

## **PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA MENGIKUTI MATA PELAJARAN MATEMATIKA**

Anggun Pratiwi, Syahruman, Rita Sinthia  
Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bengkulu  
anggunpratiwi9648@gmail.com, syahruman@unib.ac.id, ritasinthia@unib.ac.id

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan mengikuti mata pelajaran matematika siswa kelas X IPA IV di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen pola *one group pre-test and post-test*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X IPA IV di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara berjumlah 10 orang. Prosedur pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan skala model *likert*. Teknik analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mengikuti mata pelajaran matematika siswa sebelum diberikan layanan rata-rata skor 165,5 dengan kategori tinggi. Nilai setelah diberikan layanan rata-rata skor 115,5 kategori rendah. Hasil uji t menunjukkan nilai  $t = (14.652)$  dan sig. (2-tailed) 0.000 yang berarti nilai signifikan  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya ada pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan mengikuti pelajaran matematika siswa sebelum dan setelah diberi layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X IPA IV di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara.

**Kata kunci :** kecemasan, layanan bimbingan kelompok, matematika

## **THE INFLUENCE OF GROUP GUIDANCE SERVICES TO REDUCE FOLLOWING ANXIETY MATHEMATICS LEARNING STUDENTS**

### **ABSTRACT**

The purpose of this research was to describe the effect of grup guidance services with time of students in class X IPA IV at SMA Negeri 2 Bengkulu Utara. This research was used experimental research method with one group pre-test and post-test research design. The sample of this research was students from class X IPA IV in SMA Negeri 2 Bengkulu Utara total 10 student. The technique of collecting data of this research was used questionnaires with Likert scale models. The technique of analysis data of this research was used t test. The results showed that students anxiety levels follow math lessons before the service given an average score of 165,5 in the high category. Value after the service given an average score of 115,5 with a low category. The result of t test was as big as 14.652 and shows zig mark. (2-tailed) as big as  $0'000 < 0,05$ . Hypothesis ( $H_0$ ) refused and ( $H_a$ ) accepted, so that, it can be conclude that there are the effect of grup guidance to decrease the anxiety levels follow math lessons of students in class X IPA IV at SMA Negeri 2 Bengkulu Utara.

**Keywords :** anxiety, grup guidance services, mathematics

## **Pendahuluan**

Pendidikan merupakan kebutuhan manusia. Pendidikan selalu mengalami perubahan, perkembangan, dan perbaikan sesuai dengan perkembangan disegala bidang kehidupan. Perubahan dan perbaikan dalam bidang pendidikan meliputi berbagai komponen yang terlibat didalamnya baik itu pelaksanaan pendidikan disekolah maupun diluar sekolah.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang disediakan bagi peserta didik untuk menuntut ilmu (UU Nomor 20 Tahun 2003). Selama belajar di sekolah, para peserta didik diwajibkan untuk mengikuti semua mata pelajaran sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan. Dalam proses pembelajaran di sekolah memiliki berbagai macam pelajaran yang diajarkan salah satunya pelajaran matematika.

Matematika merupakan salah satu mata pelajaran yang diberikan disemua sekolah, baik di jenjang pendidikan dasar maupun pendidikan menengah. Dalam kurikulum 2013 matematika tingkat SMA dibedakan menjadi 2 yaitu matematika wajib dan matematika peminatan. Matematika wajib dipelajari di semua jurusan baik IPA maupun IPS sedang matematika peminatan hanya dipelajari di jurusan IPA. Pada matematika wajib jam pelajarannya lebih lama dibandingkan dengan matematika peminatan (Permendikbud nomor 32 Tahun 2013).

Matematika adalah pengetahuan tentang penalaran logika dan berhubungan dengan bilangan (Soedjadi, 2000 : 11). Dalam kehidupan sehari-hari sering kita menjumpai informasi yang berkaitan dengan matematika, sebagai contoh ketika kita membeli beras, minyak, gula, dan sayur di pasar, kita akan menjumpai yang berkaitan dengan matematika yaitu penjumlahan, pengurangan, perkalian dan pembagian bilangan .

Matematika sangat berguna bagi kehidupan manusia (Sembiring, 2002 : 18). Meskipun matematika sangat berguna bagi kehidupan, pada umumnya siswa kurang berminat untuk mempelajarinya. Selanjutnya Surya (2005:25) mengemukakan matematika adalah momok bagi siswa. Anggapan tersebut menjadi masalah klasik yang terjadi hampir di semua jenjang pendidikan, dari Sekolah Dasar hingga Perguruan Tinggi. Pada kenyataannya, masih banyak siswa yang menganggap matematika sebagai pelajaran yang sulit. Sehingga menimbulkan ketakutan dan kecemasan bagi siswa yang mengikuti pelajaran matematika.

Kecemasan terjadi ketika siswa mendapatkan tekanan dari guru, misalnya mereka dimarahi guru apabila mereka tidak dapat memahami materi pelajaran yang telah disampaikan. Akibatnya mereka semakin cemas ketika mengikuti mata pelajaran

matematika. Kecemasan yang dialami siswa pada mata pelajaran matematika sering disebut sebagai kecemasan matematika (*Mathematics Anxiety*). Kecemasan terhadap matematika tidak bisa dipandang sebagai hal biasa, karena ketidak mampuan siswa dalam beradaptasi pada pelajaran menyebabkan siswa kesulitan serta cemas ketika mengikuti pelajaran matematika (Wahyudin, 2010:7) .

Kondisi tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara pada tanggal 8 Februari 2019. Menurut penuturan salah seorang guru matematika di sekolah tersebut, siswa yang merasa kesulitan belajar matematika semakin merasa sulit ketika guru memberikan tekanan kepadanya. Misalnya guru marah ketika siswanya tidak mengerti dengan apa yang dijelaskan, padahal guru tersebut telah menjelaskan suatu materi berulang kali. Akibatnya siswa semakin merasa matematika sebagai momok atau suatu hal yang menakutkan. Hal ini diungkapkan oleh siswa tersebut bahwa siswa merasa tegang, gugup, takut, dan gelisah ketika mengikuti pelajaran matematika. Siswa menganggap pelajaran yang menggunakan hitung-hitungan adalah pelajaran yang sulit salah satunya pelajaran matematika, bagi siswa yang tidak menyukai pelajaran matematika. Siswa selalu beranggapan bahwa pelajaran matematika sebagai sesuatu yang menakutkan. Sehingga siswa akan malas-malasan belajar, tidak konsentrasi dalam belajar, dan akhirnya mendapatkan nilai yang tidak memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang membuat siswa selalu merasa cemas.

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan siswa dalam mengikuti mata pelajaran matematika adalah dengan menggunakan layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling merupakan sebuah bentuk layanan yang ditunjukkan kepada setiap individu dan bertujuan untuk memandirikan setiap individu. Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam mengikuti mata pelajaran matematika dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Mengikuti Mata Pelajaran Matematika Kelas X IPA IV di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara”.

## Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen pola *one group*. Menurut Arlizon (dalam Andini, 2010:19) bahwa metode *one group eksperiment* menggunakan hanya satu kelompok dan dapat diterapkan dalam beberapa bentuk seperti *onegroup pre-test* dan *pos-test* desain, dengan pola sebelum dan sesudah.

Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas X IPA IV di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara. Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner (angket) dengan menggunakan model skala *likert* dengan kriteria dan alternatif jawaban (SS) Sangat Sesuai, (S) Sesuai, (TS) Tidak Sesuai dan (STS) Sangat Tidak Sesuai. Angket ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan mengikuti mata pelajaran matematika siswa kelas X IPA IV di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara.

Dalam penelitian ini syarat uji daya beda yang digunakan adalah  $>0,30$  jika dibawah  $0,30$  maka item tersebut dinyatakan gugur. Dari 64 angket yang disebarakan sebanyak 15 item angket gugur dan menyisakan 49 item angket valid. Apabila instrumen sudah dinyatakan valid, maka angket tersebut akan digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur tingkat tingkat kecemasan mengikuti pelajaran matematika siswa kelas X IPA IV di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara. Uji validitas instrumen merupakan prosedur pengujian untuk melihat apakah pernyataan yang digunakan dalam kuesioner dapat mengukur dengan cermat atau tidak dengan menggunakan bantuan SPSS 16.

Untuk memperoleh reliabilitas suatu instrumen maka dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Croanbach's* dengan bantuan aplikasi *computer software Statistical Packages for Sosial Sience (SPSS) versi 16 for windows*. Dalam penelitian ini didapati *alpha cronbach* senilai 0,935 yang artinya hasil tersebut dapat dikatakan *reliabel*.

## Hasil dan Pembahasan

Deskripsi data yang disajikan dalam penelitian ini adalah dengan deskripsi data dari tingkat kecemasan siswa sebelum, sesudah dengan cara layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa. Angket kecemasan mengikuti mata pelajaran matematika siswa yang terdiri dari 49 item dengan 5 pilihan jawaban yang bergerak dari 1-5, sehingga diperoleh nilai minimum adalah 93 dan nilai maximum adalah 187, sehingga dapat kita tentukan rentang yaitu  $187 - 93 = 94$ . Dengan demikian dapat kita tentukan panjang kelas interval dengan rumus sebagai berikut:

$$p = \frac{\text{Rentang}}{\text{banyak kelas}}$$

Keterangan :

**P** : Panjang Kelas Interval

**Rentang** : Data terbesar – Data terkecil

**Banyak Kelas**: Jumlah Alternatif Jawaban

$$p = \frac{94}{5} = 18,8 \text{ atau } p = 19$$

Maka kategori interval perolehan skor tingkat kecemasan mengikuti pelajaran matematika siswa sebagai berikut. Pemberian pre-test pada tanggal 6 Agustus 2019.

**Tabel 1**  
**Hasil Pre-Test Kecemasan Siswa**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi (173 – 192)	2	20%
Tinggi (153 – 172)	8	80%
Sedang (133 - 152 )	0	0%
Rendah ( 113 – 132 )	0	0%
Sangat Rendah ( 93 – 112 )	0	0%
<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa siswa kelas X IPA IV SMA Negeri 2 Bengkulu Utara kecemasan mengikuti mata pelajaran matematika pada rentang kategori sangat tinggi berjumlah 2 orang dengan persentase 20%, dan kategori tinggi berjumlah 8 orang dengan persentase 80%. Adapun pada rentang kategori sedang, rendah dan sangat rendah tidak ada atau dengan angka persentase 0%. Hasil rata-rata tingkat kecemasan siswa mengikuti mata pelajaran matematika sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan rentang nilai 165,5 masuk dalam katagori rentang tinggi.

Anggreini (dalam Aminah, 2015: 165) mengemukakan bentuk gejala kecemasan siswa dalam menghadapi pelajaran, yaitu gejala fisik, seperti tegang saat mengerjakan soal matematika, gugup, berkeringat, tangan gemetar ketika harus menyelesaikan soal matematika, atau ketika mulai pelajaran matematika.

Pendapat dari Anggreini (dalam Aminah, 2015: 165) ini selaras dengan kondisi yang dialami siswa sebelum *treatment*. Sebelum *treatment* diberikan masih banyak siswa yang

memiliki tingkat kecemasan mengikuti pelajaran matematika tinggi. Penyebab terjadinya tingkat kecemasan yang tinggi dalam mengikuti pelajaran matematika adalah malasnya siswa dengan mata pelajaran hitung-hitungan, sehingga siswa selalu berfikir belajar matematika adalah pelajaran yang sulit ditambah lagi dengan cara mengajar gurunya yang terlalu monoton, sehingga membuat anak-anak merasa bosan dan malas untuk mengikuti pelajaran matematika.

Setelah pengujian dilakukan peneliti memberikan *treatment* selama 6 kali, dengan *treatment* yang diberikan adalah layanan bimbingan kelompok. Menurut Sukardi (2002:48), bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahandari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing atau konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Layanan ini diberikan secara tatap muka atau langsung dengan tujuan agar layanan yang diberikan dapat lebih efektif dalam pelaksanaannya. Kegiatan layanan yang dilakukan sebanyak 6 pertemuan pada 10 siswa kelas X IPA IV di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara yang memiliki skor *pre-test* dengan kategori tinggi dan kategori sangat tinggi.

Selama 6 kali pertemuan yang sudah dilakukan dengan alokasi waktu sekitar 50 menit, anggota kelompok semakin akrab dan terbuka untuk berbagi mengenai saran, pengalaman dan informasi sehingga terjadi penurunan kecemasan mengikuti mata pelajaran matematika siswa yang cukup signifikan. Berbeda dengan pertemuan yang pertama dan kedua, siswa masih malu-malu dan ragu-ragu untuk mengeluarkan pendapatnya.

Pada pertemuan pertama topik yang dibahas adalah tips menumbuhkan kepercayaan diri, pertemuan kedua membahas topik mengenai cara belajar matematika yang menyenangkan. Pertemuan ketiga membahas membahas topik mengenai cara menghilangkan rasa gugup, pertemuan keempat membahas topik mengenai tips menghilangkan rasa gemetar ketika belajar matematika. Pertemuan kelima membahas topik mengenai cara mengajar guru dikelas, pertemuan terakhir membahas topik mengenai tips menghadapi kekhawatiran saat mengikuti pelajaran matematika.

Pada saat mengisi *post-test*, siswa sudah lebih percaya diri, dan lebih berani ketika mengikuti pelajaran matematika. Terlihat dari hasil *post-test* skala kecemasan mengikuti pelajaran matematika siswa kelas X IPA IV di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara setelah

diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok menunjukkan tingkat kecemasan mengikuti pelajaran matematika siswa mengalami penurunan.

Perbandingan tingkat kecemasan mengikuti mata pelajaran siswa kelas X IPA IV di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Dapat disimpulkan bahwa, penurunan skor kecemasan mengikuti mata pelajaran matematika siswa kelas X IPA IV di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara. Skor yang diperoleh dari 10 orang siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok terjadi penurunan dengan rata-rata nilai sebelum diberi layanan yaitu 165,5 yang masuk dalam kategori tinggi, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok terjadi penurunan dengan rata-rata nilai 115,5 yang masuk dalam kategori rendah.

Kriteria penerimaan atau penolakan hipotesis adalah jika nilai Sig.(2- tailed) < 0,05 maka  $H_0$  ditolak, namun jika nilai Sig.(2 tailed) > 0,05 maka  $H_0$  diterima. Berdasarkan hipotesis dalam hasil yang diperoleh dengan menggunakan bantuan (SPSS 16.0), dengan uji *Paired sample t test* adalah sebagai berikut:

**Tabel 2**  
**Hasil Uji t**

	t	Sig.
<i>Pre-test, Post-test</i>	14.652	.000

Berdasarkan hasil perhitungan pada table 2 untuk uji *one sample t-test*, dapat dilihat bahwa nilai t yaitu 14,652 dengan signifikan adalah .000 yang berarti nilai signifikan  $0.000 < 0.05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat berpengaruh mengurangi tingkat kecemasan mengikuti mata pelajaran matematika siswa kelas X IPA IV di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara.

Hasil penelitian dari *pre-test* dan *post-test* juga menunjukkan bahwa secara keseluruhan masalah kecemasan mengikuti mata pelajaran matematika siswa menjadi lebih rendah setelah mendapatkan perlakuan (*treatment*) dalam bentuk layanan bimbingan kelompok jika dibandingkan dengan sebelum mendapatkan perlakuan (*treatment*).

Dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok sesuai dengan prosedur dan cukup efektif untuk mengurangi kecemasan mengikuti mata pelajaran matematika siswa. Hasil tersebut berdasarkan tujuan bimbingan kelompok yaitu untuk

mendorong berkemabangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi (Prayitno, 2004: 4).

### **Kesimpulan**

Tingkat kecemasan mengikuti mata pelajaran matematika siswa kelas X IPA IV di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori tinggi. Tingkat kecemasan mengikuti mata pelajaran matematika siswa kelas X IPA IV di SMA Negeri 2 Bengkulu Utarasetelah diberikan layanan bimbingan kelompok mengalami penurunan, setelah diberikan *treatment* yaitu berada pada kategori rendah. Terdapat pengaruh pemberian layanan bimbingan kelompok terhadap tingkat kecemasan mengikuti mata pelajaran matematika siswa kelas X IPA IV di SMA Negeri 2 Bengkulu Utara.

### **Daftar Pustaka**

- Jihan, H.(2016). *Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Sekolah Menengah Pertama Dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Mata Pelajaran Matematika UNIMED*. Vol. 3 (2). 144-149.
- Anita, I. W. (2014). *Pengaruh Kecemasan Matematika Terhadap Kemampuan Koneksi Matematis Siswa SMP*. 3 (1): 126-127.
- Nawangsari, N.A.F. (2001). *Pengaruh self-efficacy dan expectancy-value terhadap kecemasanmenghadapi pelajaran matematika*, 3 (2):75-88.
- Jannah, N. (2015). *Pelaksanaan Layanan Bimbingan kelompok Dalam Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rantau*. 1 (1): 36.
- Indiani, N.E.,&Listiara, A. (2006). *Efektivitas Metode Pembelajaran Gotong Royong Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Menghadapi Pelajaran Matematika*. 3 (1): 11-15.
- Prayitno. (2004). *SeriKegiatan Pendukung L1-L9*. Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Sembiring, R.K. (2002). *Reformasi Pendidikan Matematika di Indonesia*. Jakarta: Kompas.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soedjadi, R. (2000). *KiatPendidikan Matematika di Indonesia*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Depatermen Pendidikan Nasional.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: PT Tarsito Bandung.
- Yanti, S., Erlamsyah& Zikra. (2013). *Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa*. 2 (1): 283.
- Wahyudin. (2010). *Monograf Kecemasan Matematika*. Bandung: Program Studi Pendidikan Matematika SPS UPI