



Mustika Lamtiur  
 Hutasoit<sup>1</sup>  
 Nabila Anwar<sup>2</sup>  
 Naila Haya Vianda<sup>3</sup>  
 Septiana Samosir<sup>4</sup>  
 Siti Labibah<sup>5</sup>  
 Hafiziani Eka Putri<sup>6</sup>

## MENGURANGI KECEMASAN TERHADAP MATEMATIKA : STRATEGI PEMBELAJARAN EMOSIONAL DI SEKOLAH DASAR

### Abstrak

Kebanyakan siswa sekolah dasar akhir-akhir ini merasakan kecemasan terhadap matematika yang dapat kita lihat di sekitar kita. Padahal matematika sangat penting untuk memecahkan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi akar kecemasan matematika pada siswa sekolah dasar (SD) dan menawarkan solusi melalui implementasi strategi Social-Emotional Learning (SEL). Kecemasan ini terbukti muncul akibat lingkungan belajar yang terlalu berorientasi pada hasil dan kurang memberikan dukungan emosional, sehingga menghambat fungsi kognitif siswa seperti working memory dan menurunkan motivasi. Melalui pendekatan Systematic Literature Review (SLR), ditemukan bahwa ketakutan matematika berakar kuat pada pengalaman belajar negatif (seperti tekanan nilai atau teguran) yang memicu negative self-talk dan rendahnya keyakinan diri. Oleh karena itu, literatur merekomendasikan integrasi SEL, yang selaras dengan Kurikulum Merdeka, melalui intervensi pedagogis aktif, model kolaboratif berbasis emosi, dan dukungan psikologis guru yang menciptakan lingkungan kelas aman serta normalisasi kesalahan. Dengan demikian, penerapan strategi pembelajaran emosional merupakan fondasi fundamental yang efektif untuk mengubah persepsi negatif siswa terhadap matematika menjadi sikap positif, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis dan performa kognitif mereka.

**Kata Kunci:** Kecemasan Matematika, Social-Emotional Learning (SEL), Pembelajaran Emosional, Sekolah Dasar

### Abstract

Most elementary school students these days experience math anxiety, which we see all around us. Yet, math is crucial for solving problems in everyday life. This study aims to identify the roots of mathematics anxiety in elementary school students and propose a solution through the implementation of Social-Emotional Learning (SEL) strategies. This anxiety is proven to arise from a learning environment that is overly results-oriented and lacks emotional support, consequently hindering students' cognitive functions, such as working memory, and decreasing motivation. Using a Systematic Literature Review (SLR) approach, it was found that the fear of mathematics is strongly rooted in negative learning experiences (such as pressure from grades or reprimands) that trigger negative self-talk and low self-confidence. Therefore, the literature consistently recommends integrating SEL, which aligns with the Kurikulum Merdeka (Independent Curriculum), through active pedagogical interventions, emotion-based collaborative models, and psychological support from teachers that creates a safe classroom environment and normalizes mistakes. Thus, the application of emotional learning strategies serves as an effective fundamental foundation to change students' negative perceptions of mathematics into positive attitudes, while simultaneously enhancing their psychological well-being and cognitive performance.

**Keywords:** Mathematic Anxiety, Social-Emotional Learning (SEL), Emotional Learning, Elementary School

<sup>1,2,3,4,5,6)</sup>Universitas Pendidikan Indonesia Kampus UPI Purwakarta  
 email: mustikalamtiur@upi.edu, nabilaanwar06@upi.edu, naiihyvnda@upi.edu, septiana29@upi.edu, sitilabibah@upi.edu, 1hafizianiekaputri@upi.edu

## PENDAHULUAN

Matematika merupakan mata pelajaran yang kerap dipersepsi sulit dan menimbulkan ketakutan bagi siswa sekolah dasar. Banyak siswa mengalami kecemasan matematika karena pembelajaran yang berorientasi pada hasil dan kurang memberikan ruang bagi dukungan emosional (Fadila, 2025). Persepsi negatif ini dapat menghambat kemampuan kognitif, menurunkan motivasi, dan membuat siswa menghindari aktivitas matematika. Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SD menganggap matematika menakutkan, membosankan, dan memicu kecemasan ketika mengerjakan soal-soal yang menantang.

Di sisi lain, perkembangan Kurikulum Merdeka memberikan penguatan pada pentingnya social emotional learning (SEL) sebagai pendekatan pembelajaran yang menempatkan pengelolaan emosi sebagai bagian penting dari proses belajar. Penerapan SEL terbukti mampu meningkatkan kepercayaan diri, kesadaran diri, serta kemampuan siswa mengendalikan emosi ketika menghadapi tugas matematika yang sulit (Putri et al., 2024). Selain itu, literatur tentang kecerdasan emosional juga menunjukkan bahwa keberhasilan belajar bukan hanya dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh kemampuan siswa mengenali, memahami, dan mengelola emosinya dengan baik.

Walaupun sejumlah penelitian telah mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dan hasil belajar matematika, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada aspek prestasi. Padahal, ketakutan terhadap matematika sering muncul akibat tekanan akademik, pengalaman belajar yang menegangkan, serta lingkungan kelas yang kurang mendukung ekspresi emosi siswa (Agustini et al., 2024). Kesenjangan ini menunjukkan perlunya kajian yang secara spesifik membahas bagaimana strategi pembelajaran emosional dapat membantu mengurai kecemasan matematika pada siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan bentuk ketakutan matematika yang dialami siswa serta strategi pembelajaran emosional yang dapat diterapkan guru untuk menciptakan pengalaman belajar matematika yang lebih nyaman, manusiawi, dan suportif.

### Kecemasan Matematika

Kecemasan matematika merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh rasa takut, tegang, atau kekhawatiran berlebih ketika siswa berhadapan dengan aktivitas matematika. Lumbantobing (2025) menjelaskan bahwa kecemasan matematika dapat mengganggu proses berpikir karena emosi negatif menghambat kerja memori dan kemampuan pemecahan masalah. Pada anak sekolah dasar, kecemasan ini sering kali muncul akibat pengalaman belajar yang tidak menyenangkan, seperti teguran saat salah menjawab, tekanan nilai, atau metode mengajar yang terlalu berfokus pada hasil. Ketakutan ini kemudian berkembang menjadi persepsi diri negatif, di mana siswa merasa tidak mampu memahami matematika sehingga menghindari aktivitas yang berkaitan dengan angka. Kecemasan matematika yang tidak ditangani dapat berdampak panjang terhadap performa akademik, motivasi belajar, dan minat siswa terhadap mata pelajaran matematika.

### Pembelajaran Emosional (Social-Emotional Learning)

Pembelajaran emosional atau social-emotional learning (SEL) merupakan proses pembelajaran yang membantu siswa memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara positif serta membangun hubungan sosial yang sehat. SEL menekankan lima kompetensi inti, yaitu kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Dalam konteks pembelajaran matematika, pendekatan emosional menjadi penting karena suasana belajar yang aman dan suportif mampu mengurangi kecemasan siswa. Siswa yang merasa dihargai, diterima, dan diberi ruang untuk melakukan kesalahan tanpa takut dimarahi cenderung menunjukkan performa matematika yang lebih baik (Hermini, 2025). Pembelajaran emosional memperkuat kepercayaan diri, membantu siswa mengatasi ketegangan, serta menumbuhkan keberanian untuk mencoba kembali meskipun mengalami kesulitan. Dengan demikian, strategi pembelajaran emosional merupakan fondasi penting dalam menciptakan pengalaman belajar matematika yang positif.

### Pembelajaran Matematika di Sekolah Dasar

Pembelajaran matematika di sekolah dasar bertujuan mengembangkan kemampuan berpikir logis, kritis, dan kreatif melalui aktivitas berhitung, memahami pola, dan memecahkan masalah kontekstual. Matematika pada jenjang ini idealnya diajarkan melalui pendekatan

konkret, menarik, dan sesuai tahap perkembangan kognitif anak. Namun, banyak penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran matematika sering kali masih bersifat abstrak, prosedural, dan berorientasi pada hafalan, sehingga menghambat pemahaman konsep dan menimbulkan kecemasan pada siswa. Menurut (Safari & Putri, 2024) guru perlu menghadirkan strategi pengajaran aktif seperti penggunaan alat peraga, permainan numerik, diskusi kelompok, dan pendekatan berbasis masalah untuk membantu siswa memahami matematika secara lebih bermakna. Pembelajaran matematika yang ramah, menyenangkan, dan berfokus pada proses terbukti dapat mengurangi persepsi matematika sebagai pelajaran yang sulit dan menakutkan. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan pembelajaran matematika tidak hanya ditentukan oleh aspek kognitif, tetapi juga keberhasilan guru dalam membangun suasana emosional yang positif.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi secara mendalam faktor-faktor penyebab ketakutan terhadap matematika pada siswa sekolah dasar serta strategi pembelajaran emosional yang efektif untuk mengatasinya. Pendekatan SLR dipilih karena mampu memberikan pemetaan komprehensif, objektif, dan terstruktur terhadap berbagai penelitian terdahulu, sehingga temuan yang dihasilkan memiliki tingkat keandalan dan validitas yang tinggi. Melalui proses SLR, peneliti dapat menelusuri dan menyaring dari delapan artikel yang dianalisis dalam proses SLR, terdapat satu artikel yang paling relevan dengan topik penelitian ini, yaitu tulisan “Pendekatan Pembelajaran Berbasis Emosi Positif dalam Mengurangi Kecemasan Matematika di Sekolah Dasar” oleh Lumbantobing dkk (2025). Artikel tersebut menjadi rujukan utama karena secara spesifik membahas kecemasan matematika serta strategi pembelajaran yang menekankan dukungan emosional bagi siswa. Isi artikel juga menjelaskan faktor penyebab kecemasan meliputi aspek kepribadian, lingkungan, dan kemampuan intelektual, serta beberapa model pembelajaran seperti kooperatif, PBL, AIR, dan probing prompting yang terbukti dapat menciptakan suasana belajar yang lebih aman secara emosional. Temuan tersebut sangat selaras dengan fokus penelitian ini yang ingin mengetahui bentuk kecemasan matematika dan strategi pembelajaran emosional yang dapat diterapkan di sekolah dasar. Sementara itu, tujuh artikel lainnya tetap digunakan sebagai pendukung, namun tidak membahas integrasi aspek emosional secara mendalam.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis

Kecemasan matematika pada siswa Sekolah Dasar muncul sebagai respons emosional negatif ketika siswa berhadapan dengan aktivitas numerik atau pemecahan masalah. Kondisi ini tidak sekadar menunjukkan ketidaksukaan, tetapi merupakan hambatan emosional yang berdampak pada kemampuan kognitif, motivasi, dan keberhasilan akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan matematika pada usia dini memiliki akar yang kompleks, dipengaruhi oleh lingkungan belajar, pengalaman awal, serta persepsi siswa terhadap diri mereka.

Lingkungan pembelajaran menjadi salah satu faktor dominan yang memicu terbentuknya kecemasan matematika. Sekolah dan kelas yang terlalu menekankan nilai serta orientasi hasil menciptakan persepsi bahwa matematika adalah mata pelajaran yang penuh risiko dan rentan kesalahan. Fadila (2025) menyatakan bahwa kurangnya dukungan emosional membuat siswa merasa tertekan ketika diminta menjawab pertanyaan atau menyelesaikan soal. Ketika guru sering menegur, menuntut jawaban cepat, atau fokus pada ketepatan prosedur, pengalaman ini mengendap menjadi memori emosional negatif yang membentuk kecemasan jangka panjang. Siswa akhirnya mengembangkan keyakinan bahwa mereka “tidak berbakat” atau “tidak mampu” memahami matematika.

Kecemasan yang muncul kemudian memengaruhi proses kognitif. Emosi negatif yang kuat menghambat fungsi working memory, sehingga siswa sulit memproses informasi matematis secara optimal. Temuan Lumbantobing (2025) menunjukkan bahwa meningkatnya kecemasan membuat kemampuan berpikir runtut, memecahkan masalah, dan memahami konsep menjadi terhambat. Pandangan ini sejalan dengan Ashcraft (2002) yang menjelaskan bahwa kecemasan menghabiskan sebagian kapasitas mental sehingga siswa tidak dapat berpikir jernih

ketika menghadapi soal matematika. Dampak emosionalnya juga signifikan: siswa menjadi enggan mencoba, menghindari pelajaran, dan kehilangan motivasi untuk belajar matematika dalam jangka panjang.

Dalam konteks pendidikan dasar, Social-Emotional Learning (SEL) menjadi pendekatan yang relevan untuk mereduksi kecemasan terhadap matematika. SEL menekankan lima kompetensi inti, yaitu kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan. Penerapan kompetensi ini dalam pembelajaran membantu siswa mengenali emosi mereka ketika menghadapi tantangan matematis, mengembangkan regulasi diri, serta meningkatkan keberanian untuk mencoba kembali setelah melakukan kesalahan. Agustini et al. (2024) menemukan bahwa kecerdasan emosional dan efikasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi matematika, menegaskan bahwa aspek emosional tidak dapat dipisahkan dari keberhasilan akademik.

Integrasi SEL dalam pembelajaran sangat sejalan dengan prinsip Kurikulum Merdeka yang menekankan kesejahteraan psikologis siswa. Pendekatan pembelajaran yang fleksibel, inklusif, dan berpusat pada siswa memberikan ruang bagi guru untuk menerapkan strategi yang berorientasi pada pengelolaan emosi. Penelitian Putri et al. (2024) menegaskan bahwa siswa yang mendapatkan dukungan emosional dan lingkungan belajar yang aman cenderung lebih percaya diri saat menghadapi tugas matematika. Hermi (2025) juga menunjukkan bahwa suasana kelas yang suportif membuat siswa memahami bahwa kesalahan adalah bagian dari proses belajar, bukan sumber hukuman atau rasa malu.

### **Diskusi**

Upaya mengurai kecemasan terhadap matematika membutuhkan intervensi pedagogis yang menyentuh aspek emosional dan kognitif secara bersamaan.

#### **Intervensi Pedagogis Aktif :**

Pembelajaran kontekstual dan aktif menjadi salah satu strategi yang dapat membuat matematika lebih nyata dan dekat dengan kehidupan siswa. Safari & Putri (2024) menekankan pentingnya penggunaan alat peraga konkret, permainan numerik, aktivitas manipulatif, dan diskusi kelompok untuk membantu siswa memahami konsep secara lebih bermakna. Ketika pembelajaran dirancang menyenangkan, kolaboratif, dan tidak mengancam, persepsi siswa terhadap matematika berubah menjadi lebih positif.

#### **Model Pembelajaran Kolaboratif dan Emosional :**

Model pembelajaran berbasis emosi positif juga memiliki pengaruh kuat dalam menurunkan kecemasan. Rekomendasi Lumbantobing (2025) mengenai pembelajaran berbasis emosi positif dapat diterapkan melalui emotion check-in, penggunaan kartu emosi, refleksi singkat, penghargaan untuk usaha, dan kegiatan yang menumbuhkan rasa percaya diri. Model kolaboratif seperti Group Investigation Azizah (2021) memberikan kesempatan bagi siswa untuk bekerja sama, saling mendukung, dan berbagi pemahaman sehingga tekanan individual berkurang.

#### **Dukungan Psikologis Guru :**

Dukungan psikologis langsung dari guru merupakan komponen penting yang tidak dapat diabaikan dalam upaya mengurangi kecemasan matematika pada siswa sekolah dasar. Lingkungan kelas yang aman, hangat, dan empatik membantu siswa memutus pola negative self-talk yang sering menjadi pemicu utama munculnya perasaan cemas dan tidak mampu. Sejumlah penelitian dalam bidang psikologi pendidikan menunjukkan bahwa keterampilan regulasi emosi dan keyakinan diri self-efficacy dapat berkembang lebih baik ketika siswa memperoleh validasi emosional serta umpan balik yang konstruktif dari guru. Dalam konteks pembelajaran matematika, guru dapat menormalisasi kesalahan sebagai bagian dari proses belajar, memberikan penguatan positif, serta memastikan bahwa setiap siswa merasa dihargai. Ketika budaya kelas dibangun secara suportif dan inklusif, tingkat kecemasan matematika akan berangsor menurun, membuka ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi konsep matematika dengan lebih percaya diri dan optimal.

Secara keseluruhan, pembelajaran emosional memainkan peran fundamental dalam mengurangi kecemasan matematika di sekolah dasar. Ketika strategi pembelajaran berorientasi pada pengalaman positif, penghargaan atas proses, dan penguatan emosional, siswa tidak hanya lebih siap secara psikologis tetapi juga menunjukkan peningkatan kemampuan matematis.

Integrasi pendekatan pedagogis dan emosional memberikan kontribusi signifikan terhadap terciptanya pembelajaran matematika yang bermakna, humanis, dan bebas tekanan.

## SIMPULAN

Kecemasan terhadap matematika pada siswa sekolah dasar merupakan masalah kompleks yang tidak hanya berkaitan dengan kemampuan kognitif tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi emosional siswa, pengalaman belajar mereka, dan lingkungan kelas tempat mereka berkembang. Menurut SLR, beberapa faktor yang menyebabkan ketakutan terhadap matematika adalah tekanan nilai, teguran ketika melakukan kesalahan, pendekatan pembelajaran yang menekankan ketepatan hasil, dan kurangnya dukungan emosional dari guru. Emosi negatif seperti tegang, takut salah, dan rendah diri mengganggu fungsi kognitif seperti working memory, sehingga siswa semakin sulit memahami materi dan cenderung menghindari matematika. Dalam jangka waktu yang lama, pengalaman ini menanamkan keyakinan bahwa matematika adalah mata pelajaran yang menakutkan dan sulit.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran sosial-emosi (SEL), yang selaras dengan prinsip Kurikulum Merdeka, berhasil menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung. Implementasi SEL melalui intervensi pedagogis aktif, penggunaan model kolaboratif berbasis emosi, dan dukungan psikologis guru adalah cara yang efektif untuk mewujudkan lingkungan belajar yang aman dan mendukung. Normalisasi kesalahan, pemberian validasi emosi, penggunaan permainan numerik dan alat konkret, dan pengembangan proses belajar yang mengutamakan upaya daripada hasil harus semuanya dilakukan oleh guru. Untuk mengubah sikap negatif siswa terhadap matematika menjadi sikap positif, strategi pembelajaran emosional ini sangat penting. Strategi ini meningkatkan kepercayaan diri, kesejahteraan psikologis, dan performa kognitif siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N. A., Candiasa, I. M., & Arnyana, I. B. P. (2024). Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas VI SD. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 7(1), 136–147. <https://doi.org/10.23887/jippg.v7i1.73233>
- Ashcraft, M. H. (2002). Math Anxiety: Personal, Educational, and Cognitive Consequences. *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 181–185. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00196>
- Azizah, L. N. (2021). Guided Inquiry dengan Model Group Investigation untuk Meningkatkan Prestasi dan Mengurangi Kecemasan Matematika Siswa. *Jurnal Pengembangan Pembelajaran Matematika*. <https://doi.org/10.14421/JPPM.2021.031-03>
- Fadila, F. N. (2025). Survei Tingkat Kecemasan Matematika Pada Siswa Sekolah Dasar. *MISOOL: Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(1), 8–20. <https://doi.org/10.47945/misool.v7i1.2076>
- Hermini, T. (2025). Inovasi Metode Pembelajaran Interaktif Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Dan Kesejahteraan Emosional Siswa Di Uptd Sdn 30 Sungailiat | Integrative Perspectives Of Social And Science Journal. <https://ipssj.com/index.php/ojs/article/view/313>
- Lumbantobing, D. (2025). Pendekatan Pembelajaran Berbasis Emosi Positif Dalam Mengurangi Kecemasan Matematika di Sekolah Dasar | Lumbantobing | AR-RUMMAN: Journal of Education and Learning Evaluation. <https://rayyanjurnal.com/index.php/ar-rumman/article/view/6334>
- Putri, V., Mahfud, H., & Surya, A. (2024). Pola penerapan social emotional learning dalam pembelajaran matematika di sekolah dasar. *Didaktika Dwija Indria*, 12(1), 61–65. <https://doi.org/10.20961/ddi.v12i1.84450>
- Safari, Y., & Putri, H. W. F. (2024). Strategi Efektif untuk Mengatasi Kesulitan Matematika [2.1]pada Anak SD: Tips untuk Guru dan Orang Tua. *Karimah Tauhid*, 3(9), 9838–9846. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i9.14624>