PENGARUH PENDEKATAN *MINDFULNESS* TERHADAP KECEMASAN MATEMATIKA SISWA KELAS III DI SD NEGERI TANABANGKA KABUPATEN GOWA

Inayah Tul Aini[1], Bhakti Prima Findiga Hermuttaqien[2], Siti Zahra Mulianti Natsir[3]
[1,2,3]PGSD FIP Universitas Negeri Makassar
[1]inayahtulaini362@gmail.com, [2]bhakti@unm.ac.id, [3]siti.zahra.mulianti@unm.ac.id

ABSTRACT

Mathematics, learned from an early age to adulthood, plays an important role in daily life, especially in academics. However, many students perceive mathematics as difficult and intimidating, which can lead to mathematics anxiety. This study aimed to examine the effect of the mindfulness approach on students' mathematics anxiety. The participants consisted of two groups: an experimental group and a control group, each with 20 students. Data were collected using a mathematics anxiety questionnaire and an observation sheet of learning implementation. The results showed a decrease in mathematics anxiety in the experimental group after receiving mindfulness treatment. This was indicated by a shift in anxiety levels from predominantly moderate to low. Meanwhile, the control group showed no significant change. Hypothesis testing using an independent sample t-test revealed a significance value (Sig. 2-tailed) of less than 0.05, indicating that Ha was accepted and H_0 was rejected. This means there was a significant difference in mathematics anxiety between the experimental and control groups after treatment. It can be concluded that the mindfulness approach significantly reduces mathematics anxiety among third-grade students at SD Negeri Tanabangka, Gowa Regency.

Keywords: Mindfulness Approach, Mathematics Anxiety, Elementary School

ABSTRAK

Matematika yang dipelajari sejak usia dini hingga dewasa memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks akademik. Namun, banyak siswa menganggap matematika sebagai mata pelajaran yang sulit dan menakutkan sehingga menimbulkan kecemasan matematika. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan mindfulness terhadap kecemasan matematika siswa. Subjek penelitian terdiri atas dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 20 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kecemasan matematika dan lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan matematika pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan mindfulness. Hal ini terlihat dari perubahan kategori kecemasan siswa yang awalnya didominasi kategori sedang menjadi rendah. Sementara itu, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Hasil uji hipotesis

menggunakan independent sample t-test menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,05, sehingga Ha diterima dan H_0 ditolak. Artinya, terdapat perbedaan signifikan antara kecemasan matematika siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan mindfulness berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan matematika siswa kelas III SD Negeri Tanabangka, Kabupaten Gowa.

Kata Kunci: Pendekatan Mindfulness, Kecemasan Matematika, Sekolah Dasar

A. Pendahuluan

Matematika merupakan salah satu mata pelajaran fundamental di sekolah dasar yang berperan penting dalam mengembangkan kemampuan berpikir logis, kritis, analitis, dan sistematis pada siswa. Pembelajaran matematika tidak hanya menekankan kemampuan berhitung, tetapi juga melatih keterampilan pemecahan masalah serta kemampuan berpikir tingkat tinggi yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari (OECD, 2023). Selain itu, matematika juga berfungsi untuk membentuk pola pikir rasional, kreatif, serta kemampuan bekerja sama secara efektif dalam menyelesaikan permasalahan (Nabilah dkk., 2024). Namun demikian, dalam praktik pembelajaran di sekolah dasar, matematika masih sering dianggap sebagai mata pelajaran yang sulit dan menakutkan bagi siswa.

Anggapan bahwa matematika merupakan pelajaran yang sulit dapat memunculkan perasaan tegang, khawatir, dan takut ketika siswa menghadapi aktivitas matematika. Kondisi ini dikenal sebagai kecemasan matematika. Kecemasan matematika merupakan keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan takut, tegang, dan khawatir saat mengikuti pembelajaran matematika maupun saat menyelesaikan soal matematika (Purnamasari, 2023). Kecemasan ini dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi, rendahnya kepercayaan diri, serta kesulitan dalam memahami konsep matematika. Bahkan siswa yang mengalami kecemasan matematika cenderung menghindari tugas matematika dan menunjukkan motivasi belajar yang rendah (Oktavia & Hidayati, 2022).

Fenomena kecemasan matematika juga ditemukan berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di kelas III SD Negeri Tanabangka, Kabupaten Gowa.

Siswa menunjukkan gejala kecemasan seperti kesulitan berkonsentrasi, menghindari kontak mata ketika guru mengajukan pertanyaan, serta kurang percaya diri saat mengerjakan soal di depan kelas. Selain itu, siswa tampak gelisah, tegang, dan tidak tenang ketika diminta menyelesaikan tugas matematika. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan matematika menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian dalam pembelajaran.

Masalah kecemasan matematika tidak dapat dianggap sepele karena dapat berdampak pada kemampuan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Kecemasan matematika dapat menyebabkan siswa kesulitan berkonsentrasi, kurang percaya diri, serta takut menghadapi tugas yang berkaitan dengan matematika sehingga berpengaruh terhadap rendahnya hasil belajar siswa (Oktavia & Hidayati, 2022). Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengurangi kecemasan matematika agar siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan lebih optimal. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan kecemasan matematika siswa adalah pendekatan *mindfulness* yang berfokus pada kesadaran diri, pengelolaan emosi, serta peningkatan konsentrasi belajar (Fourianalistyawati & Listiyandini, 2021).

Pendekatan *mindfulness* dapat menjadi solusi dalam mengatasi kecemasan matematika pada siswa SD. Penerapan pendekatan *mindfulness* mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengendalikan kecemasan akademik (Khoirunnisa, Andini, & Mulyeni, 2025). Selain itu, pendekatan *mindfulness* juga terbukti berpengaruh positif terhadap fokus belajar siswa yang berdampak pada peningkatan pemahaman materi pembelajaran (Pratama, Salsabila, Artha, & Abidin, 2024). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penerapan *mindfulness* mampu membantu siswa dalam mengendalikan kecemasan akademik serta meningkatkan fokus belajar selama proses pembelajaran (Putri & Nio, 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa siswa yang diberikan latihan *mindfulness* mengalami penurunan tingkat kecemasan dan lebih mampu menghadapi tugas pembelajaran dengan tenang (Tarigan & Rudhito,

2025). Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh pendekatan *mindfulness* terhadap kecemasan matematika pada siswa sekolah dasar masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menekankan pada kecemasan akademik secara umum dan belum mengintegrasikan *mindfulness* secara langsung dalam pembelajaran matematika. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan *mindfulness* terhadap kecemasan matematika siswa kelas III SD Negeri Tanabangka Kabupaten Gowa sehingga diharapkan dapat menjadi alternatif dalam mengurangi kecemasan matematika.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Desain penelitian yang digunakan adalah *nonequivalent control group design* yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, pembelajaran dilakukan dengan menerapkan pendekatan *mindfulness*, sedangkan pada kelompok kontrol pembelajaran dilakukan secara konvensional tanpa menggunakan pendekatan *mindfulness*. Kedua kelompok akan menjalani tahap *pretest* dan *posttest* untuk membandingkan tingkat kecemasan matematika siswa. *Pretest* dilakukan sebelum proses pembelajaran dimulai, sedangkan *posttest* dilakukan setelah pembelajaran selesai. Tujuan pemberian *pretest* dan *posttest* adalah untuk mengukur tingkat kecemasan matematika awal siswa serta mengetahui perubahan kecemasan matematika setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian, peneliti dapat menentukan pengaruh penerapan pendekatan *mindfulness* terhadap kecemasan matematika siswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri Tanabangka Kabupaten Gowa yang berjumlah 198 siswa yang terdiri dari kelas I sampai kelas VI. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas III SD Negeri Tanabangka yang berjumlah 40 siswa. Sampel tersebut terdiri dari IIIA sebagai kelompok kontrol sebanyak 20 siswa dan IIIB sebagai kelompok eksperimen sebanyak 20 siswa. Pemilihan sampel dilakukan

dengan menggunakan teknik *purposive sampling.*

Instrumen penelitian berupa angket kecemasan matematika yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan siswa. Angket disusun berdasarkan indikator kecemasan matematika yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan fisiologis dengan menggunakan skala Likert empat pilihan jawaban.. Angket diberikan pada saat *pretest* dan *posttest*. Prosedur penelitian terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan observasi, menyusun perangkat pembelajaran, dan menyusun angket kecemasan matematika. Pada tahap pelaksanaan, dilakukan 6 pertemuan yang terdiri dari 1 pertemuan *pretest*, 4 pertemuan pembelajaran, dan 1 pertemuan posttest. Pada tahap akhir, peneliti mengolah dan menganalisis data penelitian menggunakan uji statistik untuk mengetahui pengaruh pendekatan *mindfulness* terhadap kecemasan matematika siswa.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Keterlaksanaan penerapan pendekatan *mindfulness* pada mata pelajaran Matematika di kelas III SD Negeri Tanabangka, Kabupaten Gowa disajikan berdasarkan hasil observasi yang dilakukan dalam pembelajaran di kelas eksperimen. Berikut dapat dilihat tabel hasil keterlaksanaan pembelajaran dengan penerapan pendekatan *mindfulness* pada mata pelajaran matematika kelas III di SD Negeri Tanabangka, Kabupaten Gowa.

Tabel 1 Hasil Keterlaksanaan Pembelajaran dengan Pendekatan *Mindfulness*

	Observasi Guru		Observasi Siswa	
	Skor		Skor	
	Pert 1	Pert 2	Per 1	Pert 2
Skor	47/60	55/60	48/60	57/60
Persentase	78,3%	91,6%	80%	95%
Kategori	Baik	Sangat Baik	Baik	Sangat Baik

Berdasarkan Tabel 1 di atas, keterlaksanaan pembelajaran dengan pendekatan *mindfulness* mengalami peningkatan. Skor guru meningkat dari 47/60 (78,3%) kategori *baik* pada pertemuan pertama menjadi 55/60 (91,6%) kategori *sangat baik* pada pertemuan kedua. Skor siswa juga meningkat dari 48/60 (80%) kategori *baik* menjadi 57/60 (95%) kategori *sangat baik*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa guru semakin terampil menerapkan pendekatan *mindfulness*, sementara siswa

semakin tenang, fokus, percaya diri, dan mampu mengelola kecemasan saat pembelajaran matematika.

Data kecemasan matematika siswa kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen yang diberikan pendekatan *mindfulness* dan kelompok kontrol tanpa perlakuan. Analisis deskriptif digunakan untuk melihat perubahan tingkat kecemasan matematika siswa pada masing-masing kelompok sebelum dan sesudah perlakuan. Adapun hasil analisis statistik deskriptif kecemasan matematika siswa pada kedua kelompok dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Statistik Deskriptif	Nilai Statistik			
	Eksperimen		Kontrol	
	Pretest	*Posttest*	*Pretest*	*Posttest*
Nilai Terendah	39	67	39	49
Nilai Tertinggi	76	94	75	84
Rata-rata	51,40	79,25	53,40	66,35
Median	48	77,50	50,50	63,50
Modus	39	73	48	61
Rentang	37	27	36	35
Standar Deviasi	10,328	8,967	9,800	9,864

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa terjadi perubahan tingkat kecemasan matematika siswa dari *pretest* ke *posttest* pada kedua kelas. Rata-rata skor pada kelompok eksperimen meningkat dari 51,40 pada *pretest* menjadi 79,25 pada *posttest*. Sementara itu, rata-rata skor pada kelompok kontrol meningkat dari 53,40 menjadi 66,35. Data ini menunjukkan bahwa peningkatan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, sehingga pendekatan *mindfulness* memberikan pengaruh terhadap penurunan kecemasan matematika siswa

Selanjutnya, dilakukan kategorisasi data kecemasan matematika siswa untuk mengetahui tingkat kecemasan pada masing-masing kelompok penelitian. Data hasil kategorisasi kecemasan matematika siswa dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3 Hasil Kategorisasi Data Kecemasan Matematika Siswa

Data *Pretest*

Rentang	Kategori	Frekuensi		Persentase	
		Eks	Kont	Eks	Kont
33 - 65	Tinggi	11	8	55%	40%
66 - 98	Sedang	7	11	35%	55%
99 - 132	Rendah	2	1	10%	5%
Total		20	20	100%	100%

Data *Posttest*

Rentang	Kategori	Frekuensi		Persentase	
		Eks	Kont	Eks	Kont
33 - 65	Tinggi	-	1	-	5%
66 - 98	Sedang	9	15	45%	75%
99 - 132	Rendah	11	4	55%	20%
Total		20	20	100%	100%

Berdasarkan tabel 3, tingkat kecemasan matematika siswa pada kedua kelompok saat *pretest* umumnya berada pada kategori tinggi dan sedang, yang menunjukkan

bahwa kondisi awal kedua kelompok relatif serupa sebelum diberikan perlakuan. Pada kelompok eksperimen, kecemasan matematika didominasi kategori tinggi dan sedang, demikian pula pada kelompok kontrol yang juga didominasi kategori sedang dan tinggi, sedangkan kategori rendah hanya terdapat pada sebagian kecil siswa di kedua kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan matematika awal siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Sementara itu, hasil *posttest* menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan matematika antara kedua kelompok. Skor *posttest* pada kelompok eksperimen umumnya berada pada kategori rendah dan sedang, dengan mayoritas siswa berada pada kategori rendah serta tidak terdapat siswa pada kategori tinggi. Sebaliknya, skor *posttest* pada kelompok kontrol berada pada kategori sedang, rendah, dan tinggi, namun mayoritas masih berada pada kategori sedang dan masih terdapat siswa pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan matematika siswa pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan.

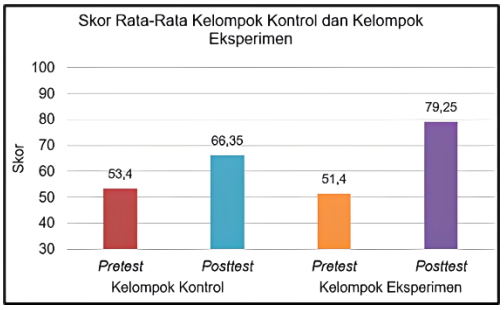


Diagram 1 Perbandingan skor akhir kelompok kontrol dan kelompok eksperimen

Setelah analisis statistik deskriptif, dilanjutkan dengan analisis inferensial melalui uji prasyarat (normalitas dan homogenitas) serta pengujian hipotesis untuk mengetahui perbedaan kecemasan matematika antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan. Data hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

Data	Taraf Sig.	Keterangan
Pretest Eksperimen	0.097	0.097 > 0.05 = Normal
Posttest Eksperimen	0.081	0.081 > 0.05 = Normal
Pretest Kontrol	0.196	0.196 > 0.05 = Normal
Posttest Kontrol	0.199	0.199 > 0.05 = Normal

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa hasil uji normalitas yang diperoleh kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal dengan nilai taraf

signifikasi > 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data tersebut terdistribusi dengan normal.

Data hasil uji Homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5 Hasil Uji Homogenitas

Data	Taraf Sig.	Keterangan
Pretest Eksperimen dan Kontrol	0.900	0.900 > 0.05 = Homogen
Posttest Eksperimen dan Kontrol	0.797	0.797 > 0.05 = Homogen

Berdasarkan tabel 5 di atas, menunjukkan bahwa hasil uji homogenitas *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol maupun *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol bersifat homogen, dilihat dari nilai probabilitas > 0.05. dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data tersebut homogen.

Data hasil uji hipotesis menggunakan *independent sample t-test* bertujuan untuk mengetahui perbedaan kecemasan matematika siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,05, sehingga Ha diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok setelah perlakuan diberikan. Dengan demikian, pendekatan *mindfulness* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan matematika siswa. Adapun hasil uji *independent sample t-test* pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil Uji Hipotesis

Data	T	Df	Nilai Prob.	Keterangan
Pretest Eksperimen dan Kontrol	-628	38	0.534	0.534 > 0.05 = tidak terdapat perbedaan
Posttest Eksperimen dan Kontrol	4.328	38	< 0.001	0.001 < 0.05 = terdapat perbedaan

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa nilai probabilitas data *pretest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih besar dari 0.05, hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pada kecemasan matematika siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan (*treatment*). Sementara itu, nilai probabilitas data *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol lebih kecil dari 0.05, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kecemasan matematika siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka dapat diambil kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan *mindfulness* dalam pembelajaran matematika di kelas III SD Negeri Tanabangka Kabupaten Gowa terlaksana dengan sangat baik dan mampu menurunkan kecemasan matematika siswa. Hal ini terlihat dari peningkatan hasil observasi guru dari 78,3% menjadi 91,6% dan observasi siswa dari 80% menjadi 95%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa guru semakin efektif dalam menerapkan pembelajaran berbasis *mindfulness* dan siswa semakin aktif mengikuti setiap tahapan pembelajaran. Menurut Pratama dkk., (2024), penerapan mindfulness secara konsisten mampu menciptakan suasana belajar yang lebih tenang dan terarah.

Pelaksanaan *mindfulness* melalui tahapan *self talk, visual imagery,* dan *deep breathing* membantu siswa membangun pikiran positif, memusatkan perhatian, serta mengatur emosi selama pembelajaran. Bukhori dkk., (2023) menjelaskan bahwa ketiga tahapan tersebut efektif dalam meningkatkan kesiapan mental siswa sehingga mereka lebih fokus, tidak mudah panik, dan lebih percaya diri dalam belajar matematika. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Yang dan Jamaludin, (2024) yang menyatakan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan perhatian, kontrol emosi, dan kualitas keterlibatan siswa dalam proses belajar.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya penurunan kecemasan matematika pada kelas eksperimen setelah penerapan *mindfulness*. Pada kelompok eksperimen, 55% siswa berada pada kategori rendah dan 45% pada kategori sedang tanpa siswa pada kategori tinggi. Sebaliknya, pada kelompok kontrol sebagian besar siswa berada pada kategori sedang (75%), kategori rendah sebesar 20%, dan masih terdapat kategori tinggi sebesar 5%. Data ini menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pembelajaran dengan pendekatan *mindfulness* cenderung lebih tenang, percaya diri, dan tidak mengalami ketegangan berlebihan saat menghadapi pembelajaran matematika. Kondisi awal kedua kelompok relatif sama sebelum diberikan perlakuan, sehingga perbedaan tingkat kecemasan setelah perlakuan dapat dikaitkan dengan

penerapan pendekatan *mindfulness* pada kelompok eksperimen.

Setelah diberikan perlakuan berupa pendekatan *mindfulness,* kelompok eksperimen didominasi pada kategori rendah dan tidak terdapat siswa pada kategori tinggi, sedangkan kelompok kontrol masih didominasi kategori sedang dan masih terdapat siswa pada kategori tinggi. Rata-rata skor kelompok eksperimen menunjukkan tingkat kecemasan matematika yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Perubahan ini menunjukkan bahwa penerapan pendekatan *mindfulness* memberikan dampak positif terhadap penurunan kecemasan matematika siswa.

Penurunan kecemasan matematika pada kelompok eksperimen terjadi karena pendekatan *mindfulness* membantu siswa mengelola emosi dan pikiran negatif yang muncul saat pembelajaran matematika. Menurut Putri dan Nio, (2025), *mindfulness* membantu siswa mengelola emosi secara sadar sehingga mampu mengurangi kecemasan akademik. Tahapan dimulai dari *self talk* membantu siswa mengubah pikiran negatif menjadi afirmasi positif, *visual imagery* membantu membangun kesiapan mental dalam menyelesaikan masalah, sedangkan *deep breathing* menurunkan ketegangan fisiologis seperti gugup dan cemas (Bukhori dkk., 2023).

Hasil uji hipotesis menggunakan *Independent Sample t-test* menunjukkan adanya pengaruh signifikan pendekatan *mindfulness* terhadap penurunan kecemasan matematika siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti pembelajaran dengan *mindfulness* memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan siswa pada kelas kontrol. Menurut Salshabila dan Fiteriani, (2025), *mindfulness* membantu siswa mengenali dan mengelola kecemasan sehingga mereka lebih tenang dan fokus saat belajar. Hal ini diperkuat oleh Khoirunnisa dkk., (2025) yang menyatakan bahwa *mindfulness* efektif membantu siswa mengendalikan pikiran negatif yang memicu kecemasan berlebihan. Pratiwi dkk., (2024) juga menjelaskan bahwa *mindfulness* melatih siswa untuk fokus pada proses penyelesaian masalah secara bertahap sehingga mengurangi kepanikan saat

menghadapi soal matematika. Dengan demikian, penerapan pendekatan *mindfulness* terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan matematika siswa kelas III SD Negeri Tanabangka Kabupaten Gowa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *mindfulness* berpengaruh terhadap kecemasan matematika siswa kelas III di SD Negeri Tanabangka Kabupaten Gowa, ditunjukkan oleh hasil uji hipotesis menggunakan uji *independent sample t-test*, Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed < 0,05) sehingga Ha diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, pendekatan *mindfulness* terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola emosi, meningkatkan fokus belajar, serta menciptakan suasana pembelajaran matematika yang lebih tenang dan nyaman sehingga dapat menurunkan kecemasan matematika siswa. Penelitian ini merupakan data valid, di mana hasil penelitian didukung oleh data akurat karena menggunakan instrumen penelitian yang telah diuji validitasnya. Selain itu, pendekatan *mindfulness* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan matematika siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). *Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z*.

Fourianalistyawati, E., & Listiyandini, R. A. (2021). Pemberian Pelatihan Mindfulness di Sekolah untuk Meningkatkan Rasa Kesadaran pada Remaja. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(3). https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i3.3866

Khoirunnisa, A., Andini, M., & Mulyeni, S. (2025). Menangani Overthinking Dengan Mindfulness Therapy. *Populer: Jurnal Penelitian Mahasiswa*, *4*(1), 38–45. https://doi.org/10.58192/populer.v4i1.2939

Nabilah, A., Amalia, F., Angreini, H. S., Rahmi, M., Zulkarnain, I., & Fajriah, N. (2024). Pendekatan Dalam Pembelajaran Matematika Yang Dapat Mengembangkan Kemampuan Berpikir Logis Dan Kreatif Pada Siswa Sekolah Dasar. In *Prosiding Seminar*

Nasional Pendidikan Matematika (SENPIKA) (Vol. 2). https://doi.org/https://doi.org/10.20527/nsy8fs38

OECD. (2023). *PISA 2022 Results Factsheets Indonesia PUBE*. Retrieved from https://oecdch.art/a40de1dbaf/C108.

Oktavia, R., & Hidayati, F. H. (2022). Dampak Persepsi Siswa Terhadap Pelajaran Matematika Pada Jenjang SMA. *Cendekia: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, *16*(2), 27–37. https://doi.org/10.30957/cendekia.v16i2.666

Pratama, R. A., Salsabila, A., Artha, P., & Abidin, N. Z. (2024). Efektivitas mindful learning dalam konteks pendidikan di indonesia (2000-2024): Sebuah studi meta analisis. *Primatika. J. Pend. Mat*, *13*(2), 77–92. https://doi.org/10.30872/primatika.v13i2.4483

Pratiwi, N., Atmoko. Adi, Taufiq, A., alfaris, R., & Faizah, S. (2024). Implementing Mindfulness-Based Mathematics Instruction to Reduce Mathematics Anxiety and Develop Problem-Solving Strategies among Fifth-Grade Students in Fraction Learning. *Journal Of Innovation And Research In Primary Education*, *3*(1), 53–61. https://doi.org/10.56916/jirpe.v5i1.557

Purnamasari, A. (2023). A Systematic Literature Review On The Effect Of Math Anxiety Towards Math Performance And Achievement. In *Acceleration: Multidisciplinary Research Journal* (Vol. 01). https://doi.org/https://doi.org/10.70210/amrj.v1i04.34

Putri, S. A., & Nio, S. R. (2025). Pengaruh Mindfulness Terhadap Kecemasan Matematika Pada Siswa SMP Negeri 1 Hiliran Gumanti. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, *3*(1), 28–35. https://doi.org/10.62260/causalita.v3i1.420

Salshabila, D., & Fiteriani, I. (2025). Upaya Mengurangi Kecemasan Belajar Melalui Pendekatan Mindfulness Pada Peserta Didik Kelas V Di Sdn 1 Beringin Raya Bandar Lampung. https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.33062

Tarigan, O., & Rudhito, M. A. (2025). Pengaruh Latihan Mindfulness terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar dan Prestasi Murid SMP dalam Pengajaran Matematika. *Kognitif: Jurnal Riset HOTS Pendidikan Matematika*, *5*(1), 12–15. https://doi.org/10.51574/kognitif.v5i1.2648

Yang, X., & Jamaludin, K. A. (2024). Examining the Determinants of Anxiety and Academic Stress in Learning Mathematics. *International Journal of Academic Research in Progressive*

Education and Development, *13*(4). https://doi.org/10.6007/ijarped/v13-i4/23677