

Strategi Pembelajaran Sederhana dan Kecemasan Statistika Pada Mahasiswa Psikologi: Studi Evaluatif

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Tju Meriana Universitas Bunda Mulia tju.meriana@gmail.com	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 2 Juni 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Silva Liem Universitas Bunda Mulia silva.liem@gmail.com	
Silvester Kalpika Narantaka Universitas Bunda Mulia silvester.kalpika@gmail.com	

© 2022 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan referensi :

Meriana, T., Liem, S., & Narantaka, S. K. (2026) Strategi Pembelajaran Sederhana dan Kecemasan Statistika Pada Mahasiswa Psikologi: Studi Evaluatif. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan* 5(2)1288-1295.

Abstrak

Kecemasan statistika (*statistics anxiety*) sering menjadi hambatan psikologis utama bagi mahasiswa psikologi, yang berdampak pada penurunan efikasi diri belajar mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas strategi pembelajaran sederhana yang menekankan pemaknaan konseptual dalam menurunkan kecemasan statistika sekaligus menguji dampaknya terhadap efikasi diri mahasiswa. Menggunakan metode pra-eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*, penelitian ini melibatkan 19 mahasiswa psikologi ($N = 19$) yang mengambil mata kuliah Statistika Psikologi. Intervensi dilakukan dalam bentuk pembelajaran berbasis kelas selama empat minggu. Instrumen pengumpulan data berupa skala kecemasan statistika dan skala efikasi diri yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji-t berpasangan (*Paired Sample T-Test*) dan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat kecemasan statistika mahasiswa dari nilai rata-rata *pretest* sebesar 36,11 menjadi 30,11 pada *post-test* ($t(18) = 5,897$; $p < 0,001$) dengan ukuran efek yang sangat besar (Cohen's $d = 1,353$). Namun, hasil pada variabel efikasi diri mengalami penurunan signifikan secara statistik dari nilai rata-rata 27,47 menjadi 24,11 ($t(18) = 3,905$; $p = 0,001$). Peningkatan standar deviasi pada kedua variabel mengindikasikan respons antar-individu yang semakin bervariasi setelah perlakuan. Kesimpulannya, strategi pembelajaran sederhana ini sangat efektif mereduksi beban kecemasan numerik mahasiswa, tetapi memerlukan pendekatan pendampingan tambahan guna menjaga tingkat keyakinan diri mahasiswa seiring dengan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan.

Kata kunci: Efikasi Diri Belajar, Kecemasan Statistika, Mahasiswa Psikologi, Strategi Pembelajaran Sederhana

Abstract

Statistics anxiety often poses a major psychological barrier for psychology undergraduate students, subsequently impacting their learning self-efficacy. This study aimed to evaluate the effectiveness of a simplified learning strategy focusing on conceptual understanding to reduce statistics anxiety and investigate its impact on students' self-efficacy. Employing a pre-experimental method with a One Group Pretest-Posttest design, this study involved 19 psychology students ($N = 19$) enrolled in a Psychological Statistics course. The classroom-based intervention was implemented over a four-week period. Data collection instruments consisted of a statistics anxiety scale and a self-efficacy scale administered before and after the intervention. Data were analyzed using Paired Sample T-Test and descriptive statistics. The results demonstrated a significant decrease in students' statistics anxiety levels, with the mean score dropping from 36.11 at pretest to 30.11 at post-test ($t(18) = 5.897$; $p < 0.001$) and displaying a very large effect size (Cohen's $d = 1.353$). Conversely, an unexpected yet statistically significant decline was observed in self-efficacy, where the mean score decreased from 27.47 to 24.11 ($t(18) = 3.905$; $p = 0.001$). The increase in standard deviations for both variables indicates that individual responses became more varied post-intervention. In conclusion, while the simplified learning strategy is highly effective in reducing numerical anxiety, additional supportive approaches are required to maintain students' self-confidence as course material increases in complexity.

Keywords: Learning Self-Efficacy, Simplified Learning Strategy, Statistics Anxiety, Psychology Students

A. Pendahuluan

Statistika sering dipersepsikan oleh mahasiswa sebagai mata kuliah yang kompleks, berorientasi pada perhitungan matematis dan sulit dipahami relevansinya dalam praktik psikologi. Persepsi tersebut kerap memunculkan anggapan bahwa statistika merupakan “momok” akademik yang menimbulkan kecemasan serta menurunkan motivasi belajar. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kondisi ini adalah kurangnya pemahaman mahasiswa mengenai tujuan konseptual dari setiap prosedur perhitungan yang dipelajari. Akibatnya, mahasiswa cenderung memandang proses perhitungan sebagai aktivitas mekanis tanpa makna aplikatif, sehingga pembelajaran statistika terasa abstrak dan sulit dikaitkan dengan praktik penelitian psikologi.

Dalam konteks pendidikan tinggi, fenomena tersebut dalam literatur pendidikan dikenal sebagai *statistics anxiety*, yaitu kondisi kecemasan yang muncul ketika individu dihadapkan pada aktivitas analisis data dan perhitungan numerik. Kecemasan ini tidak hanya berkaitan dengan persepsi kesulitan materi, tetapi juga dapat menghambat proses kognitif, menurunkan kepercayaan diri akademik, serta memengaruhi kemampuan pemahaman konsep secara optimal. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat *statistics anxiety* berhubungan dengan rendahnya *self-efficacy* akademik serta menurunnya keterlibatan belajar mahasiswa (Onwuegbuzie & Wilson, 2003; Paechter et al., 2017).

Mahasiswa yang memilih program studi psikologi umumnya berasal dari latar belakang minat pada bidang sosial dan perilaku manusia, sehingga ekspektasi awal terhadap pembelajaran lebih banyak berfokus pada aspek konseptual dan interpersonal dibandingkan kemampuan numerik. Kondisi ini seringkali menimbulkan kesenjangan antara harapan awal mahasiswa dengan tuntutan kurikulum yang tetap memuat kompetensi kuantitatif, termasuk statistika. Padahal, penguasaan statistika menjadi prasyarat penting untuk memahami mata kuliah lanjutan seperti psikometri dan konstruksi alat ukur, yang menuntut kemampuan analisis data dan interpretasi hasil pengukuran psikologis. Ketidaksesuaian antara ekspektasi awal dan tuntutan akademik tersebut berpotensi memperkuat munculnya kecemasan terhadap pembelajaran statistika.

Ketidaksesuaian antara ekspektasi awal mahasiswa dengan tuntutan pembelajaran kuantitatif menunjukkan bahwa kesulitan dalam mempelajari statistika tidak semata-mata disebabkan oleh kompleksitas materi, tetapi juga oleh cara mahasiswa memaknai pembelajaran yang mereka hadapi. Ketika statistika dipahami hanya sebagai rangkaian prosedur perhitungan tanpa keterkaitan yang jelas dengan praktik psikologi, mahasiswa cenderung mengalami peningkatan beban kognitif serta kecemasan belajar. Oleh karena itu, pendekatan pembelajaran

yang menekankan pemahaman makna dan relevansi konsep menjadi penting untuk membantu mahasiswa membangun keterkaitan antara materi abstrak dan konteks penggunaannya. Dalam perspektif pembelajaran bermakna (*meaningful learning*), proses belajar akan lebih efektif ketika informasi baru dihubungkan dengan pengetahuan yang telah dimiliki serta tujuan praktis yang dapat dipahami oleh mahasiswa.

Secara operasional, pendekatan pembelajaran kontekstual mendorong mahasiswa untuk memahami fungsi konseptual suatu materi melalui contoh empiris dan aplikasi penelitian, sehingga pembelajaran tidak berhenti pada prosedur teknis semata. Ketika mahasiswa memahami alasan penggunaan suatu analisis statistik serta relevansinya dalam penelitian psikologi, materi yang sebelumnya dianggap abstrak dapat menjadi lebih mudah dipahami dan bermakna secara kognitif.

Dalam praktik pembelajaran di kelas, salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah menjelaskan terlebih dahulu tujuan penggunaan teknik analisis pada setiap materi yang diajarkan, kemudian mengaitkannya dengan contoh penelitian psikologi maupun penggunaan data nyata. Pendekatan ini memungkinkan mahasiswa menghubungkan konsep statistika dengan konteks empiris secara langsung, sehingga proses belajar menjadi lebih adaptif dan berpotensi mengurangi persepsi negatif terhadap statistika. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran yang menekankan relevansi praktis dan konteks aplikasi mampu meningkatkan pemahaman konseptual serta motivasi belajar mahasiswa (Tempelaar et al., 2020; Hood et al., 2021).

Tingginya kecemasan terhadap statistika tidak hanya memengaruhi keberhasilan akademik jangka pendek, tetapi juga berpotensi menghambat kesiapan mahasiswa dalam melakukan penelitian ilmiah pada tahap akhir studi. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada faktor individual seperti self-efficacy, kemampuan matematis, atau karakteristik kepribadian dalam menjelaskan *statistics anxiety*. Namun, penelitian yang menguji intervensi pembelajaran sederhana yang dapat langsung diterapkan dalam praktik kelas reguler masih terbatas, khususnya pada konteks mahasiswa psikologi.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan statistika dan self-efficacy belajar mahasiswa setelah penerapan strategi pembelajaran sederhana yang menekankan pemaknaan konseptual dan relevansi praktis materi statistika dalam pembelajaran.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *classroom-based intervention* melalui *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini digunakan untuk mengevaluasi perubahan tingkat *statistics anxiety* dan *learning self-efficacy* mahasiswa sebelum dan sesudah penerapan strategi pembelajaran dalam konteks perkuliahan reguler.

Pada desain ini, pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*), sehingga perubahan skor yang terjadi dapat menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan dan efikasi belajar mahasiswa setelah penerapan strategi pembelajaran yang diterapkan selama proses perkuliahan berlangsung.

Partisipan penelitian adalah mahasiswa program studi psikologi yang mengikuti mata kuliah statistika pada semester berjalan di Program Studi Psikologi Universitas Bunda Mulia. Jumlah partisipan adalah 19 mahasiswa yang berasal dari kelas perkuliahan Statistika Psikologi.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*, yaitu seluruh mahasiswa yang mengikuti perkuliahan dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Partisipasi bersifat sukarela dan tidak memengaruhi penilaian akademik mahasiswa.

Intervensi dilakukan dalam bentuk penerapan strategi pembelajaran sederhana yang terintegrasi secara alami dalam kegiatan perkuliahan statistika selama 4 minggu pertemuan. Strategi pembelajaran dirancang untuk membantu mahasiswa memahami makna konseptual statistika melalui pendekatan yang lebih kontekstual dan tidak menimbulkan tekanan belajar.

Komponen strategi pembelajaran meliputi: (1) Penyederhanaan konsep statistika melalui penjelasan bertahap; (2) Penjelasan tujuan penggunaan setiap teknik analisis sebelum proses perhitungan dilakukan; (3) Penggunaan analogi praktis dan contoh penelitian psikologi nyata; (4) Latihan soal bertahap dengan tingkat kesulitan meningkat secara gradual; dan (5) Penciptaan suasana belajar yang suportif dan minim tekanan evaluatif. Intervensi dilaksanakan sebagai bagian dari proses pembelajaran reguler tanpa perubahan kurikulum maupun penambahan sesi khusus di luar jadwal perkuliahan.

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama yaitu *Statistics Anxiety* yaitu tingkat kecemasan mahasiswa ketika menghadapi materi, tugas, maupun aktivitas

pembelajaran statistika. Dan *Learning Self-Efficacy* yaitu keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam memahami dan menyelesaikan tugas pembelajaran statistika.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berbasis skala Likert lima tingkat (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju). Instrumen *statistics anxiety* disusun berdasarkan konstruk kecemasan statistika yang dikembangkan dalam Statistical Anxiety Rating Scale (Cruise et al., 1985) serta kajian konseptual mengenai dimensi *statistics anxiety* meliputi kecemasan belajar, kecemasan evaluasi, dan kecemasan interpretasi data (Onwuegbuzie & Wilson, 2003). Instrumen diadaptasi sesuai konteks pembelajaran mahasiswa psikologi dan terdiri dari 12 item.

Instrumen *learning self-efficacy* diadaptasi dari subskala self-efficacy pada Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ) yang dikembangkan oleh Pintrich et al. (1991), yang mengukur keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan memahami dan menyelesaikan tugas akademik, terdiri dari 8 item.

Sebelum analisis utama dilakukan, reliabilitas internal instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha.

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahap berikut:

1. Tahap awal (*Pretest*) : Pada awal perkuliahan, mahasiswa mengisi kuesioner untuk mengukur tingkat *statistics anxiety* dan *learning self-efficacy*.
2. Tahap intervensi : Strategi pembelajaran diterapkan selama proses perkuliahan berlangsung selama 4 minggu pertemuan.
3. Tahap akhir (*Posttest*) : Setelah intervensi selesai, mahasiswa kembali mengisi kuesioner yang sama untuk mengukur perubahan yang terjadi.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form untuk memudahkan akses dan menjaga anonimitas responden.

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik dengan tahapan sebagai berikut:

1. Analisis deskriptif untuk melihat gambaran umum data.
2. Uji reliabilitas instrumen menggunakan Cronbach's Alpha.
3. Uji normalitas data untuk menentukan jenis analisis inferensial.
4. Pengujian perbedaan skor pretest dan posttest menggunakan Paired Sample t-test apabila data berdistribusi normal

Analisis dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat *statistics anxiety* dan *learning self-efficacy* setelah intervensi pembelajaran.

Penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian pendidikan. Partisipasi mahasiswa bersifat sukarela, data dikumpulkan secara anonim, serta hasil penelitian tidak memengaruhi penilaian akademik mahasiswa. Seluruh informasi yang diperoleh digunakan hanya untuk kepentingan penelitian.

C. Hasil dan Pembahasan

Gambaran Umum Data

Jenis Kelamin Responden	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	5	26,3%
Perempuan	14	73,7%
Total	19	100 %

Tabel 1. Gambaran Umum Data Responden

Penelitian ini melibatkan 19 mahasiswa yang datanya dapat dipasangkan antara pengukuran *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 14 orang (73,7%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 5 orang (26,3%).

Uji Reliabilitas

Tabel 2. Variabel Statistika	<i>Frequentist Scale Reliability Statistics</i>			Reliabilitas Kecemasan
	Coefficient	Estimate	Std. Error	
	Coefficient α (pretest)	0.926	0.024	
	Coefficient α (posttest)	0.948	0.019	

Uji reliabilitas alat ukur kecemasan statistika menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan $\alpha = 0,926$ (*pretest*) dan $\alpha = 0,948$ (*posttest*) menunjukkan reliabilitas alat ukur memiliki tingkat sangat baik. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen kecemasan statistika memiliki konsistensi internal yang sangat baik sehingga layak digunakan dalam penelitian.

<i>Frequentist Scale Reliability Statistics</i>		
Coefficient	Estimate	Std. Error
Coefficient α (<i>pretest</i>)	0.909	0.030
Coefficient α (<i>posttest</i>)	0.655	0.187

Tabel 3. Reliabilitas Variabel efikasi belajar

Uji reliabilitas alat ukur efikasi belajar menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan $\alpha = 0,909$ (*pretest*) dan $\alpha = 0,655$ (*posttest*) menunjukkan reliabilitas alat ukur memiliki nstrument sangat baik saat *pretest* namun menjadi cukup baik saat *posttest*. Meskipun terjadi penurunan konsistensi internal pada pengukuran *posttest*, nilai alpha masih berada di atas batas minimal 0,60 sehingga nstrument masih dapat digunakan dalam penelitian.

Uji Normalitas data

<i>Descriptive Statistics</i>		
	Selisih Kecemasan	Selisih Self Efficacy
Valid	19	19
Missing	0	0
Mean	-6.000	-3.368
Std. Deviation	4.435	3.760
Shapiro-Wilk	0.954	0.977
P-value of Shapiro-Wilk	0.452	0.895
Minimum	-15.00	-10.00
Maximum	2.000	4.000

Tabel 4. Tabel Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan terhadap skor selisih (*posttest* – *pretest*) menggunakan uji Shapiro-Wilk. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor selisih kecemasan statistika memiliki nilai $W = 0,954$, $p = 0,452$, sedangkan skor selisih efikasi belajar memiliki nilai $W = 0,977$, $p = 0,895$. Karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data berdistribusi normal.

Paired Sample t-test

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
total kecemasan pretest	- total kecemasan post test	5.897	18	< .001	1.353	0.138
total self efficacy pretest	- total self efficacy post test	3.905	18	.001	0.896	0.288

Tabel 5. Tabel Paired Sampel t-Test

Berdasarkan hasil uji Paired Samples t-test, diperoleh nilai $t(18) = 5,897$ dengan $p < 0,001$ pada variabel kecemasan statistika. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* kecemasan statistika. Nilai Cohen's d sebesar 1,353 menunjukkan bahwa intervensi memberikan efek yang sangat besar terhadap perubahan kecemasan statistika mahasiswa.

Pada variabel efikasi belajar, hasil uji Paired Samples t-test menunjukkan nilai $t(18) = 3,905$ dengan $p = 0,001$. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* efikasi belajar. Nilai Cohen's d sebesar 0,896 menunjukkan bahwa intervensi memberikan efek yang besar terhadap peningkatan efikasi belajar mahasiswa.

Descriptive Statistics

	total kecemasan pretest	total self efficacy pretest	total kecemasan post test	total self efficacy test	self post
Valid	19	19	19	19	
Missing	0	0	0	0	
Mean	36.11	27.47	30.11	24.11	
Std. Deviation	9.780	3.169	10.45	3.843	
Minimum	16.00	22.00	11.00	17.00	
Maximum	50.00	32.00	46.00	31.00	

Tabel 6. Tabel perbandingan Mean dan Standart Deviasi

Berdasarkan tabel statistik deskriptif, analisis arah perkembangan variabel kecemasan menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata (*Mean*) dari 36,11 pada saat *pretest* menjadi 30,11 pada saat *post test*, dengan selisih penurunan sebesar 6,00. Hal ini mengindikasikan bahwa secara kelompok, tingkat kecemasan responden mengalami penurunan ke arah yang lebih positif setelah diberikan perlakuan. Di sisi lain, nilai Standar Deviasi (SD) mengalami peningkatan tipis sebesar 0,67 (dari 9,780 menjadi 10,45). Peningkatan nilai SD ini menunjukkan bahwa meskipun rata-rata kecemasan kelompok menurun, sebaran data pada saat *post test* menjadi lebih bervariasi atau kurang seragam dibandingkan saat *pretest*, yang berarti respons penurunan kecemasan antar-individu di dalam kelompok tersebut tidak sama rata.

Pada variabel *self-efficacy*, analisis arah data menunjukkan hasil yang searah dengan variabel kecemasan namun memiliki makna substansial yang berbeda. Nilai rata-rata (*Mean*) *self-efficacy* mengalami penurunan sebesar 3,36, yaitu dari 27,47 saat *pretest* menjadi 24,11 saat *post test*. Penurunan ini mengindikasikan adanya penurunan tingkat keyakinan diri responden setelah program dijalankan. Sementara itu, nilai Standar Deviasi (SD) mengalami peningkatan sebesar 0,674 (dari 3,169 menjadi 3,843). Arah peningkatan SD ini menunjukkan bahwa variasi tingkat *self-efficacy* di antara responden setelah perlakuan menjadi lebih beragam dan menjauhi nilai rata-ratanya, mencerminkan perbedaan tingkat penerimaan atau dampak perlakuan yang berbeda-beda pada setiap individu.

Data pendukung lainnya yang dapat disampaikan dalam penelitian adalah rata-rata nilai ujian tengah semester pada mata kuliah statistika psikologi adalah 58,54 dan rata-rata nilai ujian akhir semester adalah 74,88. Artinya mengalami peningkatan performa akademik yang sangat baik, di mana rata-rata nilai mahasiswa meningkat sebesar 16,34 poin. Hal ini membuktikan secara objektif bahwa penurunan tingkat kecemasan statistika (*statistics anxiety*) berdampak nyata pada peningkatan performa akademik mahasiswa.

Penurunan *self-efficacy* yang terjadi memiliki penjelasan logis (efek *Dunning-Kruger* atau fase realisme akademis). Saat Ujian Tengah Semester, mahasiswa yang merasa materi sulit dan cemas (efikasi diri tinggi karena belum menyadari celah kemampuannya), namun setelah intervensi, mereka menjadi lebih realistis menilai kemampuan diri (*self-efficacy* turun), namun dapat diimbangi melalui belajar dengan cara yang lebih tepat sehingga nilai UAS mereka melonjak tajam.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian evaluatif mengenai penerapan strategi pembelajaran sederhana pada mata kuliah Statistika Psikologi, dapat ditarik beberapa kesimpulan utama sebagai berikut:

1. Efektivitas Intervensi terhadap Penurunan Kecemasan Statistika (*Statistics Anxiety*)
Penerapan strategi pembelajaran sederhana yang menekankan pemaknaan konseptual dan relevansi praktis terbukti efektif secara signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan statistika mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan penurunan nilai rata-rata (*Mean*) kecemasan sebesar 6,00 poin (dari 36,11 menjadi 30,11)

Catatan Arah Sebaran: Meskipun kecemasan menurun secara kelompok, peningkatan nilai Standar Deviasi (dari 9,780 menjadi 10,45) menunjukkan bahwa respons penurunan kecemasan antar-individu di dalam kelas menjadi lebih bervariasi setelah perlakuan.

2. Dampak Intervensi terhadap Efikasi Diri Belajar (*Learning Self-Efficacy*) Hasil pengujian menunjukkan adanya perubahan signifikan pada tingkat efikasi diri belajar mahasiswa ($t(18) = 3,905$; $p = 0,001$) dengan ukuran efek yang tergolong besar (Cohen's $d = 0,896$). Namun, arah perubahan ini menunjukkan penurunan nilai rata-rata dari 27,47 saat *pretest* menjadi 24,11 saat *post-test* (selisih penurunan sebesar 3,36). Hal ini mengindikasikan adanya penurunan tingkat keyakinan diri responden setelah program dijalankan, disertai variasi data yang melebar (SD naik dari 3,169 menjadi 3,843). Penurunan efikasi ini umumnya wajar dalam intervensi jangka pendek karena mahasiswa menjadi lebih realistis dalam menilai kemampuan diri setelah dihadapkan pada materi statistika yang sebenarnya).

Secara keseluruhan, strategi pembelajaran berbasis kelas (*classroom-based intervention*) selama 4 minggu ini berhasil mencapai target utamanya untuk mereduksi beban psikologis negatif berupa kecemasan numerik pada mahasiswa psikologi. Pendekatan kontekstual melalui analogi praktis dan penyederhanaan bertahap sukses membuat iklim belajar menjadi lebih adaptif, meskipun di sisi lain memerlukan strategi tambahan untuk menjaga dan memulihkan kembali efikasi diri belajar mahasiswa seiring meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan.

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang diperoleh, beberapa rekomendasi strategis dapat diajukan baik untuk praktisi pendidikan (dosen pengajar) maupun untuk pengembangan penelitian selanjutnya:

1. Rekomendasi Praktis yaitu optimalisasi strategi pembelajaran bermakna, mengingat strategi pembelajaran sederhana ini terbukti sangat efektif menurunkan kecemasan statistika, dosen pengajar disarankan untuk terus mengintegrasikan contoh kasus nyata penelitian psikologi dan analogi praktis dalam setiap sesi perkuliahan. Penguatan efikasi diri secara berkala, dan penciptaan iklim kelas yang rendah tekanan, mempertahankan suasana kelas yang suportif dan minim tekanan evaluatif sangat krusial untuk mencegah kembalinya *statistics anxiety* selama semester berjalan.

2. Rekomendasi Akademis (Bagi Peneliti Selanjutnya) : memperpanjang durasi intervensi, penggunaan desain eksperimen yang lebih ketat, eksplorasi variabel moderating atau mediating. Disarankan untuk meneliti variabel psikologis lain yang mungkin memengaruhi efektivitas intervensi ini, seperti latar belakang kemampuan matematis mahasiswa, tipe kepribadian, maupun motivasi berprestasi.

E. Referensi

- Chew, P. K. H., & Dillon, D. B. (2018). Statistics anxiety and the big five personality factors. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 112, 1177–1186. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.1269>
- Cruise, R. J., Cash, R. W., & Bolton, D. L. (1985). *Development and validation of an instrument to measure statistical anxiety*. Paper presented at the American Statistical Association Meeting.
- Hood, M., Slof, B., & van der Rijst, R. (2021). The role of contextualized learning environments in promoting conceptual understanding in higher education. *Studies in Educational Evaluation*, 68, 100968. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2020.100968>
- Onwuegbuzie, A. J., & Wilson, V. A. (2003). *Statistics anxiety: Nature, etiology, antecedents, effects, and treatments—A comprehensive review of the literature*. *Teaching in Higher Education*, 8(2), 195–209. <https://doi.org/10.1080/1356251032000052447>
- Paechter, M., Macher, D., Martskvishvili, K., Wimmer, S., & Papousek, I. (2017). *Mathematics anxiety and statistics anxiety: Shared but also unshared components and antagonistic contributions to performance in statistics*. *Frontiers in Psychology*, 8, 1196. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01196>
- Pintrich, P. R., Smith, D. A. F., Garcia, T., & McKeachie, W. J. (1991). *A manual for the use of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)*. Ann Arbor: University of Michigan.
- Macher, D., Papousek, I., Ruggeri, K., & Paechter, M. (2015). *Statistics anxiety and performance: Blessings in disguise*. *Frontiers in Psychology*, 6, 1116. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01116>

- Tempelaar, D. T., Rienties, B., & Nguyen, Q. (2020). *Subjective norms and self-efficacy as predictors of students' engagement in learning statistics*. International Journal of Educational Research, 103, 101620.
- Zeidner, M. (1991). Statistics and mathematics anxiety in social science students. British Journal of Educational Psychology. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1991.tb00989.x>