

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan selama 5 pertemuan pada pertengahan bulan Oktober 2024. Penelitian ini berfokus pada pembiasaan penerapan *positive self-talk* melalui kartu afirmasi yang diintegrasikan dalam pembelajaran IPA dan kegiatan praktikum membuat alat peraga sistem pernapasan manusia di kelas V SDN Cileungsir, dimana pembiasaan *positive self-talk* diterapkan secara konsisten di awal kegiatan pembelajaran.

Implementasi *positive self-talk* berbantuan kartu afirmasi dalam pembelajaran IPA di kelas V SDN Cileungsir telah memberikan dampak positif terhadap motivasi belajar dan kepercayaan diri siswa. Pembiasaan ini dilakukan secara konsisten di awal pembelajaran dengan mengajak siswa mengucapkan afirmasi positif bersama-sama, membantu siswa memulai pembelajaran dengan semangat dan keyakinan diri. Selama proses pembelajaran, termasuk saat praktikum membuat alat peraga sistem pernapasan, siswa menjadi lebih aktif, berani bertanya, berdiskusi, dan menyampaikan pendapat. Jika sebelumnya siswa cenderung pasif dan kurang percaya diri, kini mereka mulai menunjukkan perubahan yang signifikan, seperti lebih aktif berpartisipasi dan percaya diri saat mempresentasikan hasil karyanya di depan teman-teman. Peningkatan motivasi belajar siswa terlihat dari beberapa indikator, seperti ketekunan dalam belajar, di mana siswa lebih serius dalam menyelesaikan tugas dan mengikuti proses pembelajaran dengan penuh semangat. Mereka juga menunjukkan ketahanan dalam menghadapi kesulitan, tidak mudah menyerah saat menemukan tantangan, serta lebih berani mencoba dan mencari solusi. Selain itu, siswa juga menunjukkan minat belajar yang lebih tinggi dan partisipasi yang lebih aktif. Mereka tidak hanya menikmati proses belajar, tetapi juga mulai berani tampil di depan kelas untuk mempresentasikan hasil karyanya. Kepercayaan diri yang tumbuh dari pembiasaan afirmasi ini turut mendorong

pengembangan keterampilan berpikir kritis, kreativitas, dan komunikasi siswa dalam kegiatan pembelajaran.

Dengan demikian, integrasi *positive self-talk* berbantuan kartu afirmasi dalam pembelajaran IPA tidak hanya meningkatkan motivasi belajar, tetapi juga menciptakan lingkungan kelas yang lebih dinamis, mendukung, dan penuh semangat. Pembiasaan ini membantu siswa tumbuh menjadi individu yang lebih percaya diri, optimis, dan siap menghadapi tantangan baik dalam pembelajaran maupun kehidupan sehari-hari.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil temuan penelitian ini, implementasi pembiasaan *positive self-talk* berbantuan kartu afirmasi dalam pembelajaran IPA memiliki dampak yang signifikan terhadap teori, praktik, dan kebijakan pendidikan.

Pembiasaan *positive self-talk* yang diintegrasikan dengan kartu afirmasi dapat memperkuat teori-teori motivasi dan pengembangan kepercayaan diri siswa. Teori motivasi intrinsik (Sardiman) semakin diperkuat oleh penerapan afirmasi, yang mendorong siswa membangun keyakinan akan kemampuannya. Pembiasaan *positive self-talk* bertindak sebagai penguat mental yang memperkuat motivasi intrinsik siswa untuk terus terlibat dalam pembelajaran meskipun menghadapi tantangan. Dengan adanya afirmasi positif, siswa lebih termotivasi untuk menghadapi tugas yang sulit dan tidak mudah menyerah, sehingga hasil yang dicapai menjadi lebih optimal.

Dalam proses pembelajaran, penerapan *positive self talk* berbantuan kartu afirmasi memberikan dampak yang signifikan pada motivasi siswa dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Pembiasaan ini dapat dijadikan salah satu metode yang bisa diterapkan secara rutin diberbagai tingkat pendidikan untuk meningkatkan keyakinan diri siswa, memotivasi siswa atau mendorong siswa untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran, serta memberikan rasa percaya diri saat menghadapi tantangan akademik. Kegiatan praktikum dalam pembelajaran yang melibatkan pembuatan alat peraga yang dilakukan pada penelitian ini dapat dijadikan model

pembelajaran untuk lebih banyak diterapkan dalam konteks pembelajaran berbasis aktivitas yang dapat menjadikan pengalaman langsung bagi siswa.

Pembelajaran sebaiknya tidak hanya berfokus pada materi pelajaran, tetapi juga pada perkembangan emosional dan sikap positif siswa. Salah satunya untuk membantu siswa merasa lebih percaya diri dan semangat dalam belajar yaitu dengan melakukan peniasaan *positive self-talk* atau berbicara positif pada diri sendiri dalam pembelajaran, seperti pada penelitian ini yang menggunakan bantuan kartu afirmasi yang dilakukan secara rutin di awal setiap pembelajaran. Afirmasi positif dapat membantu siswa merasa lebih percaya diri, lebih bersemangat, dan siap menghadapi tantangan belajar. Dan dapat berkontribusi pada peningkatan motivasi siswa untuk terus belajar. Dengan cara ini, pendidikan tidak hanya menekankan pada pengetahuan tetapi juga pada perkembangan emosional siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih baik dan positif.

### 5.3 Rekomendasi

Setelah melakukan penelitian mengenai penerapan *positive self-talk* berbantuan kartu afirmasi dalam pembelajaran IPA, ditemukan bahwa strategi ini mampu meningkatkan motivasi diri siswa serta mendorong siswa lebih aktif dan percaya diri dalam kegiatan pembelajaran. Beberapa rekomendasi diberikan untuk mendukung pengembangan lebih lanjut dari hasil penelitian ini.

1. Bagi guru

Pendidik perlu meningkatkan motivasi siswa, terutama dalam hal membangun semangat belajar dan rasa percaya diri. Dengan penerapan *positive self-talk* berbantuan kartu afirmasi siswa dapat mendorong dirinya sendiri untuk tetap semangat belajar dan memperkuat keyakinan diri untuk berani mengungkapkan pendapat. Hal ini dapat membantu siswa menjadi lebih aktif dalam proses pembelajaran.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat memberikan referensi tentang pentingnya pembiasaan *positive self-talk* berbantuan kartu afirmasi dalam meningkatkan motivasi diri siswa. Pembiasaan penggunaan kartu afirmasi dapat memberikan dampak

positif bagi siswa. Untuk penelitian selanjutnya, bisa melihat bagaimana kombinasi metode ini dengan teknik pembelajaran lain dapat memberikan hasil yang optimal dan mengkaji dampaknya terhadap aspek lain seperti kemandirian belajar dan pencapaian hasil akademik siswa.