

LAYANAN KONSELING INDIVIDU UNTUK MENANGANI KECEMASAN MATEMATIKA SISWA SMP

Suci Febriati

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: sucifebriati.19051@mhs.unesa.ac.id

Prof. Dr. Najlatun Naqiyah, M.Pd.

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: najlatunnaqiyah@unesa.ac.id

Abstrak

Kecemasan merupakan hal yang sering dialami setiap individu. Kecemasan yang normal mendorong individu untuk lebih baik menuju kesuksesan hidup. Namun kecemasan yang berlebihan dan melampaui batas normal akan mengganggu keseimbangan diri sehingga fungsi kehidupan seseorang terhambat. Pada lingkup sekolah, siswa sering mengalami kecemasan terhadap mata pelajaran matematika karena materi yang berhubungan dengan angka dan bersifat abstrak. Kecemasan matematika adalah perasaan tegang, cemas, atau takut yang mengganggu kemampuan kinerja siswa terhadap matematika dan lebih memilih menghindari ketika harus memahami dan mengerjakan matematika. Kecemasan yang mengganggu produktivitas siswa merupakan hambatan bagi siswa untuk berkembang secara optimal. Sehingga perlunya keterampilan untuk mengelola kecemasan agar keseimbangan diri terjaga dan siswa dapat berkembang secara maksimal. Salah satu peran guru bimbingan dan konseling adalah untuk membantu siswa yang mengalami hambatan pada bidang akademik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui (1) layanan bimbingan dan konseling yang ditujukan untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan matematika dan (2) tingkat kecemasan matematika siswa setelah diberikan layanan tersebut. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif berdasar pendekatan kualitatif. Sumber data terdiri dari tiga siswa yang memiliki kecemasan matematika dan dua guru bimbingan dan konseling. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan studi dokumentasi. Uji keabsahan data menggunakan teknik triangulasi metode dan sumber. Hasil penelitian menemukan bahwa layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan untuk kecemasan matematika adalah layanan responsif konseling individu dengan teknik pemberian motivasi dan relaksasi. Tingkat kecemasan matematika siswa setelah diberikan layanan konseling individu berada pada tingkat rendah.

Kata Kunci: kecemasan matematika, layanan bimbingan dan konseling

Abstract

Anxiety is something that is often experienced by every individual. Normal anxiety encourages individuals to be better towards success in life. However, excessive anxiety and exceeding normal limits will disrupt self-balance so that one's life function is hampered. At school, students often experience anxiety about mathematics because the material is related to numbers and is abstract in nature. Mathematics anxiety is a feeling of tension, anxiety, or fear that interferes with students' ability to perform in mathematics and prefers to avoid it when it comes to understanding and doing mathematics. Anxiety that interferes with student productivity is an obstacle for students to develop optimally. So the need for skills to manage anxiety so that self-balance is maintained and students can develop optimally. One of the roles of the guidance and counseling teacher is to help students who experience obstacles in the academic field. The purpose of this study was to determine (1) guidance and counseling services aimed at helping students who experience math anxiety and (2) the level of students' math anxiety after being given these services. The type of research used is descriptive research based on a qualitative approach. The data sources consist of three students who have math anxiety and two guidance and counseling teachers. Data collection techniques using interviews and documentation studies. Test the validity of the data using the method and source triangulation technique. The results of the study found that guidance and counseling services implemented for math anxiety were responsive individual counseling services with motivational and relaxation techniques. The level of students' math anxiety after being given individual counseling services is at a low level.

Keywords: math anxiety, guidance and counseling services

PENDAHULUAN

Salah satu penentu kemajuan bangsa adalah kemampuan numerasi yang dimiliki oleh warga negaranya, terutama pelajar sebagai generasi muda penerus bangsa. Numerasi adalah salah satu keterampilan dasar yang membekali siswa agar mampu mengaplikasikan konsep bilangan, operasi hitung dan menginterpretasikan informasi kuantitatif dalam kehidupan sehari-hari. Adapun yang dimaksud dengan menginterpretasikan informasi kuantitatif sehari-hari ialah literasi terhadap matematika. Numerasi diajarkan melalui mata pelajaran matematika di sekolah. Pentingnya pembelajaran matematika di sekolah ditegaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 pasal 37 tentang Sistem Pendidikan Nasional bahwa mata pelajaran matematika sebagai salah satu mata pelajaran wajib untuk siswa yang berada pada jenjang pendidikan dasar dan menengah (UU RI, 2003).

Negara-negara maju memfokuskan kemampuan numerasi pelajar pada program PISA dan TIMSS. PISA adalah singkatan dari (*Program for International Student Assessment*). Dimulai sejak tahun 2000 dan dilaksanakan setiap 3 tahun sekali oleh OECD (*The Organization for Economic Co-Operation and Development*). Fokus pengukuran aspek kognitif pada kemampuan membaca, matematika dan sains dalam kehidupan sehari-hari. Ditujukan pada siswa usia 15 tahun dengan tujuan menjangkau keterampilan literasi siswa, memantapkan *benchmark* untuk peningkatan pendidikan, serta mengetahui kelemahan dan kekuatan dari sistem pendidikan di masing-masing negara. Sedangkan TIMSS merupakan singkatan dari (*Trends In International Student Mathematics And Science Study*). Dimulai pada tahun 1995 dan dilaksanakan setiap 4 tahun sekali oleh *Association For The Evaluation Of Educational Achievement* (IEA). Fokus pengukuran aspek kognitif, afektif dan psikomotorik matematika dan sains. Ditujukan pada siswa kelas 4 dan 8 dengan tujuan menjangkau/mengungkap pencapaian, keefektifan serta meningkatkan belajar mengajar matematika dan sains.

Sejak tahun 2000 Indonesia mengikuti tes PISA, pada tahun 2018 Indonesia melibatkan 12.098 siswa dari 399 sekolah dan mendapatkan skor PISA matematika sebesar 379 dengan skor rata-rata OECD 487 (Kemendikbud, 2019). Skor PISA Indonesia menempati urutan ke-74 yaitu peringkat ke-6 dari bawah (Dian, 2022). Sedangkan hasil TIMSS Indonesia pada tahun 2015 sebesar 397. Skor tersebut masih jauh dari skor rata-rata internasional sebesar 500. TIMSS Indonesia menempati peringkat ke-44 dari 49 Negara (Hadi & Novaliyosi, 2019). Kedua hasil skor dari lembaga PISA dan TIMSS menggambarkan kemampuan matematis siswa Indonesia

yang masih rendah jika dibandingkan dengan kemampuan siswa tingkat internasional.

Banyak faktor yang menyebabkan rendahnya kemampuan numerasi siswa. Pertama, siswa kurang menyukai pembelajaran matematika karena materinya yang bersifat abstrak, berhubungan dengan angka, banyak rumus yang harus dikuasai bahkan dihafalkan. Sehingga matematika masih dianggap sebagai mata pelajaran yang sulit dan momok yang menakutkan. Akhirnya siswa lebih banyak menghindari ketika harus berhadapan atau mengerjakan soal matematika. Kurangnya latihan untuk menyelesaikan soal matematika, akan membuat siswa tidak terbiasa dengan matematika. Dampaknya siswa akan gugup dan cemas ketika berhadapan dengan matematika. Kecemasan matematika tingkat tinggi dialami sekitar 17% dari populasi atau 1 dari 5 siswa (Berch & Mazzocco, 2007). Kecemasan matematika adalah perasaan tegang, cemas, atau takut yang mengganggu kemampuan kinerja siswa terhadap matematika dan lebih memilih menghindari ketika harus memahami dan mengerjakan matematika (Santri, 2017). Kusumawati & Nayazik (2017) melakukan penelitian dengan judul "*Kecemasan Matematika Siswa SMP Berdasarkan Gender*" pada 80 siswa laki-laki dan 113 siswa perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok prestasi atas, kecemasan memiliki hubungan negatif terhadap prestasi siswa perempuan sebesar 59,1% dan pada siswa laki-laki sebesar 68,6%. Artinya, semakin rendah tingkat kecemasan matematika maka semakin tinggi prestasi siswa.

Faktor yang kedua yaitu terkait cara belajar yang disampaikan guru matematika. Kebanyakan guru matematika mengajarkan kepada siswa cara menyelesaikan soal dengan cara-cara yang panjang, rumit, dan membuat siswa enggan untuk melalui proses hitungan yang panjang untuk mendapatkan jawaban soal. Berbeda dengan lembaga bimbingan belajar di luar sekolah, dimana tutor mengajar dengan memberikan cara cepat, tips dan trik untuk mendapatkan jawaban soal matematika. Siswa akan lebih senang dan bersemangat jika diajari dengan cara-cara penyelesaian soal yang singkat dan menarik. Namun kelemahan dari cara tersebut, siswa kurang memahami proses. Harapannya melalui proses hitungan yang panjang siswa memiliki kemampuan bernalar, berpikir kritis dan kreatif (Ikhsan, 2019). Selain itu, kemampuan guru matematika yang kurang dalam mengelola kelas juga menyebabkan siswa cemas. Misalnya guru matematika yang terlalu galak, akan membuat siswa semakin takut dengan matematika. Atau guru matematika yang kurang dalam pengkodisian kelas, seperti siswa gaduh yang mengganggu konsentrasi teman, suasana kelas yang membosankan. Sehingga siswa kurang menyukai matematika.

Matematika memiliki dampak yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Hampir seluruh aspek kehidupan memerlukan matematika. Pada penggunaan dan manajemen waktu dalam beraktivitas, pengelolaan uang untuk mencukupi kebutuhan, perhitungan bahan bangunan untuk gedung baru, perhitungan gaji karyawan, dan lain sebagainya. Laporan *National Research Council* menyebutkan kedudukan matematika bukan hanya sebagai simbol, tapi memberikan kontribusi langsung dan mendasar di bidang keuangan, kesehatan, bisnis dan pertahanan (Siregar & Restati, 2017). Matematika bagi siswa dapat mempengaruhi pendidikan lanjutan, siswa yang memiliki kemampuan numerasi yang baik berpeluang besar untuk melanjutkan sekolah atau karir yang bagus. Misalnya sekolah kedinasan, kedokteran, teknik, atau pekerjaan yang memiliki *bonafide* besar.

Satu cara menuju peradaban bangsa adalah melalui pembelajaran matematika karena matematika mempengaruhi kemajuan dan peradaban bangsa. Negara-negara yang maju dengan cepat memiliki kemampuan numerasi dan sains yang baik. Adapun usaha untuk memajukan Negara Indonesia adalah dengan membantu siswa yang mengalami hambatan belajar matematika, dengan harapan siswa memiliki motivasi belajar yang tinggi terhadap matematika dan sains.

Pada permasalahan diatas, siswa mengalami hambatan pada bidang akademik/ belajar, khususnya pada mata pelajaran matematika. Perlunya peran guru bimbingan dan konseling yang bekerja sama dengan guru matematika untuk menangani dan mengajarkan keterampilan agar siswa bisa mengelola kecemasannya. Adapun tujuan layanan BK pada bidang belajar diantaranya agar siswa menyadari akan potensi diri pada aspek akademik, memahami bermacam-macam kendala yang muncul pada proses pembelajaran, mempunyai kebiasaan dan sikap belajar yang positif, mempunyai semangat tinggi untuk *lifelong learning* / belajar sepanjang hayat, mempunyai keterampilan atau teknik belajar yang efektif, mampu menetapkan perencanaan dan pendidikan, serta mempunyai kesiapan mental dan mampu menghadapi ujian (Hikmawati, 2016).

Berdasarkan uraian tersebut, dilakukan penelitian yang berjudul “layanan konseling individu untuk menangani kecemasan matematika siswa SMP”.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan yakni penelitian deskriptif berdasar pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah proses penelitian dengan setting tertentu dalam kehidupan nyata untuk menelusuri dan memahami suatu fenomena tentang apa, mengapa dan bagaimana peristiwa itu terjadi (Chariri, 2009). Hasil penelitian

kualitatif tidak diperoleh melalui proses hitungan angka, tetapi melalui deksripsi fakta atau keadaan yang sebenarnya.

Sumber Data

Sumber data terdiri daripada data primer serta data sekunder. Data primer diperoleh dari wawancara kepada tiga siswa yang mengalami kecemasan matematika dan dua guru BK. Sedangkan data sekunder hasil studi dokumentasi dari program bimbingan dan konseling.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara dan studi dokumentasi. Wawancara menurut Nazir adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara penanya (pewawancara) dengan penjawab (subjek) berdasarkan *interview guide* atau panduan wawancara (Edi, 2016). Beberapa informasi yang digali dalam wawancara seperti bagaimana upaya diri sendiri yang telah dilakukan untuk mengatasi kecemasan, bagaimana bantuan yang diberikan guru BK, serta bagaimana tingkat kecemasan setelah diberikan layanan oleh guru BK. Studi dokumentasi ialah mempelajari dokumen, berkas, arsip yang berkaitan dengan kecemasan matematika siswa. Dokumentasi digunakan untuk memperoleh informasi mendalam yang berkaitan dengan fokus penelitian. Dokumen yang dipelajari adalah program bimbingan dan konseling.

Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif adalah usaha meningkatkan derajat kepercayaan dan keakuratan data yang diperoleh. Uji keabsahan menggunakan teknik triangulasi. Teknik triangulasi terdiri dari triangulasi metode, triangulasi sumber data dan triangulasi teori. Pada penelitian ini menggunakan ketiga teknik triangulasi sumber dan metode. Triangulasi sumber adalah data yang diperoleh melalui sumber data utama (3 siswa yang mengalami kecemasan matematika) akan diuji validitasnya melalui sumber data tambahan (guru bimbingan dan konseling). Triangulasi metode adalah pengumpulan data melalui metode yang berbeda yakni wawancara dan studi dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penanganan konseli 1 diperoleh dari wawancara yang disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1. Penanganan Kecemasan Matematika Konseli 1

Layanan BK	Hasil Wawancara
Pendekatan / teknik	“Menyarankan untuk les di rumah bu” (WA/SU/KO1/13-02-2023) “kemarin konseling individu saya kasih

Layanan BK	Hasil Wawancara
	motivasi biar ada jam tambahan belajar” (WA/SP/GBK1/16-02-2023)
Kepuasan konseling individu	“Lumayan puas bu, Gurunya mudah diajak curhat tapi harus buat janji dulu biar ndak dadakan” (WA/SU/KO1/13-02-2023)
Hasil konseling individu	“Sama aja bu, dia begitu tidak hanya saat matematika hampir semua mapel” (WA/SP/TSK1/22-02-2023)
Upaya pribadi	“Bilang ke diri sendiri (gpp nilai jelek, tenang)” (WA/SU/KO1/13-02-2023)

Upaya pribadi yang pernah dilakukan konseli 1 ketika cemas ialah *self-talk*. Kemudian layanan yang diberikan guru BK adalah dengan konseling individu. Konseling individu merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan oleh seseorang yang ahli (konselor) kepada seseorang yang memiliki permasalahan/hambatan (konseli) secara tatap muka antara dua orang. Teknik konseling yang diberikan pada konseli 1 ialah pemberian motivasi, agar konseli 1 dapat meningkatkan motivasi dan minat belajar matematika dengan menambah jam belajar di luar sekolah. Hal tersebut bertujuan agar konseli 1 terbiasa berhadapan dengan matematika dan seiring berjalannya waktu kecemasan yang dimiliki bisa berkurang. Sehingga jika kecemasan konseli 1 rendah diharapkan hasil belajar matematika bisa meningkat. Namun, hasil konseling dirasa kurang dan tidak ada perubahan setelah diberikan layanan konseling individu dikarenakan konseling masih dilakukan dalam satu kali pertemuan. Dan siswa masih belum menambah jam belajar di rumah atau di lembaga bimbingan belajar.

Selanjutnya penanganan kecemasan matematika konseli 2. Data diperoleh dari wawancara yang disajikan dalam tabel 2.

Tabel 2. Penanganan Kecemasan Matematika Konseli 2

Layanan BK	Hasil Wawancara
Pendekatan / teknik	“kemarin itukan ditanyai gimana terus dibilangi sama pak guru (hal dimana yang bikin kamu nyaman) tak jawab (di kamar) terus ngapain tak bilang (dengerin lagu atau sholawat). Terus kata pak guru (berarti kalau kamu ngerjain matematika di depan <i>anggep ae</i> temen kamu nggak ada, <i>anggep ae</i> itu bunyi sholawat yang kamu dengerkan dan <i>anggep</i> saja itu ada di kamar)” (WA/SU/KO2/14-02-2023)
	“Untuk kecemasan matematika saya menggunakan teknik relaksasi, siswa diarahkan untuk merelaksasikan diri

Layanan BK	Hasil Wawancara
	dan pikiran dia agar merasa tenang dan dapat mengurangi kecemasan dalam lingkup pendidikan terutama kecemasan matematika” (WA/SP/GBK2/20-02-2023)
Kepuasan konseling individu	“Ya lumayan bu jadi bisa lebih tenang saat cemas” (WA/SU/KO2/14-02-2023)
Hasil konseling individu	“Sedikit bu kadang ya nggak fokus lagi” (WA/SP/TSK2/22-02-2023)
Upaya pribadi	“memotivasi diri (ayok maju yok pasti bener walau semisal jawaban salah gapapa yang penting berani maju) terus berani maju” (WA/SU/KO2/14-02-2023)

Upaya yang pernah dilakukan konseli untuk menangani kecemasannya yaitu dengan *self-talk*. Kemudian penanganan guru BK kepada konseli 2 yaitu dengan cara konseling individu. Teknik yang diberikan adalah relaksasi. Konseli 2 diajak untuk melepaskan emosi negatif atau kecemasan dengan membayangkan situasi dan tempat yang dirasa nyaman. Konseli 2 memilih tempat di kamar sambil mendengarkan lagu atau sholawat. Guru BK mengajarkan konseli 2 untuk menghadirkan suasana tersebut jika kecemasan muncul. Sehingga konseli 2 bisa mengelola kecemasannya agar tidak mengganggu produktifitas kinerja matematikanya. Hasil konseling dirasa cukup membantu namun belum maksimal. Karena konseling masih dilakukan satu kali pertemuan, sedangkan relaksasi perlu dilakukan latihan berkali-kali agar konseli terampil dalam mengelola kecemasannya.

Kemudian penanganan konseli 3. Data diperoleh dari wawancara yang disajikan dalam tabel 3.

Tabel 3. Penanganan Kecemasan Matematika Konseli 3

Layanan BK	Hasil Wawancara
Pendekatan / teknik	“relaksasi sekitar setengah jam pas kemarin hari rabu atau kamis. Disuruh milih tempat ternyaman yaitu kamar, kalau diluar rumah ya taman, kayak lapangan ciputra lapangan yang banyak pohonnya. Sambil dengerin lagu sang dewi” (WA/SU/KO3/15-02-2023)
	“Untuk kecemasan matematika saya menggunakan teknik relaksasi, siswa diarahkan untuk merelaksasikan diri dan pikiran dia agar merasa tenang dan dapat mengurangi kecemasan dalam lingkup pendidikan terutama

Layanan BK	Hasil Wawancara
	kecemasan matematika” (WA/SP/GBK2/20-02-2023)
Kepuasan konseling individu	“Memuaskan bu, saya jadi tau harus ngapain saat cemas” (WA/SU/KO3/15-02-2023)
Hasil konseling individu	“sedikit tenang bu ya kadang tergesa-gesa lagi” (WA/SP/TSK3/22-02-2023)
Upaya pribadi	“Curhat ke guru terdekat dan mama biasanya kayak (hari ini aku gabisa ini)” (WA/SU/KO3/15-02-2023)
	“kayak hari ini salahnya dari mana, dicoba di rumah, mencari kesalahannya” (WA/SU/KO3/15-02-2023)

Upaya yang pernah dilakukan konseli untuk menangani kecemasannya yaitu menyampaikan hambatan kepada guru dan orang tua serta mempelajari ulang materi yang belum dikuasai. Layanan BK untuk konseli 3 sama dengan yang dilakukan guru BK kepada konseli 2, yaitu konseling individu dengan teknik relaksasi. Konseli 3 memilih tempat yang dirasa nyaman yakni di dalam kamar sambil mendengarkan lagu berjudul “Sang Dewi” ciptaan Titi DJ dan Andi Rianto yang dicover oleh Lyodra Ginting. Dan tempat kedua yang dipilih adalah taman luas dengan pohon yang tinggi seperti lapangan Ciputra. Pelaksanaan konseling juga perlu dilanjutkan agar konseli bisa merasakan manfaat yang besar dari teknik yang diajarkan oleh guru BK.

Layanan bimbingan dan konseling dalam penanganan kasus kecemasan matematika ketiga konseli, berdasarkan pola komprehensif diidentifikasi pada tabel hasil wawancara berikut:

Tabel 4. Pola Layanan Bimbingan dan Konseling

Layanan BK	Hasil Wawancara
Asesmen	“Pertama ya menyebarkan angket kebutuhan siswa seperti AKPD, DCM atau yang lain. Setelah itu hasil muncul bikin prota, promes” (WA/SP/GBK1/16-02-2023)
Program	“Ada dua, program tahunan dan program semester” (WA/SP/GBK2/20-02-2023)
Layanan dasar	“Bimbingan klasikal tema tentang prokrastinasi akademik dan manajemen waktu” (WA/SP/GBK1/16-02-2023)
	“yang sudah terlaksana itu bimklas untuk bimkel, konkel belum”

Layanan BK	Hasil Wawancara
	(WA/SP/GBK1/16-02-2023) “Terdapat materi yang saya rasa sesuai mengenai cara belajar efektif dan efisien” (WA/SP/GBK2/20-02-2023)
Layanan perencanaan individual	“Kalau khusus kecemasan belum ada, adanya sesuai instrumen asesmen tentang karir” (WA/SP/GBK1/16-02-2023)
	“Adanya tentang sekolah lanjutan kalau perencanaan individu” (WA/SP/GBK2/20-02-2023)
Layanan responsif	“layanan yang sudah terlaksana konseling individu” (WA/SP/GBK1/16-02-2023)
	“kemarin konseling individu saya kasih motivasi biar ada jam tambahan belajar” (WA/SP/GBK1/16-02-2023)
	“menggunakan layanan konseling individu untuk kecemasan matematika” (WA/SP/GBK2/20-02-2023)
	“Untuk kecemasan matematika saya menggunakan teknik relaksasi,..” (WA/SP/GBK2/20-02-2023)
Dukungan sistem	“terutama guru mapel, wali kelas dan orang tua” (WA/SP/GBK1/16-02-2023)
	“Perannya ya sebagai motivator untuk siswa, kolaborator juga dengan wali kelas dan orang tua” (WA/SP/GBK1/16-02-2023)
	“Perannya lebih sebagai kolaborator dengan wali kelas, guru matematika dan orang tua” (WA/SP/GBK2/20-02-2023)

Selanjutnya dilakukan studi dokumentasi yang disajikan dalam tabel 5.

Tabel 5. Studi Dokumentasi Program BK

Kode	Jenis dokumen	Isi dokumen	Tanggapan peneliti
DO/21-02-2023	Foto Program Bimbingan dan Konseling		Asesmen secara umum menggunakan IKMS (Identifikasi Kebutuhan dan Masalah Siswa). Terdapat program

Kode	Jenis dokumen	Isi dokumen	Tanggapan peneliti
			tahunan dan semester sesuai hasil asesmen. Layanan dasar bidang akademik yaitu bimbingan klasikal tema prokrastinasi akademik, manajemen waktu, cara belajar efektif dan efisien. Layanan perencanaan individual tentang jenis pekerjaan dan sekolah lanjutan.

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dimulai dari asesmen kepada peserta didik menggunakan instrumen non tes IKMS (Identifikasi Kebutuhan dan Masalah Siswa). Asesmen ditujukan untuk mengetahui permasalahan siswa secara keseluruhan, belum ada asesmen khusus untuk pengukuran kecemasan matematika siswa. Asesmen kecemasan matematika hanya dilakukan sebelum pelaksanaan layanan responsif konseling individu melalui wawancara kepada konseli.

Program tahunan dan program semester berisi layanan bimbingan dan konseling pola komprehensif mencakup layanan dasar, layanan perencanaan individual, layanan responsif dan dukungan sistem. Layanan dasar bidang akademik yang telah dilaksanakan ialah bimbingan klasikal dengan tema prokrastinasi akademik, manajemen waktu, cara belajar efektif dan efisien. Terdapat layanan dasar yang hampir sesuai untuk kecemasan matematika yaitu bimbingan klasikal tema cara belajar efektif dan efisien. Namun kurang spesifik untuk permasalahan siswa terkait kecemasan.

Layanan perencanaan individual lebih banyak pada bidang karir terkait jenis pekerjaan dan sekolah lanjutan setelah SMP. Selanjutnya layanan responsif yang telah terlaksana adalah konseling individu dengan teknik relaksasi dan pemberian motivasi. Pada dukungan sistem, guru BK melakukan kolaborasi dengan guru mata pelajaran matematika, guru wali kelas, dan orang tua siswa. Namun kolaborasi yang dilakukan masih secara umum, belum terkhusus untuk kolaborasi terkait kecemasan siswa.

Hasil pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dengan pola diatas, dinilai masih kurang memberikan manfaat yang besar bagi konseli yang mengalami kecemasan matematika. Kecemasan matematika siswa berada pada tingkat ringan dengan skor kecemasan yang berbeda. Penilaian kecemasan tersebut menggunakan *Zung Self-Rating Scale (SAS/SRAS)* yang dirancang oleh William W.K.Zung dan dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam *Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (DSM-II)*. Terdapat 20 pernyataan yang dinilai antara 1-4 (1: tidak pernah, 2: kadang-kadang, 3: sering mengalami, 4: selalu mengalami). Tingkat kecemasan dikelompokkan berdasarkan skor hasil pengisian angket sebagai berikut :
 Skor 20-40 : kecemasan ringan
 Skor 45-59 : kecemasan sedang
 Skor 60-74 : kecemasan berat
 Skor 75-80 : kecemasan panik
 Hasil pengisian angket kecemasan matematika siswa disajikan dalam tabel 6.

Tabel 6. Tingkat Kecemasan Matematika Siswa

No	Nama	Teknik konseling	Skor kecemasan	Tingkat
1.	Konseli 1	Pemberian motivasi	25	Ringan
2.	Konseli 2	Relaksasi	20	Ringan
3.	Konseli 3	Relaksasi	20	Ringan

Konseli 1 memiliki skor yang paling tinggi diantara lainnya, yang menunjukkan bahwa konseli 1 belum memiliki kemampuan dalam mengelola kecemasannya. Pada salah satu pernyataan dari angket kecemasan *Zung Self-Rating Scale (SAS/SRAS)*, konseli merasa kesulitan mengerjakan sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi (dinilai 3: sering mengalami). Guru BK/Konselor perlu memberikan tindak lanjut konseli 1 terkait kecemasannya. Konseli 2 dan konseli 3 memiliki skor terendah dari rentang penilaian angket kecemasan *Zung Self-Rating Scale (SAS/SRAS)*. Konseli 2 dan konseli 3 sudah memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola kecemasan setelah diberikan layanan konseling individu teknik relaksasi.

PENUTUP

Simpulan

Layanan bimbingan dan konseling yang ditujukan khusus untuk menangani kasus kecemasan matematika adalah layanan responsif (konseling individu) dengan teknik pemberian motivasi dan relaksasi untuk menangani siswa yang mengalami kecemasan matematika. Setelah diberikan layanan konseling individu, kecemasan matematika siswa diukur menggunakan angket kecemasan *Zung Self-Rating Scale (SAS/SRAS)*. Skor yang didapat berada pada tingkat kecemasan rendah. Tetapi pada pola komprehensif layanan bimbingan dan konseling, masih banyak layanan yang belum tertuju khusus untuk menangani kasus kecemasan matematika. Seperti asesmen untuk mengukur kecemasan matematika, layanan dasar

yang berfungsi pencegahan (*preventif*) diantaranya bimbingan kelompok, bimbingan kelas besar, pengembangan media. Layanan perencanaan individual yang berfungsi pengembangan (*development*) diantaranya bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, bimbingan kelas besar/lintas kelas, konseling individual, konseling kelompok, konsultasi, kolaborasi. Layanan responsif yang berfungsi perbaikan/penyembuhan (*kuratif*) diantaranya konseling kelompok, konsultasi, kunjungan rumah, alih tangan kasus, konferensi kasus, advokasi, konseling elektronik. Dukungan sistem yaitu kegiatan riset dan pengembangan.

Saran

Berdasarkan hasil temuan penelitian, terdapat beberapa saran berikut :

1. Untuk Guru BK, sebaiknya merevisi program bimbingan dan konseling yang ada dengan menambahkan layanan pada bidang akademik yang ditujukan khusus untuk menangani kecemasan matematika. Mulai dari asesmen, program tahunan, program semester, RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan), layanan dasar sebagai upaya *preventif*, layanan perencanaan individual sebagai upaya *development*, layanan responsif sebagai upaya *kuratif*, dan dukungan sistem untuk menunjang kompetensi guru BK seperti mengikuti pendidikan lanjutan, pendidikan kilat atau pelatihan khusus untuk kecemasan. Berdasarkan hasil temuan penelitian, layanan responsif konseling individu yang telah diberikan belum berdampak sepenuhnya pada perubahan kecemasan konseli. Artinya, terdapat konseli belum memiliki kemampuan yang cukup untuk mengelola kecemasannya. Guru BK sebaiknya memberikan intervensi yang berbeda agar konseli memiliki kemampuan untuk mengelola kecemasannya.
2. Untuk guru matematika kelas VIII, sebaiknya menciptakan situasi pembelajaran yang nyaman, kondusif, dan inovatif bagi peserta didik agar matematika menjadi mata pelajaran yang disukai dan diminati. Sehingga kasus kecemasan matematika di SMP lokasi penelitian bisa berkurang dan prestasi matematika bisa meningkat. Mengingat pentingnya matematika yang memiliki peran bagi pendidikan lanjutan siswa, mutu lulusan alumni bagi sekolah, serta sebagai penentu kemajuan dan peradaban bangsa Indonesia.
3. Untuk kepala sekolah, sebaiknya memberikan wadah bagi siswa untuk mengembangkan minat, bakat dan potensi sesuai kemampuan yang dimiliki masing-masing siswa. Seperti menambah jenis kegiatan ekstrakurikuler khususnya untuk matematika. Agar

siswa memiliki jam tambahan belajar dan menjadikan matematika sebagai kebutuhan bukan lagi mata pelajaran yang sulit dan menakutkan.

4. Untuk siswa yang mengalami kecemasan matematika, sebaiknya siswa menerapkan keterampilan yang telah diajarkan oleh guru BK saat menghadapi kecemasan agar memiliki kemampuan kognitif yang baik untuk mengelola kecemasan. Dan meminta bantuan orang lain jika dirasa tidak mampu mengatasi kecemasan tersebut. Sehingga kecemasan tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Berch, D. B., & Mazzocco, M. M. (2007). *Why is math so hard for some children? The nature and origins of mathematical learning difficulties and disabilities*. Baltimore, MD: Paul H. Brookes Pub. Co.
- Chariri, A. (2009). Landasan filsafat dan metode penelitian kualitatif. *Workshop Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif, Laboratorium Pengembangan Akuntansi (LPA)*.
- Dian. (2022). *Kemendikbudristek Harap Skor PISA Indonesia Segera Membaik*. Radio Edukasi. <https://radioedukasi.kemdikbud.go.id/read/3341/kemendikbudristek-harap-skor-pisa-indonesia-segera-membaik.html>
- Edi, F. R. S. (2016). *Teori Wawancara Psikodiagnostik*. Yogyakarta: LeutikaPrio.
- Hadi, S., & Novaliyosi. (2019). TIMSS Indonesia (Trends In International Student Mathematics And Science Study). *Program Studi Magister Pendidikan Matematika Universitas Siliwangi*, 562–569.
- Hikmawati, F. (2016). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ikhsan, M. (2019). Pengaruh Kecemasan Matematis Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(1).
- Kemendikbud. (2019). *Hasil PISA Indonesia 2018: Akses Makin Meluas, Saatnya Tingkatkan Kualitas*. Kemdikbud.Go.Id. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2019/12/hasil-pisa-indonesia-2018-akses-makin-meluas-saatnya-tingkatkan-kualitas>
- Kusumawati, R., & Nayazik, A. (2017). Kecemasan Matematika Siswa SMP Berdasarkan Gender. *Journal of Mathematics Education IKIP Veteran Semarang*, 1(2), 92–99.
- Santri, F. S. (2017). Ada Apa Dengan Kecemasan Matematika? *Journal of Medives*, 1(1), 59–65.
- Siregar, & Restati. (2017). Persepsi Siswa Pada Pelajaran Matematika: Studi pendahuluan Pada Siswa yang Menyenangi Game. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 224–

232.

UU RI. (2003). *Sistem Pendidikan Nasional* (Pasal 37).



UNESA
Universitas Negeri Surabaya