

**PENDAMPINGAN PENCEGAHAN *MATH ANXIETY* MELALUI LAYANAN
BIMBINGAN KONSELING DAN PEMBELAJARAN INOVATIF
DI SMP PGRI 1 TRIMURJO LAMPUNG TENGAH**

Hesti Noviyana¹, Arinta Rara Kirana², Sri Murni³, Ryan Pratama⁴, Bella Saputri⁵
¹²³⁴⁵STKIP PGRI Bandar Lampung
*hestihestinovinovi@gmail.com

Abstrak: Kecemasan matematika (*math anxiety*) merupakan permasalahan yang sering dialami siswa dalam pembelajaran matematika. Kondisi ini ditandai dengan rasa takut, cemas, kurang percaya diri, dan kesulitan ketika menghadapi aktivitas atau soal matematika. Hal tersebut dapat berdampak pada rendahnya motivasi, partisipasi, dan hasil belajar siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif melalui layanan bimbingan konseling dan pembelajaran inovatif untuk menciptakan suasana belajar yang nyaman dan menyenangkan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mencegah *math anxiety* melalui integrasi layanan bimbingan konseling dan pembelajaran inovatif di SMP PGRI 1 Trimurjo, Lampung Tengah. Metode kegiatan meliputi observasi, workshop, pendampingan implementasi pembelajaran inovatif, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman guru mengenai karakteristik dan penanganan *math anxiety* serta kemampuan menerapkan strategi pembelajaran interaktif. Siswa juga menunjukkan peningkatan keberanian, partisipasi, motivasi, dan kepercayaan diri. Dengan demikian, integrasi bimbingan konseling dan pembelajaran inovatif efektif dalam mencegah *math anxiety*.

Kata Kunci: *math anxiety*, bimbingan konseling, pembelajaran inovatif, pendampingan, matematika

Abstract: *Mathematics anxiety (math anxiety) is a common problem experienced by students in mathematics learning. This condition is characterized by fear, anxiety, low self-confidence, and difficulties when facing mathematical activities or solving mathematical problems. It can negatively affect students' motivation, participation, and learning outcomes. Therefore, preventive efforts are needed through guidance and counseling services and innovative learning to create a comfortable and enjoyable learning environment. This community service activity aimed to prevent math anxiety through the integration of guidance and counseling services and innovative learning at SMP PGRI 1 Trimurjo, Central Lampung. The activities included observation, workshops, assistance in implementing innovative learning, and evaluation. The results showed that teachers improved their understanding of the characteristics and management of math anxiety and were able to implement more interactive learning strategies. Students also demonstrated increased courage, participation, learning motivation, and self-confidence. Thus, integrating guidance and counseling services with innovative learning can effectively help prevent math anxiety among junior high school students.*

Keywords: *math anxiety, counseling guidance, innovative learning, mentoring, mathematics*

PENDAHULUAN

Matematika merupakan salah satu mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam pengembangan kemampuan berpikir logis, kritis, sistematis, dan kreatif peserta didik. Melalui pembelajaran matematika, siswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan pemecahan masalah yang berguna dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam menghadapi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Namun demikian, pada praktiknya pembelajaran matematika masih sering dianggap sebagai mata pelajaran yang sulit, menegangkan, dan menimbulkan rasa takut bagi sebagian besar siswa. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya kecemasan terhadap matematika atau yang dikenal dengan istilah *math anxiety*.

Menurut Febe Demedts dkk. (2022), *math anxiety* merupakan perasaan cemas yang muncul ketika individu berhadapan dengan aktivitas matematika dan memiliki hubungan negatif terhadap performa matematika siswa. Sedangkan Caviola et al. (2022) menyatakan bahwa *math anxiety* merupakan bentuk kecemasan akademik yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan tegang ketika individu berhadapan dengan aktivitas matematika maupun situasi yang berkaitan dengan penyelesaian tugas matematika. Kecemasan ini tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis siswa, tetapi juga memengaruhi kemampuan berpikir, konsentrasi, motivasi belajar, serta hasil belajar matematika siswa. Siswa yang mengalami *math anxiety* cenderung menghindari pelajaran matematika, merasa tidak percaya diri, dan mudah menyerah ketika menghadapi soal-soal yang dianggap sulit.

Selain itu, Zamnah, Kartono, Rochmad, dan Pujiastuti (2023) juga menyatakan kecemasan matematika merupakan kondisi emosional berupa rasa takut dan cemas ketika belajar matematika maupun saat menyelesaikan masalah matematika. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan matematika tidak hanya muncul ketika siswa menghadapi ujian atau tugas matematika, tetapi juga dapat terjadi selama proses pembelajaran berlangsung. Rasa takut dan cemas tersebut biasanya ditandai dengan munculnya perasaan gugup, kurang percaya diri, sulit berkonsentrasi, hingga kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan melakukan kesalahan dalam menyelesaikan soal matematika.

Kondisi ini dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam memahami konsep matematika dan menghambat proses berpikir mereka ketika memecahkan masalah. Siswa yang mengalami kecemasan matematika cenderung menghindari pelajaran matematika, enggan bertanya kepada guru, serta kurang aktif dalam kegiatan pembelajaran. Akibatnya, kemampuan pemecahan masalah dan hasil belajar matematika siswa menjadi menurun. Selain berdampak pada aspek akademik, kecemasan matematika juga memengaruhi kondisi psikologis siswa, seperti menurunnya motivasi belajar dan munculnya persepsi bahwa matematika adalah mata pelajaran yang sulit dan menakutkan.

Fenomena *math anxiety* masih banyak ditemukan pada jenjang sekolah menengah pertama, terutama pada masa transisi perkembangan peserta didik dari anak-anak menuju remaja. Pada fase ini, siswa mengalami perkembangan emosional dan sosial yang cukup

kompleks sehingga membutuhkan perhatian dan pendampingan yang tepat dari guru maupun lingkungan sekolah. Pembelajaran matematika yang masih berpusat pada guru, metode pembelajaran yang monoton, serta tekanan akademik yang tinggi menjadi salah satu faktor penyebab meningkatnya kecemasan siswa terhadap matematika. Selain itu, adanya stigma bahwa matematika adalah mata pelajaran yang sulit turut memperkuat munculnya rasa takut dan ketidakmampuan siswa dalam memahami materi matematika.

Finell, Sammallahiti, Korhonen, Eklöf, dan Jonsson (2022) menyatakan bahwa *math anxiety* dapat mengurangi kapasitas *working memory* siswa sehingga menghambat proses berpikir dan kemampuan menyelesaikan permasalahan matematika secara optimal. Sementara itu, Daker et al. (2021) menyatakan bahwa *math anxiety* merupakan hambatan psikologis yang dapat menyebabkan penurunan performa akademik, khususnya dalam pembelajaran matematika dan bidang STEM, karena siswa cenderung menghindari aktivitas yang berkaitan dengan matematika. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan edukatif untuk meminimalisasi dampak negatif dari *math anxiety* sejak dini.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa memahami potensi diri, mengatasi masalah belajar, serta meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi pembelajaran. Guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan konseling individu maupun kelompok yang berfokus pada pengelolaan emosi, penguatan motivasi belajar, dan pengembangan sikap positif terhadap matematika. Amirullah, Zulfikri, dan Aswar (2023) menyatakan bahwa layanan bimbingan dan konseling berperan dalam membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal melalui berbagai layanan yang mendukung aspek pribadi, sosial, akademik, dan karier. Layanan tersebut diberikan secara berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan perkembangan peserta didik sehingga siswa mampu memahami potensi diri, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi. Dengan demikian, layanan BK dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam mencegah dan mengurangi *math anxiety* pada siswa.

Selain layanan bimbingan dan konseling, penerapan pembelajaran inovatif juga menjadi faktor penting dalam menciptakan suasana belajar matematika yang menyenangkan dan tidak menegangkan. Pembelajaran inovatif merupakan pembelajaran yang dirancang secara kreatif, interaktif, dan berpusat pada peserta didik sehingga mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran. Penggunaan media pembelajaran interaktif, permainan edukatif, pembelajaran berbasis proyek, maupun pendekatan kontekstual dapat membantu siswa memahami konsep matematika secara lebih mudah dan menyenangkan. Hal tersebut juga sesuai dengan pendapat Christine Anne Bautista (2023) yang menjelaskan bahwa *math anxiety* dapat dikurangi melalui strategi pembelajaran yang mendukung, suasana kelas yang nyaman, serta perhatian terhadap faktor emosional siswa selama proses pembelajaran matematika.

Joyce dan Weil (2009) menyatakan bahwa model pembelajaran inovatif mampu menciptakan pengalaman belajar yang bermakna sehingga siswa lebih termotivasi dalam

mengikuti pembelajaran. Selain itu, Piaget (1972) menjelaskan bahwa pembelajaran yang melibatkan aktivitas langsung dan pengalaman konkret dapat membantu perkembangan kognitif siswa secara optimal. Dengan demikian, pembelajaran inovatif dapat menjadi alternatif solusi dalam mengurangi ketegangan dan rasa takut siswa terhadap matematika.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMP PGRI 1 Trimurjo Lampung Tengah, ditemukan bahwa masih terdapat siswa yang menunjukkan gejala *math anxiety* seperti takut menjawab pertanyaan guru, kurang percaya diri saat mengerjakan soal matematika, pasif dalam pembelajaran, serta menganggap matematika sebagai pelajaran yang sulit. Selain itu, guru masih menghadapi kendala dalam menerapkan strategi pembelajaran yang mampu menciptakan suasana belajar matematika yang menyenangkan dan nyaman bagi siswa. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya pendampingan kepada guru dan siswa melalui integrasi layanan bimbingan konseling dan pembelajaran inovatif.

Program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai bentuk pendampingan preventif dalam mencegah *math anxiety* pada siswa melalui penguatan layanan bimbingan konseling dan penerapan pembelajaran matematika inovatif. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman guru mengenai *math anxiety*, meningkatkan keterampilan guru dalam menerapkan pembelajaran inovatif, serta membantu siswa membangun sikap positif terhadap matematika. Melalui kegiatan pendampingan ini, diharapkan tercipta lingkungan belajar yang lebih nyaman, interaktif, dan mendukung perkembangan psikologis maupun akademik siswa.

Dengan adanya kolaborasi antara guru matematika, guru bimbingan dan konseling, serta tim pengabdian program studi Pendidikan Matematika dan bimbingan konseling STKIP PGRI Bandar Lampung, program ini diharapkan dapat menjadi solusi dalam menciptakan pembelajaran matematika yang lebih humanis dan menyenangkan. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan mampu meningkatkan kualitas layanan pendidikan di sekolah serta menjadi model pendampingan yang dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam upaya pencegahan *math anxiety* pada siswa sekolah menengah pertama.

METODE

Kegiatan pengabdian dengan judul Pendampingan Pencegahan *Math Anxiety* Melalui Layanan Bimbingan Konseling dan Pembelajaran Inovatif di SMP PGRI 1 Trimurjo Lampung Tengah dilaksanakan pada hari Sabtu (9 Mei 2026) bertempat di SMP PGRI 1 Trimurjo Lampung Tengah. Kegiatan ini berlangsung selama kurang lebih 6 jam di mulai pukul 09.00 sampai 16.00 yang dihadiri oleh 18 peserta.

Kegiatan pengabdian ini relevan dengan kebutuhan peserta didik karena memberikan solusi melalui integrasi layanan bimbingan konseling dan pembelajaran inovatif. Layanan bimbingan konseling membantu siswa dalam mengelola rasa cemas, meningkatkan motivasi belajar, serta membangun kepercayaan diri dalam menghadapi pembelajaran matematika. Sementara itu, penerapan pembelajaran inovatif menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif, menyenangkan, dan tidak menegangkan sehingga siswa merasa lebih nyaman dalam belajar matematika.

Persiapan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan sebelum melaksanakan pengabdian kepada masyarakat, yaitu:

1. Melakukan studi pustaka tentang *Math Anxiety* dan pembelajaran inovatif serta langkah-langkah pendampingan pencegahan *math anxiety* di SMP PGRI 1 Trimurjo Lampung Tengah.
2. Melakukan persiapan bahan dan alat pendukung mengenai pencegahan *math anxiety* dan pembelajaran inovatif.
3. Melakukan observasi dan identifikasi kondisi siswa terkait kecemasan matematika.
4. Menentukan waktu pelaksanaan dan lamanya kegiatan pengabdian bersama-sama tim pelaksana.
5. Mengirim surat kesediaan SMP PGRI 1 Trimurjo Lampung Tengah terkait dengan kesediaannya untuk mengikuti workshop.
6. Menerima tanggapan yang cukup antusias dari Bapak Kepala Sekolah SMP PGRI 1 Trimurjo Lampung Tengah atas kesediaannya dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian pada tanggal 9 Mei 2026.
7. Tanggal 8 Mei 2026 melakukan pengecekan terkait kesiapan tempat dan peralatan yang akan digunakan dalam kegiatan pengabdian agar dapat digunakan dengan baik pada saat pelaksanaan.
8. Menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan.

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Pada tanggal 9 Mei 2026, kegiatan workshop pendampingan pencegahan *math anxiety* melalui layanan bimbingan konseling dan pembelajaran inovatif dimulai dari pukul 09.00 hingga 16.00 dengan susunan acara:

1. Peserta menempati ruangan
2. Pembukaan pendampingan pencegahan *math anxiety* melalui layanan bimbingan konseling dan pembelajaran inovatif di SMP PGRI 1 Trimurjo Lampung Tengah oleh Bapak Kepala sekolah SMP PGRI 1 Trimurjo Lampung Tengah dan Ketua Pengabdian Kepada Masyarakat.
3. Penyampaian materi oleh Ibu Hesti Noviyana, M.Pd, Ibu Arinta Rara Kirana, M.Pd, dan Ibu Sri Murni M.Pd juga dibantu dengan dua mahasiswa yaitu Ryan Pratama dan Bella Saputri sebagai asisten dalam pengabdian ini. Metode yang digunakan berupa workshop, pendampingan implementasi, serta evaluasi kegiatan. Materi yang dipaparkan mulai dari pemahaman mengenai konsep *math anxiety*, meliputi pengertian, karakteristik siswa yang mengalami kecemasan matematika, faktor penyebab, serta dampaknya terhadap kemampuan berpikir, motivasi belajar, dan hasil belajar peserta didik.
4. Pendampingan implementasi pembelajaran inovatif di kelas.
5. Akhir kegiatan ditutup dengan foto bersama pihak penyelenggara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pendampingan Pencegahan *Math Anxiety* Melalui Layanan Bimbingan Konseling dan Pembelajaran Inovatif di SMP

PGRI 1 Trimurjo Lampung Tengah” dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu workshop, pendampingan implementasi, serta evaluasi kegiatan. Program ini melibatkan guru matematika, guru bimbingan dan konseling, serta siswa sebagai sasaran utama kegiatan. Pelaksanaan kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman guru mengenai *math anxiety*, meningkatkan keterampilan guru dalam menerapkan pembelajaran inovatif, serta membantu siswa mengurangi kecemasan dalam pembelajaran matematika.

Pada tahap awal kegiatan dilakukan observasi dan identifikasi kondisi siswa terkait kecemasan matematika. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru, ditemukan bahwa sebagian siswa masih menunjukkan gejala *math anxiety* seperti takut menjawab pertanyaan di depan kelas, kurang percaya diri ketika mengerjakan soal matematika, mudah panik saat menghadapi tugas atau ujian matematika, serta cenderung pasif dalam proses pembelajaran. Selain itu, beberapa siswa juga menganggap matematika sebagai mata pelajaran yang sulit sehingga mereka merasa kurang termotivasi untuk belajar matematika.

Hasil observasi tersebut sejalan dengan pendapat Zamnah, Kartono, Rochmad, dan Pujiastuti (2023) yang menyatakan bahwa kecemasan matematika merupakan kondisi emosional berupa rasa takut dan cemas ketika belajar matematika maupun saat menyelesaikan masalah matematika. Kondisi ini tampak dari perilaku siswa yang kurang percaya diri dan merasa tertekan ketika menghadapi aktivitas matematika. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan matematika dapat berdampak pada rendahnya hasil belajar dan menurunnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan workshop kepada guru matematika dan guru bimbingan konseling mengenai strategi pencegahan *math anxiety*. Pada kegiatan ini, peserta diberikan pemahaman mengenai karakteristik siswa yang mengalami kecemasan matematika, faktor penyebab munculnya *math anxiety*, serta strategi penanganannya melalui pendekatan psikologis dan pembelajaran inovatif. Guru juga diberikan pelatihan mengenai penerapan pembelajaran yang menyenangkan seperti penggunaan permainan edukatif, media interaktif, diskusi kelompok, dan pendekatan kontekstual dalam pembelajaran matematika.

Berdasarkan hasil kegiatan workshop, guru menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti pelatihan. Guru menyadari bahwa selama ini pembelajaran matematika masih cenderung berpusat pada guru sehingga siswa kurang aktif dan mudah merasa tertekan. Setelah diberikan pelatihan, guru mulai memahami pentingnya menciptakan suasana pembelajaran yang nyaman dan mendukung kondisi emosional siswa.

Hal ini sejalan dengan pendapat Andriani dan Suratman (2021) yang menyatakan bahwa penggunaan media pembelajaran inovatif dapat meningkatkan motivasi belajar dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Selain workshop, tim pengabdian juga melakukan pendampingan implementasi pembelajaran inovatif di kelas. Guru mulai menerapkan metode pembelajaran yang lebih interaktif, seperti pembelajaran berbasis permainan (*game based learning*), diskusi kelompok, serta penggunaan media visual

dalam menjelaskan materi matematika. Pada saat pembelajaran berlangsung, siswa terlihat lebih aktif dan berani bertanya maupun menjawab pertanyaan guru. Suasana kelas menjadi lebih kondusif dan siswa tampak lebih nyaman dalam mengikuti pembelajaran matematika.

Hasil pendampingan menunjukkan adanya perubahan sikap siswa terhadap pembelajaran matematika. Siswa yang sebelumnya cenderung pasif mulai menunjukkan keberanian untuk berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu, siswa juga terlihat lebih percaya diri ketika menyelesaikan soal matematika di depan kelas. Guru menyampaikan bahwa pendekatan pembelajaran yang lebih menyenangkan mampu mengurangi ketegangan siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling juga memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional siswa. Guru BK memberikan layanan konseling kelompok dan motivasi belajar kepada siswa yang mengalami kecemasan matematika. Dalam kegiatan tersebut, siswa diberikan kesempatan untuk menyampaikan kesulitan dan perasaan mereka terhadap matematika. Melalui pendekatan tersebut, siswa merasa lebih diperhatikan dan termotivasi untuk belajar matematika dengan lebih percaya diri.

Menurut Prayitno (2017), layanan bimbingan dan konseling bertujuan membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal dalam aspek pribadi, sosial, dan belajar. Hal tersebut terlihat pada pelaksanaan kegiatan ini, di mana siswa mulai mampu mengelola rasa takut dan kecemasan mereka terhadap matematika. Dukungan guru BK dan guru matematika secara kolaboratif memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan psikologis siswa dalam pembelajaran.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan hasil yang positif baik bagi guru maupun siswa. Guru memperoleh pemahaman baru mengenai pentingnya pendekatan psikologis dalam pembelajaran matematika serta mampu menerapkan strategi pembelajaran inovatif yang lebih menarik dan interaktif. Sementara itu, siswa menunjukkan peningkatan motivasi, keberanian, dan rasa percaya diri dalam mengikuti pembelajaran matematika. Dengan demikian, program pendampingan pencegahan *math anxiety* melalui layanan bimbingan konseling dan pembelajaran inovatif dapat menjadi salah satu alternatif solusi dalam menciptakan pembelajaran matematika yang lebih nyaman, menyenangkan, dan efektif di sekolah.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pendampingan Pencegahan *Math Anxiety* Melalui Layanan Bimbingan Konseling dan Pembelajaran Inovatif di SMP PGRI 1 Trimurjo Lampung Ten gah” telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif bagi guru maupun siswa. Melalui kegiatan workshop, pendampingan, dan implementasi pembelajaran inovatif, guru memperoleh pemahaman mengenai pentingnya menciptakan suasana pembelajaran matematika yang nyaman, interaktif, dan menyenangkan. Guru juga mampu menerapkan berbagai strategi pembelajaran inovatif yang melibatkan siswa secara aktif dalam proses pembelajaran. Selain itu, layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada siswa membantu mereka dalam

mengelola rasa takut dan kecemasan terhadap matematika sehingga siswa menjadi lebih percaya diri dan termotivasi dalam belajar.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan positif pada siswa, seperti meningkatnya partisipasi dalam pembelajaran, keberanian dalam bertanya maupun menjawab pertanyaan, serta meningkatnya rasa percaya diri ketika menyelesaikan soal matematika. Dengan demikian, integrasi layanan bimbingan konseling dan pembelajaran inovatif dapat menjadi salah satu solusi efektif dalam upaya pencegahan *math anxiety* pada siswa sekolah menengah pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirullah, Zulfikri, & Aswar. (2023). *Peran layanan bimbingan dan konseling dalam membantu perkembangan peserta didik.*
- Andriani, & Suratman. (2021). *Penggunaan media pembelajaran inovatif untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa.*
- Bautista, C. A. (2023). *Strategi pembelajaran yang mendukung untuk mengurangi math anxiety.*
- Caviola, S., et al. (2022). *Math anxiety sebagai bentuk kecemasan akademik dalam pembelajaran matematika.*
- Daker, R. J., et al. (2021). *Math anxiety sebagai hambatan psikologis dalam pembelajaran matematika dan bidang STEM.*
- Demedts, F., et al. (2022). *Hubungan math anxiety dengan performa matematika siswa.*
- Finell, E., Sammallahti, J., Korhonen, J., Eklöf, H., & Jonsson, B. (2022). *Pengaruh math anxiety terhadap working memory siswa.*
- Joyce, B., & Weil, M. (2009). *Models of teaching.* Pearson Education.
- Piaget, J. (1972). *The psychology of the child.* Basic Books.
- Prayitno. (2017). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling.*
- Zamnah, Kartono, Rochmad, & Pujiastuti. (2023). *Kecemasan matematika sebagai kondisi emosional saat belajar matematika*