



UNIVERSITAS SYIAH KUALA UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

UPAYA MENGATASI KECEMASAN BELAJAR MATEMATIKA SISWA MELALUI TEKNIK RELAKSASI DI SMP NEGERI12 BANDA ACEH TAHUN 2017

ABSTRACT

Kata Kunci: Kecemasan Matematika, Teknik Relaksasi

Kecemasan yang dialami siswa saat pembelajaran matematika sangat berpengaruh pada tingkat penguasaan materi. Siswa yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi pada pembelajaran matematika akan memiliki prestasi yang rendah. Sebaliknya siswa yang memiliki kecemasan yang rendah cenderung memiliki prestasi yang tinggi. Kecemasan yang berlebihan dapat di tangani dengan suatu teknik relaksasi yang mampu menurunkan tingkat kecemasan siswa. Teknik relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran/kecemasan melalui pengendoran otot-otot dan syaraf sehingga keadaan menjadi rileks dengan posisi tubuh yang nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan upaya mengatasi kecemasan matematika siswa melalui teknik relaksasi di kelas VII SMP Negeri 12 Banda Aceh. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII-1 SMP 12 Negeri Banda Aceh. Pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan wawancara. Analisis data dilakukan dengan memeriksa jawaban siswa, kemudian dilakukan wawancara pada 5 orang siswa yang memperoleh nilai tes rendah. Rata-rata yang di peroleh oleh siswa adalah 0% siswa yang berada pada taraf sangat memahami (tidak ada siswa yang memahami), 12,5% siswa yang berada pada taraf memahami (hanya terdapat 2 orang siswa yang memahami), 65,2% siswa berada pada taraf kurang memahami (10 orang siswa kurang memahami), 25% siswa berada pada taraf tidak memahami (4 orang tidak memahami). Oleh karena itu penelitian ini dapat disimpulkan siswa mengalami kecemasan. Kecemasan juga timbul saat siswa tidak mampu menyelesaikan soal di papan tulis, kecemasan saat melakukan presentasi. Penanganan kecemasan yang tepat adalah dengan melakukan teknik relaksasi pada diri sendiri. Membayangkan hal-hal yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks dan nyaman, atau dengan mengendurkan otot-otot dan syaraf yang tegang dapat mengembalikan kesegaran tubuh sehingga kecemasan berkurang.