

# Belajar Matematika Tanpa Stres: Tips dan Trik Belajar Matematika Secara Efektif

Dani Dwi Salsabila

Program Studi Matematika, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: [danisalsa59@gmail.com](mailto:danisalsa59@gmail.com)

## Kata Kunci:

Tips; trik; belajar; matematika; efektif; stres

## Keywords:

Effective; stress; learning; mathematics; tips; tricks

## ABSTRAK

Penelitian ini memberi pengetahuan mengenai metode belajar matematika secara efektif. Metode kualitatif digunakan dalam penelitian ini untuk menguraikan dan memberikan penjelasan yang jelas dan singkat tentang tips dan trik dalam belajar matematika, meliputi menentukan waktu dan tempat belajar, mencatat dan memahami konsep rumus, menggunakan teknik mengingat dan menganalisis, membuat kelompok belajar, berani bertanya, menggunakan sumber yang bervariasi, dan sering melakukan latihan soal. Dengan menerapkan tips dan trik ini, diharapkan pembaca dapat meningkatkan keterampilan matematika mereka dengan cara yang menyenangkan tanpa adanya tekanan dan stres.

## ABSTRACT

This research provides insights into effective methods of learning mathematics. Qualitative methods are employed in this study to outline and provide clear and concise explanations of tips and tricks in learning mathematics, including determining study time and location, taking notes and understanding formula concepts, using memory and analytical techniques, forming study groups, daring to ask questions, utilizing varied sources, and frequently practicing problem-solving. By applying these tips and tricks, it is hoped that readers can enhance their mathematical skills in an enjoyable manner and without pressure.

## Pendahuluan

Matematika merupakan mata pelajaran yang memiliki peran penting dalam setiap aspek perkembangan manusia. Oleh karena itu, ilmu ini selalu diajarkan dimanapun dan di jenjang apapun. Namun, belajar matematika sering kali menjadi tantangan tersendiri bagi kebanyakan orang. Matematika, dengan segala rumus-rumusnya, kerap menyebabkan stres dan kecemasan. Namun, tidak bisa dipungkiri bahwa matematika merupakan ilmu yang sangat penting yang digunakan untuk menyelesaikan masalah, baik dalam dunia pendidikan maupun dalam kehidupan sehari-hari (Syamsuddin & Utami, 2021).

Saat belajar matematika, kita tidak hanya membutuhkan kemampuan menghafal rumus saja. Akan tetapi, juga pemahaman mendalam mengenai konsep-konsep dasar dan kemampuan untuk menerapkannya dalam berbagai persoalan. Saat seseorang merasa kesulitan dalam memahami materi matematika, mereka cenderung merasa tertekan dan mungkin kehilangan motivasi untuk belajar. Oleh karena itu, penting untuk menemukan strategi belajar yang efektif untuk membantu mengatasi tantangan



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

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

tersebut, agar proses belajar menjadi lebih menyenangkan.

Artikel ini bertujuan untuk memberikan beberapa tips dan trik yang dapat membantu kita dalam belajar matematika secara efektif. Dengan menentukan waktu dan tempat belajar yang tepat, memahami konsep dasar rumus, menggunakan teknik mengingat dan menganalisis, serta memanfaatkan kelompok belajar, sehingga kita dapat meningkatkan kualitas dan konsentrasi belajar. Selain itu, pentingnya berani bertanya dan menggunakan sumber yang bervariasi juga dibahas dalam artikel ini dengan tujuan membantu memperkuat pemahaman kita terhadap materi matematika.

Menentukan waktu dan tempat belajar yang strategis merupakan langkah pertama yang sangat penting. Tidak hanya saat belajar matematika saja, bahkan saat belajar ilmu lain pun, karena kedua hal ini dapat mempengaruhi kualitas dan konsentrasi belajar kita. Menemukan waktu belajar yang sesuai dengan ritme tubuh dan memilih tempat yang tenang dan nyaman dapat membantu menciptakan suasana belajar yang kondusif. Hal ini akan meningkatkan efektivitas belajar dan mengurangi stres yang berlebihan.

Selain itu, mencatat dan memahami konsep dasar rumus adalah kunci sukses dalam belajar matematika. Banyak siswa yang terburu-buru menghafal rumus tanpa memahami konsep dasarnya terlebih dahulu, padahal pemahaman konsep sangat penting untuk memecahkan masalah matematika dengan cara yang lebih mudah dan efektif. Penggunaan teknik mengingat dan menganalisis juga merupakan strategi penting dalam belajar matematika. Meskipun kita memiliki catatan, kemampuan untuk mengingat materi dan rumus-rumus tersebut sangat penting, terutama saat ujian atau tes. Selain itu, Dengan mengidentifikasi atau menganalisis informasi yang diberikan dalam soal, siswa dapat memahami soal dengan lebih baik dan menemukan solusi yang lebih efektif.

Kelompok belajar dan berani bertanya juga merupakan tips dan trik yang tidak kalah penting. Belajar bersama teman memungkinkan siswa untuk berdiskusi dan bertukar pengetahuan. Siswa juga harus berani bertanya tentang hal-hal yang kurang dipahami, karena bertanya adalah langkah penting untuk memahami materi dengan lebih baik. Dengan memanfaatkan berbagai sumber referensi dan rajin berlatih soal, siswa dapat memperkuat pemahaman mereka dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi matematika.

## **Pembahasan**

Hasil dari penelitian ini memberikan beberapa tips dan trik mengenai cara belajar matematika secara efektif. Beberapa diantaranya yaitu dengan menentukan waktu dan tempat belajar, mencatat dan memahami konsep rumus, menggunakan teknik mengingat dan menganalisis, membuat kelompok belajar, berani bertanya, menggunakan sumber yang bervariasi, dan sering melakukan latihan soal. Ketujuh tips dan trik tersebut kemudian dianalisis dan diberi penjabaran atau penjelasan.

### **Tentukan Waktu dan Tempat Belajar**

Menentukan waktu dan tempat belajar merupakan hal yang sangat penting. Tidak

hanya saat belajar matematika saja, bahkan saat belajar ilmu lain pun perlu menentukan waktu dan tempat belajar yang strategis, karena dua hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas dan konsentrasi belajar kita. Untuk menentukan waktu belajar yang tepat, kita dapat memilih waktu yang sesuai dengan ritme tubuh kita, hindari belajar saat lelah atau stres, karena tingkat konsentrasi kita akan sangat rendah saat mengalami hal tersebut. Sebagian besar orang menganggap bahwa pagi merupakan waktu yang paling efektif untuk belajar, karena udara di pagi hari yang masih segar dan tidak panas, sehingga dapat meningkatkan kualitas dan konsentrasi belajar (Lestari, 2015). Namun hal tersebut juga tergantung individu masing-masing, ada juga yang merasa lebih senang belajar di siang, sore, atau bahkan malam hari.

Sedangkan, saat menentukan tempat belajar yang strategis, kita dapat memilih tempat yang tenang dan nyaman, seperti di perpustakaan, di kamar, ataupun di rumah(Hari, 2019). Selain itu, menciptakan rutinitas belajar yang konsisten juga sangat penting untuk dilakukan. Kita dapat membuat jadwal belajar secara teratur yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi kita, hal ini dapat menciptakan kebiasaan belajar yang positif dan efektif. Dengan menentukan waktu, tempat, dan rutinitas belajar yang konsisten, kita dapat meningkatkan efektivitas belajar tanpa menimbulkan stres yang berlebihan.

### **Catat dan Pahami Konsep Dasar Rumus**

Mencatat dan memahami konsep dasar rumus merupakan kunci sukses belajar matematika. Majoritas orang cenderung terburu-buru menghafal rumus tanpa memahami konsep dasarnya terlebih dahulu. Padahal, memahami konsep dasar adalah hal yang sangat penting untuk memecahkan masalah matematika dengan cara yang lebih mudah dan efektif. Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk memahami konsep dasar rumus adalah dengan cara mencatat rumus-rumus penting di buku catatan khusus matematika. Kita juga bisa menuliskan penjelasan singkat mengenai setiap rumus dan contoh soal yang relevan dengan rumus tersebut. Dengan cara ini, kita dapat melihat kembali catatan tersebut saat diperlukan dan menggunakannya sebagai referensi yang mudah diakses. Kemudian pahami bagaimana rumus tersebut dibentuk dan apa makna dari setiap komponennya. Dengan memahami konsep dasar setiap rumus, kita dapat menerapkan setiap rumus dalam penyelesaian berbagai konteks soal yang berbeda. Saat kita memahami konsep dasar dari suatu rumus, kita akan merasa lebih percaya diri dan bisa menyelesaikan soal-soal matematika dengan mudah, sehingga proses belajar menjadi lebih menyenangkan.

### **Gunakan Teknik Mengingat dan Menganalisis**

Penggunaan teknik mengingat dan menganalisis juga merupakan salah satu strategi penting untuk belajar matematika secara efektif. Meskipun kita sudah memiliki catatan, kita juga harus berusaha mengingat materi atau rumus-rumus tersebut agar lebih cepat saat menyelesaikan soal, terutama saat ujian atau tes, karna jarang sekali diperbolehkan membuka catatan saat ujian atau tes. Sehingga kita harus mengantisipasi hal tersebut dengan cara menghafal materi atau rumus-rumus. Selain teknik mengingat, kemampuan menganalisis masalah juga sangat penting dalam belajar matematika, terutama saat menghadapi soal matematika. Alangkah baiknya,

kita tidak langsung mencari jawaban dari soal yang diberikan, akan tetapi kita dapat memulainya dengan menganalisis soal tersebut terlebih dahulu dengan cara mengidentifikasi informasi yang diberikan serta apa yang diminta dari soal tersebut. Kita dapat menggunakan diagram atau gambar visual jika diperlukan untuk mempermudah memahami soal dengan baik. Dengan menganalisis soal secara sistematis, kita bisa melihat hubungan antara konsep-konsep matematika yang berbeda dan menemukan solusi yang lebih efektif.

### **Buat Kelompok Belajar**

Saat belajar matematika, seringkali kita merasa kebingungan dalam memahami suatu persoalan, sehingga kita membutuhkan teman untuk bertanya atau belajar bersama. Dengan belajar kelompok, kita bisa berdiskusi dan saling bertukar pengetahuan dengan teman kita, karena mereka mungkin memiliki pemahaman yang berbeda atau metode penyelesaian yang lebih mudah untuk dipahami(Rahman, 2018). Selain itu, kelompok belajar juga memberikan dukungan emosional yang penting dalam proses belajar. Saat kita merasa tertekan atau frustasi dengan materi matematika, kita dapat saling memberi dukungan, hal tersebut dapat mengurangi rasa stres dan membuat kita merasa tidak sendiri dalam menghadapi rintangan belajar.

### **Berani Bertanya**

Bertanya merupakan salah satu cara untuk mendapatkan informasi yang mungkin belum kita pahami atau ketahui sebelumnya(Hari, 2019). Kebanyakan dari kita, merasa malu atau takut untuk bertanya. Padahal bertanya merupakan langkah penting untuk memahami materi dengan lebih baik. Selain itu, bertanya juga dapat menunjukkan bahwa kita aktif dalam belajar. Kita harus menekankan bahwa tidak ada pertanyaan yang bodoh, karna satu pertanyaan dari kita mungkin sangat membantu orang lain. Jadi jangan pernah ragu untuk bertanya tentang hal-hal yang kurang kita pahami dengan jelas, karna dengan bertanya kita dapat menggali suatu pengetahuan secara mendalam dan lebih detail.

### **Gunakan Sumber yang Bervariasi**

Kita membutuhkan banyak sumber dan referensi saat belajar matematika, karna seringkali kita mengalami kesulitan saat memahami penjelasan dari suatu buku. Bisa jadi penjelasan tersebut dapat lebih mudah dipahami dari sumber atau referensi yang lain, sehingga kita membutuhkan sumber dan referensi lain agar pemahaman kita lebih kuat. Sumber atau referensi tersebut, bisa berupa buku, video, poster, majalah, artikel dari internet, atau bisa juga melakukan wawancara atau tanya jawab dengan ahlinya(Hari, 2019).

### **Latihan Soal**

Latihan soal merupakan cara yang paling ampuh untuk belajar matematika. Dengan mempraktikkan konsep-konsep matematika melalui latihan soal secara konsisten, dapat memperkuat pemahaman kita, yang mana hal tersebut juga dapat membangun kepercayaan diri kita(Irawan & Febriyanti, 2016). Hal tersebut dikarenakan kita sudah mencoba mengerjakan berbagai macam soal latihan dengan tingkat kesulitan yang berbeda beda, sehingga kita menjadi lebih terbiasa dan bisa

mengerjakan soal-soal dengan lancar.

## Kesimpulan dan Saran

Belajar matematika bisa menjadi tantangan yang menimbulkan stres dan kecemasan bagi banyak orang. Namun, penting untuk diingat bahwa matematika adalah ilmu yang dasar dalam berbagai aspek kehidupan. Untuk mengatasi kesulitan tersebut, diperlukan strategi belajar yang efektif. Dalam artikel ini, telah dijabarkan beberapa tips dan trik yang dapat membantu dalam belajar matematika secara efektif. Dengan menentukan waktu dan tempat belajar yang strategis, memahami konsep dasar rumus, menggunakan teknik mengingat dan menganalisis, serta memanfaatkan kelompok belajar dan berani bertanya, diharapkan pembaca dapat meningkatkan keterampilan matematika mereka dengan cara yang menyenangkan dan tanpa tekanan yang berlebihan.

## Daftar Pustaka

Hari, B. S. (2019). *BELAJAR IPA DAN MATEMATIKA YANG EFEKTIF* (S. Purnayenti (ed.)). Penerbit Duta.

Irawan, A., & Febriyanti, C. (2016). Efektifitas Mathmagic dalam Peningkatan Hasil Belajar Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 6(1), 85–92. <https://doi.org/10.30998/formatif.v6i1.755>

Lestari, I. (2015). Pengaruh Waktu Belajar dan Minat Belajar terhadap Hasil Belajar Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 3(2), 115–125. <https://doi.org/10.30998/formatif.v3i2.118>

Rahman, A. A. (2018). Strategi Belajar Mengajar Matematika. In Buku.

Syamsuddin, S., & Utami, M. A. P. (2021). Efektivitas Pembelajaran Matematika Melalui Pendekatan Contextual Teaching and Learning. *Jurnal Riset Dan Inovasi Pembelajaran*, 1(1), 32–40. <https://doi.org/10.51574/jrip.v1i1.14>