

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka terdapat beberapa poin kesimpulan berdasarkan pernyataan penelitian, diantaranya:

Teknik *Inquiry Based Stress Reduction* (IBSR) dapat diintegrasikan dalam strategi belajar untuk mengatasi kesulitan belajar pada sistem imun adalah dengan menyisipkan pertanyaan IBSR pada model pembelajaran *Discovery Learning* pada materi sistem imun meliputi komponen-komponen yang terlibat, jenis-jenis imunitas tubuh, jenis-jenis kekebalan tubuh, mekanisme dan macam-macam sistem imunitas tubuh. Pertanyaan-pertanyaan IBSR disisipkan pada kegiatan pendahuluan dan kegiatan inti pada sintak *stimulation* (pertemuan 1), kegiatan inti pada sintaks *data collection* (pertemuan 2), kegiatan pendahuluan (pertemuan 3), dan kegiatan pendahuluan (pertemuan 4).

Kesulitan belajar siswa setelah pemberian teknik IBSR pada kelas eksperimen masuk kedalam kategori rendah sedangkan pada kelas kontrol yang tanpa pemberian IBSR masuk ke dalam kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengintegrasian teknik IBSR dalam strategi pembelajaran pada materi sistem imun dapat menurunkan kesulitan belajar pada siswa.

Kecemasan kognitif siswa setelah pemberian teknik IBSR pada kelas eksperimen masuk ke dalam kategori sedang atau cukup. Hasil tersebut terbilang baik dalam mengaktifkan dan meningkatkan kinerja, sedangkan pada kelas kontrol (tanpa IBSR) persentase yang diperoleh masuk ke dalam kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengintegrasian teknik IBSR dalam strategi pembelajaran pada materi sistem imun dapat menurunkan kecemasan kognitif pada siswa.

Motivasi belajar siswa sebelum pembelajaran baik di kelas eksperimen maupun kontrol masuk ke dalam kategori motivasi sedang. Kemudian setelah pembelajaran menggunakan teknik IBSR pada kelas eksperimen masuk ke dalam kategori motivasi tinggi, sedangkan pada kelas kontrol yang tanpa menggunakan

teknik IBSR masuk kedalam kategori tinggi juga. Akan tetapi pada kelas kontrol berada di skala atau persentase lebih rendah dari pada kelas eksperimen dan mendekati skala atau persentase motivasi kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengintegrasian teknik IBSR dalam strategi pembelajaran pada materi sistem imun dapat meningkatkan motivasi belajar pada siswa.

Germane cognitive load (GCL) pada siswa yang diberikan teknik IBSR (kelas eksperimen) memperoleh nilai dengan kategori sangat tinggi, dibandingkan nilai GCL pada siswa yang tidak diberikan teknik IBSR (kelas kontrol) dengan kategori nilai tinggi. Oleh sebab itu, dapat disimpulkan bahwa pengintegrasian teknik IBSR dalam strategi pembelajaran pada materi sistem imun dapat meningkatkan *Germane cognitive load* (GCL) pada siswa.

Berdasarkan beberapa *point* di atas dapat di simpulkan secara komprehensif bahwa dengan menyisipkan teknik IBSR dalam strategi pembelajaran pada materi sistem imun dapat berkontribusi terhadap penurunan stres yang dimiliki siswa. Penurunan stres dengan membalikkan pikiran-pikiran negatif tersebut menjadi pikiran positif terbukti mampu menurunkan kesulitan belajar dan kecemasan kognitif siswa serta meningkatkan motivasi dan konstruksi pengetahuan siswa.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini memberikan beberapa implikasi, diantaranya penggunaan teknik *Inquiry Based Stress Reduction* (IBSR) pada strategi pembelajaran biologi dapat menurunkan kesulitan belajar siswa, menurunkan kecemasan kognitif siswa, meningkatkan motivasi belajar dan meningkatkan *germane cognitive load* siswa. Selain itu, variasi pendekatan yang digunakan oleh guru juga memiliki dampak positif terhadap pengurangan stres akademik yang dimiliki siswa sehingga berpengaruh juga terhadap menurunkan kesulitan belajar siswa, menurunkan kecemasan kognitif siswa, meningkatkan motivasi belajar dan meningkatkan *germane cognitive load* siswa. Teknik IBSR ini dapat disisipkan pada model pembelajaran untuk menghilangkan stres pada siswa saat proses pembelajaran. Selain itu teknik IBSR ini tidak hanya dapat disisipkan pada model pembelajaran *discovery learning* saja tetapi dapat disisipkan juga pada model pembelajaran yang lainnya serta pada materi biologi yang lainnya.

Nova Vivi Clara Saputri, 2024

PENGGUNAAN TEKNIK INQUIRY-BASED STRESS REDUCTION (IBSR) DALAM PEMBELAJARAN SISTEM IMUN UNTUK MENGATASI KESULITAN BELAJAR, KECEMASAN KOGNITIF, DAN MOTIVASI SISWA SERTA PENGARUHNYA TERHADAP GERMANE COGNITIVE LOAD SISWA

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

5.3 Rekomendasi

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

1. Bagi guru yang ingin menggunakan teknik IBSR diharapkan melakukan pendekatan terlebih dahulu kepada siswa. Hal ini bertujuan untuk memberikan kepercayaan dan kenyamanan kepada siswa untuk mengeluarkan stres yang mereka miliki, karena apabila siswa belum merasa dekat dengan guru maka sulit untuk siswa dapat lebih terbuka perihal pikiran stresnya.
2. Penerapan teknik IBSR ini disisipkan dalam model pembelajaran guna mengurangi atau menghilangkan stres pada siswa. Sebaiknya pada saat penggunaan teknik IBSR guru juga memperhatikan durasi waktu untuk siswa melepaskan pikiran-pikiran stresnya. Hal ini bertujuan agar stres yang mereka miliki benar-benar terlepas. Dalam hal ini, guru sebaiknya berperan sebagai fasilitator yang memandu pertanyaan IBSR dengan sistematis agar siswa lebih terarah dalam menghilangkan stres yang mereka miliki. Selain itu, dalam penerapan teknik IBSR guru juga perlu menyelaraskan dengan *pedagogical content* yang tepat pula.