

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan matematis berkaitan terhadap kemampuan siswa dalam mengkonstruksi pengetahuan matematika. Semakin rendah tingkat kecemasan, semakin baik siswa dalam membangun konsep matematika. Begitupula sebaliknya semakin tinggi tingkat kecemasan matematis siswa maka semakin buruk siswa dalam membangun konsep matematika.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa guru perlu mengenali tingkat kecemasan siswa agar dapat menyesuaikan strategi pembelajaran secara lebih adaptif, hal ini didukung oleh penelitian dari Penelitian dari Menurut Laksin & Abbas (2024) guru memiliki peran penting dalam melakukan evaluasi sosial emosional untuk mengidentifikasi gejala stres dan kecemasan yang dialami oleh siswa. Proses evaluasi ini memungkinkan guru untuk menyesuaikan metode pembelajaran secara fleksibel, sehingga proses belajar mengajar menjadi lebih efektif. Mirantika (2023) menambahkan bahwa penerapan teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok efektif dalam mengurangi kecemasan siswa. Hal ini menekankan pentingnya peran guru dalam mengenali dan menangani kecemasan siswa agar strategi pembelajaran dapat disesuaikan secara adaptif. Siswa dengan kecemasan tinggi membutuhkan pendekatan yang lebih personal serta dukungan emosional yang lebih intensif.

Selain itu, penggunaan berbagai media pembelajaran, seperti simulasi visual dan metode *think-aloud*, dapat membantu siswa dalam membangun konsep matematika secara lebih efektif. Pendekatan psikologis, seperti teknik relaksasi sesuai dengan yang dikemukakan oleh Laksin & Abbas (2024) menyatakan bahwa Penerapan teknik relaksasi progresif telah terbukti mampu mengurangi tingkat kecemasan saat ujian, meningkatkan fokus belajar, serta membantu meningkatkan hasil belajar matematika pada siswa SMA. dan pemberian motivasi, juga dapat diterapkan untuk membantu mengurangi kecemasan siswa terhadap matematika sesuai yang dikatakan oleh (Suharna et al., 2022) Pendekatan konseling individu yang menggabungkan teknik motivasi dan relaksasi terbukti efektif dalam membantu siswa yang menghadapi kecemasan dalam pembelajaran matematika.

5.3 Saran

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penting bagi guru untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan siswa guna menyesuaikan strategi pembelajaran secara lebih fleksibel. Siswa dengan tingkat kecemasan tinggi memerlukan pendekatan yang lebih individual serta dukungan emosional yang lebih kuat. Selain itu, pemanfaatan berbagai media pembelajaran, seperti simulasi visual dan metode *think-aloud*, dapat mempermudah siswa dalam memahami konsep matematika dengan lebih optimal. Pendekatan psikologis, seperti teknik relaksasi dan pemberian motivasi, juga dapat diterapkan untuk membantu mengurangi kecemasan siswa dalam belajar matematika.

Untuk penelitian lain, diharapkan dapat menambahkan aktivitas-aktivitas langsung yang berhubungan dengan matematika sebelum subjek diberikan lembar pencerpahan informasi agar memaksimalkan temuan dari kemampuan

mengkonstruksi pengetahuan matematika siswa. Dan juga untuk instrumen angket ada baiknya menggunakan kalimat yang seimbang (positif dan negatif).