



Model Pembelajaran Sebagai Solusi dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Matematika pada Peserta Didik

Haura Nur Azizah

Universitas Singaperbangsa Karawang, 2210631050074@student.unsika.ac.id

Rina Marlina

Universitas Singaperbangsa Karawang, rina.marlina@fkip.unsika.ac.id

ABSTRAK

Kecemasan matematika merupakan kondisi di mana peserta didik mengalami perasaan tidak nyaman, atau ketakutan berlebih saat berhadapan dengan pelajaran matematika. Berdasarkan *processing efficiency theory* (PET) kecemasan matematika dapat mengganggu kapasitas kognitif peserta didik sehingga berdampak negatif pada kemampuan matematika para peserta didik. Dengan metode penelitian pada penelitian ini adalah dengan cara *systematic literature review* (SLR), proses pengumpulan informasi atau data dilaksanakan dengan cara penelusuran artikel-jurnal dari data base Scopus dan Google Scholar. Dari penelusuran dan hasil kajian literatur, ditemukan 11 model pembelajaran yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan matematika peserta didik, di antaranya model konseling behavioral, *The Power of Two*, *Problem Posing*, *Rotating Trio Exchange*, *Mixed-Ability Classroom*, *Problem Based Learning*, *Fan-N-Pick*, *Connected Mathematics Project*, *Brain-Based Learning*, *Group Investigation*, dan Terapi Behavioral. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas dari ke-11 model pembelajaran tersebut.

Kata kunci:

Kapasitas Kognitif, Kecemasan Matematika, Model Pembelajaran.

Copyright © 2025 by the authors; licensee Department of Mathematics Education, University of Singaperbangsa Karawang. All rights reserved.

This is an open access article distributed under the terms of the CC BY-SA license. (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>)

Pendahuluan

Salah satu dari banyaknya aspek penting dalam kehidupan manusia adalah pendidikan, di mana pendidikan merupakan suatu proses yang bertujuan untuk menyempurnakan juga melakukan pengembangan diri melalui keunggulan serta bakat yang dimiliki oleh peserta didik, serta merealisasikannya secara maksimal di lingkungannya sehingga dapat memunculkan suatu perubahan dalam diri siswa yang memungkinkan akan berfungsi di kehidupan masyarakat. Salah satu pendidikan yang akan berfungsi di kehidupan masyarakat adalah matematika, matematika adalah bidang studi yang mengkaji tentang kuantitas, bentuk, struktur, dan ukuran. Inti dari matematika terletak pada pendekatan dan tahapan yang digunakan untuk mengidentifikasi sifat serta hubungan antara angka dan ukuran melalui konsep yang tepat dan simbol-simbol yang konsisten. Matematika ini dapat dipahami baik dalam bentuk abstrak, seperti dalam matematika murni maupun dalam

penerapan praktisnya pada matematika terapan (Mustafa dalam Afrianti, Irmayanti, & Suryani, 2023).

Matematika selain ilmu yang berperan dalam mengasah kemampuan logis dan analitis peserta didik, tetapi matematika juga memiliki peran dalam pengembangan keterampilan pemecahan masalah di berbagai kehidupan. Bertentangan dari pentingnya peran matematika, banyak peserta didik senantiasa berpikir bahwa matematika adalah pelajaran yang sulit di mana kesulitan itu menjadi tantangan bagi banyak siswa dalam menguasai konsep matematika, dan hal itu juga menjadi tantangan tersendiri bagi guru dalam merancang model pembelajaran agar peserta didik bisa memahami konsep matematika.

Kemampuan pemecahan masalah matematika siswa di Indonesia berada di tingkat rendah, hal ini diketahui dari beberapa data. Berdasarkan hasil studi TIMSS dan PISA, kemampuan matematika siswa sangat tertinggal dibandingkan dengan standar internasional. Studi TIMSS pada tahun 2015 menempatkan Indonesia pada peringkat ke-44 dari 49 negara (Murtafiah & Amin, 2018). Sementara itu, hasil studi PISA pada tahun 2018 menunjukkan bahwa kemampuan pemecahan masalah matematika siswa Indonesia berada di peringkat 7 terbawah dari total sebanyak 73 negara, dengan nilai rata-rata 379, di mana hasil ini lebih rendah daripada skor 386 pada tahun 2015 (Tohir, 2019). Rendahnya kemampuan pemecahan masalah matematika ini didukung oleh beberapa faktor di antaranya faktor internal dan faktor eksternal.

Salah satu faktor internal yang umumnya sering kali mempengaruhi kemampuan matematika siswa adalah kecemasan matematika, Sudrajat (Ratna & Yahya, 2022) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi siswa karena adanya perasaan terancam, meskipun objek ancaman yang ditakutkan tidak begitu jelas. Dalam pembelajaran matematika, perasaan ini muncul dari pandangan siswa terhadap pelajaran tersebut. Para siswa yang memiliki pandangan negatif terhadap pembelajaran matematika cenderung mengalami kecemasan matematika baik saat ujian maupun saat proses pembelajaran (Ratna & Yahya, 2022).

Kesulitan peserta didik untuk memahami konsep matematika kerap kali menimbulkan kecemasan ketika berhadapan dengan pelajaran atau ujian matematika. Kecemasan ini, yang biasa dikenal sebagai kecemasan matematika yang dapat mengganggu kapasitas kognitif peserta didik dan berdampak negatif pada kemampuan matematika mereka. Hudojo memaparkan di mana salah satu faktor rendahnya ketertarikan peserta didik pada pelajaran matematika yaitu karena peserta didik mengalami kesulitan dalam memahami

konsep matematika pada saat proses pembelajaran (Afrianti, Irmayanti, & Suryani, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya mempengaruhi kinerja siswa dalam memahami matematika, tetapi berdampak juga pada minat mereka dalam mempelajari pelajaran matematika itu sendiri.

Kecemasan matematika merupakan suatu gangguan atau penyakit yang dimiliki seseorang di mana akan membuat seseorang merasa khawatir, tidak nyaman, dan ketakutan terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam memecahkan soal matematika. Siswa yang memiliki rasa kecemasan matematika biasanya kerap kali menghindari mata pelajaran matematika dan juga kerap kali mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi selama proses pembelajaran. Kecemasan matematika dapat menyebabkan hasil matematika siswa menjadi tidak maksimal, hal ini dikarenakan oleh kecemasan ini dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dalam memproses informasi dan berpikir secara logis.

Hubungan antara kecemasan dengan hasil belajar bisa dilihat ketika siswa memiliki kecemasan terhadap matematika, rasa cemas tersebut akan muncul saat siswa berhadapan dengan ujian matematika maka dia akan memberikan hasil yang tidak maksimal (Aschraft dalam Andresta & Muniri, 2024). Selain karena siswa yang sulit memahami materi matematika, guru sebagai tenaga pendidik juga memiliki dampak akan kecemasan matematika yang dialami siswa yakni cara penyampaian materi dengan cara pendekatan pembelajaran yang berfokus pada guru. Model pembelajaran tersebut kerap kali mengurangi kesempatan bagi siswa untuk berinteraksi pada guru, peserta didik yang menghadapi kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru akan merasa enggan untuk bertanya karena kurangnya ruang diskusi.

Dikarenakan faktor model pembelajaran yang berfokus pada guru, ini bisa mengakibatkan peserta didik menjadi khawatir juga merasa takut pada pelajaran matematika, maka artikel ini dibuat dengan tujuan untuk mengidentifikasi model-model pembelajaran yang telah diterapkan oleh beberapa peneliti sebelumnya, serta menganalisis efektivitas dari banyaknya model pembelajaran tersebut dalam mengurangi kecemasan matematika.

Metode

Metode penelitian yang diterapkan adalah *systematic literature reviews* (SLR). Metode SLR ini bertujuan untuk mengidentifikasi banyaknya model pembelajaran yang telah diterapkan oleh beberapa peneliti sebelumnya yang membahas mengenai upaya

mengurangi tingkat kecemasan matematika peserta didik. Penulis akan melakukan review dan menganalisis artikel-jurnal yang serupa secara sistematis sesuai dengan beberapa tahapan dari metode penelitian SLR menurut (Nova & Putra, 2022). Penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu membuat pertanyaan yang akan diteliti, penelusuran artikel-jurnal atau sumber literatur lain, penetapan kriteria inklusi dan eksklusi, menyeleksi artikel-jurnal dengan kriteria inklusi, penyajian data, pengolahan data dan penarikan kesimpulan.

Pada tahapan pertama yaitu membuat pertanyaan penelitian, beberapa pertanyaan yang akan dibahas pada penelitian ini adalah; PP1) Apa saja model pembelajaran yang efektif dalam upaya mengurangi kecemasan matematika pada peserta didik?; PP2) Bagaimana penerapan model pembelajaran tersebut?; PP3) Mengapa model-model pembelajaran tersebut dapat mengurangi kecemasan matematika dibanding model pembelajaran konvensional?.

Pada tahap kedua yaitu penelusuran artikel-jurnal yang dilakukan dengan cara mengakses data base Scopus dan Google Scholar. Penelusuran melalui Scopus dilakukan dengan kata kunci "*Math Anxiety*" yang didapat hasil akhir sebanyak 5 artikel. Sedangkan penelusuran menggunakan Google Scholar dilakukan dengan kata kunci "Penerapan model pembelajaran", "Penurunan kecemasan matematika" dan "Mengurangi kecemasan matematika melalui model pembelajaran" yang diperoleh sebanyak 70 artikel.

Pada tahapan ketiga yaitu penetapan kriteria inklusi, penulis melakukan tinjauan literatur terhadap semua artikel yang berhasil ditemukan dari data base Scopus dan Google Scholar yang membahas "Model Pembelajaran Sebagai Solusi dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Matematika pada Peserta Didik". Kriteria yang digunakan penulis dalam pemilihan artikel akan disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

No	Inklusi	Eksklusi
1	Artikel-artikel yang diterbitkan di rentang tahun 2020-2024	Artikel-artikel yang diterbitkan sebelum tahun 2020
2	Jurnal terindeks scopus atau sinta	Jurnal yang tidak terindeks scopus atau sinta
3	Artikel yang berbahasa Indonesia	Artikel yang tidak berbahasa Indonesia
4	Spesifik terkait mengurangi kecemasan matematika melalui model pembelajaran	Topik umum mengurangi kecemasan di bidang lain yang tidak memuat matematika

5	Penelitian yang melibatkan peserta didik di jenjang SD, SMP, dan SMA	Penelitian yang berfokus pada peserta yang bukan peserta didik
---	--	--

Pada tahap keempat yaitu tahapan menyeleksi artikel-jurnal dengan kriteria inklusi. Dari total 75 dokumen artikel yang berhasil ditemukan setelah diterapkan kriteria inklusi, maka diperoleh total 11 dokumen artikel-jurnal sebagai hasil akhir.

Hasil dan Pembahasan

Langkah berikutnya, penulis akan mengkaji 11 artikel yang relevan dengan Model Pembelajaran sebagai Solusi dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Matematika pada Peserta Didik. Hasil penelitian disajikan pada tabel berikut ini.

(PP1) Apa saja model pembelajaran yang efektif dalam upaya mengurangi kecemasan matematika pada peserta didik?

Tabel 2. Ringkasan temuan penelitian yang telah dikaji

No	Peneliti, Tahun	Jurnal	Model pembelajaran	Hasil
1	(Yuliastini, 2020)	Jurnal Konseling Indonesia	Model konseling berbasis behavioral dengan menggunakan teknik relaksasi.	Hasil penelitian ini menyatakan bahwa model pembelajaran tersebut terbukti efektif sebagai solusi untuk menurunkan tingkat kecemasan matematika pada peserta didik di SMK PGRI 4 Denpasar.
2	(Rahmani et al., 2020)	Jurnal Penelitian Pembelajaran Matematika	<i>The Power of Two</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan matematika berdasarkan kemampuan awal matematika siswa SMP menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan pada peserta didik yang belajar dengan pendekatan kooperatif tipe <i>the power of two</i> .
3	(Ni'mah, 2020)	Jurnal THEOREMS <i>(The Original</i>	Model Pembelajaran <i>Problem Posing</i>	Hasil penelitian dengan sampel yang dipilih secara acak di SMPN 1 Nganjuk menunjukkan bahwa siswa

		<i>Research of Mathematics)</i>			dari kelas terpilih mengalami penurunan tingkat kecemasan matematika.
4	(Abidin & Intan Salasyah, 2020)	Jurnal Pendidikan Matematika AL-QALASAD	Kooperatif Rotating Exchange (RTE)	Tipe Trio	Hasil penelitian dengan sampel mencakup dari 31 siswa kelas VII-4 dan 29 siswa kelas VII-2 diperoleh hasil bahwa model pembelajaran RTE efektif dalam penurunan tingkat kecemasan matematika pada peserta didik daripada dengan model pembelajaran konvensional.
5	(Nugrahwati et al., 2021)	Jurnal Fundadikdas (Fundamental Pendidikan Dasar)	Model Pembelajaran Fan-N-Pick		Hasil penelitian dengan sampel siswa kelas V berjumlah 12 siswa di SDN 163/x Catur Rahayu menunjukkan bahwa model pembelajaran <i>Fan-N-Pick</i> efektif dalam penurunan tingkat kecemasan matematika peserta didik serta mengoptimalkan hasil belajar peserta didik.
6	(Azizah, 2021)	Jurnal Pengembangan Pembelajaran Matematika (JPPM)	Metode pembelajaran dengan pendekatan <i>Guided Inquiry Group Investigation</i>		Hasil penelitian dengan sampel siswa kelas VIII D SMPN 2 Sleman menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran <i>group investigation</i> dengan metode <i>guided inquiry</i> efektif sebagai solusi dalam penurunan tingkat kecemasan matematika pada peserta didik.
7	(Astuty & Winarso, 2021)	Indonesian Journal of Educational Science (IJES)	Terapi dengan Desensitisasi	Behavioral Teknik	Hasil penelitian dengan sampel siswa kelas X AKL-1 di SMK Islamic Centre Cirebon yang terdiri dari 25 siswa menunjukkan bahwa

				penerapan terapi behavioral dengan teknik desensitisasi relatif efektif sebagai solusi dalam mengurangi kecemasan penyelesaian masalah matematika.
8	(Aprillia & Lestari, 2022)	Jurnal Educatio	Model Pembelajaran <i>Connected Mathematics Project</i>	Subjek penelitian ini adalah salah satu SMK di Karawang, dengan sampel yang diambil dilakukan secara <i>cluster random sampling</i> . Dengan proses <i>cluster random sampling</i> , kelas XII A dengan sebanyak 18 siswa terpilih menjadi kelas eksperimen yang menerima model pembelajaran CMP, sedangkan kelas kontrol yang terplih adalah kelas XII B dengan sebanyak 18 siswa. Hasil penelitian diperoleh bahwa model pembelajaran CMP efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan matematika siswa serta efektif dalam mengoptimalkan kemampuan penalaran matematis.
9	(Fikriyah et al., 2021)	Jumlahku: Jurnal Matematika Ilmiah	Model Pembelajaran <i>Brain Based Learning</i>	Sampel penelitian ini adalah 2 kelas dengan masing-masing kelas berisi 35 siswa di SMP Pasundan 4 Bandung dengan kelas pertama sebagai kelas eksperimen dan kelas kedua sebagai kelas kontrol. Ini menunjukkan bahwa strategi <i>Brain Based Learning</i> relatif efektif dalam menurunkan kecemasan matematika pada peserta didik daripada peserta didik yang diterapkan model pembelajaran konvensional.

10	(Suyanto, 2023)	Ideguru: Karya Ilmiah Guru	Jurnal Model Pembelajaran berdiferensiasi	Hasil penelitian dengan sampel 36 siswa kelas XI IPS di SMAN 8 Yogyakarta ini menunjukkan bahwa model pembelajaran berdiferensiasi efektif dalam membantu penurunan tingkat kecemasan matematika siswa dalam <i>mixed-ability classroom</i> .
11	(Rismanto et al., 2020)	Wilangan: Jurnal Inovasi dan Riset Pendidikan Matematika	Model Pembelajaran <i>Problem Based Learning</i>	Hasil penelitian dengan sampel terdiri dari 2 kelas yang dipilih secara acak dari semua kelas VIII di SMPN 1 Cibalitung menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan matematika pada siswa yang menerapkan model pembelajaran <i>problem based learning</i> .

Berdasarkan hasil tinjauan yang dilakukan pada artikel-jurnal yang disajikan pada tabel 2, dapat dilihat bahwa ada berbagai model pembelajaran di mana itu relatif efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan matematika pada peserta didik.

(PP2) Bagaimana penerapan model pembelajaran tersebut?

No	Model Pembelajaran	Penerapan
1	Model konseling berbasis behavioral dengan menggunakan teknik relaksasi.	Pembelajaran model konseling behavioral dengan teknik relaksasi memiliki definisi sebagai sebuah pendekatan untuk membantu peserta didik mengurangi masalah psikologis termasuk kecemasan matematika, di mana teknik relaksasi menurut Gladding memiliki tujuan mengubah atau menghilangkan perilaku maladaptif yang ditunjukkan oleh peserta didik, sambil membantu mereka mengembangkan cara berperilaku lebih sehat dan konstruktif (Yulastini, 2020).

-
- | | | |
|---|-------------------------|--|
| 2 | <i>The Power of Two</i> | 1) Berikan peserta didik beberapa pertanyaan yang memerlukan pikiran serta refleksi; 2) Minta semua peserta didik untuk menjawab pertanyaan yang diberikan secara individu; 3) Selanjutnya, saat mereka telah menyelesaikan jawaban, bentuklah 2 peserta didik menjadi sebuah kelompok dan minta kedua siswa tersebut untuk saling berbagi jawaban; 4) Minta kelompok tersebut untuk menuliskan jawaban baru melalui perbaikan jawaban berdasarkan jawaban masing-masing individu; 5) Langkah terakhir yaitu saat semua kelompok telah selesai menuliskan jawaban baru, lalu bandingkan jawaban dari satu kelompok ke kelompok lainnya. Silberman (dalam Rahmani et al., 2020) |
|---|-------------------------|--|
-
- | | | |
|---|---|--|
| 3 | Model Pembelajaran
<i>Problem Posing</i> | Pada penerapan model ini peserta didik akan dituntut untuk dapat mengeksplor dan memperluas pemahaman materi matematika yang telah dipaparkan oleh guru. Peserta didik tidak hanya menerima materi dari guru tetapi juga peserta didik akan berusaha mengeksplor dan memperluas pemahaman materi matematika yang mengakibatkan kemampuan berpikir kritis siswa mengalami peningkatan di mana ketika kemampuan kritis peserta didik semakin meningkat akan diperoleh tingkat kecemasan siswa akan semakin menurun (Ni'mah, 2020). |
|---|---|--|
-
- | | | |
|---|---|--|
| 4 | Kooperatif Tipe <i>Rotating Trio Exchange</i> (RTE) | Penerapan RTE ini dilakukan dengan cara membentuk kelompok yang terdiri dari 3 siswa di mana masing-masing siswa memiliki tugasnya masing-masing, kemudian setiap anggota kelompok tersebut akan berputar untuk berganti peran dengan anggota kelompoknya. (Abidin & Intan Salasiyah, 2020). |
|---|---|--|
-

-
- 5 Model Pembelajaran *Fan-N-Pick* Penerapan fan-n-pick ini dilakukan dengan cara guru akan membuat kelompok yang terdiri dari 4-5 siswa kemudian pembelajaran akan melibatkan penggunaan media yang menarik pada artikel ini peneliti menggunakan permainan kartu-kartu soal yang kemudian siswa akan memberikan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang terdapat di kartu soal, setiap pergantian pertanyaan para siswa akan berganti peran yang searah jarum jam. (Nugrahwati et al., 2021).
-
- 6 Metode pembelajaran *Guided Inquiry* dengan pendekatan *Group Investigation* *Groups investigation* atau yang disingkat sebagai GI adalah sebuah strategi dalam sebuah proses pembelajaran yang dilakukan dengan cara membentuk para peserta didik ke dalam sebuah kelompok kecil dan menuntut siswa untuk aktif di proses pembelajaran, dalam pelaksanaan model pembelajaran GI adapun tahapan pembelajarannya yaitu: menentukan topik, menyusun rencana tugas, melaksanakan penyelidikan, mempersiapkan tugas akhir, presentasi hasil, dan evaluasi (Azizah, 2021).
-
- 7 Terapi Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Penerapan pada model pembelajaran ini melibatkan guru BK yang mencakup 9 tahapan yaitu; 1) Pengkondisian; 2) Memberikan penjelasan logis pada siswa; 3) Pemberian latihan relaksasi oleh konselor; 4) Konselor menyusun hierarki kecemasan dalam bentuk paragraf yang bisa dibayangkan dengan mudah; 5) Relaksasi; 6 & 7) Berusaha untuk mengeluarkan stimulus kecemasan dengan selingan hal-hal yang menyenangkan; 8) Mengamati serta mencatat
-

			perubahan perilaku konseling; 9) Melaksanakan evaluasi sebagai tahapan akhir dari terapi. (Astuty & Winarso, 2021).
--	--	--	---

8	Model Pembelajaran <i>Connected Mathematics Project</i>	Pembelajaran	Model pembelajaran ini memiliki tujuan seperti yang dikemukakan oleh Herawaty (dalam Aprillia & Lestari, 2022) yaitu untuk membantu peserta didik serta guru dalam proses pengembangan pengetahuan matematika, pemahaman materi, penalaran, dst terhadap pengayaan yang berkaitan antara bagian matematika dengan materi-materi lain. Model pembelajaran ini guru dituntut untuk dapat melakukan pendekatan pembelajaran yang berpusat pada masalah.
---	---	--------------	--

9	Model Pembelajaran <i>Brain Based Learning</i>	Pembelajaran	Penerapan pada model ini dilakukan dengan cara melakukan senam otak di awal pembelajaran di mana ini diterapkan supaya suasana hati siswa merasa senang sebelum pembelajaran dimulai. Juga metode senam otak dapat dilakukan dengan melakukan kuis matematika yang berbentuk seperti permainan yang bertujuan agar peserta didik bisa fokus untuk memperhatikan permasalahan matematika dengan cara yang menarik. (Fikriyah et al., 2021).
---	--	--------------	--

10	Model Pembelajaran berdiferensiasi	Pembelajaran	Dengan cara pengajaran yang diterapkan oleh guru yaitu membentuk kelompok belajar itu membuat para peserta didik akan saling membantu di dalam kelompok belajar masing-masing, yang mengakibatkan siswa lebih aktif dalam pembelajaran mereka tanpa harus merasa malu bertanya kepada
----	------------------------------------	--------------	---

guru atau kepada peserta didik lain ketika permasalahan yang diberikan kepada mereka terlalu sulit untuk dipahami. (Suyanto, 2023).

- | | | |
|----|---|---|
| 11 | Model Pembelajaran
<i>Problem Based Learning</i> | Mengorientasi permasalahan matematika dengan guru akan membuat kelompok yang terdiri dari 4-5 siswa, mengatur para peserta didik dengan melakukan bimbingan saat melaksanakan analisis kasus, menyusun dari berbagai sumber untuk dijadikan bahan dalam menyelesaikan kasus, mengembangkan dan menyajikan hasil diskusi dalam bentuk diskusi antar sesama kelompok dan guru maupun melakukan presentasi, melakukan analisis serta evaluasi pada proses juga hasil dari penyelesaian kasus para peserta didik. Sugiyanto (dalam Pratiwi & Setyaningtyas, 2020) |
|----|---|---|
-

PP3) Mengapa model-model pembelajaran tersebut dapat mengurangi kecemasan matematika dibanding model pembelajaran konvensional?

Dari model pembelajaran yang telah dibahas dengan detail cara penerapan model pembelajarannya, dapat ditarik kesimpulan bahwa cara dapat mengurangi kecemasan matematika yaitu dengan membuat suasana kelas menjadi lebih menarik dengan metode pembelajaran yang berfokus kepada siswa, karena metode pembelajaran yang berfokus kepada siswa mampu membuat peserta didik tertarik saat proses belajar mengajar.

Simpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik adalah model-model pembelajaran yang relatif efektif agar peserta didik tidak merasa cemas dalam pembelajaran matematika adalah dengan metode yang berfokus pada para peserta didik, di mana ketika adanya interaksi antara guru dan peserta didik, para peserta didik yang mengalami kesulitan dalam memahami materi yang dipaparkan oleh guru mereka tidak akan sungkan untuk bertanya kepada guru. Karena saat metode pembelajaran yang berfokus kepada guru mengakibatkan minimnya interaksi

tanya jawab antara guru dan peserta didik yang membuat peserta didik akan merasa sungkan bertanya ketika mereka tidak memahami pelajaran matematika.

Daftar Pustaka

- Abidin, Z., & Intan Salasiyah, C. (2020). Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *Rotating Trio Exchange* (RTE) untuk mengurangi kecemasan matematika siswa. *Jurnal Pendidikan Matematika AL-QALASADI*, 4(2), 134–141.
- Afrianti, Y., Irmayanti, & Suryani. (2023). Mengatasi kecemasan belajar matematika siswa melalui metode pembelajaran artikulasi kelas VIII MTs SUBULUSSALAM tahun ajaran 2018/2019. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan (JMAPEN)*, 4(1), 6.
- Andaresta, D. D., & Muniri. (2024). Pengaruh model pembelajaran *Quantum Teaching* terhadap kecemasan matematika dan hasil belajar siswa pada materi bangun ruang sisi datar. *PERISAI: Jurnal Pendidikan Dan Riset Ilmu Sains*, 3(1), 27–36. <https://doi.org/10.32672/perisai.v3i1.604>
- Aprillia, E., & Lestari, K. E. (2022). Efektivitas model *Connected Mathematics Project* terhadap kemampuan penalaran matematis dan kecemasan matematika. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(3), 873–882. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i3.2305>
- Astuty, S. F., & Winarso, W. (2021). Terapi behavioral dengan teknik desensitisasi untuk mengatasi kecemasan dalam menyelesaikan masalah matematika. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 4(1), 9–26.
- Azizah, L. N. (2021). *Guided Inquiry* dengan model *Group Investigation* untuk meningkatkan prestasi dan mengurangi kecemasan matematika siswa. *Jurnal Pengembangan Pembelajaran Matematika*, 3(1), 22–31. <https://doi.org/10.14421/jppm.2021.031-03>
- Edmawati, M. D. (2023). Penerapan konseling kelompok dengan pendekatan REBT untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian. *Empati: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 165–180. <https://doi.org/10.26877/empati.v10i2.14182>
- Fikriyah, D. Si., Maharani, G., Nugraha, M. G. A., & Mubarika, M. P. (2021). Meningkatkan kemampuan pemahaman serta menurunkan kecemasan matematis melalui strategi *Brain Based Learning*. *Jumlahku: Jurnal Matematika Ilmiah STKIP Muhammadiyah Kuningan*, 7(2), 64–78.

- Murtafiah, M., & Amin, N. (2018). Pengaruh Gaya Kognitif Dan Gender Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika. *JPPM: Jurnal Penelitian dan Pembelajaran Matematika*, 11(1), 75-82.
- Nainggolan, M., Tanjung, D. S., & Simarmata, E. J. (2021). Pengaruh model pembelajaran SAVI terhadap hasil belajar matematika siswa di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2617–2625. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1235>
- Ni'mah, K. (2020). Penerapan *problem posing* untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan mengurangi kecemasan matematika siswa. *The Original Research of Mathematics*, 5(1), 69–76.
- Nugrahwati, S., sintawati, M., & Ahmad Dahlan, U. (2021). Fan-N-Pick: model pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar dan mengurangi kecemasan matematika. *Jurnal Fundadikdas (Fundamental Pendidikan Dasar)*, 4(2), 187–196. <https://doi.org/10.12928/fundadikdas.v4i1.xxxx>
- Nova, I. S., & Putra, A. (2022). Eksplorasi Etnomatematika pada Cerita Rakyat. *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(1), 67–76. <https://doi.org/10.31980/plusminus.v2i1.1497>
- Pratiwi, E. T., & Setyaningtyas, W. (2020). KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS SISWA SD DENGAN MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM-BASED LEARNING DAN MODEL PEMBELAJARAN PROJECT-BASED LEARNING. *Jurnal Basicedu*, 4(2), 379–388.
- Purnawanto, A. T. (2023). Pembelajaran Berdiferensiasi. *Jurnal Ilmiah Pedagogy*, 2(1), 34–54.
- Putri, E., Arjudin, A., Azmi, S., & Sripatmi, S. (2023). Pengaruh konsep diri dan kecemasan matematis terhadap hasil belajar matematika siswa Madrasah Aliyah. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(3), 1390–1398. <https://doi.org/10.29303/jipp.v8i3.1488>
- Rahmani, A., Sampoerna, P. D., & Hakim, L. El. (2020). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe *The of Power Two* terhadap pemahaman konsep dan kecemasan matematika ditinjau dari kemampuan awal matematika siswa SMP. *Jurnal Penelitian Pembelajaran Matematika*, 13(1), 119–132.
- Ratna, & Yahya, A. (2022). Kecemasan Matematika terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Siswa Kelas XI. *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(3). <https://doi.org/10.31980/plusminus.v2i3.1908>

- Rismanto, I., Hendrayana, A., & Setiani, Y. (2020). Pengaruh model pembelajaran *problem based learning* terhadap kecemasan matematika pada siswa SMP. *Wilangan: Jurnal Inovasi dan Riset Pendidikan Matematika*, 1(1), 97–105.
- Suyanto, S. (2023). Minimalisasi kecemasan matematika dalam *Mixed-Ability Classroom* dengan pembelajaran berdiferensiasi pada materi barisan dan deret. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 8(3), 476–484. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v8i3.577>
- Yuliastini, N. K. S. (2020). Efektivitas model konseling behavioral dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan dalam menghadapi mata pelajaran matematika. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 1–5. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Zulfa, S., Ardianik, A., & Hatip, A. (2022). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe *Reciprocal Teaching* terhadap tingkat kecemasan, kemandirian dan hasil belajar matematika. *Jurnal Edumatic: Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(02), 9–16. <https://doi.org/10.21137/edumatic.v3i02.443>