



**IMPLEMENTASI PENDEKATAN PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL
DENGAN *HYPNOTEACHING* UNTUK MEREDUKSI TINGKAT KECEMASAN
MATEMATIKA (*MATHEMATICS ANXIETY*) SISWA**

Ali Umar

STAIN Gajah Putih Takengon, Aceh Tengah, Aceh

Email: ali_umar86@gmail.com

Abstrak. Artikel ini merupakan hasil penelitian yang bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat kecemasan matematika siswa antara sebelum dan sesudah diajar dengan pendekatan kontekstual dengan *hypnoteaching*. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian *One Group Pretest – Postest Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah kelas VIIIA SMP Siti Chadijah. Instrumen penelitian berupa angket kecemasan matematika yang diberikan kepada kelas eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. berdasarkan hasil analisis angket dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching* mampu mereduksi tingkat kecemasan matematis siswa.

Kata kunci: Kecemasan matematika, Model pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching*.

Pendahuluan

Dalam garis-garis besar program pengajaran matematika dijelaskan bahwa tujuan umum diberikannya matematika pada jenjang pendidikan dasar dan menengah adalah untuk mempersiapkan siswa agar sanggup menghadapi perubahan keadaan di dalam kehidupan dan di dunia yang selalu berkembang, melalui latihan bertindak atas dasar pemikiran secara logis, rasional, kritis, cermat, jujur, efektif dan efisien; dan mempersiapkan siswa agar dapat menggunakan matematika dan pola pikir matematika dalam kehidupan sehari-hari dan dalam mempelajari ilmu pengetahuan (Suherman, 2003).

Tujuan tersebut tentu sangat mulia, tercapainya tujuan tersebut merupakan bagian yang sangat penting dalam proses pendewasaan peserta didik. Dalam pencapaian tujuan tersebut tentu harus melalui proses dalam perjalanannya. Proses yang sangat penting diantaranya adalah dalam bentuk pembelajaran di dalam kelas.

Proses pembelajaran yang baik adalah pembelajaran yang mampu mengakomodasi kebutuhan siswa, maksudnya ada yang mereka dapat dan bermanfaat bagi mereka ketika belajar. Begitu juga dengan pembelajaran matematika, pada prosesnya siswa harus diberikan kesempatan seluas-luasnya untuk mengkonstruksi kemampuan mereka mengenai pelajaran matematika sehingga terbentuklah pola pikir, pemahaman konsep dan pemahaman hubungan dan pengertian-perngertian. Hal ini, senada dengan yang dikemukakan oleh Nikson bahwa pembelajaran matematika adalah upaya untuk mengkonstruksi konsep-konsep atau prinsip-prinsip matematika dengan kemampuannya sendiri melalui proses internalisasi sehingga konsep atau prinsip itu terbangun kembali (Mulyardi, 3).

Konsep-konsep ideal ini terkadang tidak terlaksana dalam prakteknya, dalam observasi yang dilakukan di beberapa lokasi disimpulkan beberapa permasalahan yang

muncul baik dari proses pembelajaran ; guru maupun dari siswa. Dalam proses pembelajaran prioritas guru adalah untuk menuntaskan materi dibanding memahaminya. Kecenderungan guru mengajar siswa untuk menyelesaikan soal dengan cara memberikan rumus dan menunjukkan cara penggunaannya dalam menyelesaikan soal mengakibatkan siswa tidak bisa menyelesaikan permasalahan yang berbeda dengan permasalahan sebelumnya.

Sikap guru dalam mengajar dapat juga menjadi sorotan, kecenderungan guru memperhatikan siswa yang lebih pandai dan mengabaikan yang lemah menjadikan proses pembelajaran menjadi tidak nyaman. Pemberian label yang jelek dan hukuman yang tidak seharusnya mengikis rasa percaya diri siswa. sikap-sikap guru tersebut berdampak terhadap peningkatan kecemasan siswa. Kecemasan siswa yang dalam hal ini kecemasan matematika adalah respon negatif siswa terhadap proses pembelajaran yang ditandai dengan ketegangan mental, gangguan dari psikis dan fisik karena pengalaman buruk dalam pembelajaran matematika seperti sikap guru, tekanan, persaingan dalam kelas dan ketidakpercayaan pada kemampuan sendiri karena anggapan bahwa kemampuan matematika merupakan tolak ukur kepintaran seseorang, serta ketidak mampuan menyelesaikan masalah matematika yang diberikan.

Kecemasan merupakan aktifitas mental yang terjadi dalam diri seseorang ketika mengalami hambatan atau permasalahan yang mengancam dirinya. Taylor (Pratiwi 2010:1) mengemukakan bahwa kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa tidak aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain dan gejala-gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tidak dapat berkonsentrasi dan sebagainya).

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa rasa cemas timbul karena seseorang menghadapi suatu masalah dan merasa masalah tersebut tidak bisa diselesaikan karena keterbatasan kemampuan sedangkan ketidak mampuan menyelesaikan masalah tersebut beresiko tidak aman bagi dirinya.

Ciri-ciri perasaan cemas tersebut dapat dilihat dari kondisi fisiologis dan psikologis. Pada kondisi fisiologis seorang yang cemas akan berkeringat, gemetar, detak jantung meningkat, tangan terasa dingin. Sedangkan ciri pada kondisi psikologis seperti panik, tegang, bingung, tidak dapat berkonsentrasi, perasaan takut dan sebagainya.

Sementara itu, Kecemasan matematika merupakan sikap mental yang sering dialami oleh anak didik dalam belajar matematika di dalam kelas. Posamentier menjelaskan bahwa kecemasan matematika merupakan respon (siswa terhadap) tekanan sepanjang waktu dalam pembelajaran dalam kelas berupa tes, persaingan dalam keluarga... (Sutame, 2011). Sementara itu Tobias mendiskripsikan kecemasan matematika sebagai kepanikan, ketidak berdayaan, kelumpuhan dan kekacauan mental yang datang pada seseorang ketika dia disuruh memecahkan permasalahan matematika (Plaisance, 2010). Sedangkan Suinn (Woods, 2013) menjelaskan bahwa kecemasan matematika adalah Perasaan tegang dan cemas yang mengganggu seseorang ketika menyelesaikan masalah matematika dalam kehidupan biasa dan pada lingkungan akademis. Jadi, kecemasan matematika adalah respon negatif terhadap matematika yang disebabkan oleh rendahnya kemampuan dalam menyelesaikan masalah (tes), adanya pengalaman buruk pada saat pembelajaran matematika yang berakibat pada stres dan ketegangan mental dan fisik.

Arem (Sutame, 2012) mengemukakan proses terjadinya kecemasan dimulai dari faktor penyebab diantaranya kejadian memalukan, pengalaman negatif dalam belajar matematika, tekanan sosial dan harapan, keinginan untuk menjadi sempurna, serta metode pengajaran yang buruk. Pada tahap kedua dikarenakan faktor penyebab tadi muncul pikiran negatif tentang matematika, pikiran negatif tentang ketidakmampuan dalam belajar matematika, keasyikan dengan rasa tidak suka dan ketidakmampuan dalam belajar matematika. Pada tahap ketiga dilanjutkan dengan rasa cemas yang timbul. Tahap keempat muncul respon fisik karena perasaan cemas. Pada tahap kelima hasil belajar rendah dan balik ke tahap kedua.

Berdasarkan pembahasan di atas, faktor penyebab kecemasan matematika siswa dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Tekanan seperti anggapan bahwa siswa yang pandai adalah siswa yang mendapatkan nilai yang tinggi membuat siswa merasa ketika mereka menemukan masalah dalam matematika beranggapan bahwa mereka bodoh.
- 2) Pengalaman yang negatif berhubungan dengan matematika. Sebagai mana diketahui, siswa tidak mempunyai kemampuan yang sama dalam belajar, pengalaman buruk dapat terjadi ketika guru mengatakan siswa bodoh, malas dan ungkapan negatif lainnya lebih memperhatikan siswa yang pandai dan mengacuhkan siswa yang kurang pandai, tidak ada tempat bertanya ketika siswa menemukan masalah. Pengalaman seperti ini akan membuat siswa cemas dan tidak percaya diri.
- 3) Metode pembelajaran yang miskin. Ketika guru dalam menyampaikan materi yang sekedar menghafal tanpa membuat siswa paham, akan membuat siswa tidak mamaknai pelajaran yang diberikan. Siswa merasa bahwa pelajaran tersebut sulit dan mereka tidak akan bisa menyelesaikan masalah yang diberikan. Sehingga timbul pikiran negatif siswa bahwa matematika itu sulit dan bukanlah pelajaran yang sanggup mereka pelajari.

Untuk mereduksi kecemasan matematika siswa NCTM dalam Plaisance (2010) merekomendasikan mengikuti beberapa hal berikut:

(a) accommodate different styles of learning, (b) Create a variety of testing environments, (c) design positive experiences in mathematics classes, (d) emphasize that mathematical ability is not a measure of self-worth, (e) emphasize that everyone makes mistakes in mathematics, (f) make mathematics relevant to life, (g) allow student input into their own evolutions, (h) allow for different social approaches to learning mathematics, (i) encourage original thinking instead of rote memorization, (g) characterize mathematics as a human endeavor.

Rekomendasi di atas bisa diikuti untuk mereduksi kecemasan matematika siswa dengan cara guru harus mengakomodasi gaya belajar siswa yang visual, auditori dan kinestetik dengan menggunakan metode belajar yang sesuai, menciptakan pengalaman positif dalam pembelajaran di kelas sehingga siswa merasa nyaman dalam belajar, menegaskan kepada siswa bahwa matematika bukanlah sebagai alat penilai pintar dan bodohnya seseorang, menegaskan siswa bahwa salah dalam matematika adalah hal yang lumrah dan semua orang bisa mengalaminya, memberikan gambaran matematika relevan dengan kehidupan nyata, memberikan siswa pelajaran matematika dengan memahami bukan menghafal, dan menjadikan matematika sebagai salah satu kebutuhan manusia. Semua rekomendasi ini akan terlihat dalam pendekatan pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching*.

Dalam penelitian ini yang akan dilihat ada tiga indikator. *Pertama*, kecemasan yang berasal dari dalam diri siswa (interen). *Kedua*, kecemasan yang berasal dari luar diri siswa (eksteren) dan. *Ketiga*, kecemasan yang berasal dari ketidak mampuan menyelesaikan soal matematika. Ketiga indikator tersebut dilihat berdasarkan aspek psikologis dan fisiologis.

Berdasarkan masalah di atas diperlukan model pembelajaran yang mampu menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika. Sebuah pendekatan pembelajaran yang membuat siswa merasa nyaman, merasa belajar merupakan kebutuhan mereka, merasa dihargai sehingga muncul ide-ide kreatif. Penulis melihat pendekatan yang mungkin cocok dipakai adalah pendekatan pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching*.

Pendekatan pembelajaran kontekstual adalah sebuah pendekatan pembelajaran yang menghadirkan dunia nyata dalam proses belajar mengajar. Pendekatan pembelajaran kontekstual ini mempunyai tujuh komponen yaitu konstruktivisme (*constructivism*), menemukan (*inquiri*), bertanya (*questioning*), masyarakat belajar (*learning community*), pemodelan (*modelling*), refleksi (*reflection*), dan penilaian sebenarnya (*authentic assessment*) (Nurhadi, 2003).

Pendekatan kontekstual ini lahir di Amerika sekitar tahun 1990-an sebagai bentuk reaksi-reaksi mundurnya mutu pendidikan tersebut berdasarkan laporan-laporan yang ditulis oleh pakar pendidikan di negara tersebut (Jhonson, 2010). sementara itu berbagai penelitianpun menyimpulkan bahwa pendekatan ini merupakan salah satu pendekatan pembelajaran yang tepat digunakan didalam kegiatan pembelajaran. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Alfiyeni (2008) yang menyimpulkan pendekatan kontekstual membuat hasil belajar dan aktivitas mahasiswa meningkat.

Sedangkan *hypnoteaching* merupakan cabang dari ilmu hipnosis untuk kepentingan pendidikan. Nurcahyo mengemukakan *hypnoteaching* adalah seni berkomunikasi dengan jalan memberikan sugesti agar para peserta didik menjadi lebih cerdas (Hajar, 2012). Sedangkan Triwidia (Hajar: 2011:76) memaparkan bahwa *hypnoteaching* merupakan perpaduan mengajar yang melibatkan pikiran sadar dan pikiran bawah sadar (Hajar, 2012). Lebih lanjut Noer (2010) mengemukakan *hypnoteaching* adalah proses pengajaran yang dapat memberikan sugesti kepada siswa. Dalam *hypnotaching* peran pikiran yang lebih banyak diambil adalah pikiran bawah sadar dengan frekwensi gelombang alpha dan theta yang mempunyai ciri-ciri tenang, nyaman, rileksasi, puas dan segar dan bekerja pada pikiran bawah sadar. Berbeda dengan pembelajaran seperti biasa yang lebih banyak mengambil peran pikiran sadar dengan gelombang beta yang mempunyai ciri aktif, cemas, khawatir, stress dan bekerja pada pikiran sadar.

Jadi *hypnoteaching* dapat diartikan sebagai sebuah metode yang dapat diaplikasikan untuk membuat siswa merasa nyaman dan fokus ketika belajar, dan mengoptimalkan kemampuan bawah sadar sehingga siswa mempunyai rasa percaya diri dan motivasi diri.

Memadukan antara pendekatan pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching* merupakan langkah yang tepat karena perpaduan keduanya menjadikan siswa mampu menyusun pengetahuan dengan benar dalam keadaan merasa nyaman, tidak khawatir dan menjadikan belajar sebagai kebutuhan.

Dalam penelitian ini ada dua hipotesis yang akan dibuktikan yaitu pendekatan pembelajaran kontekstual dengan hypnoteacing mampu mereduksi kecemasan matematis siswa yang mempunyai pengetahuan awal tinggi dan yang kedua juga mampu mereduksi kecemasan matematis siswa yang mempunyai pengetahuan awal rendah.

Metode Penelitian

Penelitian ini berupa penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian *One Group Pretest – Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP swasta semester genap se-Kecamatan Pauh tahun ajaran 2012/2013 yang terdiri dari tiga sekolah yaitu SMP Chadijah, SMP Dian Andalas dan SMP Muhammadiyah. Sampel pada penelitian ini adalah kelas VIIIA SMP Siti Chadijah yang diambil teknik *Random Sampling*. Instrumen yang dipakai berupa angket kecemasan matematis siswa yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan.

Hasil dan Pembahasan

Setelah dilaksanakan pemberian angket kecemasan sebelum dan setelah pemberian perlakuan kepada siswa eksperimen didapatkanlah data hasil pemberian angket yang dideskripsikan dalam tabel 1 berikut

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Angket Kecemasan Siswa

Peng.Awal	Kecemasan Matematika						Total	
	Kecemasan dari faktor interen		Kecemasan dari faktor eksteren		kecemasan dari penyelesaian soal			
	1	2	1	2	1	2	1	2
Tinggi	35.811	23.454	25.85	19.634	11.53	8.303	73.191	51.391
Rendah	34.803	25.669	25.404	20.303	13.943	10.727	74.15	56.7

Keterangan:

1= sebelum penerapan

2= setelah penerapan

Deskripsi tabel diatas merupakan data sesudah dilakukan pengintervalan data. Dapat dilihat bahwa berdasarkan rata-rata terjadi penurunan tingkat kecemasan matematika siswa baik yang berpengetahuan tinggi maupun rendah sesudah diberikan perlakuan. penurunan angka kecemasan tertinggi terjadi pada kolom kecemasan dari faktor interen. Hal ini terjadi pada kelompok pengetahuan awal tinggi maupun rendah.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t berpasangan (*paired sample t-test*) dimana yang akan diuji adalah rata-rata hasil angket sebelum dan sesudah perlakuan untuk siswa yang mempunyai pengetahuan tinggi dan rendah, berikut pembahasannya;

a. Uji Perbedaan Kecemasan Matematika Siswa Kelas Eksperimen Berdasarkan Pengetahuan Awal Tinggi

Setelah dilakukan analisis uji t untuk siswa dengan pengetahuan awal tinggi didapatkan deskripsinya dalam tabel 2 berikut

Tabel 2. Hasil Uji-t Kecemasan Matematika Siswa yang Mempunyai Pengetahuan Awal Tinggi

Pelaksanaan	rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig.
Sebelum	73.19	7.67	2.365	0.00
Sesudah	51.39			

Berdasarkan Tabel 2 di atas, diperoleh nilai $t_{hitung} = 7,67$ dan nilai $t_{tabel(0,025,7)} = 2,365$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima yaitu terjadi perbedaan kecemasan matematika siswa yang mempunyai pengetahuan awal tinggi sebelum dan sesudah pembelajaran dengan pendekatan pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching*. Dimana kecemasan siswa menurun setelah belajar dengan pendekatan pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching* dibandingkan dengan sebelumnya

b. Uji Perbedaan Kecemasan Matematika Siswa Kelas Eksperimen Berdasarkan Pengetahuan Awal Rendah

Sementara itu hasil uji-t data kecemasan siswa untuk pengetahuan awal rendah dideskripsikan dalam tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil Uji-t Kecemasan Matematika Siswa yang Mempunyai Pengetahuan Awal Tinggi

Pelaksanaan	rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Sig.
Sebelum	74,15	9,245	2,145	0,00
Sesudah	56,7			

Berdasarkan Tabel 16 di atas, diperoleh nilai $t_{hitung} = 7,67$ dan nilai $t_{tabel(0,025,14)} = 2,145$ berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima yaitu terjadi perbedaan kecemasan matematika siswa yang mempunyai pengetahuan awal rendah sebelum diajar dengan pendekatan pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching* dengan sesudah diajar dengan pendekatan pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching*. Dimana kecemasan siswa menurun setelah belajar dengan pendekatan pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching* dibandingkan dengan sebelumnya.

Berdasarkan hipotesis 1, rata-rata kecemasan siswa pengetahuan awal tinggi secara umum tereduksi setelah diajar dengan pendekatan pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching* dibandingkan dengan sebelumnya. Berdasarkan faktor asal kecemasan, kecemasan siswa pengetahuan awal tinggi juga menurun pada setiap faktor, dengan penurunan terbesar terjadi pada faktor kecemasan dari interen.

Berdasarkan hipotesis 2, rata-rata kecemasan siswa pengetahuan awal rendah secara umum juga tereduksi setelah diajar dengan pendekatan pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching* dibandingkan dengan sebelumnya. Berdasarkan faktor asal

kecemasan, kecemasan siswa pengetahuan awal rendah juga menurun pada setiap faktor, dengan penurunan terbesar juga terjadi pada faktor interen seperti halnya siswa pengetahuan awal tinggi.

Kecemasan siswa dibagi dalam tiga indikator yaitu kecemasan yang berasal dari dalam diri siswa atau faktor intern, kecemasan yang berasal dari luar diri siswa atau faktor ekstern dan kecemasan siswa dalam mengerjakan soal matematika. Kecemasan tersebut dapat berupa pikiran maupun berupa tindakan.

Kecemasan siswa yang pertama berasal dari faktor intern berasal dari ketidakpercayaan diri siswa dengan kemampuan mereka dalam menghadapi masalah sehingga menyebabkan perasaan cemas, tegang, kekacauan mental yang berpengaruh pada pikiran dan tingkah laku siswa. Hasil perhitungan angket kecemasan terlihat bahwa kecemasan siswa yang berasal dari faktor intern menurun secara umum setelah belajar dengan pendekatan pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching*. Hal ini disebabkan oleh karakteristik pendekatan pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching* dalam proses pembelajaran menjaga kedekatan guru dengan siswa. Siswa merasa tidak ada ancaman yang akan dihadapi dalam belajar ketika mereka salah sehingga menimbulkan rasa percaya diri.

Faktor kedua adalah kecemasan siswa yang berasal dari luar atau ekstern. Faktor kecemasan ini bisa berasal dari tekanan guru, teman sekelas maupun dari lingkungan sekitar. Tekanan dari guru seperti kebiasaan guru mencap siswa bodoh, mengabaikan pertanyaan siswa dan lain sebagainya. Tekanan dari sesama siswa dapat berasal dari intimidasi siswa yang pintar, olok-olokan teman sekelas dan kompetensi yang tidak sehat. Berdasarkan analisis angket rata-rata kecemasan siswa yang berasal dari luar menurun setelah belajar dengan pendekatan pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching*. Penyebab menurunnya kecemasan siswa setelah belajar dengan pendekatan pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching* antara lain dalam pendekatan ini guru berfungsi sebagai pembimbing dan fasilitator maupun konselor sehingga tidak akan ada stigma negatif dari guru, semua pendapat siswa berharga bagi guru dan penekanan guru untuk tidak terbawa emosi dalam menghadapi masalah dengan siswa. hal ini sesuai dengan prinsip *hypnoteaching* yang mengubah persepsi para siswa kepada guru yang mengajar, yakni guru menjadi pelindung mereka (Hajar, 2012). Selanjutnya, pembelajaran berkelompok yang disebut masyarakat belajar menjadikan siswa dapat bekerja sama dalam kelompok yang heterogen sehingga siswa yang kurang pintar tidak merasa sendiri dan tidak ada lagi intimidasi dan dominasi dari siswa yang pintar. hal ini senada dengan salah satu kebutuhan individu yaitu kebutuhan untuk berafiliasi dimana seseorang akan merasa senang, aman dan berharga ketika dirinya diterima dan memperoleh tempat dalam kelompok (Asrori, 2009).

Faktor kecemasan yang ketiga adalah kecemasan yang berhubungan dengan ketidakmampuan dalam menyelesaikan soal matematika. Dalam pembelajaran konvensional proses pembelajaran lebih cenderung berjalan satu arah dimana guru satu-satunya sebagai pusat informasi yang berfungsi mentransfer ilmu kepada siswa. Pembelajaran satu arah ini akan membuat siswa cenderung tidak aktif karena siswa hanya berfungsi sebagai penerima informasi secara pasif. Siswa yang pasif dalam belajar akan mengurangi pemahaman mereka tentang konsep tersebut. Hal ini menjadi penyebab siswa hanya bisa mengerjakan soal yang sudah dicontohkan sebelumnya, senada dengan yang diungkapkan Herman (2003: 201) bahwa dalam pembelajaran konvensional siswa hanya bisa meniru cara kerja dan cara menyelesaikan yang dilakukan oleh guru. Akibatnya dari

pembelajaran seperti ini siswa menjadi tidak berdaya dan cemas dalam mengerjakan soal yang tidak biasa diberikan kepada mereka sebelumnya.

Berbeda dengan pendekatan pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching*. Pada pendekatan ini siswa belajar dengan cara mengalami sendiri dengan ikut aktif menemukan konsep sehingga ilmu pengetahuan terkonstruksi dengan benar dalam pikiran mereka. Pemahaman akan konsep membuat siswa percaya diri dan mampu menyelesaikan soal yang belum pernah diberikan sebelumnya. Hal ini sesuai dengan hasil analisis tentang kecemasan siswa dalam mengerjakan soal matematika dimana kecemasan siswa berkurang setelah diajar dengan pendekatan pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching* dibanding dengan sebelumnya.

Secara umum dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan pendekatan pembelajaran kontekstual dengan *hypnoteaching* telah mampu mereduksi kecemasan matematika pada siswa baik pada siswa yang mempunyai pengetahuan awal tinggi maupun siswa yang mempunyai pengetahuan awal rendah.

Daftar Pustaka

- Alfiyeni.2008. *Pendekatan Pembelajaran Kontekstual Untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VIII SMP 2 Pulau Punjung*. Padang: Pascasarjana UNP.
- Asrori, Mohammad. 2009. *Psikologi Pembelajaran*. Bandung: Wacana Prima.
- Hajar, Ibnu.2012.*Hypnoteaching*.Yogyakarta: Diva Press.
- Johnson, Elaine B.,2002. *CTL (Contextual Teaching and Learning)*. Terjemahan oleh Ibnu Setiawan.2011.Bandung: Kaifa.
- Muliyardi.2002.*Strategi Pembelajaran Matematika*.Padang: FMIPA UNP.
- Noer, Muhammad. 2010. *Hypnoteaching for succes learning*.Yogyakarta: Pedagogia
- Nurhadi,dkk.2004. *Pembelajaran Kontekstual (Kontekstual Teaching and Learning/CTL dan Penerapannya Dalam KBK*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Plaisance, Deslay Viator.2010.A Teacher Quick Guide to Understanding Mathematics Anxiety. Nicholls State University, (Online),http://www.lamath.org/journal/vol6no1/anxiety_guide.pdf , diakses 1 April 2013.
- Suherman, Erman.2003. *Strategi Pembelajaran Matematika Kontemporer*. Bandung: Jurusan Pendidikan Matematika FMIPA UPI.
- Sutame, Ketut.2011.Implementasi Pendekatan Problem Posing Untuk MeningkatkanKemampuan Penyelesaian Masalah, Berpikir Kritis Dan Mengiliminir Kecemasan Matematika.Makalah disajikan dalam *Seminar Matematika dan Pendidikan Matematika* di Universitas Negeri Yogyakarta,Yogyakarta: 3 Desember 2011 <http://eprints.uny.ac.id/7383/1/p-28.pdf> diakses tanggal 10 Februari 2013.
- _____ 2012.Mereduksi Mathematics Anxiety Dan Menyuburkan Problem Solving Ability Dengan Pendekatan Problem Posing. Makalah disajikan dalam *Seminar Matematika dan Pendidikan Matematika* Universitas Negeri Yogyakarta,Yogyakarta: 10 November 2012 Yogyakarta: Makalah. <http://eprints.uny.ac.id/7383/1/p-28.pdf> diakses tanggal 10 Februari 2013.
- Woods, Dave. Coping with mathematic anxiety. www.austincc.edu. Diakses tanggal 19 Agustus 2013.

