

ANALISIS RESILIENSI TERHADAP KECEMASAN MATEMATIS PADA SISWA SMK SABILILLAH

Luluk Nur Aini^{1*)}, Fuat²⁾, Supriyo³⁾

^{1,2,3} Universitas PGRI Wiranegara, Indonesia

**Corresponding author*

Email: luluknuraini0211@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the resilience strategies used by students in dealing with mathematical anxiety. Mathematical anxiety often becomes an obstacle in the learning process, affecting students' motivation and academic performance. Using a qualitative case study approach, data were collected through in-depth interviews, classroom observations, and mathematics problem-solving tasks involving four eleventh-grade students of SMK Sabilillah. The results show that the resilience strategies employed by the students include seeking help from peers or teachers, studying in groups, using game-based learning methods, preparing learning materials in advance, and making an effort to solve problems despite feeling uncertain. These strategies demonstrate the students' ability to manage stress, enhance self-confidence, and develop a positive attitude toward learning mathematics.

Keywords : Resilience, Strategi Siswa, Mathematical Anxiety,

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi resiliensi yang digunakan siswa dalam menghadapi kecemasan matematis. Kecemasan matematis sering menjadi hambatan dalam proses pembelajaran, memengaruhi motivasi, dan hasil belajar. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan pengerjaan soal matematika terhadap empat siswa kelas XI SMK Sabilillah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi resiliensi yang digunakan siswa meliputi mencari bantuan teman atau guru, belajar kelompok, menggunakan metode permainan, menyiapkan perlengkapan belajar sejak awal, serta berusaha mengerjakan soal meski ragu. Strategi ini menunjukkan kemampuan siswa dalam mengelola tekanan, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengembangkan sikap positif terhadap pembelajaran matematika.

Kata Kunci : Kecemasan Matematis, Resiliensi, Strategi Siswa.

PENDAHULUAN

Matematika merupakan bidang studi yang khas, dan hingga kini para matematikawan belum mencapai kesepakatan penuh mengenai definisinya. Ada yang mendefinisikan matematika dengan menitikberatkan pada konsep bilangan, struktur, serta bentuk. (Santoso, Pamungkas, Rochmad, 2021). Dengan demikian Meilani, (2024) matematika adalah salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam melatih peserta didik berpikir secara sistematis, logis, dan kritis. Akan tetapi, pada praktiknya banyak siswa mengalami hambatan dalam mempelajari matematika, dan salah satu faktor utama yang memengaruhinya adalah kecemasan.

Kecemasan merupakan perasaan subjektif yang ditandai dengan ketegangan, rasa takut, gugup, dan kekhawatiran yang berkaitan dengan aktivitas sistem saraf. Dalam konteks pendidikan, kecemasan belajar merujuk pada kondisi tertentu dimana individu mengalami kecemasan selama proses pembelajaran, yang berpotensi menghambat pencapaian akademik (Kusumastuti, 2020). Hal ini terjadi karena Kecemasan dapat mengganggu berbagai aspek fungsi kognitif, seperti fokus, daya ingat, kemampuan memecahkan masalah, serta pemahaman konsep matematika yang esensial dalam proses belajar (Putra, 2021). Meskipun kecemasan matematis dapat menjadi kendala dalam pembelajaran, hambatan ini dapat diminimalkan jika siswa memiliki tingkat resiliensi yang baik.

Resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk tetap kuat dan gigih. Istilah ini menggambarkan kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri serta menghadapi tekanan dan kesulitan hidup. Selain itu, siswa dengan ketangguhan yang lebih tinggi melaporkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah (Mahendika et al., 2023). Resiliensi adalah proses adaptasi dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman atau bahkan sumber-sumber signifikan yang dapat menyebabkan individu stress (Southwick et al., 2014). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis strategi resiliensi siswa SMK Sabilillah dalam menghadapi kecemasan matematis.

KAJIAN PUSTAKA

Menyampaikan bahwa Agnes (2008) dalam Fernando (2022) resiliensi berasal dari kata *resile* yang berarti “untuk bangkit atau bangkit kembali” (dari kata

re- “kembali” dan salire- “untuk melompat, lompatan”). Berdasarkan kata yang membentuk resiliensi di atas, maka resiliensi adalah suatu kemampuan seseorang untuk bangkit atau bangun kembali. Menurut Reivich dan Shatté (2002) dalam Nashori & Saputro (2021) resiliensi adalah kapasitas untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi lebih kuat atau bahkan mengalami pertumbuhan sebagai hasil dari kesulitan hidup. Oleh Wagnild dan Young (Nashori, Fuad, Saputro, 2021), resiliensi didefinisikan sebagai suatu kemampuan individu untuk pulih kembali dari kondisi yang tidak nyaman dan sebagai karakteristik kepribadian positif yang meningkatkan kemampuan individu dalam beradaptasi dan menghadapi emosi negatif dari stres.

Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi ketika menghadapi kejadian berat atau masalah-masalah yang terjadi dalam kehidupannya. Resiliensi dibutuhkan oleh individu untuk dapat bertahan dalam kehidupan (Pratiwi, 2022). Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan terbesar yang mengganggu dan berkelanjutan dengan mempertahankan kesehatan energi yang baik ketika berada dalam tekanan yang konsisten sehingga mampu bangkit dari kemunduran (Salim, 2020).

Selain itu, resiliensi dilihat oleh para ahli sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi atau peristiwa yang traumatis dan secara psikologis didefinisikan sebagai kemampuan untuk merespon secara fleksibel terhadap perubahan kebutuhan situasional dan kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman emosional negatif (Solissa et al., 2022). Pengertian lain dari resiliensi yang setara dengan itu adalah adanya fenomena yang memiliki karakteristik yaitu adanya pola adaptasi yang positif terhadap resiko atau kesengsaraan. Biasanya istilah resiliensi secara tradisional lebih banyak digunakan dalam konteks individual dan lebih banyak terkait pada persoalan yang menyangkut peristiwa traumatis (Dhowi, 2019).

Kecemasan yang terjadi ketika belajar matematika atau biasa disebut dengan kecemasan matematika (*Mathematics Anxiety*). Kecemasan matematika seringkali menjadi salah satu masalah dikalangan siswa bahkan menjadi penentu pandangan matematika terhadap mereka kedepannya. mendefinisikan kecemasan matematika adalah perasaan tertekan, khawatir, cemas, gelisah, tidak suka, maupun rasa takut

seseorang terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan matematika (Hadi, Fathurrohman, 2020). Kecemasan matematika adalah salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi belajar matematika (Syafri, 2017).

Kecemasan matematis yang dirasakan biasanya terjadi dikalangan remaja dan hal tersebut menjadi suatu hal yang dapat menentukan sudut pandang mereka mengenai matematika itu sendiri, apakah matematika akan menjadi mata pelajaran yang menakutkan yang membuat cemas atau mata pelajaran yang menyenangkan yang membuat siswa merasa nyaman ketika mengikuti kegiatan pembelajaran matematika di dalam kelas (Cendana, Rosyada, 2018). Beberapa gambaran yang mudah untuk memaknai kecemasan matematis adalah gejala siswa yang dijumpai ketika menghadapi soal matematis. Kecemasan ini muncul ketika siswa belum bisa menjawab atau ketika di awal melihat soal tersebut siswa merasa kemampuannya tidak dapat menjawab soal tersebut (Santoso, 2021).

Kecemasan matematis menjadikan siswa sulit menerima serta memahami apa yang guru sampaikan terkait konsep matematika dan menyebabkan kurangnya fokus saat pembelajaran. Kondisi ini tentu berdampak negatif terhadap hasil belajar siswa, terlebih karena hingga kini matematika masih sering dianggap sebagai mata pelajaran yang sulit dan menakutkan (Hakim, 2021).

Hubungan antara resiliensi dan kecemasan matematis sangat erat. Siswa dengan resiliensi tinggi cenderung mampu mengatur emosi, tetap optimis, dan mencari strategi positif untuk mengatasi kesulitan matematika. Sebaliknya, siswa dengan resiliensi rendah lebih mudah larut dalam kecemasan sehingga cenderung menghindari pembelajaran. Penelitian Afiffah, (2021) dan Balqis & septiana, (2025). menunjukkan bahwa resiliensi akademik berperan sebagai faktor pelindung terhadap kecemasan, stres, dan depresi, termasuk dalam konteks kecemasan matematis. Oleh karena itu, resiliensi dapat dipandang sebagai salah satu kunci penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan belajar matematika secara lebih adaptif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian adalah empat siswa kelas XI SMK Sabilillah. Data dikumpulkan

melalui tiga teknik, yaitu observasi, wawancara mendalam, dan tes soal matematika. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku siswa selama proses pembelajaran matematika, wawancara digunakan untuk menggali pengalaman belajar dan strategi resiliensi yang mereka gunakan, sedangkan tes soal matematika diberikan untuk melihat respon siswa secara langsung terhadap permasalahan matematis.

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Proses analisis didukung oleh perangkat lunak NVivo 12 Pro yang membantu dalam kegiatan coding, pengelompokan tema, dan visualisasi data. Untuk menjaga validitas, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode, sehingga temuan yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa menggunakan berbagai strategi resiliensi dalam menghadapi kecemasan matematis. Strategi tersebut meliputi meminta bantuan teman atau guru ketika mengalami kesulitan, belajar secara kelompok agar lebih mudah memahami materi, menggunakan metode permainan untuk menciptakan suasana belajar yang lebih rileks, menyiapkan perlengkapan belajar sejak awal agar tidak terburu-buru, serta tetap berusaha mengerjakan soal meskipun merasa ragu dengan jawabannya. Faktor penyebab kecemasan yang dialami siswa cukup beragam. Persepsi negatif terhadap matematika sebagai pelajaran yang sulit menjadi penyebab utama. Selain itu, kesulitan teknis seperti lupa rumus atau tabel perkalian juga memperkuat rasa cemas. Rasa takut salah saat diminta menjawab di depan kelas serta pengalaman buruk sebelumnya dalam belajar matematika turut memengaruhi timbulnya kecemasan.

Gejala kecemasan matematis terlihat dalam perilaku, emosi, maupun respon fisik siswa. Dari sisi perilaku, siswa cenderung pasif dan menghindari ketika berhadapan dengan soal matematika. Dari sisi emosi, muncul perasaan gugup, takut, ragu, bahkan pasrah terhadap hasil belajar. Sementara itu, respon fisik yang tampak

antara lain tubuh gemetar, berkeringat, serta pikiran yang tiba-tiba kosong ketika menghadapi soal. Dampak kecemasan matematis terhadap pembelajaran sangat nyata. Siswa yang cemas cenderung sulit memahami materi, lebih sering menghindari tugas bahkan menyontek, dan akhirnya memperoleh prestasi akademik yang rendah. Selain itu, kecemasan berulang membuat motivasi belajar menurun sehingga keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran semakin rendah.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun siswa mengalami kecemasan matematis, mereka tetap mampu mengembangkan berbagai strategi resiliensi untuk menghadapinya. Strategi seperti mencari bantuan dari teman atau guru, belajar dalam kelompok, menggunakan metode permainan, dan tetap mencoba mengerjakan soal meskipun ragu, merupakan wujud nyata kemampuan siswa dalam bertahan menghadapi tekanan. Hal ini sejalan dengan teori Reivich dan Shatté (2002) yang menekankan bahwa resiliensi mencakup keterampilan regulasi emosi, optimisme, serta kemampuan memanfaatkan dukungan sosial untuk bangkit dari situasi sulit. Dengan demikian, dukungan sosial dan suasana belajar yang menyenangkan terbukti menjadi faktor penting dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa terhadap matematika.

Penyebab kecemasan yang dialami siswa cukup kompleks dan saling berkaitan. Persepsi negatif bahwa matematika adalah pelajaran yang sulit menimbulkan rasa takut sebelum siswa mencoba mempelajarinya. Kesulitan teknis seperti lupa rumus atau tabel perkalian memperkuat keraguan diri, sementara rasa takut salah dan pengalaman buruk di masa lalu semakin memperburuk kondisi kecemasan. Gejala yang muncul, baik berupa perilaku pasif, emosi negatif, maupun respon fisik seperti gemetar dan pikiran kosong, menandakan bahwa kecemasan memengaruhi siswa secara menyeluruh pada aspek kognitif, afektif, dan fisiologis.

Dampak kecemasan matematis sangat signifikan terhadap proses belajar siswa. Kecemasan menghambat pemahaman konsep, memicu perilaku menghindar, menurunkan prestasi, dan melemahkan motivasi belajar. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya (Hakim, 2021; Nurhidayat, 2022) yang menyatakan bahwa kecemasan matematis memiliki pengaruh negatif terhadap hasil belajar siswa. Namun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya variasi respons, di

mana sebagian siswa justru menjadikan kecemasan sebagai pemicu untuk belajar lebih giat. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa resiliensi memiliki peran protektif yang mampu memoderasi dampak kecemasan terhadap prestasi akademik.

Oleh karena itu, hubungan antara penyebab, gejala, dampak, dan strategi resiliensi perlu dipahami secara komprehensif oleh pendidik. Guru diharapkan dapat merancang pembelajaran yang lebih variatif, menyenangkan, dan mendukung agar siswa tidak terjebak dalam siklus kecemasan yang berulang. Penerapan metode pembelajaran berbasis permainan, penguatan keterampilan dasar, serta penciptaan lingkungan kelas yang penuh dukungan dapat menjadi langkah penting dalam membantu siswa mengurangi kecemasan matematis dan meningkatkan resiliensi mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa siswa SMK Sabilillah menggunakan berbagai strategi resiliensi untuk menghadapi kecemasan matematis, di antaranya adalah meminta bantuan dari teman atau guru, belajar secara kelompok, menggunakan metode permainan, menyiapkan perlengkapan sejak awal, serta tetap mencoba mengerjakan soal meskipun ragu. Faktor penyebab kecemasan yang ditemukan meliputi persepsi negatif terhadap matematika, kesulitan teknis seperti lupa rumus, rasa takut salah, serta pengalaman buruk di masa lalu. Gejala kecemasan tampak pada perilaku pasif, emosi negatif seperti gugup dan pasrah, serta respon fisik seperti gemetar dan pikiran kosong. Dampak kecemasan terlihat pada kesulitan memahami materi, munculnya perilaku menghindar, rendahnya prestasi akademik, dan menurunnya motivasi belajar.

Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi berperan penting sebagai faktor protektif yang membantu siswa bertahan menghadapi tekanan belajar matematika. Oleh karena itu, guru diharapkan dapat menciptakan suasana pembelajaran yang lebih variatif dan menyenangkan, sekaligus memperkuat dukungan sosial di kelas. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan adanya kajian kuantitatif mengenai hubungan tingkat resiliensi dengan kecemasan matematis serta pengujian efektivitas

intervensi tertentu, seperti pelatihan resiliensi atau pembelajaran berbasis permainan, dalam menurunkan kecemasan matematis.

REFERENSI

- Afiffah, W. (2021). *Hubungan Resiliensi Akademik dengan Stres, Kecemasan dan Depresi Remaja SMA dimasa Pandemi Covid-19*. 8(1), 41–50.
- Balqis, septiana, H. (2025). Hubungan Resiliensi Akademik dengan Tingkat Ansietas, Stres Akademik, Depresi Remeja di Sekolah Menengah Atas Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 11(1), 337–347.
- Cendana, Rosyada, U. (2018). *Mengantasi Kecemasan Matematis Siswa dalam Pembelajaran Matematika*. April, 182–187.
- Dhowi, A. (2019). Pengaruh Nilai terhadap terhadap Ketangguhan (Resiliensi). *Jurnal BECOSS (Business Economic, Communication, and Social Sciences)*, 1(1), 1–10.
- Fernando. (2022). Manfaat Spiritualitas terhadap Resiliensi pada saat Pandemi. *Jurnal Pendidikan Islam*, 03(01), 26–43.
- Hadi, Fathurrohman, H. (2020). Kecemasan Matematika dan Kemampuan Berpikir Kritis Matematis Siswa di Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Mathematics Education (AJME)*, 2(1), 59–72.
- Hakim, A. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Matematis Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif*, 4(4), 809–816. <https://doi.org/10.22460/jpmi.v4i4.809-816>
- Kusumastuti. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 22–33.
- Mahendika, D., Sijabat, S. G., Stia, P., & Jakarta, L. A. N. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial , Strategi Coping , Resiliensi , dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi*. 1(02), 76–89.
- Meilani, M. (2024). Systematic Literature Review : Resiliensi Matematis dalam Pembelajaran Matematika. *Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 15(3), 406–418.
- Nashori, Fuad, Saputro, I. (2021). *Psikologi Resiliensi* (Issue May).
- Pratiwi, Y. (2022). Antecedent and Outcome of Resilience. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 8–15.
- Putra, Y. (2021). Kecemasan Matematika Siswa dan Pengaruhnya : Systematic Literature Review. *Didaktia: Jurnal Kependidikan*, 15(1), 14.
- Salim, F. (2020). Efikasi diri Akademik dan Resiliensi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175–187.
- Santoso, Pamungkas, Rochmad, I. (2021). Teori Behaviour (E . Throndike) dalam Pembelajaran Matematika. *Prisma, Prosiding Seminar Nasional Matematika*, 4, 174–178.
- Santoso. (2021). Kecemasan Matematis : What and How ? *Indonesian Journal Of Education and Humanity*, 1(1), 1–8.
- Solissa, Zuana, Mayasari, haddar, W. (2022). Analisis Hubungan Resiliensi dan Kecerdasan Emosional pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal*, 6(4),

7176–7183.

- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-, C., Yehuda, R., Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-, C., Panter-brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 8066, 1–14. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Syafri. (2017). Ada apa dengan Kecemasan Matematika? *Journal of Mathematics Education*, 1(1), 59–65.