

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa point kesimpulan berdasarkan pertanyaan penelitian, diantaranya :

Teknik *Inquiry-Based Stress Reduction* (IBSR) pada kelas eksperimen diintegrasikan dalam kegiatan pendahuluan (sebelum kegiatan apresepsi) guna untuk menguraikan stres yang menjadi penyebab siswa mengalami kesulitan belajar sebelum memulai pembelajaran dan diintegrasikan dalam strategi pembelajaran melalui model *Problem Based Learning* (PBL) yaitu pada sintak membimbing penyelidikan(pertemuan 1) dan menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah (pertemuan 2) guna untuk menguraikan stres yang menjadi penyebab siswa mengalami kesulitan belajar selama pembelajaran (akhir kegiatan inti). Dengan teknik IBSR yang disisipkan pada kedua sintak PBL tersebut maka bisa memberikan hasil yang positif terhadap kesulitan belajar yang berdampak positif juga pada kecemasan kognitif, *self-efficacy* dan kemampuan metakognitif siswa.

Setelah pembelajaran kesulitan belajar siswa berada pada kategori rendah sedangkan pada kelas kontrol setelah pembelajaran kesulitan belajar siswa berada pada kategori tinggi. Maka, dapat disimpulkan bahwa pengintegrasian teknik IBSR selama pembelajaran sistem imun efektif menurunkan kesulitan belajar siswa.

Kecemasan kognitif siswa setelah mengintegrasikan teknik IBSR berada pada kategori sedang sedangkan pada kelas kontrol berada pada kategori tinggi. Maka, dapat disimpulkan bahwa pengintegrasian teknik IBSR pada materi sistem imun lebih efektif menurunkan kecemasan kognitif siswa.

*Self efficacy* siswa setelah mengintegrasikan teknik IBSR berada pada kategori tinggi sedangkan pada kelas kontrol berada kategori sedang. Maka, dapat simpulkan bahwa pengintegrasian teknik IBSR pada materi sistem imun efektif meningkatkan *self efficacy* siswa.

Kemampuan metakognitif siswa setelah mengintegrasikan teknik IBSR dilihat dari hasil *posttest* berada pada kategori sangat baik sedangkan pada kelas kontrol

berada kategori baik. Maka, dapat disimpulkan bahwa pengintegrasian teknik IBSR pada materi sistem imun efektif meningkatkan kemampuan metakognitif siswa.

## 5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi, diantaranya melalui integrasi teknik IBSR pada pembelajaran siswa dapat mengelola stres dan kecemasan kognitif yang berkaitan dengan pembelajaran sehingga siswa dapat lebih fokus dan tenang dalam menghadapi ujian atau tugas yang sulit yang memiliki pengaruh positif pada *self efficacy* siswa. Selain itu, teknik IBSR dapat mendorong siswa untuk lebih sadar akan proses berpikir siswa sendiri sehingga siswa dapat mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif dan reflektif. Penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi pendidik tentang pentingnya memasukkan teknik manajemen stres dalam strategi pembelajaran, khususnya dalam konteks pembelajaran materi yang kompleks. Dengan mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemampuan belajar, siswa mungkin mengalami peningkatan kesejahteraan emosional secara keseluruhan, yang dapat berdampak pada motivasi siswa untuk belajar. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai rekomendasi bagi pengembangan kurikulum dan pelatihan guru untuk menyertakan metode yang mendukung pengurangan stres dalam proses pembelajaran dalam upaya memaksimalkan proses pembelajaran yang efektif, inovatif dan kolaboratif dengan memperhatikan aspek psikologis siswa. Keberhasilan implementasi teknik IBSR pada penelitian ini dalam penurunan kesulitan belajar siswa dan kecemasan kognitif siswa serta peningkatan *self efficacy* dan kemampuan metakognitif siswa juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti faktor guru, usia guru dan pengelolaan pembelajaran yang berbeda.

## 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa rekomendasi, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi guru yang hendak menggunakan teknik IBSR pada materi tertentu sebaiknya melakukan pembiasaan pada siswa pada materi-materi

sebelumnya. Hal ini bertujuan agar siswa terbiasa dengan aktivitas teknik IBSR.

2. Bagi sekolah yang sarana dan prasarananya belum memadai untuk menggunakan google form, alternatif pengganti google form bisa menggunakan kertas sebagai wadah untuk melaksanakan teknik IBSR.
3. Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya pada saat mengimplementasikan teknik IBSR lebih memperhatikan durasi saat siswa mengeluarkan pikiran-pikiran stres yang menggangu. Hal ini bertujuan agar pembelajaran tetap berjalan efektif dan efisien serta stres yang dialami siswa rilis dengan optimal.
4. Untuk penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan pada tipe sekolah yang berbeda untuk mengetahui perbandingan output yang dihasilkan pada saat mengintegrasikan teknik IBSR pada siswa.