

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Intervensi Teknik IBSR (*Inquiry Based-Stress Reduction*) pada pembelajaran biologi sistem ekskresi dapat menurunkan kesulitan dan terdapat pengaruh pada kecemasan kognitif. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Intervensi IBSR pada pembelajaran biologi memiliki karakteristik tiga pertanyaan pokok yg diadaptasi dari Byron Katie dan Mitchell dan harus dilakukan dengan suasana tenang dan waktu kurang lebih 10 menit.
2. Intervensi Teknik IBSR mempunyai pengaruh terhadap kesulitan belajar. Hal ini dibuktikan dengan menurunnya skor kesulitan belajar siswa pada kategori kesulitan cukup.
3. Intervensi Teknik IBSR mempunyai pengaruh terhadap kecemasan kognitif. Hal ini dibuktikan dengan menurunnya skor kecemasan kognitif pada kategori kecemasan sedang.
4. Intervensi Teknik IBSR mempunyai pengaruh terhadap penguasaan konsep siswa. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan skor penguasaan konsep siswa dan skor *N-gain* dalam kategori sedang.
5. Intervensi Teknik IBSR tidak terdapat pengaruh terhadap *student well-being*. Hal ini dibuktikan dengan tidak terdapat perbedaan skor *student well-being* dan kategori *student well-being* pada kategori tinggi.
6. Terdapat hubungan positif dan kategori sedang antara kesulitan belajar dengan kecemasan kognitif. Terdapat hubungan positif dan kategori lemah antara kesulitan belajar dengan penguasaan konsep. Tidak terdapat hubungan pada kesulitan belajar dengan *student well-being*.

#### 5.2 Implikasi

Implikasi penelitian ini yaitu Teknik IBSR (*Inquiry Based-Stress Reduction*) yang sudah diadaptasikan pada penelitian ini dapat diimplementasikan untuk mata

pelajaran lainnya yang mempunyai tingkat kesulitan tinggi dengan tujuan untuk menurunkan kesulitan belajar siswa. Intervensi Teknik IBSR ini perlu perlakuan khusus dan waktu tambahan.

### **5.3 Rekomendasi**

Intervensi IBSR yang diadaptasi dari bidang psikologi ini perlu adanya perlakuan khusus, diantaranya:

1. Strategi pendekatan siswa agar siswa dapat mengungkapkan atau menyelidiki masalah pada dirinya sendiri, sehingga teknik IBSR ini mampu efektif dalam penggunaannya.
2. Pertanyaan dalam Teknik IBSR dibuat semudah mungkin dengan bahasa sehari-hari yang digunakan oleh siswa agar siswa dapat mengerti dan tidak bingung dengan pertanyaan tersebut.
3. Guru harus membuat kondisi menjadi kondusif agar siswa tidak terganggu saat mengisi pertanyaan dari Teknik IBSR.