

Kecerdasan Emosional dalam Mengatasi Kecemasan Matematika pada Siswa

Israaq Maharani^{1*}, Nur Rahmi Rizqi², Risna Mira Bella Saragih³,

^{1,2,3} Pendidikan Matematika, Universitas Al Washliyah Medan, 20217, Indonesia

*Corresponding author: mahrunisa235@gmail.com

Diterima: 20 Juni 2025, disetujui untuk publikasi 28 Juni 2025

Abstrak, Kecemasan matematika merupakan fenomena psikologis yang umum dialami siswa dan dapat menghambat prestasi akademik serta perkembangan kemampuan kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kecerdasan emosional dalam mengatasi kecemasan matematika pada siswa melalui kajian literatur sistematis. Menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi literatur, penelitian ini mengkaji sepuluh artikel jurnal yang diterbitkan pada periode 2015-2025 dan terindeks Scopus atau SINTA untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecerdasan emosional dengan kemampuan siswa mengelola kecemasan matematika. Hasil kajian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kemampuan mengatasi kecemasan matematika. Siswa dengan kecerdasan emosional tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola kecemasan matematika dibandingkan dengan siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Kecemasan Matematika, Pembelajaran Matematika

Citation : Maharani, I., Rizqi, N. R., & Saragih, R. M. B. (2025) Kecerdasan Emosional dalam Mengatasi Kecemasan Matematika pada Siswa. *Jurnal Fibonacci: Jurnal Pendidikan Matematika*: 6(1), hal. 77 – 85.

Pendahuluan

Salah satu disiplin ilmu yang memberikan kontribusi besar dalam penyelesaian masalah sehari-hari, dunia kerja, dan memberikan dukungan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi ialah ilmu matematika. Akan menjadi sulit jika kehidupan tanpa ilmu matematika. Jadi ilmu matematika merupakan suatu hal yang harus didapatkan seorang siswa dalam jenjang sekolah (Jalal, 2020). Matematika merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang harus ada pada jenjang sekolah mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Hal ini dikarenakan matematika berguna dalam menyelesaikan berbagai masalah kehidupan sehari-hari, seperti saat bertransaksi, menentukan luas tanah, dan lainnya (Supriana & Zulkarnaen, 2019). Namun masih banyak siswa yang sering menganggap Matematika sebagai mata pelajaran yang menantang dan kompleks, sehingga tidak jarang menimbulkan kecemasan pada siswa. Namun masih banyak siswa yang sering menganggap Matematika sebagai mata pelajaran yang menantang dan kompleks, sehingga tidak jarang menimbulkan kecemasan pada siswa. Hal ini

dipengaruhi oleh kemampuan mengontrol emosi, Goleman (1999) menyatakan bahwa ada empat hal yang merupakan emosi dasar yaitu takut, marah, sedih dan senang. Siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah akan mengalami kesulitan secara akademis.

Kecemasan matematika tidak hanya merupakan masalah individual, tetapi juga fenomena global yang mempengaruhi sistem pendidikan di berbagai negara. Penelitian internasional menunjukkan bahwa tingkat kecemasan matematika di kalangan siswa terus meningkat, dengan implikasi jangka panjang terhadap pilihan karier dan partisipasi dalam bidang STEM (Science, Technology, Engineering, and Mathematics). Di Indonesia, fenomena ini menjadi semakin relevan mengingat upaya pemerintah untuk meningkatkan literasi matematika dan sains sebagai bagian dari visi Indonesia Emas 2045.

Konteks pembelajaran matematika di era digital juga menambah kompleksitas permasalahan ini. Transformasi pembelajaran dari model konvensional ke pembelajaran berbasis teknologi,

terutama yang dipercepat oleh pandemi COVID-19, telah menciptakan tantangan baru dalam mengelola aspek emosional pembelajaran. Siswa tidak hanya harus menghadapi kompleksitas konsep matematika, tetapi juga adaptasi terhadap teknologi pembelajaran yang dapat memicu kecemasan tambahan. Meskipun sejumlah penelitian telah menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dan pencapaian akademik, termasuk dalam konteks kecemasan matematika, sebagian besar penelitian tersebut masih bersifat terpisah-pisah dan terbatas pada populasi atau model pembelajaran tertentu. Belum banyak kajian komprehensif yang secara sistematis mengintegrasikan temuan-temuan tersebut untuk membentuk pemahaman utuh mengenai mekanisme kerja kecerdasan emosional dalam menurunkan kecemasan matematika. Selain itu, beberapa penelitian tidak menguji faktor mediasi seperti self-efficacy atau belum membandingkan efektivitas model pembelajaran yang mendukung aspek emosional siswa. Kesenjangan inilah yang mendasari perlunya studi literatur ini.

Menurut Mayer dkk., (1999), kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) adalah kemampuan seseorang untuk memahami, mengidentifikasi dan menggunakan emosinya untuk memfasilitasi pemikiran dan pemahaman, serta mengelolanya sehingga seseorang dapat mengubah sesuatu yang negatif menjadi positif dalam menumbuhkan semangat belajar. Sementara Cooper & Sawaf (1998) mengatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh yang manusiawi. Kecerdasan emosional telah diakui sebagai faktor penting dalam keberhasilan akademik dan kehidupan. Kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam mengembangkan keterampilan pemecahan masalah yang kuat, mendorong pengendalian diri, dan mengurangi kecemasan terhadap matematika.

Dalam konteks neurobiologi, kecerdasan emosional melibatkan interaksi kompleks antara sistem limbik dan korteks prefrontal. Sistem limbik,

terutama amigdala, berperan dalam pemrosesan emosi dan respons fight-or-flight, sementara korteks prefrontal bertanggung jawab atas fungsi eksekutif seperti pengambilan keputusan, perencanaan, dan regulasi emosi. Siswa dengan kecerdasan emosional tinggi menunjukkan aktivitas yang lebih seimbang antara kedua sistem ini, memungkinkan mereka untuk merespons situasi stres dengan lebih adaptif. Kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam mengembangkan keterampilan pemecahan masalah yang kuat, mendorong pengendalian diri, dan mengurangi kecemasan terhadap matematika. Goleman (1999) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi sendiri serta emosi orang lain. Kecerdasan emosional terdiri dari lima komponen utama yaitu:

Kesadaran Diri (*Self-Awareness*) merupakan kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi sendiri ketika emosi tersebut muncul. Dalam konteks pembelajaran matematika, siswa dengan kesadaran diri yang tinggi mampu mengidentifikasi kapan mereka mulai merasa cemas, frustrasi, atau kehilangan motivasi saat menghadapi soal matematika. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk mengambil langkah-langkah preventif sebelum emosi negatif tersebut mengganggu proses belajar.

Pengaturan Diri (*Self-Regulation*) adalah kemampuan untuk mengelola emosi dengan cara yang tepat. Siswa yang memiliki keterampilan pengaturan diri yang baik dapat menenangkan diri ketika menghadapi soal matematika yang sulit, mengatur napas untuk mengurangi kecemasan, dan mempertahankan fokus meskipun mengalami kesulitan. Mereka juga mampu mengubah strategi pembelajaran ketika menemui hambatan.

Motivasi Internal (*Internal Motivation*) merujuk pada dorongan dari dalam diri untuk mencapai tujuan. Dalam pembelajaran matematika, siswa dengan motivasi internal yang tinggi akan terus berusaha memahami konsep meskipun menghadapi kesulitan. Mereka melihat kesalahan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan.

Empati (*Empathy*) adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan emosi orang lain. Dalam konteks pembelajaran matematika, empati memungkinkan siswa untuk bekerja sama dalam kelompok, membantu teman yang mengalami kesulitan, dan menciptakan lingkungan belajar yang saling mendukung.

Keterampilan Sosial (*Social Skills*) mencakup kemampuan berkomunikasi efektif, bekerja dalam tim, dan membangun hubungan positif. Dalam pembelajaran matematika, keterampilan ini memfasilitasi diskusi kelompok, tanya jawab dengan guru, dan pembelajaran kolaboratif yang dapat mengurangi kecemasan individual.

Karakteristik ini sangat relevan dalam konteks mengatasi kecemasan matematika. Kecerdasan emosional membekali siswa dengan alat untuk mengelola emosi secara efektif, mengurangi kecemasan matematika, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif. Dengan mengembangkan keterampilan pengendalian diri, siswa dapat mengatasi rasa takut terhadap matematika dan menghadapinya dengan lebih percaya diri.

Kecemasan terhadap matematika merupakan tantangan umum yang dihadapi oleh banyak siswa, yang pada akhirnya menghambat kemampuan mereka untuk tampil baik dalam pelajaran tersebut. Kecemasan matematika (*math anxiety*) didefinisikan sebagai perasaan tegang, cemas, dan takut yang muncul. Perasaan tersebut merupakan perasaan yang sering dialami oleh kebanyakan siswa ketika menghadapi ujian khususnya ujian matematika. Beberapa murid kadang menanggapi ujian menjadi permasalahan dalam hidupnya. Ketika nilai yang didapatkan tidak sesuai dengan harapan maka akan malu dan tidak percaya diri (Saputra, 2014). Perwujudan dari berbagai perasaan yang bercampur aduk ketika orang mengalami tekanan dan berlawanan dengan batinnya dinamakan kecemasan (Fifari & Winarso, 2020). Kecemasan matematika adalah ketidakmampuan dalam memahami dan memecahkan masalah matematika menimbulkan perasaan emosional yang menyebabkan suasana siswa menjadi kacau (Auliya, 2016). Seseorang yang memiliki kecemasan

matematika akan mengganggu matematika adalah suatu pembelajaran yang sulit. ketika seseorang berhadapan dengan tugas-tugas matematika (Stiawan dkk., 2024). Fenomena ini tidak hanya mempengaruhi performa akademik siswa, tetapi juga dapat berdampak pada pilihan karier mereka di masa depan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecemasan matematika dapat menurunkan kemampuan kognitif siswa, mengganggu memori kerja, dan menghambat proses pemecahan masalah.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi pustaka. Pendekatan yang dipakai adalah pendekatan studi literatur dengan sumber yang berasal dari artikel dan makalah. Penulis mengumpulkan artikel-artikel dan juga sumber lain terkait kecerdasan emosional dan kecemasan matematika. Data dianalisis menggunakan pendekatan tematik (*thematic analysis*), dengan memetakan temuan-temuan utama dari setiap artikel ke dalam kategori seperti pengaruh langsung kecerdasan emosional, faktor mediasi, model pembelajaran, dan dampaknya terhadap hasil belajar. Studi literatur dipilih untuk menganalisis dan mensintesis berbagai penelitian terdahulu yang mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dan kecemasan matematika pada siswa. Analisis dilakukan secara manual menggunakan matriks sintesis untuk membandingkan fokus, metode, dan temuan dari tiap artikel. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi tren, pola, dan kesenjangan dalam penelitian yang telah ada serta mengembangkan pemahaman komprehensif tentang topik yang dikaji.

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan sejumlah kriteria inklusi untuk memastikan kualitas dan relevansi artikel jurnal yang dijadikan sumber. Artikel yang dipilih harus merupakan hasil penelitian yang telah melalui proses peer-review dan diterbitkan dalam jurnal ilmiah terindeks Scopus atau SINTA. Fokus utama artikel harus berkaitan secara langsung dengan topik kecerdasan emosional dan kecemasan matematika. Selain itu,

periode publikasi artikel dibatasi pada rentang waktu tahun 2014 hingga 2025 untuk memastikan keterkinian kajian. Artikel juga harus menggunakan subjek penelitian berupa siswa atau mahasiswa serta ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris.

Sebaliknya, artikel yang tidak memenuhi standar kualitas dan relevansi akan dikeluarkan melalui kriteria eksklusif. Artikel yang termasuk dalam kategori preprint atau working paper dan belum melalui proses peer-review otomatis tidak dipertimbangkan. Demikian pula, artikel yang tidak membahas secara spesifik hubungan antara kecerdasan emosional dan kecemasan matematika, diterbitkan sebelum tahun 2014, atau hanya tersedia

dalam bentuk abstrak juga dikeluarkan. Selain itu, artikel yang menggunakan subjek di luar siswa atau mahasiswa, serta yang ditulis dalam bahasa selain Indonesia dan Inggris, tidak dimasukkan dalam analisis. Kriteria ini digunakan untuk menyaring literatur agar analisis yang dihasilkan tetap fokus, mutakhir, dan berkualitas.

Hasil Penelitian

Melalui pembatasan kriteria inklusi didapat hasil akhir artikel sebanyak 10 dokumen artikel jurnal. Sehingga sebanyak 10 artikel jurnal ini yang dikaji lebih dalam pada penelitian ini. Berikut disajikan hasil rangkuman artikel jurnalnya: Tabel 1. Hasil Analisis Literatur

Tabel 1. Daftar Literatur

No	Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Temuan Utama	Kelebihan	Kekurangan
1	(Budiman, 2015)	Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Kecemasan Matematika Terhadap Kemandirian Belajar Siswa	Kecerdasan emosional dan kecemasan matematika memiliki pengaruh signifikan terhadap kemandirian belajar siswa.	Menggabungkan dua variabel psikologis dalam konteks pendidikan; analisis statistik cukup lengkap.	Tidak membahas implikasi praktis secara mendalam dan keterbatasan subjek penelitian hanya di satu sekolah.
2	(Subekti dkk., 2021)	Peran Mediasi Self-Efficacy dalam Hubungan Kecerdasan Emosional, Kecemasan Matematis dan Kemampuan Penalaran Statistik	Kecerdasan emosional berpengaruh signifikan terhadap kemampuan penalaran statistik melalui self-efficacy; kecemasan matematis tidak signifikan.	Mengeksplorasi variabel mediator (self-efficacy) yang penting dalam teori psikologi pendidikan	Kecemasan matematis kurang diperdalam padahal merupakan variabel penting
3	(Stiawan dkk., 2024)	Penurunan Kecemasan Matematika Melalui Model Pembelajaran: Systematic Literature Review	Model pembelajaran seperti <i>inquiry</i> , <i>discovery learning</i> , bermain peran, <i>BBL</i> , dan <i>Fan-N-Pick</i> efektif menurunkan kecemasan matematika.	Menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR); sumber artikel valid dari Scopus dan Google Scholar	Tidak menjelaskan kriteria inklusi dan eksklusif secara detail
4	(Kintoko dkk., 2023)	Mengelola Kecerdasan	Kecerdasan emosional dapat	Mengintegrasikan perspektif guru dan	Kurang data empiris yang mendalam; lebih

No	Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Temuan Utama	Kelebihan	Kekurangan
		Emosional dalam Pembelajaran Matematika	dikelola secara strategis dalam pembelajaran untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan hasil belajar.	strategi pembelajaran secara aplikatif.	bersifat konseptual daripada eksperimental.
5	(Warmi & Safitri, 2023)	Kecemasan Peserta Didik dalam Mata Pelajaran Matematika di Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Putra Sena	Sebagian besar siswa SMK mengalami kecemasan tinggi terhadap matematika; menunjukkan gejala seperti kurang fokus dan takut ujian.	Gunakan instrumen R-MANX; ada klasifikasi tingkat kecemasan	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak mengukur kecerdasan emosional secara langsung • Kurang mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri
6	(Septiana dkk., 2023)	Analisis Tingkat Kecemasan Matematika pada Siswa SMA Ditinjau dari Motivasi dan Hasil Belajar	Tingkat motivasi tidak selalu berbanding lurus dengan tingkat kecemasan matematika; hubungan tidak konsisten antar kelas..	Menganalisis hubungan antara motivasi, kecemasan, dan hasil belajar	Tidak mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hubungan antar variabel tersebut.
7	(Rizal dkk., 2022)	Literatur Review: Kecerdasan Emosional Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika	Kecerdasan emosional berpengaruh positif terhadap pencapaian hasil belajar siswa di sekolah.	Fokus langsung pada hubungan kecerdasan emosional dan hasil belajar matematika	Tidak menjelaskan kriteria pemilihan literatur secara detail
8	(Suhendro & Agustina, 2022)	Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kecemasan Akademik: Studi pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta	Kecerdasan emosional berpengaruh negatif signifikan terhadap kecemasan akademik (22%); sisanya dipengaruhi faktor lain.	Relevan dengan situasi pandemi dan pembelajaran jarak jauh; desain kuantitatif cukup kuat.	Tidak mempertimbangkan variabel tambahan seperti self-esteem atau resiliensi
9	(Umala dkk., 2021)	Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual, dan Budaya Sekolah Terhadap Penguatan Karakteristik Siswa SDN di Kecamatan	Ketiga variabel secara signifikan berkontribusi terhadap pembentukan karakter siswa; kecerdasan	Analisis path lengkap; mencakup variabel budaya dan spiritual.	Tidak secara spesifik membahas konteks matematika atau kecemasan belajar

No	Penulis & Tahun	Judul Penelitian	Temuan Utama	Kelebihan	Kekurangan
		Ampana Kota Kabupaten Tojo Una-Una	emosional paling dominan.		
10	(Rofiqoh dkk., 2021)	Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kemampuan Memecahkan Masalah Matematika Siswa Kelas IV SDN Sekecamatan Kebumen Tahun Ajaran 2020/2021	Kecerdasan emosional secara positif memengaruhi kemampuan memecahkan masalah matematika.	<ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan hubungan langsung antara kecerdasan emosional dan kemampuan matematika • Menggunakan sampel yang cukup luas (se-kecamatan) 	Kurang menganalisis komponen spesifik dari kecerdasan emosional yang paling berpengaruh

Pembahasan

Hasil kajian literatur dari 10 artikel yang telah dianalisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan kemampuan siswa dalam mengatasi kecemasan matematika. Temuan-temuan ini memberikan hasil yang mendukung hipotesis bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam mengurangi tingkat kecemasan matematika pada siswa.

Peran Kecerdasan Emosional dalam Mengatasi Kecemasan Matematika

Penelitian Budiman (2015) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional siswa memiliki pengaruh positif terhadap kemandirian belajar dalam pelajaran matematika. Siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosinya secara efektif saat menghadapi tantangan akademik. Hal ini membuat mereka lebih mampu bersikap mandiri, mencari solusi secara proaktif, dan mengatur strategi belajar yang sesuai dengan kebutuhannya. Kemandirian belajar yang terbentuk dari kecerdasan emosional yang baik berperan sebagai faktor protektif, yang memungkinkan siswa untuk menghadapi kesulitan dalam pembelajaran matematika dengan sikap yang lebih tenang, fokus, dan terstruktur. Dampaknya, tingkat kecemasan dalam belajar matematika dapat ditekan karena siswa merasa memiliki kontrol yang lebih besar atas proses belajarnya.

Temuan ini diperkuat oleh studi Subekti dkk. (2021) yang menyoroti peran self-efficacy sebagai mediator dalam hubungan antara kecerdasan emosional dan kemampuan penalaran statistik mahasiswa. Self-efficacy atau keyakinan diri akademik yang tinggi merupakan salah satu hasil dari pengelolaan emosi yang sehat. Mahasiswa yang percaya pada kemampuannya sendiri akan lebih siap dalam menghadapi soal-soal matematika yang menantang, tanpa terbebani rasa takut atau cemas berlebihan. Dengan demikian, kecerdasan emosional tidak hanya berkontribusi langsung terhadap sikap mandiri dan kesiapan belajar, tetapi juga secara tidak langsung memengaruhi penurunan kecemasan matematika melalui peningkatan self-efficacy. Oleh karena itu, penguatan kecerdasan emosional dalam konteks pembelajaran matematika menjadi salah satu strategi penting untuk meningkatkan ketahanan belajar siswa maupun mahasiswa.

Mekanisme Kerja Kecerdasan Emosional

Penelitian Kintoko dkk., (2023) mengungkapkan bahwa pembelajaran matematika dapat dikatakan berhasil apabila siswa memiliki kecerdasan emosional yang positif. Temuan ini mempertegas bahwa kecerdasan emosional tidak hanya berdampak pada aspek afektif, seperti sikap dan emosi siswa, tetapi juga memiliki kontribusi nyata terhadap pencapaian akademik dalam mata pelajaran matematika. Dalam proses pembelajaran yang sering kali menantang secara kognitif, siswa

yang mampu mengelola emosi negatif seperti frustrasi, kecemasan, dan ketakutan cenderung lebih mudah untuk tetap fokus, berpikir jernih, dan menyelesaikan soal secara sistematis. Dengan kata lain, kecerdasan emosional yang baik menjadi pondasi penting bagi ketahanan mental siswa dalam menghadapi kompleksitas dan tekanan akademik dalam pembelajaran matematika.

Lebih lanjut, penelitian Suhendro & Agustina (2022) menunjukkan secara spesifik bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh langsung terhadap kecemasan akademik. Temuan ini sangat relevan dalam konteks kecemasan matematika, yang sering kali menjadi bentuk kecemasan akademik paling umum di kalangan siswa. Siswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi biasanya lebih mampu mengelola tekanan saat mengerjakan soal matematika, tidak mudah panik ketika menemukan soal sulit, serta tetap termotivasi untuk belajar meskipun hasil yang dicapai belum maksimal. Mereka juga cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih baik, seperti mencari bantuan, merefleksikan kesalahan, dan memperbaiki strategi belajar. Oleh karena itu, penguatan kecerdasan emosional melalui pendekatan pedagogis yang tepat tidak hanya akan meningkatkan ketahanan emosi siswa, tetapi juga berpotensi menurunkan tingkat kecemasan matematika dan meningkatkan hasil belajar secara keseluruhan.

Strategi Pembelajaran yang Mendukung

Stiawan dkk., (2024), dalam kajian systematic literature review-nya, mengidentifikasi sejumlah model pembelajaran yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan matematika, di antaranya inquiry-based learning, discovery learning, dan brain-based learning. Model-model ini tidak hanya menitikberatkan pada penguasaan konsep matematis, tetapi juga mendorong pembelajaran yang aktif, reflektif, dan kontekstual. Pendekatan tersebut memberikan ruang bagi siswa untuk bereksplorasi, membangun pemahaman secara mandiri, serta mengaitkan materi dengan pengalaman pribadi, yang secara tidak langsung membantu mengembangkan kecerdasan emosional

mereka. Pembelajaran yang melibatkan emosi positif, rasa ingin tahu, dan keterlibatan aktif diketahui mampu menurunkan tekanan psikologis dalam belajar matematika, sekaligus meningkatkan rasa percaya diri siswa terhadap kemampuannya.

Lebih lanjut, temuan dari Warmi & Safitri, (2023) mengungkapkan bahwa bahkan siswa yang memiliki kemampuan kognitif tinggi dalam matematika masih bisa mengalami kecemasan karena kurangnya kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa aspek emosional, terutama kesadaran diri dan kemampuan mengelola emosi, memainkan peran penting dalam keberhasilan belajar. Ketika siswa tidak mampu mengidentifikasi atau mengatur perasaan cemas dan tidak yakin terhadap kemampuan sendiri, maka potensi akademik mereka tidak dapat terealisasi secara optimal. Oleh karena itu, intervensi pembelajaran yang berorientasi pada pengembangan kecerdasan emosional perlu menjadi bagian integral dari proses pembelajaran matematika. Guru perlu menciptakan lingkungan yang aman secara emosional, memberikan umpan balik yang konstruktif, serta membimbing siswa untuk mengenali kekuatan dan kelemahan diri mereka sebagai bagian dari pembentukan ketahanan emosional dalam menghadapi tantangan matematis.

Implikasi Teoretis dan Praktis

Secara teoretis, hasil kajian ini memperkuat teori Goleman (1999) tentang lima komponen kecerdasan emosional: kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Dalam konteks pembelajaran matematika, komponen-komponen ini bekerja secara sinergis untuk membantu siswa mengatasi kecemasan. Kesadaran diri membantu siswa mengenali tanda-tanda kecemasan, pengaturan diri membantu mengelola emosi negatif, motivasi mendorong ketekunan dalam belajar, empati membantu dalam pembelajaran kolaboratif, dan keterampilan sosial mendukung diskusi dan tanya jawab dalam kelas. Secara praktis, temuan ini memberikan arahan bagi pendidik untuk mengintegrasikan pengembangan kecerdasan emosional dalam pembelajaran matematika. Hal ini dapat dilakukan melalui

berbagai strategi seperti refleksi diri, teknik relaksasi, pembelajaran kooperatif, dan pembentukan lingkungan belajar yang suportif.

Meskipun sebagian besar artikel menunjukkan hubungan positif antara kecerdasan emosional dan pengurangan kecemasan matematika, terdapat perbedaan dalam desain penelitian, subjek yang diteliti, dan kedalaman analisis. Beberapa penelitian seperti Subekti dkk. (2021) telah mengeksplorasi mediator penting seperti self-efficacy, namun penelitian lain seperti Warmi & Safitri (2023) belum mengaitkan fenomena kecemasan secara langsung dengan kecerdasan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat celah yang perlu dijawab melalui penelitian lanjutan yang lebih sistematis dan berbasis eksperimen

Penutup

Berdasarkan kajian literatur terhadap 10 artikel penelitian, disimpulkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran signifikan dalam mengatasi kecemasan matematika pada siswa. Siswa dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan matematika yang lebih rendah, serta menunjukkan self-efficacy yang lebih baik, kemandirian belajar, dan kemampuan pemecahan masalah yang lebih tinggi. Selain membantu mengurangi kecemasan, kecerdasan emosional juga berdampak positif pada hasil belajar matematika, menunjukkan manfaatnya yang menyeluruh terhadap aspek afektif dan kognitif siswa.

Temuan ini menegaskan pentingnya mengintegrasikan pengembangan kecerdasan emosional dalam kurikulum dan strategi pembelajaran matematika. Pendekatan seperti inquiry learning, discovery learning, dan brain-based learning terbukti efektif dalam mendukung pengembangan aspek emosional siswa. Meskipun kajian ini memberikan dasar teoretis dan praktis yang kuat, keterbatasan terletak pada metode literatur yang tidak dapat menunjukkan hubungan sebab-akibat secara langsung. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain eksperimental

atau longitudinal sangat diperlukan untuk menguji efektivitas program pelatihan kecerdasan emosional secara lebih mendalam.

Daftar Pustaka

- Auliya, R. N. (2016). Kecemasan Matematika dan Pemahaman Matematis. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 6(1). <https://doi.org/10.30998/formatif.v6i1.748>
- Budiman, H. (2015). Pengaruh kecerdasan emosional dan kecemasan matematika terhadap kemandirian belajar siswa. *Jurnal Prisma*, 4(7), 1–11.
- Cooper, R., & Sawaf, A. (1998). *Executive EQ: kecerdasan emosional dalam kepemimpinan dan organisasi*. Gramedia Pustaka Utama. <https://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=20220314>
- Fifari, M. R. Al, & Winarso, W. (2020). Kecemasan Dan Kebiasaan Belajar Matematika Terhadap Keterampilan Berpikir Kritis Siswa. *Suska Journal of Mathematics Education*, 6(1), 47–60.
- Goleman. (1999). Emotional intelligence: Why it matters more than IQ. In *PsycEXTRA Dataset*. <https://doi.org/10.1037/e538182004-001>
- Jalal, N. M. (2020). Kecemasan Siswa pada Mata Pelajaran Matematika (Student Anxiety in Mathematics Subjects). *J-PiMat: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(2), 256–264. <https://doi.org/10.31932/j-pimat.v2i2.886>
- Kintoko, K., Suprihatiningsih, S., & Harmini, T. (2023). Mengelola Kecerdasan Emosional dalam Pembelajaran Matematika. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 9(1), 109. <https://doi.org/10.32884/ideas.v9i1.1152>
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267–298. [https://doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1)
- Rizal, A., Cahya, H., Santosa, C. A., Mutaqin, A., Negeri, U., Tirtayasa, A., Negeri, M., & Serang, K. (2022). *Literatur Review: Kecerdasan Emosional Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika*. 21–27.
- Rofiqoh, N., Rokhmaniyah, R., & Ngatman, N.

- (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kemampuan Memecahkan Masalah Matematika Siswa Kelas IV SDN Se-Kecamatan Kebumen Tahun Ajaran 2020/2021. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 9(3). <https://doi.org/10.20961/jkc.v9i3.52855>
- Saputra, P. R. (2014). Kecemasan Matematika dan Cara Mengurangnya. *Pythagoras*, 3(2), 75–84.
- Septiana, M., Sanapiah, S., & Juliangkary, E. (2023). Analisis Tingkat Kecemasan Matematika Pada Siswa Ditinjau Dari Motivasi Dan Hasil Belajar. *Jurnal Education and Information Technology*, 1, 1.
- Stiawan, D., Wardono, Waluya, S. B., & Prabowo, A. (2024). Analisis Tingkat Kecemasan Matematika pada Siswa SMA Ditinjau dari Motivasi dan Hasil Belajar. *Prisma*, 7, 596–602. <https://proceeding.unnes.ac.id/prisma>
- Subekti, F. E., Sukestiyarno, Y. L., Wardono, W., & Rosyida, I. (2021). Peran Mediasi Self-Efficacy dalam Hubungan Kecerdasan Emosional, Kecemasan Matematis dan Kemampuan Penalaran Statistik. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*, 130–135. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snpasca/article/view/835%0Ahttps://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snpasca/article/download/835/735>
- Suhendro, G. A., & Agustina, A. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Kecemasan Akademik: Studi pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 70–92. <https://doi.org/10.24912/provitae.v15i2.20895>
- Supriana, A., & Zulkarnaen, S. (2019). Studi kasus tingkat kecemasan matematis siswa SMA. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 730–735.
- Umala, J., Masaong, A. K., & Mas, S. R. (2021). ... Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual, Dan Budaya Sekolah Terhadap Penguatan Karakteristik Siswa Sdn Di Kecamatan *Normalita (Jurnal Pendidikan* <http://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/JN/article/view/1129%0Ahttps://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/JN/article/viewFile/1129/814>
- Warmi, A., & Safitri, A. D. (2023). Kecemasan Peserta Didik dalam Mata Pelajaran Matematika di Kelas XI Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Putra Sena. *Prosiding Sesiomadika*, 4(1), 2022. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/sesiomadika/article/view/8652>