

## **Pelatihan Komunikasi Guru dengan Teknik Pacing Pada Mata Pelajaran Matematika untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa**

### ***Teacher Communication Training with Pacing Techniques in Mathematics Learning to Reduce Student's Learning Anxiety***

<sup>1</sup>Savitri Wanabuliandari, <sup>2</sup>Ristiyani

<sup>1</sup> Jurusan Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus, Kudus

<sup>2</sup> Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus, Kudus

Korespondensi: S. Wanabuliandari, [savitri.wanabuliandari@umk.ac.id](mailto:savitri.wanabuliandari@umk.ac.id)

Naskah Diterima: 20 September 2019. Disetujui: 7 Januari 2021. Disetujui Publikasi: 1 Mei 2021

**Abstract.** Based on the results of observations at SD 5 Bae, it was found that students always thought negatively about mathematics, students tended to worry about getting low scores when learning mathematics, students often lacked confidence when working on math problems, and students were often less careful when doing math problems. From these observations, the activity team provided training to teachers using pacing techniques. This pacing technique will help teachers communicate with students when mathematics learning takes place. The purpose of this community service is to improve teacher skills in communicating in mathematics using the pacing technique. The method used in this service is to use the participant active learning approach (participants participate actively in training activities). The result of this community service is that teachers can use the pacing technique to communicate when learning mathematics.

**Keywords:** *Communication, teacher, pacing, learning anxiety, students.*

**Abstrak.** Berdasarkan hasil pengamatan di SD 5 Bae ditemukan bahwa siswa selalu beranggapan negatif terhadap matematika, siswa cenderung khawatir mendapatkan nilai yang rendah saat pembelajaran matematika, siswa sering kali kurang percaya diri saat mengerjakan soal matematika, dan siswa sering kurang berhati-hati saat mengerjakan soal matematika. Dari hasil pengamatan tersebut tim kegiatan memberikan pelatihan kepada guru dengan menggunakan teknik pacinng. Teknik pacing ini akan membantu guru dalam berkomunikasi dengan siswa saat pembelajaran matematika berlangsung. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan keterampilan guru dalam berkomunikasi pada matapelajaran matematika dengan menggunakan teknik pacing. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah dengan menggunakan pendekatan participant active learning (peserta berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan pelatihan). Hasil dalam pengabdian masyarakat ini adalah guru dapat menggunakan teknik pacing untuk berkomunikasi saat pembelajaran matematika.

**Kata Kunci:** *Komunikasi, guru, pacing, kecemasan belajar, siswa.*

### **Pendahuluan**

Matematika adalah salah satu ilmu yang memiliki peranan sangat penting dalam perkembangan iptek. Matematika mulai diajarkan dari jenjang sekolah dasar. Matematika merupakan mata pelajaran yang dianggap sulit oleh siswa,

padahal matematika sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan untuk dapat melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi sekolah selalu mensyaratkan matematika sebagai syarat utama. Oleh karena itu, guru dituntut untuk menciptakan pembelajaran matematika yang inovatif agar siswa memiliki kemampuan matematika yang lebih baik.

Pembelajaran matematika khususnya di sekolah dasar hendaknya dilaksanakan sesuai dengan tingkat perkembangan siswa. Hal ini dikarenakan pembelajaran matematika dapat mengasah kecerdasan otak serta kreativitas siswa. Selain itu, matematika dapat membangun kepercayaan diri serta kemandirian siswa. Akan tetapi dalam mewujudkan hal ini, guru mendapatkan beberapa hambatan. Hambatan yang dirasakan guru adalah pandangan siswa terhadap matematika. Matematika sering di pandang siswa sebagai mata pelajaran yang menakutkan dan sulit, sehingga siswa sering merasa cemas saat mengikuti pembelajaran di sekolah.

Berdasarkan hasil pengamatan saat pembelajaran matematika di SD 5 Bae ditemukan bahwa siswa selalu beranggapan negatif terhadap matematika, siswa cenderung khawatir mendapatkan nilai yang rendah saat pembelajaran matematika, siswa sering kali kurang percaya diri saat mengerjakan soal matematika, dan siswa sering kurang berhati-hati saat mengerjakan soal matematika. Berdasarkan hasil pengamatan di SD 5 Bae tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami kecemasan belajar. Kecemasan menurut Depkes RI (1990) adalah ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan. Kecemasan masing-masing siswa berbeda, sesuai dengan kesukaan dan kecenderungan siswa terhadap mata pelajaran tertentu. Oleh karena itu, akan berbahaya apabila dibiarkan karena akan mempengaruhi kondisi psikologis dan emosi siswa.

Menurut Anita (2014) kecemasan belajar yang dialami siswa pada mata pelajaran matematika sering disebut sebagai kecemasan matematika (*Mathematics Anxiety*). Kecemasan belajar matematika merupakan ketidakmampuan siswa beradaptasi mata pelajaran matematika sehingga menyebabkan siswa fobia terhadap matematika. Fobia terhadap matematika menyebabkan prestasi belajar matematika menjadi rendah. Hal ini senada dengan hasil penelitian dari Zakaria dkk., (2012) yang menunjukkan bahwa siswa berprestasi memiliki tingkat kecemasan belajar matematika yang rendah, sedangkan siswa yang kurang berprestasi memiliki kecemasan matematika yang tinggi. Oleh karena itu, guru harus mampu menciptakan pembelajaran matematika yang dapat mengurangi kecemasan belajar matematika agar prestasi belajar siswa meningkat.

Hasil pengamatan terhadap guru saat pembelajaran matematika di SD 5 Bae didapatkan hasil bahwa guru belum memahami kecemasan belajar yang dialami siswa, guru sering kali menggunakan pilihan kata yang kurang tepat saat melaksanakan komunikasi matematika, serta guru kesulitan dalam mengatasi kecemasan belajar siswa. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut menunjukkan bahwa guru masih kesulitan dalam menciptakan pembelajaran matematika yang dapat mengurangi kecemasan belajar siswa. Asikin (2001) menjelaskan bahwa dalam proses pembelajaran matematika sangat diperlukan komunikasi antara guru dan siswa. Tidak adanya komunikasi yang baik antara guru dan siswa, mustahil proses pembelajaran akan berhasil. Dengan keterampilan berbicara yang baik, guru diharapkan mampu menjelaskan materi matematika dengan baik, sehingga siswa akan mudah menerima materi. Oleh karena itu, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan teknologi tepat guna bagi masyarakat melalui penerapan *hypnomathematics* dengan teknik Pacing.

Ristiyani dkk., (2018) *hypnomathematics* adalah akronim dari *Hypnoteaching* dan Matematika. *Hypnoteaching* merupakan perpaduan dari kata "*hypnosis*" yang berarti mensugesti dan "*teaching*" yang berarti mengajar. Hajar (2011) juga menambahkan bahwa metode *hypnoteaching* bisa diartikan seni berkomunikasi

dengan jalan memberikan sugesti agar para siswa menjadi lebih cerdas. Jaya (2010) menjelaskan bahwa hypnoteaching adalah mengaktifkan inner motivation dan mempersuasi siswa. Mempersuasi siswa untuk nyaman dan betah dalam belajar serta dengan sugesti yang diberikan guru, siswa akan termotivasi untuk terus menikmati belajarnya. *Hypnomathematics* sendiri mengadopsi dan memodifikasi dari buku Wati & Kusuma (2016). Teknik yang digunakan dalam penerapan hypnomathematics adalah melalui teknik Pacing.

Rohmadani (2017) menyebutkan bahwa teknik Pacing mampu mengurangi kecemasan belajar pada siswa. Pacing artinya menyamakan posisi, gerak tubuh dengan siswa. Secara alamiah, setiap orang pasti nyaman dan senang untuk berkumpul dengan orang lain yang memiliki kesamaan dengannya sehingga akan merasa nyaman berada di dalamnya. Jaya (2010) menyebutkan ada 2 macam untuk menyamakan gelombang otak yaitu menyamakan gerakan dan menyamakan ucapan. Contoh menyamakan gerakan yaitu dengan guru mengangkat tangan lalu bertanya, "Siapa yang sudah makan pagi?". Maka guru pun telah sama-sama mengangkat tangan dengan siswa yang telah makan pagi. Lalu dengan tetap mengangkat tangan guru bertanya, "Siapa yang belum makan pagi?" maka guru pun telah memiliki kesamaan dengan yang belum makan pagi. Kemudian guru menanyakan lagi, "Siapa yang tadi belum tunjuk tangan? Ayo sekarang tunjuk tangan!" Maka guru telah sama-sama mengangkat tangan dengan seluruh siswa. Contoh menyamakan ucapan dengan cara menyanyi bersama atau mengucapkan yel-yel bersama. Dengan cara sederhana dapat membuat nyaman siswa di kelas.

Qori dkk., (2018) menyebutkan bahwa teknik Pacing dilakukan dengan 1) pendekatan personal misalnya ada siswa yang pasif atau bermasalah di dalam kelas guru tersebut menanyakan langsung kepada siswa masalah apa yang sedang dihadapi oleh siswa tersebut, 2) guru menggunakan bahasa-bahasa yang mudah dipahami oleh siswa dan sedikit selipkan bahasa gaul yang dipakai oleh siswa (oke, let's go, kepo dll), 3) guru menggunakan gerakan dan mimik sesuai dengan tema pembelajaran, dan 4) guru mengaitkan tema pembelajaran dengan kehidupan sehari-hari. Dengan menggunakan teknik Pacing ini siswa tidak merasa takut untuk mengeluarkan pendapat, siswa tertarik kepada guru, dan siswa mengetahui konteks nyata terkait materi dalam kehidupan sehari-hari. (Hakim, 2010) menyebutkan bahwa Pacing bertujuan membangun kedekatan guru dengan siswa. Hakim (2010) juga menyebutkan bahwa teknik Pacing dapat dilakukan dengan 1) membayangkan usia guru setara dengan siswa, 2) gunakan bahasa yang seringkali digunakan siswa, 3) lakukan gerakan-gerakan dan mimik wajah sesuai dengan tema bahasan, 4) kaitkan tema bahasan dengan tema yang sedang trend di kalangan siswa, dan 5) selalu up date pengetahuan terkait tema bahasan. Dengan demikian diharapkan melalui pelatihan hypnomathematics dengan teknik Pacing ini dapat mengurangi kecemasan belajar dan kemampuan komunikasi matematika guru dapat meningkat.

Berdasarkan analisis situasi tersebut, penting kiranya diadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu upaya untuk menggerakkan, mengarahkan, memberikan iptek bagi masyarakat yang dapat mendorong guru meningkatkan keterampilan berkomunikasi dengan teknik Pacing agar membantu siswa dalam mengurangi kecemasan belajar saat pembelajaran matematika.

### **Metode Pelaksanaan**

**Tempat dan Waktu.** Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SD 5 Bae Kudus. SD 5 Bae terletak di Kecamatan Bae Kabupaten Kudus. Kegiatan berlangsung pada semester genap 2018/2019.

**Khalayak Sasaran.** Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini khalayak sasaran adalah guru di SD 5 Bae. Dalam pengabdian masyarakat ini jumlah guru yang ikut

dalam pelatihan sebanyak 10 orang guru dan 1 kepala sekolah. Guru di SD 5 Bae Kudus memiliki permasalahan dalam meningkatkan motivasi belajar siswa saat mata pelajaran matematika. Dimana siswa selalu beranggapan negatif terhadap matematika, siswa cenderung khawatir mendapatkan nilai yang rendah saat pembelajaran matematika, siswa sering kali kurang percaya diri saat mengerjakan soal matematika, dan siswa sering kurang berhati-hati saat mengerjakan soal matematika. Tim pengabdian masyarakat mengajak guru SD 5 Bae mengikuti kegiatan pelatihan komunikasi guru dengan teknik pacing. Kegiatan dimulai dengan 1) memaparkan materi tentang permasalahan komunikasi matematika dan kecemasan belajar siswa, 2) pemaparan tentang materi hypnomathematics melalui teknik pacing, serta 3) melaksanakan praktik komunikasi pada mata pelajaran matematika melalui teknik pacing.

**Metode Pengabdian.** Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan menggunakan pendekatan participant active learning. Bentuknya adalah pelatihan interaktif. Tahapan kegiatan yang dilakukan untuk mencapai tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut : 1) pra kegiatan 2) perencanaan, 3) pelaksanaan, 4) follow up, dan 5) evaluasi. Pra kegiatan meliputi perijinan dan koordinasi. Tahap perencanaan meliputi kegiatan studi lapangan, analisis kebutuhan, dan perencanaan pelatihan. Pada tahap pelaksanaan meliputi sosialisasi, pemaparan materi tentang permasalahan komunikasi matematika dan kecemasan belajar siswa, dan pemaparan tentang materi hypnomathematics melalui teknik pacing. Pada tahap follow up meliputi praktik komunikasi pada mata pelajaran matematika melalui teknik pacing. Tahap evaluasi yang dilaksanakan pada dua langkah yaitu yang pertama evaluasi oleh teman sejawat peserta pelatihan dan evaluasi oleh tim pengabdian masyarakat.

**Indikator Keberhasilan.** Kegiatan Pengabdian dikatakan berhasil jika keterampilan dalam berkomunikasi dengan teknik pacing meningkat.

**Metode Evaluasi.** Evaluasi kegiatan dilakukan dengan cara membandingkan hasil pengamatan sebelum dan sesudah kegiatan pelatihan. Evaluasi digunakan untuk mengukur keberhasilan indikator yang sudah ditetapkan.

## Hasil dan Pembahasan

Pengabdian ini dilaksanakan di SD 5 Bae. SD tersebut terletak di Desa Bae, Kecamatan Bae Kudus. Hasil yang dicapai dalam kegiatan ini, secara garis besar terdiri atas: 1) pra kegiatan, 2) tahap perencanaan kegiatan, 3) tahap pelaksanaan kegiatan pelatihan, 4) tahap follow up kegiatan, dan 5) tahap evaluasi kegiatan. Adapun kegiatan yang telah dilaksanakan adalah sebagai berikut.

### A. Pra Kegiatan

Pada tahap ini tim pengabdian melakukan kegiatan perijinan ke sekolah mitra sesuai dengan MoU yang pernah disepakati bersama. Setelah sekolah mitra menandatangani MoU, selanjutnya tim pengabdian mulai berkoordinasi dengan sekolah untuk menentukan pelaksanaan kegiatan (Gambar 1). Setelah ditentukan tanggal pelaksanaan kegiatan, kemudian tim pengabdian masyarakat mulai memikirkan materi apa saja yang akan disampaikan ketika pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian masyarakat juga mulai memikirkan teknis simulasi yang akan dilaksanakan.

### B. Perencanaan Kegiatan

Pada tahap perencanaan tim pengabdian membuat rencana dan rancangan dengan melakukan kegiatan sebagai berikut 1) Studi lapangan dan analisis kebutuhan berdasarkan fakta lapangan guna menentukan rancangan desain kegiatan, 2) Pengumpulan sumber rujukan dan studi literatur tentang masalah dalam mata pelajaran matematika, komunikasi guru melalui teknik pacing, serta



Gambar 1. Perijinan dan Koordinasi pelatihan komunikasi guru dengan teknik pacing pada mata pelajaran matematika untuk mengurangi kecemasan belajar siswa

kecemasan belajar siswa. 3) Perencanaan ipteks (materi pelatihan dan pendampingan) yang akan ditransfer kepada guru SD 5 Bae. Rancangan materi pelatihan dan pendampingan ini terdiri dari: permasalahan komunikasi matematika dan kecemasan belajar siswa, dan hypnomathematics melalui teknik pacing.

### C. Pelaksanaan Kegiatan

Pada tahap pelaksanaan tim pengabdian memberikan pelatihan dalam bentuk kegiatan sebagai berikut :1) Pemaparan materi permasalahan komunikasi matematika dan kecemasan belajar siswa, dan 2) Pemaparan materi tentang hypnomathematics dengan teknik pacing.

Kegiatan yang pertama adalah pemaparan materi permasalahan komunikasi matematika dan kecemasan belajar disampaikan oleh Savitri Wanabuliandari, S. Pd, M. Pd. Gambar 2 berikut ini merupakan hasil dokumentasi kegiatan pemaparan materi permasalahan komunikasi matematika dan kecemasan belajar.



Gambar 2. Pemaparan materi permasalahan komunikasi matematika dan kecemasan belajar siswa

Kegiatan yang kedua adalah pemaparan materi hypnomathematics melalui teknik pacing disampaikan oleh Ristiyani, S. Pd, M. Pd. Gambar 3 berikut ini merupakan hasil dokumentasi kegiatan pemaparan materi hypnomathematics melalui teknik pacing.



Gambar 3. Pemaparan materi *hypnomathematics* melalui teknik pacing

Tahap follow up kegiatan pelatihan dilakukan dalam bentuk praktik guru dalam berkomunikasi melalui teknik pacing pada mata pelajaran matematika. Produk hasil pelatihan berupa keterampilan guru dalam berkomunikasi melalui teknik pacing pada mata pelajaran matematika untuk mengurangi kecemasan belajar siswa dapat dilihat pada gambar 4 berikut ini.



Gambar 4. Praktik guru dalam berkomunikasi melalui teknik pacing pada mata pelajaran matematika

### **E. Evaluasi**

Evaluasi pada kegiatan pengabdian ini akan dilaksanakan pada dua tahapan evaluasi, yaitu: Evaluasi oleh teman sejawat peserta pelatihan dan Evaluasi hasil pelatihan dan pendampingan oleh tim pengabdian. Kegiatan evaluasi ini dilakukan oleh teman sejawat berupa kegiatan saling menilai, memberi saran dan

penghargaan atas hasil kerja peserta pelatihan yang dilakukan dari dan oleh peserta pengabdian. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengumpulkan masukan dari teman sejawat untuk seluruh kegiatan pelatihan komunikasi guru dengan teknik pacing pada mata pelajaran matematika untuk mengurangi kecemasan belajar siswa. Tim pengabdian melakukan kegiatan evaluasi, menilai, memberi saran, masukan dan penghargaan terkait hasil kerja peserta pelatihan. Dari hasil evaluasi, diperoleh bahwa kegiatan pelatihan komunikasi guru dengan teknik pacing pada mata pelajaran matematika untuk mengurangi kecemasan belajar siswa, berjalan dengan lancar, aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan. Guru – guru SD 5 Bae memperoleh keterampilan guru dalam berkomunikasi melalui teknik pacing pada mata pelajaran matematika.

#### **F. Keberhasilan Kegiatan**

Di akhir kegiatan pelatihan tim pengabdian masyarakat melakukan observasi dengan menggunakan lembar cek list untuk mengetahui keterampilan komunikasi guru melalui teknik pacing pada mata pelajaran matematika terhadap pelaksanaan kegiatan pelatihan. Hasil observasi sebelum dan sesudah kegiatan pelatihan komunikasi guru dengan teknik pacing pada mata pelajaran matematika untuk mengurangi kecemasan belajar siswa tampak pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Hasil Observasi keterampilan guru dalam berkomunikasi melalui teknik pacing pada mata pelajaran matematika Sebelum dan Sesudah Kegiatan Pelatihan

<i>No</i>	<i>Pernyataan</i>	<i>Sebelum</i>	<i>Sesudah</i>	<i>Keterangan</i>
1	Guru dapat melakukan pendekatan personal dengan siswa dengan cara menanyakan permasalahan siswa saat belajar matematika	27,3%	72,7%	Meningkat
2	Guru dapat menggunakan bahasa-bahasa yang mudah dipahami oleh siswa dan sedikit selipkan bahasa gaul yang dipakai oleh siswa (oke, let's go, kepo dll) saat matapelajaran matematika	18,2%	63,6%	Meningkat
3	Guru menggunakan gerakan dan mimik sesuai dengan materi pembelajaran matematika	18,2%	81,8%	Meningkat
4	Guru dapat mengaitkan materi matematika dengan kehidupan sehari-hari	54,5%	90,9%	Meningkat

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa keterampilan guru dalam komunikasi dengan teknik pacing mengalami peningkatan. Keterampilan ini merupakan salah satu bentuk upaya guru dalam mengembangkan metode pembelajaran yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Ariyadi dkk., (2017) menyebutkan bahwa siswa memiliki variasi dalam menyerap ilmu, sehingga guru dituntut menyesuaikan metode pembelajaran sesuai dengan kebutuhan siswa. Oleh karena itu guru perlu memahami karakteristik siswa dalam pembelajaran matematika.

#### **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat telah terlaksana dengan baik. Hasil yang dicapai tercermin pada pra kegiatan, tahap perencanaan kegiatan, tahap

pelaksanaan kegiatan pelatihan, tahap follow up kegiatan, dan tahap evaluasi kegiatan. Hasil yang dicapai adalah Guru SD 5 Bae dapat meningkatkan keterampilan komunikasi melalui teknik pacing pada mata pelajaran matematika. Hasil yang didapatkan ini berarti telah mencapai indikator keberhasilan.

### Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Universitas Muria Kudus yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan masyarakat ini. Yang kedua tim pengabdian masyarakat berterimakasih kepada SD 5 Bae yang bersedia mengikuti secara penuh kegiatan ini sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan baik dan lancar.

### Referensi

- Anita, I. W. (2014). Pengaruh Kecemasan Matematika (Mathematics Anxiety) Terhadap Kemampuan Koneksi Matematis Siswa SMP. *Infinity*, 3(1): 125-132.
- Ariyadi, D., G.A. Buntoro, I.P. & Astuti. 2017. Pelatihan Media E-Learning Quipper bagi Guru di MAN1 Ponorogo. *Jurnal Panrita Abdi*, 1(2): 135-140.
- Asikin, M. (2001). Realistic Mathematics Education (RME): Paradigma Baru Pembelajaran Matematika. Makalah (online).
- Departemen Kesehatan RI. (1990). *Ilmu Kesehatan Jiwa*. Jakarta.
- Hajar, I. (2011). *Hypno Teaching; Memaksimalkan Hasil Proses Belajar Mengajar dengan Hipnoterapi*. Jogjakarta: Diva Press.
- Hakim, A. (2010). *Hypnosis in Teaching; Cara Dahsyat Mendidik dan Mengajar*. Jakarta: Visimedia.
- Jaya, N, T. (2010). *Hypnoteaching Bukan Sekedar Mengajar*. Jawa Barat : D – Brain.
- Ristiyani, & Wanabuliandari, S. (2018). Pembelajaran Berbasis Hypnomathematics Untuk Guru Sekolah Dasar. Prosiding Seminar Nasional seminar Masyarakat Ilmiah (SEMAI) 2018 dengan tema Mengungkap Kebenaran Melalui Linguistik Forensik.
- Rohmadani, Z. V. (2017). Metode Future Pacing Hypnotherapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru. *Journal of Health Studies*, 1 (2): 125-129.
- Qori, I. R., Santoso, B., & Hiltrimartin, C. (2018). Penerapan Metode Hypnoteaching Untuk Melihat Motivasi Belajar Siswa Pada Materi Trigonometri Kelas X SMA Negeri 1 Indralaya. *Histogram: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2 (1) : 21-31.
- Wati, E. R., & Kusuma, S. 2016. *Menjadi Guru Hebat dengan Hypnoteaching*. Yogyakarta: Kata Pena.
- Zakaria, E., Zain, N. M., Ahmad, N. A., & Erlina, A. (2012). Mathematics anxiety and achievement among secondary school students. *American Journal of Applied Sciences*, 9 (11): 1828-1832.

Penulis:

**Savitri Wanabuliandari**, Jurusan Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus, Kudus. E-mail: [savitri.wanabuliandari@umk.ac.id](mailto:savitri.wanabuliandari@umk.ac.id)

**Ristiyani**, Jurusan Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus, Kudus. E-mail: [ristiyani@umk.ac.id](mailto:ristiyani@umk.ac.id)

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Wanabuliandari, S., & Ristiyani. (2021). Pelatihan Komunikasi Guru dengan Teknik Pacing pada Mata Pelajaran Matematika untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa. *Jurnal Panrita Abdi*, 5(3), 266-273.