

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang berfungsi sebagai sarana pengembangan potensi diri sekaligus instrumen utama pembangunan bangsa. Di era abad ke-21, pendidikan tidak lagi hanya menekankan pada aspek kognitif atau penguasaan materi semata, melainkan juga harus memperhatikan keterampilan sosial, emosional, dan kesejahteraan psikologis siswa. Hal ini sejalan dengan tuntutan abad ke-21 yang menekankan pentingnya kemampuan berpikir kritis, komunikasi, kolaborasi, kreativitas, serta kemampuan mengelola emosi dan beradaptasi dengan perkembangan teknologi maupun dinamika sosial. Oleh karena itu, sistem pendidikan dituntut mampu menghasilkan lulusan yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga memiliki kesiapan mental dan keterampilan interpersonal untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Salah satu mata pelajaran yang memegang peranan penting dalam membentuk keterampilan berpikir logis, kritis, dan analitis adalah matematika. Matematika dipandang sebagai “bahasa ilmu” yang menjadi dasar bagi penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi. Melalui matematika, siswa dilatih untuk memecahkan masalah secara sistematis dan rasional. Namun, pada kenyataannya, pembelajaran matematika di sekolah masih sering menimbulkan berbagai persoalan. Hasil survei Programme for International Student Assessment (PISA) tahun 2022 yang dirilis tahun 2023 menunjukkan bahwa skor literasi matematika siswa Indonesia hanya mencapai 366, jauh di bawah rata-rata internasional yaitu 472 (OECD, 2023). Jika dibandingkan dengan beberapa negara ASEAN lainnya, capaian Indonesia juga masih relatif rendah, seperti Vietnam dengan skor 469 dan Singapura dengan skor 575. Data tersebut menunjukkan bahwa kemampuan matematis siswa Indonesia masih memerlukan perhatian yang serius. Rendahnya capaian tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh aspek kognitif, tetapi juga

dipengaruhi oleh faktor psikologis yang muncul dalam proses pembelajaran matematika.

Fenomena yang cukup menonjol adalah munculnya *mathematics anxiety* atau kecemasan matematika pada sebagian besar siswa. Kecemasan tersebut ditandai dengan perasaan takut, gugup, bahkan stres ketika menghadapi soal atau ujian matematika. Beberapa penelitian di Indonesia menguatkan hal ini. Sebuah studi menemukan bahwa tingkat kecemasan matematika siswa dapat mencapai kategori sangat tinggi (92,18%), meski sebagian besar siswa lainnya berada di kategori sedang hingga rendah (Jannah et al., 2024). Temuan Pratiwi, (2022) memperkuat hal ini dengan menunjukkan lebih dari 50% sample penelitiannya mengalami kecemasan tingkat tinggi. Penelitian lain juga di Bekasi menemukan bahwa siswa SMP pasca-pandemi sejumlah 63,3 % siswa kelas VII dan 70 % siswa kelas VIII mengalami kecemasan dalam kategori sedang (Hamidah & Nugraheni, 2023). Sementara itu, studi di Jawa Tengah pada siswa SMA memperlihatkan bahwa 31,74% siswa berada di kategori sedang dan 2,77% sangat tinggi, meski mayoritas tergolong rendah (BBPMP Jateng, 2023).

Kecemasan matematika tidak hanya memengaruhi kondisi emosional siswa, tetapi juga berdampak pada proses kognitif saat belajar matematika. Ashcraft dan Krause (2009) menjelaskan bahwa kecemasan matematika dapat mengurangi kapasitas working memory atau memori kerja, yaitu sistem kognitif yang berfungsi menyimpan dan memproses informasi secara sementara ketika seseorang menyelesaikan tugas matematis. Dalam kondisi cemas, perhatian siswa cenderung teralihkan pada rasa takut, khawatir, dan pikiran negatif terhadap matematika sehingga sumber daya kognitif yang seharusnya digunakan untuk memahami konsep dan menyelesaikan soal menjadi terbatas (Kusmartiningrum et al., 2025). Akibatnya, siswa mengalami kesulitan dalam berpikir logis, mengingat langkah penyelesaian, maupun mengambil keputusan saat memecahkan masalah matematika. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat menghambat proses belajar, menurunkan motivasi, dan berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Dengan demikian, pembelajaran matematika sering kali menjadi salah satu sumber tekanan yang berpengaruh terhadap psychological well-being siswa.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi menjadi faktor penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan selama pembelajaran matematika. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi agar tetap mampu merespons situasi secara adaptif. Menurut Menurut Gross (1998) (dalam Siswandi & Caninsti, 2021), regulasi emosi memungkinkan individu mengelola emosi positif maupun negatif secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Dalam pembelajaran matematika, kemampuan ini sangat diperlukan karena siswa sering dihadapkan pada soal-soal kompleks yang membutuhkan konsentrasi tinggi (Indria et al., 2024). Siswa yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih tenang, tidak mudah frustrasi, serta mampu berpikir jernih ketika menghadapi kesulitan matematis. Sebaliknya, siswa dengan regulasi emosi yang rendah cenderung mudah panik, menyerah, bahkan menghindari pembelajaran matematika.

Kemampuan regulasi emosi yang baik juga berhubungan erat dengan *psychological well-being* siswa. Menurut Ryff (1995), *psychological well-being* mencakup enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dalam konteks pendidikan, siswa dengan *psychological well-being* yang baik akan lebih mampu mengelola stres akademik, mempertahankan motivasi belajar, serta membangun hubungan sosial yang sehat dengan guru maupun teman sebaya. Sebaliknya, siswa dengan *psychological well-being* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, mudah merasa tertekan, dan kurang mampu beradaptasi terhadap tuntutan akademik, termasuk dalam pembelajaran matematika. Hal ini diperkuat oleh penelitian Muna, (2023) yang menemukan bahwa siswa SMA kelas XII di Kudus mengalami tekanan berat menjelang ujian akibat beban tugas, tekanan lingkungan, dan kecemasan terhadap masa depan, sehingga berdampak pada *psychological well-being* mereka.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi positif terhadap peningkatan *psychological well-being*. Penelitian Duri et al., (2025) menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh dalam meningkatkan *psychological well-being* pada kalangan remaja. Selain itu, studi pada mahasiswa baru Universitas Indonesia pada masa pandemi menemukan bahwa strategi

cognitive reappraisal mampu menekan stres sekaligus meningkatkan *psychological well-being* (Gunawan & Bintari, 2021). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa pengembangan regulasi emosi menjadi salah satu langkah penting dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa.

Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan kognitif, tetapi juga mampu membantu siswa mengembangkan regulasi emosi dan memperoleh dukungan psikologis selama proses belajar matematika. Salah satu pendekatan yang dinilai relevan adalah pembelajaran kolaboratif. Pembelajaran kolaboratif dipilih karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat aktif dalam interaksi sosial melalui diskusi, kerja sama, pertukaran ide, dan penyelesaian masalah secara bersama-sama (Munfiatik, 2023). Melalui interaksi tersebut, siswa memperoleh ruang untuk mengekspresikan perasaan, menerima dukungan sosial dari teman sebaya, serta belajar mengelola emosi ketika menghadapi kesulitan akademik.

Berbeda dengan pembelajaran konvensional yang cenderung berpusat pada guru dan menekankan pencapaian individu, pembelajaran kolaboratif mampu menciptakan *emotional safety* dan *social support* dalam proses belajar (Johnson & Johnson, 2009). Lingkungan belajar yang suportif membuat siswa merasa lebih aman untuk bertanya, menyampaikan kesulitan, maupun melakukan kesalahan tanpa takut mendapat penilaian negatif. Kondisi tersebut dapat membantu menurunkan kecemasan matematika sekaligus meningkatkan rasa percaya diri siswa. Dengan adanya dukungan sosial dari kelompok, siswa juga belajar mengembangkan empati, mengendalikan emosi, dan membangun hubungan interpersonal yang positif.

Menurut Zahratunnisa & Sari, (2023) pembelajaran kolaboratif merupakan pendekatan yang menekankan kerja sama antar siswa dalam kelompok kecil untuk mencapai tujuan belajar bersama. Proses ini mendorong siswa untuk berdiskusi, berbagi ide, saling membantu, dan belajar menghargai perbedaan pendapat. Dalam interaksi tersebut, siswa tidak hanya belajar aspek akademik, tetapi juga belajar membangun empati, mengendalikan emosi, dan meningkatkan keterampilan sosial. Amiruddin, (2019) menyatakan bahwa pembelajaran kolaboratif memberikan

kesempatan yang lebih besar bagi siswa untuk berpartisipasi aktif, menyampaikan pendapat, serta menghadapi tantangan secara bersama-sama. Kondisi tersebut dapat mengurangi rasa terisolasi, menurunkan kecemasan belajar, serta meningkatkan rasa percaya diri. Oleh karena itu, pembelajaran kolaboratif memiliki potensi menjadi sarana efektif dalam membantu siswa meningkatkan regulasi emosi yang pada akhirnya berdampak terhadap peningkatan *psychological well-being* (Rafianti, 2021).

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, terutama ketika menghadapi pelajaran matematika yang dianggap sulit. Banyak siswa merasa cemas, tertekan, bahkan kehilangan motivasi saat belajar matematika, yang berimplikasi pada rendahnya *psychological well-being*. Di sisi lain, praktik pembelajaran di sekolah masih sering menekankan pada capaian kognitif, sementara aspek emosional dan kesejahteraan psikologis kurang diperhatikan. Padahal, penelitian-penelitian terbaru menegaskan pentingnya peran faktor non-kognitif, seperti regulasi emosi dan *psychological well-being*, dalam menentukan keberhasilan belajar siswa. Sari et al., (2024) menemukan adanya hubungan positif signifikan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa SMP, yang menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi, semakin optimal pula prestasi akademik mereka. Sejalan dengan itu, Al musafiri, (2023) menegaskan bahwa *psychological well-being* merupakan faktor penting dalam mengurangi kejenuhan akademik, sehingga siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan menjaga motivasi belajar

Meskipun penelitian mengenai efektivitas pembelajaran kolaboratif telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada peningkatan hasil belajar dan aspek kognitif siswa. Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara pembelajaran kolaboratif, regulasi emosi, dan *psychological well-being* dalam pembelajaran matematika masih relatif terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang menguji secara spesifik peran regulasi emosi sebagai mekanisme atau variabel perantara dalam hubungan antara kegiatan pembelajaran kolaboratif dan *psychological well-being* siswa pada pembelajaran matematika. Penelitian yang mengintegrasikan ketiga variabel tersebut, yaitu pembelajaran kolaboratif,

regulasi emosi, dan psychological well-being, secara simultan dalam satu model mediasi juga masih jarang ditemukan. Padahal, pemahaman mengenai hubungan tersebut penting untuk menjelaskan bagaimana aktivitas kolaboratif tidak hanya berdampak pada kemampuan akademik, tetapi juga memengaruhi aspek emosional dan kesejahteraan psikologis siswa.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang ***Efektivitas Kegiatan Pembelajaran Kolaboratif dalam Regulasi Emosi terhadap Psychological Well-Being Siswa pada Pembelajaran Matematika***. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan bukti empiris mengenai peran pembelajaran kolaboratif sebagai strategi yang tidak hanya meningkatkan kemampuan akademik, tetapi juga memperkuat aspek emosional dan kesejahteraan psikologis siswa.

1. 2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, ditemukan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Siswa mengalami kesulitan meregulasi emosi saat mengikuti pembelajaran matematika.
2. Praktik pembelajaran di sekolah masih lebih menekankan pencapaian aspek kognitif dibandingkan perhatian terhadap aspek emosional dan kesejahteraan psikologis siswa..
3. Pembelajaran kolaboratif belum dimanfaatkan secara optimal sebagai strategi untuk meningkatkan regulasi emosi dan *psychological well-being* siswa dalam pembelajaran matematika.
4. Penelitian tentang pengaruh pembelajaran kolaboratif terhadap *psychological well-being* dengan regulasi emosi sebagai mediator dalam pembelajaran matematika masih terbatas.

1. 3. Batasan Masalah

Untuk menjaga fokus penelitian dan menghindari perluasan yang tidak relevan, batasan penelitian ditetapkan sebagai berikut:

1. Penelitian hanya dilakukan di SMP Negeri 2 Ciwaringin dalam konteks pembelajaran matematika.
2. Fokus kajian terbatas pada efektivitas pembelajaran kolaboratif terhadap regulasi emosi (sebagai variabel mediator) dan dampaknya pada psychological well-being siswa.
3. Penelitian hanya mengkaji regulasi emosi dan *psychological well-being* siswa yang muncul selama proses pembelajaran matematika berlangsung.
4. Materi matematika difokuskan pada topik tertentu yang dirancang untuk memicu interaksi kelompok, bukan seluruh kurikulum.
5. Penelitian ini hanya membahas perubahan regulasi emosi dan psychological well-being siswa yang muncul selama proses pembelajaran berlangsung tanpa mengkaji faktor psikologis lain di luar variabel penelitian, seperti motivasi, efikasi diri, atau dukungan keluarga.

1. 4. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana deskripsi tingkat regulasi emosi, psychological well-being, dan respons siswa terhadap pembelajaran kolaboratif sebelum dan sesudah perlakuan?
2. Bagaimana efektivitas kegiatan pembelajaran kolaboratif terhadap psychological well-being siswa pada pembelajaran matematika?
3. Apakah regulasi emosi berperan sebagai mediator antara pembelajaran kolaboratif dan psychological well-being siswa dalam pembelajaran matematika?

1. 5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mendeskripsikan tingkat regulasi emosi, psychological well-being, dan respons siswa terhadap pembelajaran kolaboratif

2. Untuk mengetahui efektivitas kegiatan pembelajaran kolaboratif terhadap psychological well-being siswa dalam pembelajaran matematika.
3. Untuk mengetahui apakah regulasi emosi berperan sebagai mediator antara pembelajaran kolaboratif dan psychological well-being siswa dalam pembelajaran matematika.

1. 6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya dalam memperkuat pemahaman teoritis mengenai hubungan antara kegiatan pembelajaran kolaboratif, regulasi emosi, dan psychological well-being dalam pembelajaran matematika. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat teori regulasi emosi dari Gross yang menjelaskan kemampuan individu dalam mengelola emosi secara adaptif, teori psychological well-being dari Ryff yang menekankan aspek kesejahteraan psikologis individu, serta teori konstruktivisme sosial dari Vygotsky yang menekankan pentingnya interaksi sosial dan kolaborasi dalam proses pembelajaran.

Secara teoritis, penelitian ini mengintegrasikan teori regulasi emosi Gross dan teori psychological well-being Ryff dalam konteks pedagogi matematika, yang sebelumnya jarang diuji secara empiris sebagai model mediasi. Selain itu, penelitian ini dapat memperluas landasan teoritis mengenai peran regulasi emosi dalam mendukung psychological well-being siswa ketika menghadapi pembelajaran matematika yang menuntut kemampuan kognitif dan emosional.

1.6.2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Bagi guru

Penelitian ini memberikan masukan mengenai strategi pembelajaran kolaboratif yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengelola emosi dan menurunkan kecemasan saat belajar matematika.

2. Bagi siswa

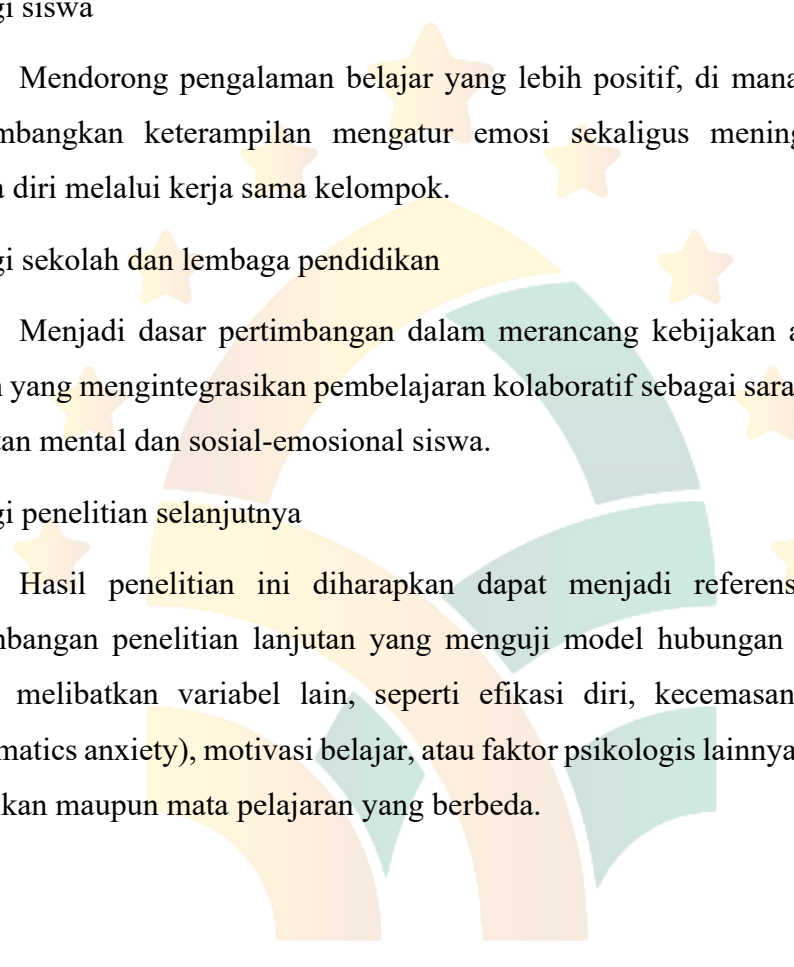
Mendorong pengalaman belajar yang lebih positif, di mana siswa dapat mengembangkan keterampilan mengatur emosi sekaligus meningkatkan rasa percaya diri melalui kerja sama kelompok.

3. Bagi sekolah dan lembaga pendidikan

Menjadi dasar pertimbangan dalam merancang kebijakan atau program sekolah yang mengintegrasikan pembelajaran kolaboratif sebagai sarana penguatan kesehatan mental dan sosial-emosional siswa.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan dasar pengembangan penelitian lanjutan yang menguji model hubungan atau mediasi dengan melibatkan variabel lain, seperti efikasi diri, kecemasan matematika (mathematics anxiety), motivasi belajar, atau faktor psikologis lainnya pada jenjang pendidikan maupun mata pelajaran yang berbeda.



UINSSC