan menghadapi situasi yang lebih sulit serta memiliki ketahanan dalam menghadapi permasalahan berdasarkan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki sehingga cenderung memiliki dorongan yang kuat untuk mencapai prestasi sedangkan siswa dengan efikasi diri rendah cenderung mudah menyerah ketika menghadapi permasalahan akademis (Alhadabi & Karpinski, 2020; Astawa *et al.*, 2022; Kustyarini, 2020).

Beberapa penelitian terdahulu mengenai *self efficacy* mengemukakan *self efficacy* yang dimiliki siswa berada dalam kategori rendah sehingga terjadi keterlambatan proses studi (Grotan *et al.*, 2019). Tingkat *self efficacy* peserta didik masih rendah karena mereka beranggapan bahwa sains adalah topik yang

kompleks (Dorfman & Fortus, 2019). Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu guru biologi yang dilakukan pada studi pendahuluan, salah satu materi pembelajaran biologi yang dianggap memiliki kesulitan yang tinggi diantaranya yaitu sistem imun. Tingginya tingkat kesulitan tersebut ditunjukkan dengan rendahnya hasil belajar siswa pada materi sistem imun. Dewantara *et al.*, (2020) menyatakan sebesar 67,2% siswa SMA kelas XI berpendapat bahwa sistem imun merupakan materi biologi yang dianggap sulit karena bersifat abstrak, banyak istilah yang sulit dipahami, serta penyampaian guru yang kurang dipahami. Kesulitan dalam memahami materi tersebut dapat menimbulkan stres akademik pada siswa (Qonita *et al.*, 2021). Selain rendahnya hasil belajar, ketidakmaksimalan kehadiran guru selama pembelajaran memiliki dampak pada kesulitan belajar yang dialami siswa (Salsabila *et al.*, 2023).

Kurangnya interaksi kognitif antara siswa dan guru juga diduga menjadi faktor lainnya penyebab stres akademik siswa. Menurut Sudirgayasa *et al.*, (2021) pembelajaran bermakna akan terjadi apabila terdapat interaksi kognitif antara guru dan siswa, dimana siswa diajak untuk mencoba menghubungkan fenomena baru ke dalam struktur pengetahuan mereka sedangkan guru memberikan bimbingan intensif kepada siswa. Proses pembelajaran seharusnya dapat meningkatkan kemampuan berpikir siswa, namun ketidakmaksimalan peran guru pada pembelajaran tentu menjadi salah satu penyebab kemampuan berpikir siswa menjadi menurun (Buchari, 2018). Adapun penyebab rendahnya *self efficacy* pada siswa diantaranya adalah pembelajaran yang pasif dan minimnya sekolah dalam melatih kemampuan berpikir tingkat tinggi pada siswa (Allanta & Puspita, 2021).

Ketidakmampuan siswa memiliki kemampuan berpikir tingkat tinggi disebabkan karena kemampuan kognitifnya belum terpenuhi, karena untuk dapat memiliki kemampuan berpikir tingkat tinggi dibutuhkan pengetahuan-pengetahuan yang didapat dari aktivitas kemampuan berpikir tingkat rendah. (Halimah *et al.*, 2021). Salah satu kemampuan berpikir tingkat tinggi menurut

Taksonomi baru Marzano & Kendall (2007) adalah *metacognitif system* atau kemampuan metakognitif. Kemampuan metakognitif adalah kemampuan siswa dalam mengendalikan kemampuan kognitif atau kemampuan siswa untuk menggunakan pengetahuan sebelumnya untuk memecahkan permasalahan dengan cara merencanakan, mengevaluasi dan memodifikasi (Abdelrahman, 2020; Carpenter *et al.*, 2019). Terdapat hubungan antara kemampuan metakognitif dengan *self efficacy* dan prestasi belajar siswa, dimana siswa dengan *self efficacy* rendah cenderung memiliki kemampuan metakognitif yang rendah pula sehingga prestasi belajar siswa menurun karena tidak bisa mengatasi kesulitan belajar (Hayat *et al.*, 2020).

Untuk menurunkan stres akibat kesulitan belajar siswa yang berdampak pada kecemasan kognitif dan *self efficacy* siswa, terdapat beberapa alternatif solusi dengan menggunakan teknik intervensi psikologis (Landau *et al.*, 2021; Schnaider-Levi *et al.*, 2017). Alternatif solusi tersebut diantaranya *Problem Focus Coping*, *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) dan *Inquiry Base Stres Reduction* (IBSR) (Romero *et al.*, 2020; Tajnia *et al.*, 2022; Xunlin *et al.*, 2020). *Problem focus coping* memiliki kekurangan dimana dalam pelaksanaannya memerlukan bantuan orang lain, sehingga implementasinya dalam pembelajaran menjadi lebih rumit. Pada *Mindfulness Based-Stress Reduction* (MBSR) diperlukan suasana yang sangat kondusif karena terdapat tahap *awarness* yang membutuhkan ketenangan tinggi. Hal ini tidak memungkinkan dilakukan di sekolah. Sementara itu, *Inquiry Based-Stress Reduction* (IBSR) dalam mengatasi stres didasarkan pada suatu proses mengeluarkan pikiran-pikiran stres dengan 3 langkah yang mengandung 4 pertanyaan bersifat meditatif yang dapat dilakukan secara mandiri. Teknik ini didasarkan pada kemampuan metakognitif untuk menemukan hal-hal penyebab stres atau kesulitan yang dialami siswa. Dengan demikian teknik ini memungkinkan untuk diterapkan di sekolah. Oleh karena itu peneliti tertarik dalam penelitian untuk menggunakan teknik *Inquiry-Based Stress Reduction*

(IBSR) untuk mengatasi kesulitan belajar siswa.

Teknik *Inquiry-Based Stress Reduction* (IBSR) merupakan salah satu teknik intervensi psikologis yang didasarkan eksplorasi diri, pengalaman, meditasi dan perhatian penuh untuk menurunkan stres (Landau *et al.*, 2021; Smernoff *et al.*, 2019). Dalam ranah pendidikan strategi ini telah diterapkan pada guru untuk mengatasi beban kerja yang tinggi (Bryon Katie, 2002; Schnaider-Levi *et al.*, 2017), namun dalam hal ini peneliti mencoba menerapkan penggunaan *Inquiry-Based Stress Reduction* (IBSR) pada pembelajaran khususnya pada siswa dengan cara mentransformasikan ke dalam strategi pembelajaran. Menurut Bryon Katie & Mitchell (2003) *Inquiry-Based Stress Reduction* (IBSR) terdiri dari tiga langkah utama dalam penerapannya. Langkah-langkah *Inquiry-Based Stress Reduction* (IBSR) ini yang akan dimasukkan kedalam sebuah strategi pembelajaran, sehingga menciptakan sebuah inovasi strategi pembelajaran baru yang diharapkan dapat mengurangi kesulitan belajar siswa yang diakibatkan oleh stres karena pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student centered*) dan materi pembelajaran yang dianggap sulit.

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dipaparkan, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul teknik *Inquiry-Based Stress Reduction* (IBSR) untuk mengatasi kesulitan belajar siswa pada materi sistem imun dan dampaknya terhadap kecemasan kognitif, *self efficacy* dan kemampuan metakognitif siswa.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu “Bagaimana pengaruh teknik *Inquiry-Based Stress Reduction* (IBSR) terhadap kesulitan belajar siswa pada materi sistem imun dan dampaknya terhadap kecemasan kognitif, keyakinan diri (*self efficacy*) dan kemampuan metakognitif siswa?”. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, berikut ini beberapa pertanyaan penelitian yang diajukan.

1. Bagaimana teknik *Inquiry-Based Stress Reduction* (IBSR) yang dapat diintegrasikan dalam strategi pembelajaran untuk mengatasi kesulitan belajar pada materi sistem imun?
2. Bagaimana kesulitan belajar siswa setelah pembelajaran sistem imun dengan mengintegrasikan teknik *Inquiry-Based Stress Reduction* (IBSR)?
3. Bagaimana kecemasan kognitif siswa setelah pembelajaran sistem imun dengan mengintegrasikan teknik *Inquiry-Based Stress Reduction* (IBSR)?
4. Bagaimana *self efficacy* siswa setelah pembelajaran sistem imun dengan mengintegrasikan teknik *Inquiry-Based Stress Reduction* (IBSR)?
5. Bagaimana kemampuan metakognitif siswa setelah pembelajaran sistem imun dengan mengintegrasikan teknik *Inquiry-Based Stress Reduction* (IBSR)?

### 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, batasan pokok masalah penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Kesulitan belajar yang diukur dalam penelitian ini dibatasi pada kesulitan belajar yang disebabkan oleh stres akademik dikembangkan dari konstruk kesulitan belajar menurut Kirk & Gallagher (1989), diantaranya meliputi aspek siswa lamban dalam mengikuti pelajaran, ketidakmampuan dalam bidang-bidang tertentu, kesulitan akademik dalam hubungannya dengan perilaku tidak terkendali, masalah yang berhubungan dengan motivasi belajar dan masalah yang terkait dengan kesulitan belajar karena guru. Instrumen
2. Teknik IBSR diadaptasi kemudian diimplementasikan pada strategi pembelajaran Biologi melalui model *Problem-Based Learning* (PBL) yang diintegrasikan pada kegiatan pendahuluan dan kegiatan inti yaitu

pada sintak membimbing penyelidikan dan menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah. Stres yang dibidik pada penelitian ini adalah stres akademik yang merupakan penyebab kesulitan belajar yang dialami siswa.

3. Kecemasan kognitif siswa yang diukur dalam penelitian ini mengacu pada indikator kecemasan kognitif dikembangkan berdasarkan Cassady & Johnson (2002), yaitu sulit berkonsentrasi, ketakutan atau ketidakmampuan mengatasi masalah, khawatir tentang sesuatu, merasa terancam akan sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan.
4. Keyakinan diri (*self efficacy*) siswa yang diukur dalam penelitian ini mengacu pada aspek *self efficacy* berdasarkan Bandura (2006) yaitu aspek *Level* (tingkat keyakinan yang dimiliki siswa tentang tindakan yang dilakukan selama pembelajaran), *Strength* (tingkat keyakinan siswa siswa dalam menyelesaikan tugas) dan *Generality* (Keleluasaan siswa untuk yakin atas kemampuan dirinya)
5. Kemampuan metakognitif yang diukur dalam penelitian ini mengacu pada indikator menurut Marzano & Kendall (2007) yang meliputi *specifying goals* (membuat tujuan), *process monitoring* (memantau proses), *monitoring clarity* (memantau kejelasan), dan *monitoring accuracy* (memantau akurasi atau ketepatan)
6. Subjek penelitian ini adalah siswa SMA kelas XI MIPA dan materi yang dibatasi dalam penelitian ini adalah gangguan-gangguan sistem imun.

#### 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan penelitian ini yaitu :

1. Secara umum untuk menurunkan tingkat kesulitan belajar siswa dalam pembelajaran sistem imun dan dampaknya terhadap kecemasan kognitif, *self efficacy* dan kemampuan metakognitif siswa.

2. Secara khusus untuk mendapatkan strategi pembelajaran Biologi, khususnya sistem imun yang dapat menurunkan tingkat kesulitan belajar siswa sehingga dapat mengurangi kecemasan kognitif siswa, meningkatkan *self efficacy* dan kemampuan metakognitif siswa.

### 1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini, diantaranya :

1. Bagi Siswa  
Membantu siswa dalam mengurangi tingkat kesulitan belajar yang diakibatkan stres sehingga memiliki dampak pada kecemasan kognitif, *self efficacy*, dan kemampuan metakognitif siswa.
2. Bagi Guru  
Memberikan alternatif strategi pembelajaran yang dapat menurunkan tingkat kesulitan belajar akibat stres. Strategi tersebut diharapkan dapat diterapkan pada pembelajaran Biologi atau pembelajaran lain sehingga dapat mengurangi kesulitan belajar yang dialami siswa yang berdampak pada kecemasan kognitif siswa, keyakinan diri (*self efficacy*) siswa serta kemampuan metakognitif siswa.
3. Bagi Dunia Pendidikan  
Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi mengenai strategi pembelajaran yang mampu memfasilitasi siswa dalam pengurangan kesulitan belajar siswa yang berdampak pada kecemasan kognitif, peningkatan *self efficacy* dan kemampuan metakognitif siswa sehingga dapat mengoptimalkan proses pembelajaran Biologi.

### 1.6 Struktur Organisasi Tesis

Tesis ini terdiri dari lima bagian yang dikelompokkan ke dalam bab – bab berdasarkan aturan penulisan karya ilmiah di Universitas Pendidikan Indonesia, diantaranya Bab I Pendahuluan, Bab II Kajian Pustaka, Bab III Metodologi Penelitian, Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, dan Bab V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi. Deskripsi dari masing – masing bab dijelaskan pada uraian berikut:

Azura Salsabila, 2024

**TEKNIK INQUIRY-BASED STRESS REDUCTION (IBSR) UNTUK MENGATASI KESULITAN BELAJAR SISWA PADA MATERI SISTEM IMUN DAN DAMPAKNYA TERHADAP KECEMASAN KOGNITIF, SELF EFFICACY DAN KEMAMPUAN METAKOGNITIF SISWA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Bab I Pendahuluan, bagian ini menjelaskan tentang 1) latar belakang penelitian mengenai urgensi kesulitan belajar, kecemasan kognitif, *self efficacy* dan kemampuan metakognitif siswa yang dapat diatasi melalui teknik *Inquiry-Based-Stress Reduction (IBSR)*; 2) rumusan masalah yaitu hal-hal yang akan diteliti dan difokuskan melalui beberapa pertanyaan penelitian; 3) batasan masalah penelitian yang bertujuan untuk memfokuskan penelitian agar lebih terarah dan tidak meluas; 4) tujuan penelitian yang menjawab pertanyaan – pertanyaan penelitian; 5) manfaat penelitian; dan 6) struktur organisasi tesis.

Bab II Kajian Pustaka, bagian ini menjelaskan landasan teoritik terkait penelitian yang terdiri dari kajian teori kesulitan belajar siswa, kecemasan kognitif siswa, *self efficacy* siswa dan kemampuan metakognitif siswa, analisis materi sistem imun, dan materi sistem imun.

Bab III Metodologi Penelitian, bagian ini menjelaskan tentang metode yang digunakan dalam penelitian, diantaranya desain penelitian, lokasi dan waktu penelitian, populasi dan sampel penelitian, serta definisi operasional. Pada bagian ini juga dijelaskan tentang instrumen yang digunakan dalam penelitian, diantaranya angket kesulitan belajar siswa, angket kecemasan kognitif siswa, angket *self efficacy* siswa dan soal kemampuan metakognitif siswa. Kemudian, pada bagian ini juga terdapat prosedur penelitian dan alur penelitian yang menjelaskan tentang tahapan – tahapan penelitian, dan terakhir teknik analisis data.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, bagian ini menjelaskan tentang hasil penelitian yang dianalisis secara statistik dan deskriptif. Topik yang dibahas pada bagian hasil dan pembahasan ini meliputi teknik *Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR)* dalam pembelajaran Biologi, hasil analisis kesulitan belajar siswa, hasil analisis kecemasan kognitif siswa, hasil analisis *self efficacy* siswa, hasil analisis kemampuan metakognitif siswa, hasil analisis hubungan antar variabel dan hasil analisis kontribusi antar variabel.

Bab V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi, bagian ini menyimpulkan temuan penelitian dan menjawab rumusan masalah penelitian. Pada bab ini juga dipaparkan tentang implikasi dan rekomendasi bagi para pembaca ataupun peneliti berikutnya yang akan mengangkat tema serupa.