

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian, diperoleh kesimpulan bahwa bahwa pemberian *expressive writing* ini mampu mengurangi tingkat kecemasan kognitif siswa. Penerapan *expressive writing* pada pembelajaran mampu membantu siswa tampil lebih baik ketika dihadapkan dengan sebuah tes, yang khusus dalam penelitian ini dilakukan tes kemampuan presentasi. Untuk lebih jelasnya, peneliti mengungkapkan tiga kesimpulan berdasarkan pertanyaan penelitian yang telah disusun sebagai berikut.

1. Terdapat perbedaan kecemasan kognitif yang signifikan antara siswa yang mengintegrasikan *expressive writing* dengan siswa yang tidak diberi intervensi tersebut pada pembelajaran sistem ekskresi. Berdasarkan rata-rata total skor kecemasan kognitif siswa kelas eksperimen mendapat skor sebesar 43 dan kelas kontrol sebesar 53.
2. Terdapat perbedaan kemampuan presentasi yang signifikan antara siswa yang mengintegrasikan *expressive writing* dengan siswa yang tidak diberi intervensi tersebut pada pembelajaran sistem ekskresi. Berdasarkan rata-rata nilai kemampuan presentasi, kelas eksperimen memperoleh rata-rata nilai 63 sedangkan kelas kontrol memperoleh nilai 50.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan kognitif dengan kemampuan presentasi dalam pembelajaran sistem ekskresi. Hasil koefisien korelasi menunjukkan nilai koefisien sebesar -0,89 yang diinterpretasikan sebagai hubungan yang kuat. Berdasarkan hasil analisis korelasi tersebut, ketika siswa memperoleh skor kecemasan kognitif tinggi maka akan memperoleh nilai kemampuan presentasi yang lebih rendah dan hasil tersebut berlaku sebaliknya.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang telah dipaparkan dan penelitian-penelitian sebelumnya, bahwa menuliskan apa yang dirasakan seseorang melalui *expressive writing* memiliki dampak terhadap tingkat kecemasan kognitif siswa dan kemampuan presentasi memaparkan materi di depan kelas. Analisis kuantitatif yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa terdapat kontribusi dari pemberian *expressive writing* terhadap kecemasan kognitif dan kemampuan presentasi dengan persentase kontribusi sekitar 30-40%. Tingkat kecemasan kognitif yang tinggi pada siswa akan muncul ketika siswa menghadapi tes atau ujian. Ketika siswa yang memiliki tingkat kecemasan kognitif tinggi menjalani sebuah tes atau ujian, hasil yang didapatkan menjadi kurang maksimal dikarenakan kecemasan kognitif yang tinggi. Siswa perlu menyadari bahwa perlu suatu strategi untuk mengelola kecemasan kognitif yang dialami agar mendapat hasil yang maksimal dalam kegiatan pembelajaran di sekolah. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang mampu mengurangi kecemasan kognitif siswa. Salah satunya dengan melakukan *expressive writing*. Bagi guru sendiri, penelitian ini bisa menjadi referensi salah satu cara dalam menerapkan strategi untuk memaksimalkan hasil tes atau ujian siswa dengan mengurangi tingkat kecemasan kognitif yang dialami.

## 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, terdapat beberapa rekomendasi yang diharapkan dapat menjadi acuan untuk penelitian yang serupa di masa yang akan datang. Rekomendasi tersebut diantaranya akan menjadi lebih baik jika terdapat lebih banyak pertemuan dalam penelitian untuk memaksimalkan efektivitas pemberian *expressive writing* terhadap kecemasan kognitif dan kemampuan presentasi siswa. Analisis kata yang terdapat dalam hasil *expressive writing* siswa yang dihitung secara manual berdasarkan jumlah *positive emotions words*, *negative emotions words*, *causation words*, *insight words* dan *time-related words* dirasa perlu untuk dianalisis lebih dalam, meskipun peneliti juga menggunakan *software* spss untuk mengetahui hubungan dan kontribusi *expressive writing* melalui jumlah kata yang berkaitan dengan *positive emotions words*, *negative emotions words*, *causation words*, *insight words* dan *time-related words*

Anissa Wulansari, 2023

PENGGUNAAN *EXPRESSIVE WRITING* DALAM MENGURANGI KECEMASAN KOGNITIF DAN HUBUNGANNYA TERHADAP KEMAMPUAN PRESENTASI SISWA SMP PADA PEMBELAJARAN SISTEM EKSRESI

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

dengan kecemasan kognitif dan kemampuan presentasi. Hal tersebut disebabkan *website* yang mampu menganalisis kata-kata hasil *expressive writing* yaitu *Linguistic Inquiry and Word Count* (LIWC) hanya mampu menganalisis tulisan dalam bahasa Inggris saja. Berdasarkan penelitian terdahulu mengenai *expressive writing* di Indonesia, banyak ditemukan bahwa peneliti sebelumnya hanya menganalisis perbedaan kecemasan dan kemampuan siswa antara dua kelas penelitian yang salah satunya diberi *expressive writing*. Diharapkan di masa depan bahasa Indonesia bisa tersedia dalam analisis LICW agar memaksimalkan hasil *expressive writing* yang diperoleh.