

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian desain yang dilakukan, ditemukan bahwa siswa kelas V dan VI SD memiliki tingkat kecemasan akademik yang bervariasi, dengan mayoritas mengalami kecemasan akademik "Sedang", beberapa mengalami kecemasan akademik "Rendah", dan sisanya mengalami kecemasan akademik "Tinggi". Pemahaman siswa mengenai regulasi emosi telah ada, namun belum optimal, terutama dalam kemampuan modifikasi emosi.

Penelitian terbaru menunjukkan potensi teknik pembebasan emosional (*emotional freedom technique/EFT*) dalam mengatasi kecemasan akademik siswa di SD. Oleh karena itu, EFT digunakan sebagai strategi regulasi emosi, khususnya dalam aspek modifikasi emosi, dalam penelitian ini. Hal ini menjadi penting karena layanan bimbingan di SD menghadapi hambatan, termasuk minimnya bahan ajar.

Peneliti merancang e-modul berdasarkan analisis yang telah dilakukan. E-modul ini terdiri dari bagian awal (cover, kata pengantar, daftar isi, petunjuk penggunaan), bagian isi (judul materi, tujuan pembelajaran, uraian materi, rangkuman, latihan, refleksi), bagian evaluasi (soal dan kunci jawaban), dan bagian akhir (glosarium, daftar pustaka, profil penulis). E-modul ini dibuat menggunakan aplikasi Canva dan website Heyzine.

Sebelum diujicobakan kepada siswa, e-modul ini melewati proses validasi oleh ahli media, ahli materi, dan guru. Hasil penilaian menunjukkan bahwa e-modul regulasi emosi berbasis EFT layak untuk diujicobakan.

Uji coba e-modul dilakukan dalam dua tahap, yaitu tahap 1 uji coba perorangan kepada 3 siswa dan tahap 2 uji coba kelompok kecil kepada 13 siswa. Hasil respon peserta didik setelah menggunakan e-modul menunjukkan respon yang sangat praktis. Melalui e-modul ini, diharapkan siswa SD dapat mempelajari dan mengadopsi strategi regulasi emosi yang diajarkan untuk mengatasi kecemasan akademik yang dirasakannya.

5.2 Implikasi

Hasil temuan terkait analisis profil kecemasan akademik siswa berimplikasi pada pentingnya pengajaran dan pembelajaran yang melibatkan regulasi emosi sebagai strategi untuk mengatasi kecemasan akademik. Perlunya pendekatan yang lebih holistik

dalam pendidikan, di mana siswa tidak hanya diajari materi akademik tetapi juga keterampilan pengaturan emosi yang diperlukan untuk menghadapi tantangan akademik. Kecemasan akademik merupakan isu yang signifikan dalam konteks pendidikan dasar. Penting bagi pendidik, orang tua, dan tenaga pendidik untuk memahami dan mengatasi kecemasan akademik siswa SD agar mereka dapat belajar dengan baik dan berkembang secara menyeluruh.

Uji coba keterpakaian e-modul regulasi emosi berbasis *emotional freedom technique* berimplikasi pada penyediaan waktu, tempat dan suasana kondusif dalam penyelenggaraan layanan bimbingan terutama jika bimbingan tersebut bersifat kelompok atau lintas kelas. Konten dalam e-modul membantu siswa mengenali jenis-jenis emosi dan spesifiknya pada kecemasan akademik, cara-cara mengekspresikan emosi sesuai lingkungan dan norma, mengelola emosi dengan cara yang sehat dan produktif serta mengajarkan kemampuan modifikasi emosi utamanya menggunakan teknik EFT sederhana. Siswa dapat jujur akan perasaannya, tidak memendam pikiran dan perasaan tapi justru mengolah pikiran tersebut dan mengubahnya menjadi emosi yang positif. Begitupun untuk guru sebagai pihak yang bertanggungjawab memberikan layanan bimbingan harus menjalankan perannya yaitu mengarahkan, mengendalikan, mendampingi, memotivasi, menampilkan diri sebagai role-model, menghubungkan siswa dengan pihak lain yang sedang bermasalah dan memfasilitasi siswa untuk mencapai tugas perkembangannya. Dalam pelaksanaan layanan bimbingan guru harus menjadi pendengar aktif, sapa senyum, sabar tidak memaksa, tidak menakut-nakuti, menjaga rahasia dan menghargai anak, sikap proaktif yang simpatik dan berkomunikasi diselingi humor yang ringan dan sehat.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian desain e-modul regulasi emosi berbasis *emotional freedom technique* untuk mengatasi kecemasan akademik siswa SD memiliki beberapa keterbatasan diantaranya:

- 1) Uji coba keterpakaian e-modul hanya dilakukan sampai pada tahap kelompok kecil, tidak sampai pada uji coba yang lebih luas.
- 2) Uji coba yang dilakukan hanya sampai pada uji keterpakaian tidak sampai uji keefektifan. Gambaran implikasi produk dalam menumbuhkan keterampilan regulasi emosi anak untuk mengatasi kecemasan akademik hanyalah gambaran sementara yang didapatkan selama uji coba pemakaian.

- 3) Desain e-modul terbatas untuk kelas V dan VI SD saja sehingga mungkin akan kurang aplikatif untuk kelas di bawahnya.

5.4 Rekomendasi

Berdasarkan hasil desain e-modul regulasi emosi berbasis *emotional freedom technique*, peneliti memberikan beberapa saran atau rekomendasi untuk perbaikan yaitu:

- 1) Bagi guru, produk penelitian dalam penggunaannya dapat dikembangkan kembali sesuai dengan kebutuhan sekolah
- 2) Guru perlu mengeksplor tema atau proyek jika sekolah menggunakan kurikulum merdeka untuk mengintegrasikan penggunaan e-modul ini dalam proyek penguatan profil pelajar pancasila. Guru dapat menyediakan waktu dan tempat khusus untuk menyelenggarakan layanan bimbingan berkolaborasi dengan guru lain
- 3) Pihak sekolah perlu mendukung terlaksananya program layanan bimbingan dengan memberikan support dana, waktu dan tempat
- 4) Siswa perlu keseriusan dan konsisten dalam mempelajari e-modul agar manfaat yang didapatkan nyata
- 5) Bagi peneliti selanjutnya, penting untuk melakukan penelitian lanjutan untuk menguji efektifitas e-modul terhadap keterampilan regulasi emosi siswa dan penurunan kecemasan akademik dengan partisipan yang lebih banyak dan luas