

**Journal of Comprehensive Science**  
p-ISSN: 2962-4738 e-ISSN: 2962-4584  
Vol. 1 No. 4 November 2022

---

**KEKHAWATIRAN MATEMATIK SISWA DALAM PEMBELAJARAN  
MATEMATIKA**

Sri Anami Wanasita  
Universitas Indraprasta PGRI  
Email: awanasita@gmail.com

---

**Abstrak**

Kekhawatiran Matematik Adalah Faktor Psikologi Yang Dapat Mempengaruhi Hasil Dan Prestasi Belajar. Kekhawatiran Dipengaruhi Banyak Faktor Seperti Individu Itu Sendiri, Mental Dan Lingkungan. Jenis Penelitian Yang Digunakan Pada Penelitian Ini Adalah Studi Literatur. Studi Literatur Ini Mempunyai Tujuan Untuk Menganalisis Ataupun Mengkaji Lebih Dalam Tentang Teori, Dampak, Indikator Serta Upaya Alternatif Penanganan Kekhawatiran Matematik Pada Peserta Didik. Sesuai Dengan Hasil Penelitian Sebelumnya Tentang Kekhawatiran Matematik Pada Siswa, Terbukti Bahwa Kekhawatiran Matematik Mempunyai Pengaruh Terhadap Prestasi, Hasil Belajar, Kemampuan Matematik, Pemecahan Matematik Dan Kemampuan Yang Berkaitan Dengan Matematika Lainnya. Harus Ada Usaha Dalam Penanganan Kekhawatiran Matematik, Baik Oleh Guru Atau Siswa Dalam Menurunkan Kekhawatiran Matematik Yang Dialami Agar Pembelajaran Matematika Dapat Optimal Dan Berjalan Sesuai Dengan Yang Diharapkan.

---

**Kata Kunci:** Dampak Kekhawatiran Matematika, Indikator Kekhawatiran Matematik, Kekhawatiran Matematik, Matematika, Upaya Penanganan Kekhawatiran Matematik.

---

**Abstract**

*Mathematical anxiety is a psychological factor that can affect learning outcomes and achievements. Anxiety is influenced by many factors such as the individual himself, mentality and environment. The type of research used in this study is a literature study. This literature study has the aim of analyzing or examining more deeply about theories, impacts, indicators and alternative efforts to deal with mathematical anxiety in students. In accordance with the results of previous research on mathematical anxiety in students, it is evident that mathematical anxiety has an influence on achievement, learning outcomes, mathematical abilities, mathematical solving and other abilities related to mathematics. There must be an effort in handling mathematical anxiety, either by the teacher or students in reducing the mathematical anxiety experienced so that mathematics learning can be optimal and run as expected..*

---

**Keywords:** *Impact of math anxiety, Mathematical anxiety indicators, math worries, Mathematics, Efforts to handle mathematical anxiety.*

---

**Pendahuluan**

Pentingnya Matematika Bagi Kehidupan, Menjadikan Matematika Sebagai Mata Pelajaran Wajib Dari Pendidikan Dasar Hingga Perguruan Tinggi. Tujuan Pembelajaran Matematika Di Institusi Pendidikan Tidak Lain Adalah Agar Siswa Mampu

Berfikir Analitis, Logis, Kreatif, Kritis, Sistematis Dan Mampu Dalam Kerjasama Efektif. Selain Itu, Dengan Adanya Pembelajaran Matematika Juga Melatih Siswa Dalam Memanfaatkan, Mengelola, Menemukan Suatu Informasi Agar Dapat Mengatasi Problematika Kehidupan Yang Dijalani Sehari-Hari Secara Kompetitif Maupun Dinamis (Julya & Nur, 2022).

Akan Tetapi, Fakta Krusialnya Matematika Dalam Kehidupan Tidak Sebanding Dengan Keadaan Di Lapangan. Tidak Sebanding Disini Maksudnya Yaitu Bahwa Banyak Sekali Masalah Dalam Berjalannya Pembelajaran Matematika, Masalah Tersebut Terkait Kemampuan Matematik Dalam Mengentaskan Soal-Soal Matematika Hingga Masalah Psikologi Yang Berpotensi Dialami Siswa Dalam Pembelajaran (Santoso Et Al., 2021).

Menurut Jayantika (2020), Dalam Kaitannya Dengan Masalah Psikologi Yang Sering Terjadi Pada Siswa Yaitu Sebuah Kekhawatiran Matematik Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Matematika. Kekhawatiran Matematik Adalah Suatu Kekhawatiran Yang Terjadi Pada Siswa Saat Pembelajaran Matematika (Anita, 2014). Richardson Dan Suinn (1972) Menyatakan Bahwasanya Kekhawatiran Matematik Adalah Keadaan Seseorang Dengan Rasa Tegang Dan Kawatir Yang Dapat Mengganggu Menuntaskan Permasalahan Matematika Dalam Akademik Bahkan Kehidupan Sehari-Hari. Sama Dengan Halnya Yang Disampaikan Tobias Dan Weissbrod (1980) Bahwasanya Kekhawatiran Matematik Perwujudan Dari Rasa Tidak Mampu, Panik, Kawatir, Tidak Berdaya Dalam Melakukan Sesuatu Dan Tidak Dapat Mengontrol Mental Diri Sendiri Saat Menghadapi Permasalahan Matematik. Kekhawatiran Dan Ketakutan Termasuk Dalam Gejala Psikologi Yangmana Umumnya Terjadi Karena Adanya Ketidakberdayaan Dan Tidak Mampunya Individu Saat Berhadapan Dengan Persoalan (Julya & Nur, 2022).

Berdasarkan Beberapa Penelitian Mengungkapkan Bahwa Kekhawatiran Matematik Berperan Penting Dan Mempunyai Hubungan Signifikan Dalam Hasil Belajar Dan Kemampuan Matematis Pada Siswa (Mulyana, Senajaya, & Ismunandar, 2021). Dalam Penelitian Diana Dkk., (2020) Menunjukkan Bahwasanya Terdapat Perbedaan Pemahaman Konsep Siswa Sesuai Dengan Tingkat Kekhawatiran. Siswa Dengan Kekhawatiran Rendah Memiliki Pemahaman Konsep Matematik Lebih Dibandingkan Dengan Siswa Dengan Kekhawatiran Tinggi Atau Sedang. Pada Penelitian Rizki Dkk. (2019) Menunjukkan Terdapat Pengaruh Signifikan Antara Kekhawatiran Matematik Dengan Kemampuan Siswa Dalam Memecahkan Suatu Masalah. Siswa Dengan Kekhawatiran Rendah Mempunyai Kemampuan Pemecahan Permasalahan Matematik Lebih Baik Dibandingkan Dengan Siswa Dengan Kekhawatiran Tinggi.

Dalam Penelitian Ikhsan (2019) Menunjukkan Bahwasanya Terdapat Pengaruh Negatif Antara Kekhawatiran Matematik Dalam Hasil Belajar Pelajaran Matematika, Pengaruh Negatif Tersebut Yaitu Apabila Kekhawatiran Matematik Siswa Tinggi Maka Berdampak Pada Hasil Belajar Siswa Rendah, Kemudian Sebaliknya Apabila Kekhawatiran Matematik Siswa Rendah Berdampak Pada Hasil Belajar Siswa Tinggi. Hal Tersebut Didukung Oleh Hasil Penelitian Mayudana (2020) Yang Menunjukkan Bahwasanya Kekhawatiran Matematik Dan Hasil Belajar Matematika Siswa Sangat Berhubungan Kuat. Semakin Tinggi Kekhawatiran Matematik Siswa Maka Akan Semakin Rendah Hasil Belajarnya, Begitupun Sebaliknya. Kekhawatiran Meningkatkan Seiring Dengan Peningkatan Perasaan Terpaksa Dan Tertekan Yang Dapat Berpengaruh Pada Hasil Belajar Siswa.

Sesuai Dengan Pemaparan Di Atas Ditemukan Bahwa Kekhawatiran Matematik Adalah Aspek Psikologi Yangmana Perannya Sangat Penting Dan Seharusnya Mendapat

Penanganan Dan Perhatian Khusus Dari Guru Matematika Karena Sudah Banyak Sekali Penelitian Yang Mengungkapkan Bahwa Kekhawatiran Matematik Merupakan Masalah Psikologi Dalam Pembelajaran Matematika Yang Sangat Berpengaruh Terhadap Hasil Belajar Dan Kemampuan Matematik Pada Siswa.

Adanya Kekhawatiran Pada Siswa Sangat Berpengaruh Buruk Pada Setiap Pembelajaran Matematika, Karena Pada Saat Siswa Mengalami Kekhawatiran Matematis Mereka Akan Sangat Kesulitan Memahami, Mencerna, Menguasai, Dan Sulit Mengimplementasikan Pelajaran Matematika Secara Baik (Swastika, Krisdinanto, & Fista, 2021). Oleh Sebab Itu, Sangat Penting Untuk Guru Dalam Mengenal, Memahami Dan Mengetahui Dengan Baik Tentang Kekhawatiran Matematik Seperti Indikatornya, Dampak Kekhawatiran Matematik, Upaya Mengatasi Kekhawatiran Matematik Siswa Agar Pembelajaran Dapat Berjalan Secara Baik Dan Lancar.

### **Metode Penelitian**

Pendekatan digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur. Zed dalam Kartiningrum (2015) mengatakan bahwa studi literatur merupakan kumpulan kegiatan berupa metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat dan mengolah bahan penelitian. Studi literatur ialah suatu teknik dalam pengumpulan data. Penelaahan data yaitu dengan cara menelaah jurnal, literatur, catatan, buku dan berbagai sumber yang berkenaan dengan masalah yang akan diteliti dan dipecahkan. Pada dasarnya studi literatur merupakan suatu penelitian yang mana persiapannya sama halnya dengan penelitian-penelitian yang lain, namun metode pengumpulan data dan sumber yang didapat yaitu dengan cara mengumpulkan data di berbagai pustaka, membaca, mencatat dan dilanjutkan dengan mengolah bahan yang didapat guna penelitian (Melfianora, 2019).

### **Hasil dan Pembahasan**

Richardson Dan Suinn (1972) Mengungkapkan Bahwasanya Kekhawatiran Matematik Merupakan Perasaan Kawatir Dan Tegang Yang Dapat Mengganggu Siswa Dalam Memecahkan Permasalahan Matematik Dalam Akademi Maupun Kehidupan Sehari-Hari. Ashcraft (Hidayat Dan Ayudia, 2019) Mengatakan Bahwa Kekhawatiran Matematik Merupakan Perasaan Takut, Kawatir, Cemas Dan Tegang Yang Terjadi Sehingga Dapat Menghambat Seseorang Untuk Melaksanakan Kinerja Pada Matematika. Menurut Tobias Dan Weissbrod (1980), Kekhawatiran Matematik Perwujudan Dari Rasa Tidak Mampu, Panik, Kawatir, Tidak Berdaya Dalam Melakukan Sesuatu Dan Tidak Dapat Mengontrol Mental Diri Sendiri Saat Menghadapi Permasalahan Matematik.

Kekhawatiran Matematik Merupakan Bentuk Dari Perasaan Individu Yang Terwujud Dalam Perasaan Kawatir, Cemas Dan Tegang Dalam Menghadapi Masalah Matematis Pembelajaran Matematika Dimana Terdapat Gejala-Gejala (Hadi, Syafi'i, & Isgandi, 2020). Perasaan Tidak Mampu Dan Tidak Berdaya Yang Terjadi Pada Seseorang Dapat Memicu Gejala Psikologi Yaitu Tegang, Sakit Kepala, Meningkatkan Detak Jantung, Sakit Bagian Perut, Keringat Pada Tangan, Sulit Konsentrasi, Panik Dan Lain-Lain (Diana, Wirawati, & Rosalia, 2020). Khatoon Dan Mahmood (Dzulfikar, 2016) Menjelaskan Bahwasanya Kekhawatiran Matematik Bisa Dijumpai Pada Peserta Didik Dari Sekolah Paling Dasar Hingga Kuliah. Tingkat Kekhawatiran Meningkatkan Sesuai Dengan Tingkat Pendidikan Yang Mengalami Peningkatan (Supriatna & Zulkarnaen, 2020).

Tobias Dalam Smail (2017) Menjelaskan Bahwasanya Penyebab Kekhawatiran Matematik Siswa Terbagi Menjadi Tiga, Antara Lain Yaitu:

- 1) Otoritas Paksaan Maknanya Yaitu Menurut Siswa Guru Merupakan Satu-Satunya Sumber Ilmu Pengetahuan.
- 2) Siswa Takut Menyampaikan Argument, Maknanya Yaitu Siswa Takut Untuk Tanya Jawab Dalam Kelas Karena Takut Salah Lalu Dipermalukan.
- 3) Ujian Dapat Memicu Stress Dan Rasa Kawatir Terhadap Siswa  
Hadfield Dan Mcneil (Smail, 2017) Mencatat Bahwasanya Kekhawatiran Matematik Penyebabnya Yaitu Individu, Lingkungan Serta Mental.

- 1) Lingkungan Yaitu Terdiri Dari Kepribadian Guru Mata Pelajaran Matematika Dan Pengalaman Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Di Dalam Kelas.
- 2) Faktor Mental Yaitu Terkait Kemampuan Logika Dan Cara Berfikir Abstrak Tingkat Tinggi Pada Siswa Dalam Belajar Matematika.
- 3) Faktor Individu Yaitu Terdiri Dari Pengalaman Terkait Matematika, Self-Esteem, Keadaan Fisik, Metode Belajar, Sikap Dalam Pelajaran Matematika Dan Percaya Terhadap Diri Sendiri (Auliya, 2016).

Kekhawatiran Sering Terjadi Karena Siswa Mempunyai Pengalaman Pahit Yang Kurang Mengenakkan Dan Menegangkan Menurut Siswa Sehingga Timbul Rasa Negatif Kepada Matematika Dan Timbul Rasa Traumatik. Menurut Freedman Dalam Jayantika (2020), Kekhawatiran Matematik Berposisi Sebagai “An Emotional Reaction To Mathematics Based On Past Unpleasant Experience Which Harm Future Learning”. Kutipan Tersebut Berarti Bahwasanya Kekhawatiran Matematik Merupakan Rasa Emosional Yang Terjadi Karena Diakibatkan Pengalaman Pahit Dan Mengganggu Serta Dampaknya Negative Terhadap Proses Pembelajaran Matematika Berikutnya. Hal Tersebut Didukung Oleh Yusof Dan Tall Dalam Auliya (2016), Sikap Negatif Matematika Lazimnya Muncul Karena Siswa Kesusahan Dalam Menuntaskan Soal-Soal Matematika Atau Pada Saat Ujian Berlangsung, Apabila Terjadi Secara Berulang Maka Bisa Berpotensi Merubah Dari Sikap Negatif Menjadi Kekhawatiran Matematik.

Ada Beberapa Indikator Kekhawatiran Matematik. Holmes Dalam Lestari Dan Yudhanegara (2018) Indikator Kekhawatiran Matematik Yaitu Berikut Dibawah Ini:

- 1) Mood yakni seseorang merasakan tegang, gugup, takut, cemas, kawatir dan waswas.
- 2) Motorik yakni gerakan motoriknya tegang seperti terburu-buru, gemetar dan tidak tenang.
- 3) Kognitif yakni sulit konsentrasi, lama bahkan sulit menentukan keputusan dalam menghadapi berbagai masalah.
- 4) Sematik yakni gangguan yang terletak di jantung seperti tangan keringatan dan denyut jantung meningkat.

Istikomah Dan Wahyuni (2018) Mengatakan Bahwa Indikator Kekhawatiran Matematik Terdapat Tiga Aspek Yakni Fisiologis, Afektif Dan Kognitif. Aspek Fisiologis Terdiri Dari Sakit Kepala Dan Denyut Jantung Meningkat. Aspek Afektif Terdiri Dari Keringat Lebih, Tegang, Gelisah Dan Mual. Aspek Kognitif Terdiri Dari Takut Gagal, Kemampuan Diri Dan Sulit Untuk Konsentrasi.

Kekhawatiran Matematik Bisa Menimbulkan Siswa Kesulitan Dalam Menguasai Penjelasan Guru Dalam Pembelajaran Matematika Berlangsung Dan Sulit Fokus Saat Pembelajaran Dimulai Sampai Berakhir (Hakim & Adirakasiwi, 2021). Kekhawatiran Matematik Juga Bisa Menimbulkan Proses Penguasaan Materi Matematika Pada Siswa Dapat Terganggu Dan Dapat Menjadi Penyebab Tujuan Dari Pembelajaran Yang Sudah Dirancang Tidak Tercapai (Ab Talib Et Al., 2021). Kemudian, Kekhawatiran Pada Siswa Juga Mempengaruhi Motivasi Belajar, Pengendalian Diri, Semangat Siswa, Dorongan

Untuk Bertindak Dan Cenderung Menghindari Pembelajaran Sehingga Akan Berpengaruh Kepada Hasil Dan Prestasi Belajar Pada Siswa (Fitri, 2019).

Jalal (2020) Mengatakan Banyak Sekali Dampak Yang Bisa Ditimbulkan Dari Kekhawatiran Matematik Yaitu Di Bawah Ini:

- 1) Berpengaruh signifikan terhadap penguasaan matematik pada siswa
- 2) Berpengaruh terhadap kemampuan penuntasan permasalahan siswa ;
- 3) Berpengaruh terhadap prestasi dan hasil belajar siswa mata pelajaran matematika
- 4) Sulit mengingat dan menerapkan matematika serta bergantung pada orang lain (domain kognitif)
- 5) Sikap penuh kehati-hatian saat menuntaskan persoalan dan tindakan negatif seperti mencontek teman saat merasa sulit serta tidak mempunyai ide dalam mengerjakan matematika (domain sikap)
- 6) Merasa mual, denyut jantung meningkat, pusing saat guru memberikan quis atau ujian dadakan ataupun saat presentasi di depan kelas (domain somatik)
- 7) Sulit berpendapat di kelas, paham materi yang dijelaskan namun sulit untuk mengerjakan tugas dan sulit merubah persoalan cerita dalam kalimat matematika (domain representasi matematis)

Berikut ini data penelitian yang dapat dijadikan acuan guru sebagai upaya atau alternatif untuk mengatasi KEKHAWATIRAN matematik pada siswa yaitu di bawah ini:

Judul	Hasil Penelitian
Yayah Umayah, (2019). Penerapan Model Discovery Learning dalam Mengatasi Kecemasan Matematika Siswa SMP.	Model Discovery Learning yang diterapkan dalam pembelajaran matematika berlangsung mempunyai pengaruh positif terhadap penurunan KEKHAWATIRAN matematik pada peserta didik.
Himatul Ulya dan Rahayu, (2017). Pembelajaran Etnomatematika untuk Menurunkan Kecemasan Matematika.	Pembelajaran dengan memakai probing-prompting etnomatematika dapat menurunkan 48 % KEKHAWATIRAN matematik pada siswa, dan tingkat KEKHAWATIRAN tersebut lebih rendah apabila dibandingkan dengan pembelajaran yang menggunakan ekspositori.
Maghfira Maharani dkk., (2018). Media Pembelajaran Matematika Berbasis Kartun untuk Menurunkan Kecemasan.	Media pembelajaran berbasis kartun dapat menurunkan KEKHAWATIRAN matematik pada siswa, dari siswa dengan KEKHAWATIRAN tinggi 41 % turun menjadi 0%, siswa dengan KEKHAWATIRAN sedang 35 % turun menjadi 24% dan siswa dengan KEKHAWATIRAN rendah 24% menjadi 76%.
Bansu Irianto Ansari dan Muhamad Saleh, (2019). Pengaruh Collaborative Teaching dan Pengetahuan Awal Terhadap Kecemasan Matematis.	Pembelajaran collaborative teaching mempengaruhi KEKHAWATIRAN matematik secara sedang apabila dibandingkan dengan siswa dengan pembelajaran secara biasa yang tingkat

	KEKHAWATIRAN matematiknya berada pada tingkat berat.
Mukhamad Ady Wahyudy dkk., (2019). Penerapan Pendekatan Concrete-Pictorial-Abstract (CPA) dalam Menurunkan Kecemasan Matematis Siswa Sekolah Dasar.	Pendekatan CPA dapat menurunkan KEKHAWATIRAN matematik pada siswa, dan menggunakan pendekatan tersebut lebih baik daripada pembelajaran tradisional.
Amam Asep dan Lismayanti, (2020). Perangkat Project-Based Learning berbantuan ICT: Optimalisasi Kemampuan Pemecahan Masalah dan Kecemasan Matematis Siswa.	PBL berbantuan ICT hasilnya valid, sehingga kemampuan pemecahan masalah dan pengelolaan KEKHAWATIRAN matematik pada siswa dapat terjadi secara optimal.
Enggar Prasetyawan, (2018). Keefektifan pendekatan CTL dan discovery ditinjau dari prestasi, kemampuan berpikir kritis dan kecemasan matematika.	CTL dan Discovery hasilnya efektif dilihat dari KEKHAWATIRAN matematik siswa, prestasi belajar serta kemampuan berpikir kritis.
Ana Setiani, (2016). Mengurangi Kecemasan Matematis dan Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa Mts dengan Pendekatan PBL.	(1) Dengan adanya PBL siswa lebih mampu memecahkan masalah matematik daripada menggunakan ekspositori. (2) Terjadi peningkatan kemampuan pemecahan masalah matematik pada siswa dengan menggunakan PBL apabila dibandingkan dengan ekspositori. (3) PBL dapat menurunkan KEKHAWATIRAN matematik siswa apabila dibandingkan dengan ekspositori.
Rendi Muligar, (2016). Penerapan Model Pembelajaran Accelerated Learning Cycle untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Representasi Matematis serta Mengurangi Kecemasan Matematis Ditinjau dari Perbedaan Gender Siswa SMP.	ALC dapat menjadi alternatif solusi untuk menurunkan atau mengurangi KEKHAWATIRAN matematik pada siswa.
Zubaidah Amir MZ dkk., (2018). Pembelajaran Kooperatif Dalam Mereduksi Kecemasan Matematis Siswa (Math Anxiety).	Pembelajaran kooperatif dapat mereduksi KEKHAWATIRAN matematik pada siswa.
Arisma Widiarti dan Julan Hernadi, (2019). Penerapan Metode Pembelajaran Bermain Peran untuk Menurunkan Kecemasan Siswa terhadap Matematika.	Penggunaan metode pembelajaran bermain peran dapat menurunkan KEKHAWATIRAN matematik pada siswa.

Sesuai Dengan Penelitian Yang Sudah Diuraikan Seperti Diatas, Terdapat Beberapa Solusi Atau Alternatif Yang Bisa Dilakukan Guru Sebagai Upaya Mengatasi Permasalahan Kekhawatiran Matematik Pada Siswa. Salah Satu Alternatifnya Yaitu

Menggunakan Beberapa Model Pembelajaran Seperti Kooperatif, Discovery Learning, Model Alc, Pembelajaran Etnomatematika, Dan Collaboration Teaching. Seorang Guru Juga Dapat Menggunakan Strategi, Metode Pembelajaran Dan Pendekatan Seperti Pbl, Ctl, Cpa Dan Discovery, Metode Pembelajaran Bermain Peran, Sampai Penggunaan Media Atau Perangkat Pembelajaran Seperti Pbl Berbantuan Ict Dan Media Pembelajaran Berbasis Kartu.

Penggunaan Media, Model, Perangkat Pembelajaran, Pendekatan, Metode Dan Strategi Beragam Bisa Dilakukan Guru Dan Terbukti Kekhawatiran Matematik Pada Siswa Dapat Berkurang Dan Teratasi Saat Pembelajaran Berlangsung (Julya & Nur, 2022). Merubah Fikiran Negative Siswa Akan Pelajaran Matematika Dapat Melalui Trik Menarik Pembelajaran Matematika, Guru Menyampaikan Materi Dengan Bahasa Atau Cara Yang Mudah Dimengerti Seperti Menghubungkan Matematika Dengan Kehidupan Sehari-Harinya, Dan Penggunaan Aplikasi Atau Perangkat (Geogebra) Saat Pembelajaran Matematika Berlangsung Dapat Mengatasi Dan Mengurangi Kekhawatiran Matematik Pada Siswa (Santoso Et Al., 2021).

Selain Upaya Yang Telah Dijelaskan, Ada Beberapa Alternatif Upaya Dalam Mengatasi Kekhawatiran Matematik Pada Siswa Yaitu Dengan Mengubah Pandangan Negatif Terhadap Matematika, Guru Memberi Pengertian Kepada Siswa Matematika Sangatlah Mudah Dan Tidak Sulit (Julya & Nur, 2022). Cara Tersebut Dapat Membuat Siswa Berkeinginan Untuk Berusaha Mempelajari Terlebih Dahulu Dan Mengurangi Rasa Takut Berlebihan Dalam Pelajaran Matematik. Selanjutnya, Disai Dkk., (2018) Mengatakan Bahwa Siswa Harus Memberikan Motivasi Terhadap Diri Sendiri Dan Mempunyai Rasa Percaya Diri Tinggi, Rasa Kemampuan Untuk Menuntaskan Tugas Atau Persoalan Matematika.

Menurut Freeman (Santri, 2017) Terdapat Sepuluh Upaya Dalam Mengatasi Atau Mengurangi Kekhawatiran Matematik Pada Siswa, Yakni Sebagai Berikut:

- 1) Siswa Harus Mampu Mengatasi Diri Sendiri Terhadap Pandangan Yang Negatif Terhadap Pelajaran Matematika.
- 2) Siswa Harus Terbiasa Dan Berani Dalam Bertanya Apabila Merasa Kesulitan Dalam Mempelajari Matematika Saat Pembelajaran Berlangsung.
- 3) Siswa Harus Berani Dalam Mencoba Menguasai Pelajaran Matematika, Mengingat Bahwa Matematika Adalah Ilmu Yang Baru Dan Asing.
- 4) Siswa Harus Mampu Memahami Dan Tidak Melulu Menjadikan Matematika Sebagai Ilmu Hafalan.
- 5) Siswa Membaca Dan Memahami Buku Matematika Dengan Seoptimal Mungkin, Apabila Menemukan Masalah/ Kesulitan, Siswa Harus Membaca Ulang Serta Mencari Referensi Lain Untuk Dibaca.
- 6) Siswa Memakai Gaya Dan Metode Belajar Yang Cocok Untuk Diri Sendiri Dalam Memahami Pelajaran Matematika.
- 7) Meminta Bantuan Kepada Yang Lain Seperti Berani Dalam Bertanya Kepada Guru, Teman Dan Membuat Kelompok Belajar Apabila Menemui Materi Yang Kurang Dipahami.
- 8) Suasana Senang Dan Tenang Harus Terwujud Saat Pembelajaran Matematika.
- 9) Siswa Harus Bisa Memberikan Dorongan Semangat Pada Dirinya Sendiri Dengan Mengatakan Bahwa Siswa Tersebut Sangat Suka Dengan Pelajaran Matematika. Menumbuhkan Tanggung Jawab Saat Gagal Ataupun Sukses.

## Kesimpulan

Kekhawatiran Matematik Adalah Rasa Takut, Gelisah Dan Tegang Yang Dapat Mengganggu Berlangsungnya Proses Pembelajaran Pada Siswa. Indikator Kekhawatiran Matematik Terdiri Dari Tiga Yaitu Attitudinal, Cognitive Dan Sematic. Tanda-Tanda Attitudinal Yaitu Rasa Takut Saat Melakukan Suatu Hal. Tanda-Tanda Cognitive Yaitu Sulit Konsentrasi, Sulit Mengambil Keputusan Untuk Menuntaskan Persoalan Dan Bingung. Kemudian, Tanda-Tanda Sematic Adalah Denyut Jantung Meningkatkan Dan Keringat Berlebih Pada Tangan. Kekhawatiran Matematik Penyebabnya Yaitu Faktor Individu, Lingkungan Serta Mental. Faktor Lingkungan Yaitu Terdiri Dari Kepribadian Guru Mata Pelajaran Matematika Dan Pengalaman Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran Di Dalam Kelas. Faktor Mental Yaitu Terkait Kemampuan Logika Dan Cara Berfikir Abstrak Tingkat Tinggi Pada Siswa Dalam Belajar Matematika. Faktor Individu Yaitu Terdiri Dari Pengalaman Terkait Matematika, Self-Esteem, Keadaan Fisik, Metode Belajar, Sikap Dalam Pelajaran Matematika Dan Percaya Terhadap Diri Sendiri Kekhawatiran Matematik Pada Siswa Dapat Memicu Gejala Psikologi Yaitu Tegang, Sakit Kepala, Meningkatkan Detak Jantung, Sakit Bagian Perut, Keringat Pada Tangan, Sulit Konsentrasi, Panik Dan Lain-Lain. Guru Dalam Mengatasi Kekhawatiran Matematik Pada Siswa Dapat Menggunakan Variasi Penggunaan Strategi, Metode, Model, Media, Pendekatan Dan Perangkat Pembelajaran Yang Sesuai Atau Dirasa Tepat Dengan Siswa. Upaya Atau Alternatif Mengatasi Kekhawatiran Matematik Tidak Hanya Membutuhkan Pelaksanaan Pada Guru Saja, Akan Tetapi Siswa Juga Berperan Dalam Mengatasi Kekhawatiran Matematik Pada Diri Sendiri. Pola Pikir Pada Siswa Harus Baik Dan Menghapuskan Fikiran Negatif Mengenai Pembelajaran Matematika Sebagai Usaha Untuk Mengatasi Kekhawatiran Matematik Yang Terjadi.

## BIBLIOGRAFI

- Ab Talib, Mat Hussin, Mat Darus, Intan Zaurah, Mohd Samin, Pakharuddin, Mohd Yatim, Hanim, Ardani, Mohd Ibthisham, Shaharuddin, Nik Mohd Ridzuan, & Hadi, Muhamad Sukri. (2021). Vibration control of semi-active suspension system using PID controller with advanced firefly algorithm and particle swarm optimization. *Journal of Ambient Intelligence and Humanized Computing*, 12(1), 1119–1137.
- Anita, Ika Wahyu. (2014). Pengaruh kecemasan matematika (mathematics anxiety) terhadap kemampuan koneksi matematis siswa SMP. *Infinity Journal*, 3(1), 125–132.
- Auliya, Risma Nurul. (2016). Kecemasan matematika dan pemahaman matematis. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 6(1).
- Diana, Purwati Zisca, Wirawati, Denik, & Rosalia, Sholeha. (2020). Blended learning dalam pembentukan kemandirian belajar. *Alinea: Jurnal Bahasa, Sastra, Dan Pengajaran*, 9(1), 16–22.
- FITRI, RAHAYU. (2019). *Arfiana dan Lusiana. 2016. Asuhan Neonatus Bayi Balita dan Anak Pra Sekolah. Jakarta: Trans Medika. Ayu, N. 2016. Patologi dan Patofisiologi Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika. Bahiyatun. 2015. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal. Jakarta: EGC. Departement of Health. 2017. The Pregnancy Book. UK: COI. Depkes RI. 2016. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan tahun 2015-2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.. 2016. Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Dewi dan Sunarsih. 2014. Asuhan kehamilan untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika. Dinkes Jatim. 2017. Profil*



- Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2016. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. Dinkes Kabupaten Madiun. 2018. Profil Kesehatan Kabupaten Madiun tahun 2017. Madiun: Dinas Kesehatan Kabupaten Madiun. Fraser, DM dan MA Cooper (ed). 2009. Myles Buku Ajar Bidan. Edisi 14. Jakarta: EGC. Handayani, S. 2010. Pelayanan Keluarga Berencana. Yogyakarta: Pustaka Rihana. Oktaviani, I. 2017. Kebidanan Teori Dan Asuhan. Volume 1. Jakarta: Kedokteran EGC JNPK-KR. 2007. Asuhan Persalinan Normal dan Inisiasi Menyusu Dini. Jakarta: JHPLEGO. Kemenkes RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Manuaba, IB Gde 2012. Ilmu Kebidanan, Penyakit kandungan dan KB untuk pendidikan bidan. Jakarta: EGC. Marmi dan K. Rahardjo. 2012. Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, dan Anak Prasekolah. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Marmi. 2012. Intranatal Care. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. . 2012. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. . 2014. Buku Ajar Pelayanan KB. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Mochtar, R. 2015. Sinopsis Obstetri. Jakarta: EGC. Muslihatun, WN 2010. Asuhan Neonatus, Bayi Dan Balita. Yogyakarta: Fitramaya. Prawirohardjo, S. 2011. Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo. Romauli, S. 2011. Buku Ajar Kebidanan 1 Konsep Dasar Asuhan Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika. Prawirohardjo, S. 2011. Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Saleha, S. 2009. Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika. Suherni dkk. 2009. Perawatan Masa Nifas. Yogyakarta: Fitramaya. Sujiyatini. 2011. Asuhan Patologi Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika. Sulistywati, A. 2011. Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika. . 2016. Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika. Sumarah, Dkk. 2015. Perawatan Ibu Bersalin. Yogyakarta: Fi....
- STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN.
- Hadi, Faishol, Syafi'i, Ahmad, & Isgandi, Yiyin. (2020). Pelatihan Penerapan Pembelajaran Daring Interaktif Bagi Guru-Guru SD Al Islam Morowudi, Gresik. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 142–149.
- Hakim, R. N., & Adirakasiwi, A. G. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Matematis Siswa SMA. 4 (4), 809–816.
- Julya, Dina, & Nur, Iyan Rosita Dewi. (2022). Studi Literatur Mengenai Kecemasan Matematis Terhadap Pembelajaran Matematika. *Jurnal Didactical Mathematics*, 4(1), 181–190.
- Melfianora, Melfianora. (2019). Analisis Kebutuhan Pelatihan Medik Veteriner Provinsi Riau. *Jurnal Kewidyaiswaraan*, 4(2), 209–215.
- Mulyana, Adi, Senajaya, Aan Juhana, & Ismunandar, Denni. (2021). Indikator-Indikator Kecemasan Belajar Matematika Daring di Era Pandemi Covid-19 Menurut Perspektif Siswa SMA Kelas X. *Proximal: Jurnal Penelitian Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 4(1), 14–22.
- Santoso, Anwar, Pranata, Raymond, Wibowo, Arief, Al-Farabi, Makhyan Jibril, Huang, Ian, & Antariksa, Budhi. (2021). Cardiac injury is associated with mortality and critically ill pneumonia in COVID-19: a meta-analysis. *The American Journal of Emergency Medicine*, 44, 352–357.
- Supriatna, Adam, & Zulkarnaen, Rafiq. (2020). Studi Kasus Tingkat Kecemasan Matematis Siswa SMA. *Prosiding Sesiomadika*, 2(1c).
- Swastika, Nirra, Krisdinanto, Nanang, & Fista, Brigitta Revia Sandy. (2021). PENGUNGKAPAN SEKSUALITAS DIRI PADA MEDIA SOSIAL

INSTAGRAM@ SISILISM. *Scriptura*, 11(2), 53–64.



**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.**