

Efektivitas Bibliografi Berbasis Cerita Pendek terhadap Penurunan Math Anxiety pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 5 Cilegon

Putri Nahwati^{1*}, Tito Parta Wibowo², Revienna Dewi³, Indah Syafitri⁴, Tia Mutiara⁵, Yanwar Samsul Akmal⁶, Faisal Yuda Pratama⁷.

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Bina Bangsa, Jl. Raya Serang - Jakarta Km. 03 No. 1 B (Pakupatan) 42124, Indonesia

E-mail: putriinahwa1402@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6057>

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history:

Received: 25 Apr 2026

Revised: 01 May 2026

Accepted: 07 May 2026

Kata Kunci:

Biblioterapi, Cerita Pendek, Kecemasan Matematika.

Keywords:

Bibliotherapy, Short Stories, Math Anxiety.



Kecemasan matematika merupakan fenomena umum di kalangan siswa sekolah, termasuk siswa di SMA Negeri 5 Cilegon. Berdasarkan pengamatan awal, banyak siswa menunjukkan gejala seperti menghindari tugas matematika, kurang percaya diri, dan mengalami stres selama belajar. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif tetapi juga pada aspek emosional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif, bertujuan untuk memahami efektivitas bibliografi berbasis cerita pendek dalam mengurangi kecemasan matematika pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bibliografi berbasis cerita pendek efektif dalam mengurangi kecemasan matematika pada siswa. Berdasarkan analisis data kualitatif, dapat disimpulkan bahwa intervensi menggunakan cerita pendek dapat menjadi solusi naratif yang efektif dalam mengurangi gejala kecemasan matematika, baik secara fisik maupun psikologis. Pendekatan ini mampu mengalihkan fokus siswa dari ketakutan akan angka menuju pemahaman nilai moral dan proses pemecahan masalah. Keberhasilan ini menegaskan bahwa sastra memiliki peran terapeutik yang signifikan bahkan dalam disiplin ilmu eksakta, sekaligus memberikan alternatif inovatif bagi pendidik di SMA Negeri 5 Cilegon dalam menciptakan suasana belajar yang lebih inklusif dan menyenangkan.

Math anxiety is a common phenomenon among school students, including those at SMA Negeri 5 Cilegon. Based on initial observations, many students exhibit symptoms such as avoiding math assignments, lacking self-confidence, and experiencing stress during learning. This suggests the need for interventions that focus not only on cognitive aspects but also on emotional aspects. This study used a qualitative approach with a descriptive design, aimed at understanding the effectiveness of short story-based bibliographies in reducing math anxiety in students. The findings indicate that a short story-based bibliography approach is effective in reducing math anxiety in students. Based on the qualitative data analysis, it can be concluded that interventions using short stories can be an effective narrative solution in reducing symptoms of math anxiety, both physically and psychologically. This approach shifts students' focus from fear of numbers to understanding moral values and problem-solving processes. This success confirms that literature has a significant therapeutic role, even in the exact sciences, and also provides an innovative alternative for educators at SMA Negeri 5 Cilegon to create a more inclusive and enjoyable learning environment.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Putri Nahwati, et al. (2026), Efektivitas Bibliografi Berbasis Cerita Pendek terhadap Penurunan Math Anxiety pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 5 Cilegon, 4(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6057>

PENDAHULUAN

Matematika merupakan salah satu mata pelajaran yang biasanya sering kali dianggap sulit oleh banyak siswa sekolah. Persepsi tersebut sering kali dapat memunculkan kecemasan yang dikenal sebagai *math anxiety*. *Math anxiety* dapat berdampak negatif terhadap menurunnya prestasi belajar, menurunnya

motivasi, dan menurunnya kepercayaan diri siswa (Nurhabibah & Yusup, 2025). Sehingga *math anxiety* (kecemasan matematika) dapat menghambat prestasi siswa di Indonesia, dengan prevalensi mencapai 50-60% yang menyebabkan penghindaran materi dan gejala fisik seperti detak jantung berdetak cepat. Fenomena *math anxiety* sangat banyak ditemukan pada siswa sekolah, termasuk di SMA Negeri 5 Cilegon. Berdasarkan observasi awal, siswa banyak menunjukkan gejala seperti menghindari tugas matematika, kurang percaya diri, dan mengalami tekanan saat pembelajaran berlangsung. Hal ini mengindikasikan perlunya suatu intervensi yang tidak hanya menitikberatkan pada aspek kognitif, tetapi juga memperhatikan dimensi emosional siswa.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan ialah dengan melalui bibliografi, khususnya berbasis cerita pendek. Pendekatan ini memadukan literasi dengan pembelajaran matematika melalui penyajian cerita pendek kontekstual dan dekat dengan kehidupan siswa. Menurut (Alifuddin, M., Suarni., Alhamuddin., 2022), cerita pendek yang digunakan untuk tujuan terapeutik harus disusun secara etis, sarat nilai moral, serta memiliki tanggung jawab isi. Agar fungsi terapeutiknya tercapai, cerita yang disajikan perlu bersifat membantu, konstruktif, dan aplikatif, sehingga mampu memberikan solusi efektif dalam pemecahan masalah maupun memperkaya pengalaman hidup pembaca. Menurut Rukyani., et all, 2019 dalam (Sari, 2023) menjelaskan bahwa cerita yang digunakan dalam biblioterapi yang efektif sebaiknya memuat permasalahan yang relevan dengan kondisi siswa, menggambarkan kesulitan yang dialami, serta menampilkan dinamika perilaku yang menyertainya. Sementara itu (Munif, B., Pamungkas, A.Y.F., Wilujeng, A.P., 2023) mengemukakan bahwa terdapat empat tahapan utama dalam penerapan biblioterapi, yaitu mengidentifikasi permasalahan, menentukan bahan bacaan atau karya sastra yang sesuai, menyajikan bacaan tersebut kepada siswa, serta melakukan tindak lanjut melalui kegiatan diskusi setelah membaca. Sedangkan menurut (Shaprizal, A., Subroto, D.E., Putri, E, K., 2025) tahapan yang dilalui antara lain yaitu identifikasi, katarsis, *insight*, dan universalisme. Universalisme merupakan tahap akhir, di mana individu yang mengalami kecemasan mulai memahami dan menyadari bahwa permasalahan tersebut tidak hanya dialami oleh dirinya sendiri, melainkan juga oleh orang lain, sebagaimana digambarkan melalui tokoh dalam cerita yang memiliki pengalaman serupa. Setiap tahapan dalam proses ini turut melibatkan kegiatan diskusi yang dipandu oleh konselor atau guru BK.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan cerita pendek (cerpen) memiliki kekuatan dan daya tarik dalam menyampaikan pesan secara emosional serta reflektif, sehingga siswa dapat memahami dan mengelola perasaan mereka terhadap matematika. Bibliografi berbasis cerita pendek (biblioterapi) menawarkan solusi naratif, dimana siswa dapat menumbuhkan literasi siswa serta mengidentifikasi diri dengan tokoh yang mengatasi tantangan matematika, memicu katarsis dan *insight* positif (Yulius & Zainil, 2025). Pendekatan ini diharapkan dapat mampu membantu siswa mengurangi *math anxiety* secara bertahap dan diharapkan juga dapat menumbuhkan kegemaran siswa dalam membaca. Serta juga dapat menjadi panduan guru matematika, bahasa Indonesia, dan konselor sekolah. Berdasarkan hal tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk melaksanakan penelitian eksperimen dengan menerapkan biblioterapi berbasis cerita pendek sebagai salah satu bentuk intervensi dalam mengatasi permasalahan *math anxiety* atau kecemasan matematika pada siswa SMA Negeri 5 Cilegon.

METODE

Pada penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam efektivitas bibliografi berbasis cerita pendek dalam menurunkan *math anxiety* pada siswa. Dipilihnya pendekatan ini karena mampu menggali pengalaman subjektif pada siswa dan mampu menggali perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan. Subjek pada penelitian ini ialah 35 siswa kelas X di SMA Negeri 5 Cilegon yang teridentifikasi memiliki kecenderungan kecemasan terhadap matematika (*math anxiety*). Teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui observasi untuk mengamati perilaku pada siswa selama proses pembelajaran berlangsung, wawancara mendalam untuk menggali pengalaman emosional dan persepsi pada siswa terhadap matematika, dokumentasi berupa catatan kegiatan, dan refleksi siswa selama intervensi berlangsung. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik yang meliputi proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Untuk dapat menjaga keabsahan data peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi metode sehingga data yang sudah diperoleh lebih valid dan dapat dipercaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Math anxiety atau kecemasan terhadap matematika adalah fenomena global yang dapat dialami oleh siswa di berbagai jenjang Pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi (Gunawan, S. E., Amrullah, Novitasari, D & Soepriyanto, 2024). Peneliti menunjukkan hasil penelitian sebelum diberikan intervensi, sebagian besar siswa khususnya siswa SMA Negeri 5 Cilegon mengalami *math anxiety* yang ditandai dengan munculnya rasa takut, tegang, dan kurang percaya diri pada saat mengikuti mata pelajaran matematika. Kecemasan (*anxiety*) merupakan salah satu dominan yang memengaruhi proses pembelajaran. Dalam konteks akademik, khususnya pada pembelajaran matematika, kondisi ini dikenal dengan istilah *math anxiety*. Keberadaan *math anxiety* dapat menghambat kemampuan siswa dalam berkonsentrasi secara optimal, sehingga berdampak pada kesulitan dalam memahami dan menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan konsep-konsep matematika.

Menurut (Hutasoit, L.M., Anwar, N., Vianda, N.H., 2025) *Math Anxiety* diketahui memiliki pengaruh terhadap cara siswa dalam menyelesaikan permasalahan matematika, baik yang bersifat kontekstual maupun akademik. Sejalan dengan hal tersebut, (Nurhabibah & Yusup, 2025) mengemukakan bahwa siswa yang mengalami kecemasan cenderung mengalami hambatan dalam proses berpikir, yang disebabkan oleh keterbatasan pemahaman matematika. Kondisi ini membuat siswa kesulitan dalam menemukan solusi maupun strategi penyelesaian, sehingga berdampak pada menurunnya minat serta kepercayaan diri terhadap pembelajaran matematika dan kemampuan yang dimiliki. Penelitian tersebut juga menegaskan bahwa *math anxiety* dapat mengganggu kemampuan kognitif siswa, khususnya dalam hal mengingat dan memanfaatkan kembali informasi yang telah dipelajari saat menghadapi tes. Hal ini sejalan dengan pendapat (Putri, S.N & Rezeki, 2025) yang menyatakan bahwa siswa dengan tingkat *math anxiety* yang tinggi cenderung memiliki proses pemecahan masalah yang tidak berjalan secara optimal, sehingga berdampak pada rendahnya kemampuannya dalam menyelesaikan soal. Berdasarkan uraian tersebut, *math anxiety* didefinisikan sebagai perasaan seorang siswa baik berupa perasan tegang, ketidakberdayaan, dan ketakutan dalam menyelesaikan persoalan matematika atau dalam kegiatan pembelajaran yang ditunjukkan dengan munculnya berbagai bentuk gejala *math anxiety* yang ditimbulkan.

Istilah *bibliotherapy* berasal dari bahasa Yunani, yaitu *biblus* berarti buku, dan *therapy* yaitu upaya bantuan psikologis, oleh karena itu *bibliotherapy* penggunaan buku-buku untuk membantu memecahkan masalah. *Bibliotherapy* merupakan sebuah terapi ekspresif yang didalamnya terdapat hubungan individu dengan isi atau intisari buku, puisi dan tulisan lain sebagai sebuah terapi. Menurut (Pratama Yohanes, 2025), *bibliotherapy* memiliki potensi dalam menurunkan kecemasan yang dialami anak usia sekolah akibat proses hospitalisasi. *Bibliotherapy* sendiri dapat dimaknai sebagai salah satu Teknik dalam layanan bimbingan dan konseling yang kini semakin dibutuhkan, seiring dengan berkembangnya dunia informasi berbasis bacaan, baik dalam bentuk cetak maupun digital, yang telah menjadi bagian dekat dari kehidupan masyarakat yang juga menghadapi berbagai permasalahan perkembangan individu. *Bibliotherapy*, yang juga dikenal sebagai terapi membaca, merupakan proses di mana individu yang mengalami permasalahan diarahkan untuk membaca bahan bacaan yang bersifat membantu dan memberikan motivasi, sehingga dapat mempercepat proses pemulihan. Melalui aktivitas membaca pengalaman atau kesulitan orang lain yang serupa, individu dapat memperoleh kesadaran serta pemahaman yang lebih baik terhadap permasalahan yang sedang dihadapinya.

Siswa mulai menunjukkan sikap yang lebih rileks dan pada saat mata pelajaran matematika berlangsung tidak lagi merasa tertekan (rasa tertekan berkurang). Selain itu, keterlibatan siswa pada saat proses pembelajaran meningkat yang ditunjukkan dengan keaktifan dalam bertanya dan mencoba menyelesaikan soal. Perubahan lainnya yang terlihat adanya peningkatan motivasi belajar siswa serta berkembangnya persepsi positif siswa terhadap matematika. Siswa mulai menganggap pembelajaran matematika sebagai pelajaran yang dapat dipahami secara bertahap. Kepercayaan diri siswa juga mengalami peningkatan yang terlihat dari keberanian mereka pada saat mencoba menyelesaikan soal tanpa rasa takut yang berlebih. Siswa cenderung menghindari tugas yang berkaitan dengan hitungan dan siswa menunjukkan sikap pasif di dalam kelas. Beberapa siswa juga ada yang mengalami kesulitan dalam memahami konsep matematika karena adanya tekanan emosional berlebih. Setelah melakukan penerapan bibliografi berbasis cerita pendek (cerpen), terjadi perubahan yang cukup signifikan pada kondisi siswa

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan bibliografi berbasis cerita pendek efektif untuk menurunkan kecemasan terhadap matematika (*math anxiety*) pada siswa. Karena pendekatan ini mampu menyentuh aspek emosional siswa yang selama ini kurang diperhatikan pada saat pembelajaran matematika. Cerita pendek memberikan pengalaman belajar pada siswa menjadi lebih menyenangkan dan humanistic sehingga siswa tidak lagi merasa tertekan (Rhamadhani & Solihati, 2024). Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa suasana pembelajaran yang nyaman dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan keterlibatan siswa pada saat proses belajar. Selain itu, menurut (Hutasoit, L.M., Anwar, N., Vianda, N.H., 2025) dalam penelitiannya cerita pendek juga dapat berfungsi sebagai media refleksi yang memungkinkan siswa untuk mengidentifikasi serta memahami perasaan mereka sendiri melalui tokoh cerita dan alur cerita yang telah disajikan. Proses ini dapat membantu dalam mengubah pola pikir negatif terhadap matematika menjadi lebih positif lagi. Di sisi lain, integrasi literasi pada saat pembelajaran matematika melalui cerita pendek membantu siswa dalam mengkontekstualisasikan konsep-konsep abstrak menjadi lebih konkret dan mudah dipahami siswa, sehingga dapat mengurangi beban kognitif yang sering menjadi pemicu kecemasan (*anxiety*).

Hasil penelitian ini juga dapat memperkuat temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa pendekatan bibliografi efektif untuk membantu mengatasi masalah emosional pada siswa termasuk kecemasan akademik. Walaupun efektivitas intervensi ini tidak sepenuhnya sama pada setiap siswa, karena kecemasan awal yang mempengaruhi respon terhadap intervensi. Oleh karena itu, diperlukannya pendekatan yang berkelanjutan dan adaptif agar hasil yang sudah diperoleh dapat lebih optimal. Dengan pendekatan yang tepat, diharapkan intervensi ini mampu memberikan dampak yang lebih konsisten dan signifikan bagi seluruh siswa. Selain itu, dukungan dari lingkungan sekolah dan guru juga berperan penting dalam menunjang keberhasilan intervensi tersebut.

SIMPULAN

Kesimpulan dapat bersifat generalisasi temuan sesuai permasalahan penelitian, dapat pula berupa rekomendasi untuk langkah selanjutnya. Penelitian mengenai Efektivitas Bibliografi Berbasis Cerita Pendek terhadap Penurunan *Math Anxiety* pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 5 Cilegon memberikan hasil yang signifikan. Berdasarkan analisis data kualitatif yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi melalui media cerita pendek mampu menjadi solusi naratif yang efektif dalam menekan gejala kecemasan matematika, baik secara fisik maupun psikologis. Keberhasilan metode ini terletak pada kemampuannya menyentuh aspek emosional siswa yang sering terabaikan dalam pembelajaran eksakta. Melalui proses biblioterapi, siswa mengalami fase identifikasi diri dengan tokoh cerita, yang kemudian memicu katarsis dan insight positif. Hal ini berdampak langsung pada perubahan perilaku di kelas: siswa yang sebelumnya pasif dan cenderung menghindari tugas matematika, bertransformasi menjadi lebih rileks, percaya diri, dan menunjukkan peningkatan motivasi belajar.

Selain itu, penggunaan cerita pendek berhasil mengkontekstualisasikan konsep matematika yang abstrak menjadi lebih konkret, sehingga beban kognitif siswa berkurang. Secara keseluruhan, integrasi literasi ini tidak hanya memperbaiki prestasi akademik secara tidak langsung, tetapi juga membangun ekosistem pembelajaran yang lebih humanis dan menyenangkan bagi siswa kelas X SMA Negeri 5 Cilegon. Hasil ini memperkuat urgensi bagi guru matematika dan guru BK untuk berkolaborasi dalam menerapkan pendekatan kreatif guna mengatasi hambatan emosional siswa dalam belajar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak SMAN 5 Cilegon, khususnya kepada Kepala Sekolah, Hj. Elly Herlina, S. Pd., M.Pd yang telah memberikan izin, dukungan, serta fasilitas selama kegiatan Praktik Pengalaman Lapangan Kependidikan (PPLK) berlangsung.

Peneliti juga menyampaikan apresiasi kepada guru pamong di SMAN 5 Cilegon atas bimbingan, arahan, serta masukan yang konstruktif selama pelaksanaan kegiatan dan proses penyusunan artikel ini.

Selanjutnya, ucapan terima kasih disampaikan kepada Dosen Pembimbing Lapangan (DPL), Dr. Tito Parta Wibowo, M. Pd yang telah memberikan bimbingan akademik, motivasi, serta evaluasi selama pelaksanaan PPLK hingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta didik SMAN 5 Cilegon yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran dan penelitian sehingga proses pengumpulan data dapat berjalan dengan lancar.

Peneliti menyadari bahwa artikel ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan di masa yang akan datang. Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan.

REFERENSI

- Alifuddin, M., Suarni., Alhamuddin., et all. (2022). Religious Education in the Mitigation Space: The Significance of the Muhammadiyah Enlightenment Movement for West Sulawesi Earthquake Survivors. *Jurnal Pendidikan Islam*, 11(1), 61–75.
- Gunawan, S. E., Amrullah, Novitasari, D & Soepriyanto, H. (2024). Pengaruh Kecemasan Matematika dan Konsep Diri Siswa Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa SMA. *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(3), 601–612.
- Hutasoit, L.M., Anwar, N., Vianda, N.H., et all. (2025). Mengurangi Kecemasan Terhadap Matematika : Strategi Pembelajaran Emosional Di Sekolah Dasar. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 8, 5771–5777.
- Munif, B., Pamungkas, A.Y.F., Wilujeng, A.P., et all. (2023). Efek Biblioterapi Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Anak Usia Sekolah (7 – 12 Tahun) Saat Perawatan Di Rumah Sakit. *Jurnal Kesehatan Profesional*, 4(2), 429–438.
- Nurhabibah, F. F., & Yusup, Y. (2025). Kemampuan Pemahaman Konsep Matematis Siswa Sekolah Dasar Ditinjau dari Kecemasan Belajar Siswa. *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika*, 9(3), 1585–1597.
- Pratama Yohanes, F. D. (2025). Penerapan Biblioterapi Melalui Novel Perahu Kertas untuk Menurunkan Depresi Ringan pada Remaja. *Jurnal Sosial Dan Sains*, 5(5), 1196–1204.
- Putri, S.N & Rezeki, S. (2025). Pengaruh Kecemasan Matematis terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa. *Riset HOTS Pendidikan Matematika*, 5(June), 681–696.
- Rhamadhani, S. N., & Solihati, N. (2024). Pengaruh Model Bercerita (Storytelling) Terhadap Pemahaman Bacaan Siswa Kelas V di Sekolah Dasar. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 9(8), 4486–4497.
- Sari, E. K. W. (2023). Pengembangan Bibliokonseling untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 30–40.
- Shaprizal, A., Subroto, D.E., Putri, E, K., et all. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Rasa Cemas pada Remaja dengan Gangguan Kecemasan. 3(1), 65–78.
- Yulius, D., & Zainil, M. (2025). Analisis Literatur Literasi Matematika Peserta Didik Sekolah Dasar melalui Pemecahan Masalah dalam Soal Cerita. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(3), 193–201.