

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, uji coba penggunaan *journaling book* hanya dilakukan dalam jangka waktu terbatas, yaitu sekitar 5 hari, sehingga belum mampu memberikan gambaran menyeluruh dan lebih detail mengenai dampak jangka panjang terhadap regulasi emosi siswa. Kedua, subjek penelitian hanya melibatkan siswa kelas VI di satu sekolah dasar, sehingga hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasi secara luas pada konteks sekolah lain. Ketiga, keberhasilan penggunaan media cukup dipengaruhi oleh pendampingan guru, karena tanpa bimbingan beberapa siswa masih merasa kesulitan memahami instruksi maupun melakukan aktivitas *journaling* reflektif. Keempat, media yang dikembangkan masih berbentuk cetak sehingga memiliki keterbatasan dari sisi kepraktisan, misalnya berisiko rusak atau hilang, serta kurang fleksibel dibandingkan versi digital. Selain itu, terdapat pula perbedaan karakter siswa, di mana tidak semua memiliki minat dalam menulis atau terbuka untuk berbagi perasaan, sehingga tingkat keterlibatan siswa dalam menggunakan media tidak selalu sama.

5.2 Simpulan

1. Produk *journaling book* berbasis *mindfulness* berhasil dikembangkan dengan tahapan model ADDI. Pada tahap analisis, wawancara guru, angket siswa, dan observasi menunjukkan sebagian besar siswa kesulitan mengenali dan mengelola emosi serta membutuhkan media pembelajaran yang menarik dan personal. Tahap desain menghasilkan GBPM dan *storyboard* berdasarkan teori regulasi emosi Gross (2014) dengan empat aspek: *strategies to emotion regulation, engaging in goal-directed behavior, control emotional responses*, dan *acceptance of emotional responses*. Pada tahap pengembangan, produk dikembangkan sesuai desain dan diuji kelayakannya oleh validator. Setelah itu dilakukanlah implementasi dan evaluasi.

2. Uji kelayakan dilakukan oleh 6 validator, masing-masing dua ahli materi, bahasa, dan media. Hasilnya menunjukkan rata-rata nilai: ahli materi 0,88, ahli bahasa 0,86, dan ahli media 0,84, semuanya dalam kategori ‘Sangat Tinggi’. Dengan demikian, produk dinyatakan sangat layak berdasarkan uji validitas.
3. Pada tahap evaluasi, guru dan siswa mengisi lembar angket respon. Hasil menunjukkan modus 4 atau ‘Sangat Baik’ baik dari 1 guru maupun 26 siswa. Dengan demikian, media *Journaling Book* regulasi emosi dinilai ‘Sangat Baik’.

5.3 Implikasi

Penggunaan *Journaling Book* berbasis mindfulness memberikan manfaat positif bagi siswa, di antaranya:

- a. Membantu siswa mengenali dan memahami emosi mereka secara sadar.
- b. Memberikan ruang aman untuk mengekspresikan emosi melalui tulisan dan aktivitas kreatif.
- c. Memotivasi siswa untuk berlatih regulasi emosi secara mandiri.
- d. Mendorong guru memiliki alternatif media pembelajaran yang inovatif dan relevan dengan kebutuhan sosial-emosional siswa.

Selain itu, media ini dapat menjadi salah satu sarana pendukung pembelajaran yang mengintegrasikan aspek kognitif dan sosial-emosional secara seimbang.

5.4 Rekomendasi

- a. Bagi Siswa dan Guru
 1. Memanfaatkan *journaling book* sebagai media pendukung pembelajaran dan bimbingan konseling di kelas.
 2. Saling bekerjasama demi tumbuh dan meningkatnya kemampuan siswa dalam meregulasi emosinya.
 3. Dalam satu minggu diharapkan meluangkan waktu pada satu atau dua hari untuk fokus menggunakan media ini sebagai program khusus untuk siswa belajar regulasi emosi

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Mengembangkan media serupa dengan tema dan target usia yang berbeda.
2. Melakukan penelitian lanjutan dengan jangka waktu penggunaan yang lebih panjang untuk melihat dampak jangka panjangnya