

## Hubungan Antara Kecemasan terhadap Matematika dan Prestasi Matematika pada Siswa MAN 1 Kuningan

Tuti Umu Mulyati<sup>1,\*</sup>, Surya Amami Pramuditya<sup>2</sup>, Cita Dwi Rosita<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Gunung Djati, Cirebon, Indonesia

\*Email Corresponding Author: [tutiumu@gmail.com](mailto:tutiumu@gmail.com)

---

### Informasi Artikel

Submitted: 27-02-2023

Revised: 12-03-2023

Accepted: 20-05-2023

Published: 27-05-2023

### Kata Kunci:

Kecemasan

Kecemasan Matematis

Prestasi belajar

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara kecemasan terhadap matematika dan prestasi matematika pada siswa MAN 1 Kuningan, dengan fokus pada tiga indikator kecemasan, yaitu perasaan tegang, ketidakberdayaan, dan ketakutan. Sampel penelitian terdiri dari 30 siswa XI IPA 3 MAN 1 Kuningan. Data diambil melalui kuesioner yang berisi pertanyaan tentang kecemasan matematika dan hasil tes matematika. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan matematika dan prestasi matematika, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin rendah prestasi matematika siswa. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa ketiga indikator kecemasan, yaitu perasaan tegang, ketidakberdayaan, dan ketakutan, memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi matematika siswa. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya perhatian terhadap faktor-faktor kecemasan yang mungkin mempengaruhi prestasi matematika siswa, serta upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan matematika siswa untuk mengatasi kecemasan yang muncul.

### Abstract

*This study aims to investigate the relationship between anxiety about mathematics and mathematics achievement in MAN 1 Kuningan students, focusing on three indicators of anxiety, namely feelings of tension, helplessness, and fear. The research sample consisted of 30 students of XI IPA 3 MAN 1 Kuningan. Data was taken through a questionnaire containing questions about math anxiety and math test results. The results of the analysis show that there is a significant negative relationship between math anxiety and math achievement, which indicates that the higher the anxiety level, the lower the student's math achievement. Further analysis shows that the three indicators of anxiety, namely feelings of tension, helplessness, and fear, have a significant relationship with mathematics student achievement. The implication of this research is the need to pay attention to anxiety factors that might affect mathematics students' achievement, as well as efforts to increase the confidence and skills of mathematics students to overcome the anxiety that arises.*

## **PENDAHULUAN**

Matematika adalah salah satu mata pelajaran yang penting bagi perkembangan siswa, karena dapat membantu siswa dalam berpikir logis, memecahkan masalah, dan membuat siswa siap untuk mengatasi tantangan masa depan. Namun, banyak siswa yang mengalami kecemasan saat belajar matematika, terutama pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Kecemasan terhadap matematika adalah perasaan tidak nyaman yang muncul saat siswa menghadapi situasi yang berhubungan dengan matematika, seperti mengerjakan soal atau mengikuti ujian matematika. Kecemasan ini dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa, karena siswa mengalami kesulitan dalam menyerap materi dan menyelesaikan soal-soal matematika.

Menurut pendapat Abdurrahman bidang studi matematika memang dianggap sebagai pelajaran yang paling sulit bagi siswa (Indriyani, 2006). Hal ini disebabkan karena saat mempelajari matematika banyak menjumpai angka-angka, simbol dan rumus. Oleh karena itu sebagian siswa merasa gelisah saat melakukan pembelajaran matematika. Menurut Slameto prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Mustamin & Sulasteri, 2013). Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan antara kecemasan terhadap matematika dan prestasi matematika pada siswa SMA, khususnya pada siswa MAN 1 Kuningan. Penelitian ini sangat penting untuk memahami peran kecemasan terhadap prestasi belajar matematika siswa dan untuk memberikan solusi bagi siswa yang mengalami kecemasan dalam belajar matematika, sehingga prestasi belajar siswa dapat ditingkatkan.

Menurut Slameto (dalam Lestari) “rendahnya prestasi belajar siswa ini dipengaruhi oleh banyak faktor yang berkaitan dengan proses pembelajaran di sekolah seperti materi pembelajaran terlalu abstrak dan kurang menarik, metode pengajaran guru yang selalu berpusat pada guru sehingga siswa cenderung pasif dan siswa tidak mempunyai kesempatan untuk berpikir matematik”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara kecemasan terhadap matematika dan prestasi matematika pada siswa di MAN 1 Kuningan. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan matematika pada siswa sekolah tersebut dan bagaimana hal ini mempengaruhi prestasi siswa dalam bidang matematika. Selain itu, artikel ini juga bertujuan untuk mencari faktor-faktor yang memicu kecemasan matematika dan memberikan solusi yang efektif untuk mengatasi masalah tersebut. Tujuan akhir dari artikel ini adalah untuk memberikan informasi berguna bagi pihak sekolah, guru, dan orang tua untuk membantu siswa dalam mengatasi kecemasan matematika dan meningkatkan prestasi siswa dalam bidang matematika.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif dan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data berupa gambaran dari permasalahan yang terjadi secara rinci baik itu berupa kata-kata, gambar, maupun perilaku, serta tidak dituangkan berupa bilangan atau angka statistik melainkan dalam bentuk kualitatif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Konsep Kecemasan Matematika dan Prestasi Matematika**

Kecemasan merupakan suatu keadaan perasaan efektif yang membuat seseorang tidak senang disertai dengan sensasi fisik. Pendapat lain mengatakan bahwa kecemasan adalah perasaan tegang, ketidakberdayaan, disorganisasi mental, dan rasa takut seseorang yang muncul ketika dihadapkan dengan persoalan memanipulasi angka dan bentuk pemecahan masalah matematika (menurut Utami dan Warni “Analisis kesulitan belajar ditinjau dari rasa kecemasan matematika). Pendapat lain mengatakan bahwa kecemasan merupakan kondisi kejiwaan yang dipenuhi rasa takut dan khawatir terhadap sesuatu yang akan terjadi (menurut Mochammad Subhan Faktafan, 2019:469).

Kecemasan matematika diartikan sebagai ketakutan atau kekhawatiran yang dialami oleh seseorang ketika melakukan atau bahkan memikirkan aktivitas yang berkaitan dengan matematika (Lyons & Beilock, 2012). Kecemasan ini dapat memicu gejala-gejala emosional seperti kegelisahan, ketegangan, atau ketidaknyamanan fisik dan psikologis lainnya. Gejala-gejala tersebut dapat menyebabkan seseorang menghindari atau mengalami kesulitan dalam mempelajari matematika, sehingga mempengaruhi kinerja akademiknya. Kecemasan matematika juga dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri dan motivasi seseorang dalam mempelajari matematika. Kecemasan matematika yang berlebihan ini dapat menyebabkan kesulitan pada pembelajaran matematika sehingga hasil yang dicapai oleh peserta didik menjadi rendah (Azizah, 2021).

Meskipun kecemasan matematika dapat terjadi pada siapa saja, namun kecenderungan munculnya kecemasan ini lebih tinggi pada orang-orang yang memiliki keyakinan negatif terhadap kemampuan matematika siswa atau orang yang telah mengalami pengalaman buruk dalam mempelajari matematika di masa lalu. Dapat disimpulkan bahwa kecemasan menyebabkan dampak terhadap perasaan dan fisik seseorang dan dinilai berlebihan sehingga menimbulkan tegang atau gelisah dengan keadaan yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu.

Sedangkan prestasi matematika merujuk pada kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas atau masalah matematika dengan benar dan efektif. Ini mencakup kemampuan untuk memahami konsep matematika, menerapkan aturan dan prinsip matematika yang relevan, dan menggunakan keterampilan matematika dalam konteks nyata. Pelajaran matematika bukan saja rumus perhitungan yang rumit, melainkan matematika merupakan hal yang aplikatif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dalam pemecahan masalah untuk memenuhi kebutuhan praktis (Zahary 2015). Prestasi matematika sering diukur melalui tes atau ujian, dan dapat diukur dengan menggunakan berbagai metode, seperti nilai atau skor, persentase, atau level keterampilan tertentu. Prestasi matematika dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat kecerdasan, kemampuan belajar, dan lingkungan belajar. Namun, latihan dan usaha yang terus-menerus dalam mempelajari matematika juga dapat meningkatkan prestasi matematika seseorang. Prestasi matematika yang baik dapat memberikan manfaat jangka panjang, seperti mempersiapkan seseorang untuk karir yang melibatkan matematika atau ilmu pengetahuan, serta memberikan rasa percaya diri dan kepuasan pribadi.

Kecemasan matematika dan prestasi matematika saling terkait dalam proses pembelajaran matematika. Kecemasan matematika yang tinggi dapat mempengaruhi prestasi matematika seseorang secara negatif. Kecemasan yang berlebihan dapat membuat seseorang menjadi tidak percaya diri dan merasa cemas saat belajar matematika atau menghadapi ujian matematika. Hal ini dapat mengganggu perhatian, konsentrasi, dan kemampuan memori, sehingga mempengaruhi kinerja matematika secara keseluruhan. Dalam beberapa kasus, kecemasan matematika yang tinggi bahkan dapat membuat seseorang menghindari atau mengalami kesulitan dalam mempelajari matematika.

Di sisi lain, prestasi matematika yang baik dapat membantu mengurangi kecemasan matematika. Ketika seseorang berhasil menyelesaikan tugas atau masalah matematika dengan baik, maka kepercayaan dirinya akan meningkat, sehingga mampu mengurangi kecemasan saat menghadapi tugas matematika di masa depan. Selain itu, jika seseorang merasa nyaman dengan matematika dan percaya pada kemampuannya untuk belajar matematika, maka kecemasan matematika dapat berkurang. Menurut Silvester dan Sumarni (2021), jika siswa memiliki konsep diri yang tinggi, akan tinggi pula hasil belajar matematikanya, demikian pula sebaliknya, jika konsep diri siswa rendah, maka rendah pula hasil belajar matematikanya.

Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara kecemasan matematika dan prestasi matematika dan bagaimana meminimalkan kecemasan matematika untuk meningkatkan prestasi matematika seseorang. Pelatihan kognitif dan pengelolaan emosi dapat membantu mengatasi kecemasan matematika, sehingga seseorang dapat merasa lebih percaya diri dan sukses dalam mempelajari matematika. Selain itu, dukungan sosial dan pengalaman positif dalam mempelajari matematika juga dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan prestasi matematika seseorang.

### **Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Matematika**

Kecemasan terhadap matematika adalah ketakutan yang menghasilkan respon negatif ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang berhubungan dengan matematika dan mengganggu performansi dalam matematika yang diukur dengan skala kecemasan terhadap matematika. Kecemasan matematis diduga menjadi salah satu hambatan siswa dalam belajar matematika. Kecemasan matematis timbul karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhinya. Perasaan tegang, ketidakberdayaan, dan ketakutan juga bisa menjadi faktor penyebab kecemasan matematika. Banyak orang mengalami kecemasan ketika harus menghadapi ujian matematika atau tugas matematika yang sulit, terutama jika siswa merasa tidak memiliki kemampuan atau kepercayaan diri yang cukup untuk menyelesaikannya. Beberapa orang juga bisa merasa cemas dengan matematika karena pernah mengalami pengalaman buruk atau negatif di masa lalu, seperti kegagalan atau kritikan yang mempengaruhi persepsi siswa tentang kemampuan matematika. Berikut adalah faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi munculnya kecemasan matematis.

### *Faktor Internal*

Faktor penyebab utama kecemasan matematika adalah perasaan tegang, ketidakberdayaan, dan ketakutan. Perasaan tegang bisa muncul ketika seseorang merasa tertekan untuk mencapai hasil yang baik atau merasa kesulitan menghadapi tugas matematika. Ketidakberdayaan bisa terjadi ketika seseorang merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup atau tidak memahami materi matematika yang sedang dipelajari. Ketakutan bisa timbul karena adanya pengalaman buruk atau negatif di masa lalu, seperti kegagalan atau kritikan yang membuat seseorang merasa takut menghadapi matematika.

Kemudian Lazarus, Averill, dan fitzgerald juga turut mengungkapkan faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan matematis dalam diri siswa, diantaranya sebagai berikut; (1) faktor lingkungan, meliputi pengalaman dalam kelas matematika dan kepribadian dari guru matematika; (2) faktor mental, berhubungan dengan kemampuan abstraksi dan logika tingkat tinggi dalam konten matematika; (3) faktor individu, meliputi self-esteem, kondisi fisik yang baik, sikap terhadap matematika, kepercayaan diri, gaya belajar, dan pengalaman sebelumnya yang berhubungan dengan matematika.

### *Faktor Eksternal*

Terdapat banyak sudut pandang manusia dalam mengartikan kesulitan belajar, diantaranya seperti berpendapat bahwa adanya kesulitan belajar disebabkan karena rendahnya intelegensi. Pada kenyataannya banyak siswa yang memiliki intelegensi tinggi tapi memiliki nilai yang rendah atau dapat dikatakan tidak sesuai dengan harapan. Berikut adalah beberapa faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kecemasan matematika pada siswa: (1) Lingkungan belajar: Siswa yang belajar di lingkungan yang tidak kondusif atau tidak nyaman, seperti ruang belajar yang bising atau tempat duduk yang tidak nyaman, dapat memiliki kecemasan matematika yang lebih tinggi. (2) Metode pengajaran: Metode pengajaran yang tidak efektif, seperti guru yang tidak dapat menjelaskan konsep dengan baik atau kurang memberikan dukungan dalam belajar, dapat meningkatkan kecemasan matematika siswa. (3) Tuntutan prestasi: Siswa yang merasa tekanan dari keluarga atau masyarakat untuk mencapai prestasi tinggi dalam matematika, seperti mendapat nilai A atau masuk ke sekolah favorit, cenderung memiliki kecemasan matematika yang lebih tinggi. (4) Tekanan sosial: Tekanan sosial, seperti perasaan tidak nyaman atau diintimidasi oleh teman sekelas, dapat meningkatkan kecemasan matematika siswa. (5) Tuntutan waktu: Siswa yang merasa terburu-buru atau tidak memiliki cukup waktu untuk menyelesaikan tugas matematika, seperti ujian atau PR, cenderung memiliki kecemasan matematika yang lebih tinggi. (6) Teknologi: Penggunaan teknologi dalam pembelajaran matematika, seperti aplikasi atau program komputer, dapat membuat siswa merasa cemas jika siswa tidak terbiasa atau tidak menguasai teknologi tersebut. (7) Konteks budaya: Beberapa budaya mungkin memiliki persepsi yang berbeda tentang pentingnya matematika, dan hal ini dapat mempengaruhi kecemasan matematika siswa dalam budaya tersebut. Misalnya, di beberapa budaya, matematika dianggap sangat penting dan sulit, sehingga siswa mungkin merasa tertekan untuk belajar matematika dengan baik.

## **Studi tentang Hubungan antara Kecemasan Matematika dan Prestasi Matematika**

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara kecemasan matematika dan prestasi matematika siswa MAN 1 Kuningan menggunakan angket dan latihan soal sebagai instrumen pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan sampel sebanyak 30 siswa kelas XI IPA 3. Angket kecemasan matematika digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan siswa terhadap matematika, sementara latihan soal matematika digunakan untuk mengukur kemampuan pemahaman siswa terhadap konsep matematika. Tes prestasi matematika digunakan untuk mengukur tingkat prestasi matematika siswa. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis korelasi Pearson untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan antara variabel kecemasan matematika dan prestasi matematika siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kecemasan matematika dan prestasi matematika siswa ( $r = -0,62, p < 0,01$ ). Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan matematika siswa, maka prestasi matematika siswa akan semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan matematika siswa, maka prestasi matematika siswa akan semakin tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan matematika memiliki dampak yang signifikan terhadap prestasi matematika siswa dan memberikan informasi penting bagi guru dan sekolah dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan prestasi matematika siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kecemasan matematika dan prestasi matematika siswa MAN 1 Kuningan. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan matematika siswa, maka prestasi matematika siswa akan semakin rendah. Dengan kata lain, kecemasan matematika dapat menjadi faktor penghambat dalam mencapai prestasi matematika yang optimal. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kecemasan matematika dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam memecahkan masalah matematika dan memahami konsep matematika.

Faktor penyebab kecemasan matematika yang umum adalah perasaan tegang, ketidakberdayaan, dan ketakutan. Bagi banyak orang, matematika bisa menjadi subjek yang menakutkan atau sulit, dan ini dapat menyebabkan kecemasan saat harus menghadapi ujian atau tugas matematika yang sulit. Perasaan tidak memiliki kemampuan atau kepercayaan diri yang cukup dapat memperburuk kecemasan dan menimbulkan rasa takut akan kegagalan atau kritikan. Terkadang, pengalaman negatif di masa lalu, seperti kegagalan atau kritikan, juga bisa mempengaruhi persepsi seseorang tentang kemampuan matematika dan memicu kecemasan. Bagi siswa yang mengalami kecemasan matematika, penting untuk mengembangkan keterampilan belajar yang efektif dan mengubah pola pikir negatif tentang kemampuan matematika menjadi lebih positif. Selain itu, mengidentifikasi sumber kecemasan yang mendasari dan mencoba mengatasi rasa takut dan kekhawatiran juga bisa membantu mengatasi kecemasan matematika.

Interpretasi hasil ini memiliki implikasi penting bagi guru dan sekolah dalam merancang strategi pembelajaran yang efektif untuk mengatasi kecemasan matematika siswa dan meningkatkan prestasi matematika. Strategi tersebut dapat meliputi pengenalan materi matematika secara bertahap, pemberian latihan soal yang terarah, penguatan konsep

matematika melalui simulasi dan pembelajaran interaktif, serta membangun kepercayaan diri siswa melalui pengakuan dan penguatan positif terhadap pencapaian siswa. Dalam hal ini, guru juga dapat membantu siswa mengenali dan mengatasi faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan matematika, seperti kurangnya pemahaman terhadap konsep matematika atau tekanan sosial dalam lingkungan akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan penting bagi pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif dalam meningkatkan prestasi matematika siswa MAN 1 Kuningan.

### **Strategi untuk Mengurangi Kecemasan Matematika**

Kemampuan seseorang untuk mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri dalam berbagai cara sehingga mendapatkan hasil belajar yang optimal dikenal dengan *self regulated learning* (Pintrich, 2000). Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa *self regulated learning* adalah proses proaktif siswa dengan menggunakan kemampuan akademik, seperti menetapkan tujuan, seleksi dan membuat strategi, serta memonitor keefektifan dirinya. Berikut strategi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan matematika.

#### *Latihan Relaksasi*

Salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan matematika siswa MAN 1 Kuningan adalah dengan memberikan latihan relaksasi. Kecemasan dapat memicu ketegangan fisik dan emosional yang dapat menghambat kemampuan siswa dalam belajar matematika. Dengan melakukan latihan relaksasi, siswa dapat meredakan ketegangan tersebut sehingga lebih rileks dan tenang dalam menghadapi matematika. Latihan relaksasi dapat dilakukan dengan teknik pernapasan, meditasi, atau yoga. Selain itu, dapat pula menggunakan musik atau visualisasi sebagai sarana untuk meredakan kecemasan. Dalam penerapannya, guru dapat memberikan sesi latihan relaksasi pada awal pembelajaran matematika untuk membantu siswa meredakan ketegangan fisik dan emosional siswa sebelum memulai pelajaran. Dengan memberikan latihan relaksasi secara teratur, diharapkan dapat membantu siswa MAN 1 Kuningan mengurangi kecemasan matematika dan meningkatkan konsentrasi dan fokus belajar siswa.

#### *Latihan Pikiran Positif*

Strategi untuk Mengurangi Kecemasan Matematika siswa MAN 1 Kuningan dengan latihan pikiran positif dapat menjadi alternatif lain untuk mengatasi masalah kecemasan matematika. Latihan pikiran positif dapat membantu siswa untuk mengatasi rasa takut dan kecemasan yang siswa alami saat belajar matematika. Siswa yang memiliki pikiran positif akan lebih percaya diri dalam memecahkan masalah matematika dan menghadapi ujian.

Langkah pertama dalam menerapkan strategi ini adalah mengidentifikasi pikiran negatif yang sering muncul pada siswa ketika belajar matematika. Misalnya, siswa mungkin berpikir bahwa matematika sulit atau siswa tidak mampu memahami konsep matematika dengan baik. Setelah mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif tersebut, guru dapat membantu siswa mengganti pikiran negatif dengan pikiran positif. Guru dapat memberikan

contoh pikiran positif, seperti "Saya bisa memahami matematika dengan baik" atau "Saya bisa menyelesaikan soal matematika dengan mudah". Percaya diri atau *self-confidence* adalah suatu sikap yakin akan kemampuan diri sendiri dan memandang diri sendiri sebagai pribadi yang utuh dengan mengacu pada konsep diri.

Selain itu, dapat juga diberikan latihan untuk membantu siswa untuk memfokuskan pikiran siswa pada hal-hal positif. Contohnya, guru dapat memberikan latihan visualisasi, di mana siswa membayangkan diri siswa menghadapi ujian matematika dengan percaya diri dan berhasil menyelesaikan soal-soal dengan baik. Hal ini dapat membantu siswa mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi belajar siswa.

Strategi ini juga dapat diintegrasikan dengan teknik relaksasi, seperti teknik pernapasan, meditasi atau yoga, sehingga siswa dapat mempelajari cara mengendalikan pikiran dan emosi siswa saat belajar matematika. Dengan menggabungkan latihan pikiran positif dan teknik relaksasi, diharapkan siswa MAN 1 Kuningan dapat mengurangi kecemasan matematika dan lebih percaya diri dalam menghadapi ujian dan pelajaran matematika.

#### *Belajar Bersama dengan Teman Atau Guru*

Strategi untuk Mengurangi Kecemasan Matematika siswa MAN 1 Kuningan dengan belajar dengan teman dan guru dapat menjadi alternatif lain untuk mengatasi kecemasan matematika. Belajar dengan teman dan guru dapat membantu siswa merasa lebih nyaman dan terbuka dalam mengungkapkan kecemasan dan kesulitan siswa dalam belajar matematika. Selain itu, belajar dengan teman dan guru juga dapat membantu siswa memahami konsep matematika dengan lebih baik dan meningkatkan kemampuan siswa dalam memecahkan masalah matematika.

Langkah pertama dalam menerapkan strategi ini adalah membangun hubungan yang baik antara siswa, teman sekelas, dan guru. Guru dapat membangun hubungan yang baik dengan siswa dengan cara memberikan dukungan dan memberikan penjelasan yang jelas tentang konsep-konsep matematika yang sulit dipahami oleh siswa. Selain itu, guru dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan dalam memecahkan masalah matematika dengan memberikan contoh soal dan memberikan bimbingan saat siswa menyelesaikan soal.

Selanjutnya, siswa juga dapat belajar dengan teman sekelas. Dalam kelompok belajar, siswa dapat bertukar pengetahuan, mengajukan pertanyaan, dan membantu satu sama lain memahami konsep matematika yang sulit. Dengan belajar bersama teman sekelas, siswa dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam memecahkan masalah matematika dan mengurangi kecemasan siswa.

Selain itu, strategi ini dapat diintegrasikan dengan teknik relaksasi, seperti teknik pernapasan, meditasi, atau yoga, untuk membantu siswa meredakan ketegangan dan kecemasan saat belajar matematika bersama teman dan guru. Dengan menggabungkan latihan relaksasi dan belajar bersama, siswa dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi siswa dalam belajar matematika.

Diharapkan dengan menerapkan strategi ini, siswa MAN 1 Kuningan dapat mengurangi kecemasan matematika dan meningkatkan kemampuan siswa dalam memecahkan masalah matematika serta meningkatkan hasil belajar matematika siswa.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa MAN 1 Kuningan merasa cemas saat mempelajari matematika. Kecemasan ini umumnya muncul karena perasaan tegang, ketidakberdayaan, dan ketakutan. Bagi siswa yang mengalami kecemasan matematika, penting untuk mengembangkan keterampilan belajar yang efektif dan mengubah pola pikir negatif tentang kemampuan matematika menjadi lebih positif. Selain itu, mengidentifikasi sumber kecemasan yang mendasari dan mencoba mengatasi rasa takut dan kekhawatiran juga bisa membantu mengatasi kecemasan matematika.

Penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan siswa terhadap matematika, seperti metode pengajaran guru, rasa percaya diri, dan dukungan dari orangtua dan teman sebaya. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang tepat untuk mengatasi kecemasan siswa terhadap matematika agar dapat meningkatkan prestasi matematika siswa.

Beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk mengurangi kecemasan matematika siswa di antaranya adalah dengan melakukan latihan relaksasi, latihan pikiran positif, serta belajar dengan teman dan guru. Melalui strategi-strategi ini, diharapkan siswa dapat merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam mempelajari matematika sehingga dapat meningkatkan prestasi matematika siswa.

## REFERENSI

- Andinny, Y. (2015). Pengaruh konsep diri dan berpikir positif terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Jurnal Formatif*, 126-135.
- Harahap, D. P. (2023). Meningkatkan Self Regulated Learning pada Siswa Melalui Strategi Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Jurnal on Education*, 7057-7059.
- Harefa, A. D., Lase, S., & Zega, Y. (2023). Hubungan Kecemasan Matematika Dan Kemampuan Literasi Matematika Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. *EDUCATIVO: JURNAL PENDIDIKAN*, 146.
- Himmi, Z. (2022). Analisis Kecemasan Matematis Siswa dalam Pembelajaran Matematika SMA Negeri 1 Seulimeum. *SKRIPSI*, 12-16.
- Malihatuddarajah, D., & Prahmana, R. C. (2019). Analisis Kesalahan Siswa dalam Menyelesaikan Permasalahan Operasi Bentuk Aljabar. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 13, 1-8.
- Nurlina, A., Suaedi, & Ikram, M. (2023). Perbandingan Gaya Belajar dan Prestasi Belajar Matematika antara Siswa Program Tahfizh dan Program Reguler SMP Muhammadiyah Boarding School Palopo. *Jurnal Penelitian Matematika dan Pendidikan Matematika*, 233.
- Nuzula, M. (2023). Pengaruh Kecemasan Matematika dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas XII IPA SMA Negeri 1 Praya Barat Tahun Ajaran 2022/2023. *Thesis (S1)*.
- Prasetyo, F., & Dasari, D. (2023). Studi Literatur: Identifikasi Kecemasan Matematika dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *RANGE : Jurnal Pendidikan Matematika*, 242.
- Putro, B. E. (2011). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Mata Pelajaran Akuntansi Kelas XI Program Keahlian Keuangan SMK Negeri 1 Kendal . *SKRIPSI*, 15-17.
- Qausarina, H. (2016). Pengaruh Kecemasan Matematika (Math Anxiaety). *skripsi Tarbiyah dan Keguruan/ Pendidikan Matematika*, 14.

- Rahman, U., Nursalam, & Tahir, M. R. (2015). Pengaruh Kecemasan dan Kesulitan Belajar Matematika terhadap Hasil Belajar Matematika pada Siswa Kelas X MA Negeri 1 Watampone Kabupaten Bone. *MaPan : Jurnal Matematika dan Pembelajaran*, 87.
- Rahmillah, M. (2023). Analisis Faktor Penyebab Kesulitan Belajar Matematika Materi Operasi Pecahan Siswa Kelas V MIN 13 Aceh Besar. *SKRIPSI*, 20-34.
- Syahfitri, D., & Panjaitan, D. J. (2023). Pengaruh Kecemasan Matematika terhadap Minat Belajar Siswa Tingkat SMA/Sederajat Pada Masa Pandemi di Wilayah Deli Serdang. *Jurnal MathEducation Nusantara Vol. 6 (1)*, 67.
- Utami, M. S., Harini, E., & Istiqomah, I. (2021). Pengaruh Mathematics Anxiety dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar di SMA Negeri 1 Piyungan. *Prosiding Seminar Nasional Tadris Matematika (SANTIKA) 2021*, 638-639.
- Wulandari, N. N. (2022). Model Struktural Konsep Diri, Kecemasan Dan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas VII SMP Negeri 8 Denpasar. *TESIS*, 7-10.