

Meminimalisasi Kecemasan (*Anxiety*) Dengan Menumbuhkan Self Awareness Siswa Dalam Pembelajaran Matematika

Selvi Rajuati Tandiseru¹
selvitandiseru@yahoo.co.id

Pendahuluan

Dalam proses pembelajaran matematika dapat dikatakan berhasil jika peserta didik berhasil dalam prestasi belajar matematika. Namun, Salah satu faktor yang dapat berpengaruh buruk terhadap prestasi akademik siswa adalah kecemasan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Hecth dan Title (dalam Indiyani & Listiara, 2006), yang menunjukkan prestasi belajar matematika siswa SLTP yang buruk karena kecemasan yang dialami oleh siswa itu sendiri. Beberapa kasus terjadi di sekolah yang mengakibatkan siswa cemas dalam belajar matematika diantaranya ketidak senangan siswa terhadap pelajaran matematika, takut dengan gurunya, tidak membuat PR (pekerjaan rumah), tidak siap dari rumah, kemampuan kognitif yang rendah, takut disuruh ke depan dalam keadaan tidak siap, takut buat salah, tuntutan yang terlalu tinggi, tidak adanya bantuan dari guru/teman/orang tua, bahasa penyampaian materi pelajaran yang sulit dimengerti, Kelas yang menegangkan, Penyajian materi pelajaran yang kurang menarik.

Kecemasan (*Anxiety*) sebetulnya merupakan reaksi normal terhadap situasi yang menekan. Namun dalam beberapa kasus, menjadi berlebihan dan dapat menyebabkan seseorang ketakutan yang tidak rasional terhadap sesuatu hal. Kecemasan dapat menyerang siapa saja, setiap saat, dengan atau tanpa alasan apapun. Penyebab terjadinya kecemasan sulit diperkirakan dengan tepat. Hal ini disebabkan oleh adanya sifat subyektif dari kecemasan, artinya kejadian yang sama belum tentu dirasakan sama oleh setiap orang.

Untuk mengurangi kecemasan siswa dalam belajar matematika, maka perlu untuk menumbuhkan kesadaran diri siswa tentang pentingnya belajar matematika, menyajikan materi dengan menarik, memfariasikan pola pembelajaran, menuangkan konsep matematika dalam kehidupan sehari- hari, memuji setiap kemajuan/ pencapaian siswa. Menumbuhkan self awareness dalam diri siswa membuat siswa sadar tentang sejauh mana kemampuannya dan bagaimana mencapai kesuksesan, secara khusus untuk mencapai kesuksesan dalam belajar matematika. Jadi kesadaran diri merupakan langkah pertama dalam menciptakan apa yang diinginkan dan dikuasai siswa. sehingga siswa memfokuskan perhatian,

¹ Dosen Prodi Pendidikan Matematika FKIP – UKI Toraja

reaksi, kepribadian dan perilakunya untuk lebih mencintai matematika. juga dengan memiliki pemahaman yang jelas dari pentingnya belajar matematika, maka kecemasan belajar matematika dapat dapat berkurang.

Dari perihal diatas maka akan dibahas bagaimana meminimalisasi kecemasan (Anxiety) dengan menumbuhkan self awareness siswa dalam belajar matematika.

A. Pembahasan

1. Definisi Meminimalisasi

Meminimalisasi berasal dari kata dasar minimal atau minim yang artinya sedikit atau kecil. Jadi meminimalisasi adalah memperkecil atau biasa digunakan mengutarakan bahwa sesuatu itu memang tidak dapat dihilangkan atau diselesaikan sepenuhnya tetapi hanya bisa beberapa persen yang bisa terselesaikan. Disisi lain meminimalisasi dapat berarti menekan, atau mengurangi suatu dampak, kata mengurangi artinya tidak keseluruhannya tapi setidaknya dikurangi. Definisi yang hampir sama meminimalisir kata dasarnya minimal, jadi arti dari meminimalisir adalah menjadikan suatu nilai dari kejadian menjadi seminimal mungkin atau sekecil-kecilnya.

2. Kecemasan (*Anxiety*)

Beberapa ahli yang mencoba untuk mengemukakan definisi kecemasan, antara lain Maramis (1995) menyatakan bahwa kecemasan adalah suatu ketegangan, rasa tidak aman, kekhawatiran, yang timbul karena dirasakan akan mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. Sedangkan menurut Lazarus (1991) menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi individu terhadap hal yang akan dihadapi. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang menyakitkan, seperti kegelisahan, kebingungan, dan sebagainya, yang berhubungan dengan aspek subyektif emosi. Kecemasan merupakan gejala yang biasa pada saat ini, karena itu disepanjang perjalanan hidup manusia, mulai lahir sampai menjelang kematian, rasa cemas sering kali ada.

Saranson dan Spielberger (dalam Darmawanti 1998) menyatakan bahwa kecemasan merupakan reaksi terhadap suatu pengalaman yang bagi individu dirasakan sebagai ancaman. Rasa cemas adalah perasaan tidak menentu, panik, takut, tanpa mengetahui apa yang ditakutkan dan tidak dapat menghilangkan perasaan gelisah dan rasa cemas tersebut. Tjakrawerdya (1987) mengemukakan bahwa kecemasan atau anxietas adalah efek atau perasaan yang tidak menyenangkan berupa ketegangan, rasa tidak aman dan ketakutan yang timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang mengecewakan tetapi sumbernya sebagian besar tidak disadari oleh yang bersangkutan.

3. Faktor Penyebab Timbulnya Kecemasan

Penyebab terjadinya kecemasan sukar untuk diperkirakan dengan tepat. Hal ini disebabkan oleh adanya sifat subyektif dari kecemasan, yaitu : Bahwa kejadian

yang sama belum tentu dirasakan sama pula oleh setiap orang. Dengan kata lain suatu rangsangan atau kejadian dengan kualitas dan kuantitas yang sama dapat diinterpretasikan secara berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya.

Teori kognitif menyatakan bahwa reaksi kecemasan timbul karena kesalahan mental. Kesalahan mental ini karena kesalahan menginterpretasikan suatu situasi yang bagi individu merupakan sesuatu yang mengancam. Melalui teori belajar sosial kognitif, Bandura menyatakan bahwa takut dan kecemasan dihasilkan dari harapan diri yang negatif karena mereka percaya bahwa mereka tidak dapat mengatasi dari situasi yang secara potensial mengancam bagi mereka.

Menurut Miramis (1985), kecemasan dapat timbul bilamana individu tidak mampu menghadapi suatu keadaan stress, dimana stress dapat mengancam perasaan, kemampuan hidupnya. Sumber-sumber kecemasan adalah frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis. Frustrasi akan timbul bila adanya hambatan atau halangan antara individu dengan tujuan dan maksudnya. Konfliknya terjadi bilamana individu tidak dapat memilih antara dua atau lebih kebutuhan atau tujuannya. Tekanan kecil bila dibiarkan bertumpuk-tumpuk dapat menjadi stress. Dan krisis adalah suatu keadaan yang mendadak yang menimpa individu dan dapat menimbulkan kecemasan yang hebat. Secara sederhana kecemasan dapat disebabkan karena individu mempunyai rasa takut yang tidak realistis, karena mereka keliru dalam menilai suatu bahaya yang dihubungkan dengan situasi tertentu, atau cenderung menaksir secara berlebihan suatu peristiwa yang membahayakan. Kecemasan juga dapat disebabkan karena penilaian diri yang salah, dimana individu merasa bahwa dirinya tidak mampu mengatasi apa yang terjadi atau apa yang dapat dilakukan untuk menolong diri sendiri.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa ketidakmampuan siswa berfikir secara realitas akan menimbulkan kecemasan.

4. Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Ada empat tingkat kecemasan, yaitu ringan, sedang, berat dan panic (Pri'e, 2009)

- Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, kesadaran tinggi, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

- Kecemasan sedang

Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada

rangsangan yang tidak menambah ansietas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

- Kecemasan berat

Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, mual, tidak dapat tidur (insomnia), sering kencing, diare, palpitasi, berfokus pada dirinya sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung, disorientasi

- Panik

Panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Tanda dan gejala yang terjadi pada keadaan ini adalah susah bernapas, dilatasi pupil, palpitasi, pucat, diaphoresis, pembicaraan inkoheren, tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan delusi.

5. *Self Awareness*

Self Awareness (kesadaran diri) adalah perhatian yang berlangsung ketika seseorang mencoba memahami keadaan internal dirinya. Prosesnya berupa semacam refleksi dimana seseorang secara sadar memikirkan hal-hal yang ia alami berikut emosi-emosi mengenai pengalaman tersebut. Dengan kata lain, *Self Awareness* adalah keadaan ketika kita membuat diri sendiri sadar tentang emosi yang sedang kita alami dan juga pikiran-pikiran kita mengenai emosi tersebut. Kesadaran diri merupakan proses mengenali motivasi, pilihan dan kepribadian kita lalu menyadari pengaruh faktor-faktor tersebut atas penilaian, keputusan dan interaksi kita dengan orang lain. Kesadaran diri adalah perhatian yang berlangsung ketika seseorang mencoba memahami keadaan internal dirinya. Kesadaran diri adalah keadaan ketika kita membuat diri sendiri sadar tentang emosi yang sedang kita alami dan juga pikiran – pikiran kita mengenai emosi tersebut.

6. Mengembangkan kesadaran diri

Mengembangkan kesadaran diri dapat dilakukan dengan menganalisis diri dengan meminta orang lain untuk menilai diri kita. Analisis diri dilakukan dengan cara refleksi diri (pikiran dan perasaan kita). Refleksi itu meliputi perilaku, pribadi, sikap dan persepsi kita. Perilaku berhubungan erat dengan tindakan-tindakan kita. Kita adalah yang harus mengarahkan tiap tindakan kita. Refleksi/analisis perilaku itu mencakup 4 komponen, yakni: motivasi, pola berpikir, pola tindakan dan pola interaksi kita dalam relasi dengan orang lain.

7. Hubungan antara self awareness dengan kecemasan (anxiety)

Kesadaran diri (*Self-awareness*) membuat orang menyadari dan memahami kecemasan yang terjadi pada dirinya. Mereka mengetahui batas-batas norma yang perlu dijaga dan berpikir untuk mengelola kecemasan yang dirasakan agar perilakunya masih berada dalam ambang batas tersebut. Pada waktu merasakan cemas, mereka tidak terlalu terobsesi dengan hal yang memicu rasa cemas tersebut dan bisa segera keluar dari perasaan tidak nyaman. Kesadaran diri merupakan hasil eksplorasi diri seseorang berdasarkan pengalamannya, kemampuan pemahaman diri berkaitan erat dengan cara pandang seorang mengenai siapa dirinya, bagaimana memberi identitas pada diri sendiri, menilai, dan melihat faktor-faktor lain di luar diri yang dapat dijadikan sebagai komponen kesadaran diri.

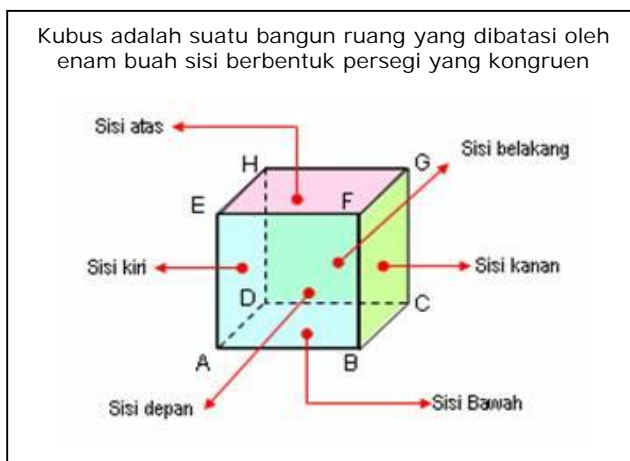
8. Menumbuhkan kesadaran diri siswa dalam belajar matematika

Menumbuhkan kesadaran siswa belajar matematika sangat bergantung pada pola pikir siswa terhadap matematika. Untuk itu sebagai guru harus tahu mengenai berbagai faktor yang bisa mempengaruhi bentuk pola pikir siswa dalam belajar matematika. Ada berbagai macam cara untuk bisa menumbuhkan kesadaran diri siswa dalam belajar matematika, tapi yang



sangat berpengaruh adalah pola pikir siswa terhadap matematika, untuk itu dalam usaha penumbuhan kesadaran diri diperlukan berbagai usaha pendekatan dalam mempengaruhi pola pikir siswa dalam belajar matematika seperti membangkitkan adanya suatu kebutuhan akan matematika, menghubungkan matematika dengan

persoalan pengalaman sehari – hari, memberi kesempatan untuk mendapatkan hasil yang baik, menggunakan berbagai macam metode dan strategi pembelajaran matematika. Jadi hendaknya guru bisa menumbuhkan kesadaran diri belajar matematika untuk meningkatkan kemampuan matematisasi siswa.



9. Contoh -contoh

Contoh 1: seorang siswa yang cemas dalam mempelajari materi baru yaitu bangun ruang. Karena siswa tersebut sadar akan kecemasannya maka timbullah motivasinya untuk mempelajari bangun datar dan sifat sifat bangun datar. Sehingga dengan memahami sifat sifat bangun datar dan memahami proses terbentuknya bangun datar maka kecemasan siswa berkurang dalam mempelajari bangun ruang.

Contoh 2: seorang siswa yang memiliki kesadaran diri. Sadar bahwa dirinya memiliki kekurangan yaitu lambat dalam menerima pelajaran matematika. Dengan kesadarannya itu dia berusaha dengan sangat gigih bahwa dia tidak boleh ketinggalan dari teman-temannya. harus belajar dan terus belajar. Temannya cukup satu kali dijelaskan bisa mengerti, dia berulang kali dijelaskan baru bisa mengerti. Dan dia banyak bertanya kepada guru, teman, atau saudara/ orang tua. Akhirnya yang tadinya dia tidak bisa menjadi bisa, yang tadinya tidak mengerti menjadi mengerti. Sebaliknya siswa yang lambat menerima pelajaran matematika tapi tidak memiliki kesadaran diri, dia akan mencari jalan pintas dengan menyontek ketika ulangan atau menyalin pekerjaan orang lain apabila ada PR dari guru.

Contoh 3: Seorang siswa anak seorang guru matematika. Apabila siswa tersebut memiliki kesadaran diri maka dia akan belajar matematika dengan sungguh-sungguh dan harus memperlihatkan kepada temannya/gurunya bahwa dia bisa dan selalu berusaha menjaga nama baik orang tuanya. Dia menyadari betul kalau dia tidak bisa matematika akan berdampak pada citra orang tuanya yang sebagai guru matematika, akan mencemarkan nama baik orang tuanya. Dia bahkan akan berusaha menjadi teladan bagi teman-temannya yang lain.

Kesimpulan

Siswa yang memiliki kesadaran diri akan mengenal dirinya sendiri, sehingga dapat menemukan potensi dirinya dan mengembangkan potensi itu untuk memperbaiki keadaan dirinya dan akan terus berusaha agar bisa mandiri, akan dapat menyelesaikan problematika dalam belajarnya dengan cara bijak dan akan tahan terhadap segala tantangan yang menerpanya. siswa juga akan memiliki tingkat percaya diri yang tinggi dan mampu terus memotivasi dirinya untuk tidak kenal lelah berusaha dan berjuang sampai bisa. Oleh karena itu sebagai pendidik sangat berperan membantu para siswa untuk menumbuhkan kesadaran diri siswa dalam belajar khususnya belajar matematika yang sering jadi momok bagi kebanyakan siswa.

Menumbuhkan kesadaran diri siswa dalam belajar matematika diantaranya dengan memahami pola pikir/pandang siswa terhadap matematika, berkomunikasi

yang baik dengan siswa termasuk menyampaikan/ mengajarkan matematika dengan menarik, memberikan dorongan untuk belajar mencintai matematika, selalu mengaitkan pelajaran matematika dengan nilai-nilai kehidupan sehari-hari. Dengan demikian kecemasan dalam belajar matematika dapat diminimalisasi.

Daftar Rujukan

- Indiyani, N.E. & Listiara, Anita. (2006). *Efektivitas metode pembelajaran gotong royong (cooperative learning) untuk menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi pelajaran matematika (Suatu studi Eksperimental pada Siswa di SMP 26 Semarang)*. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro. Vol.3 No. 1, juni 2006.
- Miramis, W.F. 1995. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press
- Lazarus, Richard S. 1991. *Progress on a cognitive-motivational-relational theory of Emotion*. American Psychologist
- Ormrod, J.E. (2009). *Psikologi Pendidikan : Membantu siswa tumbuh dan berkembang* Edisi Keenam. Jakarta : Erlangga.
- Tjakrawerdya, D. 1987. *Rasa Bersalah Sebagai Motif Mekanisme Difensi Pada Gangguan Cemas Secara Menyeluruh*. Majalah Psikiatri Jiwa. Jakarta : Yayasan Kesehatan Jiwa Dharmawangsa
- <http://id.answers.yahoo.com/question/index?qid=20100415171927AAcr1aa>
- <http://psikologi.or.id/psikologi-umum-pengantar/pengertian-kecemasan-anxiety.htm>
- <http://iqbalzulfii.blogspot.com/2012/06/manusia-dan-kegelisahan.html>