

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh pendekatan *Retention-based Learning* (RBL) terhadap kemampuan kognitif dan kecemasan kognitif siswa dalam pembelajaran sistem pertahanan tubuh, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pendekatan *Retention-based Learning* (RBL) yang diterapkan di kelas eksperimen belum menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik terhadap kemampuan kognitif siswa dibandingkan dengan pembelajaran konvensional. Meskipun rata-rata nilai pada level *retrieval*, *analysis*, dan *knowledge utilization* cenderung lebih tinggi di kelas eksperimen, hasil uji statistik tidak menunjukkan selisih yang bermakna. Bahkan pada level *comprehension*, siswa kelas kontrol justru memperoleh hasil yang lebih unggul secara signifikan. Beberapa faktor yang mungkin mempengaruhi kondisi ini antara lain keterbatasan durasi penerapan strategi, tingkat kesiapan siswa terhadap pembelajaran aktif, dan kompleksitas materi. Selain itu, meskipun sebagian besar siswa memberikan persepsi positif terhadap pembelajaran RBL, banyak dari mereka merasa lebih nyaman dengan gaya pembelajaran konvensional, seperti guru menjelaskan sambil menulis di papan. Hal ini menunjukkan bahwa preferensi siswa terhadap cara belajar turut berpengaruh terhadap efektivitas pendekatan yang digunakan, dan ketika strategi yang diterapkan tidak sepenuhnya sesuai dengan gaya belajar siswa, maka pencapaian hasil kognitif pun menjadi kurang optimal.
2. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa strategi pembelajaran *Retention-based Learning* belum mampu menurunkan tingkat kecemasan kognitif siswa dalam menghadapi ujian. Proporsi siswa dengan kecemasan sedang masih mendominasi, dan dalam beberapa indikator, siswa kelas eksperimen

bahkan menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol. Meskipun pendekatan RBL telah dirancang untuk memperkuat daya ingat melalui kegiatan apersepsi, diskusi, dan penguatan, pendekatan ini belum sepenuhnya menyentuh aspek emosional siswa. Beberapa siswa yang memiliki persepsi positif terhadap pembelajaran justru menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi, kemungkinan disebabkan oleh tekanan untuk memahami materi dengan baik dan memenuhi ekspektasi terhadap hasil belajar. Hal ini mengindikasikan bahwa strategi pembelajaran tidak hanya perlu memperhatikan pemahaman konsep secara kognitif, tetapi juga mendukung ketenangan mental dan kesiapan emosional siswa dalam menghadapi evaluasi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka beberapa saran berikut dapat disampaikan guna menjadi bahan pertimbangan bagi pihak-pihak terkait, baik pendidik, siswa, maupun peneliti selanjutnya. Saran ini diharapkan dapat membantu dalam meningkatkan kualitas pembelajaran khususnya pada aspek kemampuan kognitif dan pengelolaan kecemasan siswa dalam proses belajar.

1. Untuk meningkatkan efektivitas pendekatan *Retention-based Learning* dalam pengembangan kemampuan kognitif siswa, disarankan agar strategi ini diterapkan secara lebih intensif dan dalam jangka waktu yang lebih panjang, sehingga siswa memiliki cukup waktu untuk beradaptasi dengan pola pembelajaran aktif. Selain itu, penting bagi guru untuk menyesuaikan desain pembelajaran dengan preferensi dan kesiapan belajar siswa, misalnya dengan tetap memasukkan unsur pembelajaran konvensional seperti pencatatan poin penting di papan atau penjelasan langsung, sebagai penyeimbang strategi eksploratif. Dengan menyesuaikan pendekatan terhadap gaya belajar siswa, potensi retensi dan pemahaman konsep diharapkan dapat lebih maksimal.

2. Dalam upaya menurunkan kecemasan kognitif siswa, khususnya dalam menghadapi ujian, strategi pembelajaran yang digunakan perlu mencakup tidak hanya penguatan materi secara kognitif tetapi juga pendekatan yang memperhatikan aspek afektif siswa. Guru dapat menyisipkan aktivitas reflektif, latihan relaksasi sederhana, atau pemberian motivasi untuk membangun kepercayaan diri siswa dalam proses belajar. Mengingat adanya kecenderungan siswa yang memiliki persepsi positif terhadap pembelajaran namun tetap mengalami kecemasan tinggi, maka pembelajaran di masa depan perlu dirancang agar mampu menciptakan suasana kelas yang mendukung secara akademik sekaligus menenangkan secara emosional.
3. Dalam pelaksanaan disarankan untuk penelitian selanjutnya disertakan lembar observasi sebagai instrumen tambahan untuk mengamati secara langsung pelaksanaan pendekatan *Retention-based Learning* di kelas. Kehadiran lembar observasi penting untuk memastikan bahwa setiap tahapan pembelajaran, mulai dari apersepsi, eksplorasi konsep, presentasi dan diskusi, hingga konfirmasi dan retensi. Dengan demikian, efektivitas pendekatan *Retention-based Learning* dapat dilihat tidak hanya dari hasil tes kognitif dan angket persepsi siswa, tetapi juga dari sejauh mana pendekatan tersebut benar-benar diterapkan selama proses pembelajaran berlangsung.