

## Mengelola Kecemasan Siswa dalam Pembelajaran Matematika

Doni Andriyan Zunaedy<sup>1</sup>, Hadi Susiono<sup>2</sup>, Poniman Adiyanto<sup>3</sup>, Hamzah<sup>4</sup>, Raudhoh Zaini<sup>5</sup>  
<sup>12345</sup> Sekolah Tinggi Agama Islam Raudhatul Akmal, Deli Serdang, Indonesia

### Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu sikap yang sangat berpengaruh besar ketika menjalani pembelajaran apa saja, kecemasan juga dapat terjadi karena psikologis sikap seseorang tidak siap menerimanya sehingga kecemasan itu sendiri akan berpengaruh besar terhadap apa saja yang kita alami, kecemasan itu sendiri juga bersifat subjektif dan dapat meningkat dan pada akhirnya seseorang itu akan sangat sulit untuk mendapatkan pemahaman dengan baik. Oleh karena itu siswa akan belajar secara parsial hal ini akan membentuk pengalaman interpersonal siswa, siswa yang mempunyai kecemasan sedikit akan jauh lebih baik pemahamannya didalam pembelajaran matematika dikarenakan siswa tersebut mampu mengatasi kecemasannya didalam belajar matematika, maka ia dapat menggunakan kecemasannya dalam menyelesaikan masalah tersebut. Kecemasan juga bisa menjadi stimulus yang sangat berguna. Karena ketika seseorang merasa didalam kecemasan dan ia mampu untuk beradaptasi dalam kecemasan maka kecemasan tersebut akan membantu seseorang untuk kuat dan akan membawa mereka pada tingkat pemecah masalah yang baik. Pada makalah ini akan diuraikan beberapa hal yang mungkin dapat mengelola kecemasan dalam pembelajaran matematika.

**Kata kunci:** Kecemasan, Pembelajaran, Matematika

#### History:

Received: 14 Juni 2023

Revised: 10 Agustus 2023

Accepted: 24 November 2023

Published: 10 Desember 2023

#### Diterbitkan Oleh :

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM)  
Sekolah Tinggi Agama Islam Raudhatul Akmal



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

## PENDAHULUAN

Kecemasan adalah salah satu sikap yang cenderung tampil saat menghadapi pembelajaran matematika dan hal tersebut juga salah satu alasan mengapa hubungan interpersonal yang baik penting didalam memahami pembelajaran matematika. Karena kecemasan tersebut sangat subjektif terjadi oleh setiap individu apalagi disaat menghadapi pembelajaran matematika. dan mempengaruhi sulit atau tidaknya didalam pemahaman, sebab

ada siswa yang dengan penjelasan sekali mereka mudah memahaminya dan ada pula siswa yang berulang kali diberikan pemahaman juga tidak paham. Jika ada seorang siswa yang tidak paham maka kecemasan akan cenderung untuk timbul didalam dirinya, dan pastinya mereka akan jauh lebih keras untuk memahami. Tetapi, kecemasan yang berlebihan juga akan berdampak buruk bagi siswa karena akan berakibat buruk pada siswa. Tetapi, kecemasan yang berlebihan juga berdampak buruk pada diri mereka karena dapat mengurangi efektivitas dari usaha yang mereka lakukan Ketika kecemasan meningkat pada diri siswa maka siswa tersebut akan berusaha lebih keras, tetapi pemahaman mereka justru semakin memburuk yang berakibat kecemasan mereka justru semakin meningkat. Terjadi terus-menerus hingga terbentuk “lingkaran setan”. Hal tersebut dapat terjadi dalam jangka pendek dan juga jangka panjang. Pengalaman tersebut dalam pelajaran matematika akan menjadi stimulus terhadap kecemasan. Oleh karena itulah siswa belajar secara parsial.

Hal tersebut akan membentuk pengalaman interpersonal siswa. Kecemasan matematika banyak terjadi di kalangan siswa dan bahkan menjadi penentu bagi pandangan mereka terhadap matematika ke depannya. Kecemasan siswa dalam menghadapi matematika dikarenakan adanya beberapa faktor, yaitu faktor intelegensi, faktor didalam diri siswa dan faktor lingkungan. Ellis (Alsa, 1984) mengatakan bahwa kecemasan pada siswa disebabkan oleh adanya tingkat intelegensi yang berbeda pada diri siswa.

Hal tersebut juga dijelaskan oleh Zeidner (1998) kecemasan seseorang terhadap pelajaran matematika dikarenakan kurangnya ketertarikan siswa terhadap pelajaran matematika. Kurangnya ketertarikan siswa terhadap pelajaran matematika disebabkan oleh intelegensi siswa dalam pelajaran matematika, siswa yang memiliki intelegensi tinggi akan cenderung lebih tertarik dan akan lebih evaluatif terhadap pelajaran matematika, sedangkan siswa yang memiliki intelegensi rendah akan kurang tertarik dan kurang evaluatif terhadap pelajaran matematika (Zeidner,1998).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di SMK PAB I Helvetia pada tahun 2020 di ruangan sekolah Adapun pemilihan tersebut didasari oleh beberapa pertimbangan sebagai berikut : Sekolah tersebut letaknya sangat strategis dan mudah dijangkau dengan sebuah lokasi yang sangat baik ketika ingin melakukan riset atau pun penelitian dan sekolah itu juga memiliki siswa yang sangat memadai dengan kualitas yang terbaik dan juga fasilitas yang sangat lengkap. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan agustus yang telah dilaksanakan di MTs PAB I Helvetia dalam kurun waktu yang cukup memadai dan tepat standar didalam menelitian dengan melihat kondisi tempat penelitiannya juga sangat bagus dan berkualitas oleh sebab itu penelitian telah dilaksanakan dengan hasil yang terbaik dan ilmiah.

**Rancangan dan Desain Penelitian** : Jenis penelitian yang dipakai adalah eksperimen semu yaitu dengan model *Pretest-Posttest Control Group Design*. Penelitian ini melibatkan dua ruangan yaitu ruang control dan ruang eksperimen. Dimana kedua ruangan ini mendapatkan perlakuan yang berbeda. Ruangan control diberikan perlakuan dengan menggunakan pendekatan konvensional sedangkan ruang eksperimen diberikan perlakuan dengan menggunakan pendekatan kontekstual. Dalam penelitian ini diberikan test sebanyak dua kali yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Test yang diberikan sebelum

perlakuan (T1) disebut pretest dan test yang diberikan setelah (T2) disebut posttest. Rancangan penelitian dapat digambarkan dibawah ini :

<b>Kelas</b>	<b>Pretes</b>	<b>Perlakuan</b>	<b>Postes</b>
<b>Eksperimen</b>	<b>T1</b>	<b>X1</b>	<b>T1</b>
<b>Control</b>	<b>T2</b>	<b>X2</b>	<b>T2</b>

Keterangan :

T1 : Tes awal (pretest)

T2 : Tes Akhir (Postest)

*Pengumpulan Data* : Pengumpulan data melalui test kemampuan pemecahan masalah matematis siswa test yang digunakan berupa urraian yang disusun berdasarkan indicator kemampuan pemecahan maslah matematika test tersebut berupa pretest dan posttest. Pretest digunakan untuk mengukur prestasi awal sedangkan posttest diberikan setelah proses belajar berakhir.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Salah satu bentuk perasaan seorang siswa ketika menghadapi ujian khususnya ujian matematika adalah terjadinya perasaan tidak mengenakkan atau merasa takut dan tegang. Beberapa siswa kadang menyikapi ujian sebagai suatu permasalahan dalam hidupnya, baik karena nantinya ia akan malu karena tidak mendapat nilai yang bagus maupun karena merasa tidak percaya diri dengan persiapan yang dimilikinya. Perasaan takut atau tegang dalam menghadapi suatu persoalan tersebut disebut kecemasan.
2. Crow dan Crow (dalam Hartanti, 1997) mengemukakan bahwa kecemasan adalah sesuatu kondisi kurang menyenangkan yang dialami oleh individu yang dapat mempengaruhi keadaan fisiknya. Senada dengan yang dikemukakan oleh Crow dan Crow, menurut Soehardjono (1988) kecemasan adalah manifestasi dari gejala-gejala atau gangguan fisiologi seperti: gemetar, banyak keringat, mual, sakit kepala, sering buang air, palpitasi (debaran atau berdebar-debar).
3. Menurut Ratus (dalam Nawangsari, 2001) kecemasan didefinisikan sebagai keadaan psikologis yang ditandai oleh adanya tekanan, ketakutan, kegalauan dan ancaman yang berasal dari lingkungan. Sementara itu menurut Zakiyah Derajat (dalam Hartanti, 1997) kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur aduk, yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan perasaan atau frustrasi dan pertentangan batin atau konflik. Sedangkan menurut Nawangsari (2001) kecemasan adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan meliputi rasa takut, rasa tegang, khawatir, bingung, tidak suka yang sifatnya subjektif dan timbul karena adanya perasaan tidak aman terhadap bahaya yang diduga akan terjadi.
4. Dari definisi tersebut di atas, dapat dikatakan bahwa kecemasan matematika merupakan bentuk perasaan seseorang baik berupa perasaan takut, tegang ataupun

cemas dalam menghadapi persoalan matematika atau dalam melaksanakan pembelajaran matematika dengan berbagai bentuk gejala yang ditimbulkan. Orang yang memiliki kecemasan matematika cenderung menganggap matematika sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan. Perasaan tersebut muncul karena beberapa faktor baik itu berasal dari pengalaman pribadi terkait dengan guru atau ejekan teman karena tidak bisa menyelesaikan permasalahan matematika.

5. Dari definisi tersebut di atas, dapat dikatakan bahwa kecemasan matematika merupakan bentuk perasaan seseorang baik berupa perasaan takut, tegang ataupun cemas dalam menghadapi persoalan matematika atau dalam melaksanakan pembelajaran matematika dengan berbagai bentuk gejala yang ditimbulkan. Orang yang memiliki kecemasan matematika cenderung menganggap matematika sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan. Perasaan tersebut muncul karena beberapa faktor baik itu berasal dari pengalaman pribadi terkait dengan guru atau ejekan teman karena tidak bisa menyelesaikan permasalahan matematika.

## **SIMPULAN**

Tingkat motivasi yang optimal untuk suatu tugas yang diberikan akan sangat bergantung pada individu dan tugas itu sendiri. Tugas yang kompleks untuk seseorang bisa jadi relatif mudah bagi orang lain. Siswa yang merasa kurang cemas karena siswa tersebut mengetahui bahwa ia mampu mengatasi masalah yang dihadapi maka ia akan dapat menggunakan kecemasannya dalam menyelesaikan masalah. Kecemasan dapat menjadi stimulus yang berguna. Oleh karena itulah, tugas seorang guru untuk mengarahkan kecemasan tersebut menjadi hal yang positif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alsa, A. 1984. *Usia Mental, Jenis Kelamin, dan Prestasi Belajar Matematika*.  
*Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12, 1, 22-29.
- Dacey, J.S. 2000. *Your Anxious Child: How Parents and Teachers can Relieve Anxiety in Children*. San Fransisco: Jossey-Bass Publishers.
- Hartanti & Judith E.D. (1997). *Hubungan Antara Konsep Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan dengan Penyesuaian Sosial Anak-anak Madura*. *Jurnal Psikologi Pendidikan: Anima*. 12, 46, 2007.
- Leonard. 2008. *Pengaruh Konsep Diri, Sikap Siswa pada Matematika dan Kecemasan Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika (Survei pada SMP di Wilayah DKI Jakarta)*, Universitas Indraprasta PGRI
- Nawang Sari, N.A.F. 2001. *Pengaruh Self-Efficacy dan Expectancy-Value terhadap*

*Kecemasan Menghadapi Pelajaran Matematika*. Jurnal Psikologi Pendidikan: Insan Media Psikologi, 3,2, 2001, 75-88.

Skemp. 1971. *The Psychology of Learning Mathematics*. England: Penguin Books.

Soehardjono, L. & Endang W.G. 1988. *Kecemasan pada Anak dan Remaja*.

Majalah Anima: Media Psikologi Indonesia.

Zeidner, M. 1998. *Test Anxiety: The State of The Art*. New York: Kluwer.