

## Pengaruh *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Matematika Pada Siswa SMP Negeri 1 Hiliran Gumanti

Shafira Azzahra Putri<sup>1\*</sup>, Suci Rahma Nio<sup>2</sup>,

<sup>1, 2</sup> Universitas Negeri Padang

E-mail: [shafiraazzahrap@gmail.com](mailto:shafiraazzahrap@gmail.com)

### ABSTRAK

Matematika, yang dipelajari sejak usia dini hingga dewasa, merupakan disiplin yang krusial dalam kehidupan sehari-hari serta konteks akademik. Namun, anggapan bahwa matematika ialah mata pelajaran yang menakutkan seringkali menimbulkan kecemasan saat proses pembelajaran. Berbagai metode dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan ini, diantaranya adalah *mindfulness*. Penelitian ini tujuannya menginvestigasi pengaruh *mindfulness* terhadap kecemasan matematika pada siswa di SMP Negeri 1 Hiliran Gumanti. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi penelitian terdiri dari siswa SMP Negeri 1 Hiliran Gumanti, dengan sampel yang diambil sebanyak 147 siswa melalui teknik *randomsampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala, ialah skala *mindfulness* yang terdiri dari 7 item dengan. Hasil uji koefisien pada penelitian ini yang menyatakan terdapat pengaruh signifikan yang menunjukkan pengaruh negatif antara *mindfulness* dan kecemasan matematika pada siswa SMP Negeri 1 Hiliran Gumanti. Hasil ini didapatkan dari hasil analisis uji hipotesis yang telah dilakukan dan didapatkan hasil koefisien  $R = 52,1\%$  dapat dikatakan memiliki pengaruh yang cukup besar. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *mindfulness* semakin rendah kecemasan matematika yang dirasakan oleh siswa begitupun sebaliknya. Dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan diperoleh Hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, sehingga penelitian dapat dikatakan memiliki pengaruh.

**Kata kunci:** *Mindfulness*, Kecemasan Matematika

### ABSTRACT

*Mathematics, which is studied from an early age from early childhood through to adulthood, is a crucial discipline in everyday life as well as academic contexts. However, the notion that math is a daunting often creates anxiety during the learning process. Various methods can be used to overcome this anxiety, including mindfulness. This study aims to investigate the effect of mindfulness on math anxiety among anxiety in students at SMP Negeri 1 Hiliran Gumanti. This research using quantitative method. The study population consisted of students of SMP Negeri 1 Hiliran Gumanti, with a sample of 147 students through randomsampling technique. taken as many as 147 students through randomsampling technique. Data collection was conducted by using two scales, namely the mindfulness scale which consists of 7 items with . 7 items with. The results of the coefficient test in this study which The coefficient test results in this study state that there is a significant effect that shows a negative effect between mindfulness and math anxiety math anxiety in students of SMP Negeri 1 Hiliran Gumanti. This result is obtained from The results of the hypothesis test analysis that has been carried out and the results of the coefficient of  $R = 52.1\%$  can be said to have a considerable influence. Therefore, It can be concluded that the higher the mindfulness, the lower the math anxiety felt by students and vice versa. students and vice versa. From the results of hypothesis testing that has been carried out the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected and the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted, so that the research can be said.*

**Kata kunci:** *Mindfulness*, Math Anxiety

### PENDAHULUAN

Matematika, yang telah dipelajari sejak masa kanak-kanak hingga dewasa, ialah disiplin ilmu yang begitu penting baik pada kehidupan sehari-hari atau pada dunia akademik. Sebagai cabang ilmu yang membahas angka, hubungan antar angka, serta prosedur untuk memecahkan masalah, matematika memainkan peran yang sangat vital pada semua aspek kehidupan, khususnya pada menyelesaikan persoalan yang berkaitan dengan angka. (Richardson & Suinn, 1972). Kemampuan dalam bidang matematika sangatlah penting bagi peserta didik, tidak hanya sebagai penunjang

kesuksesan dalam sektor pendidikan, tetapi juga dalam mendukung perkembangan dan penerapan teknologi. Siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi terhadap matematika cenderung menunjukkan minat belajar yang rendah, menganggap matematika kurang berguna dibandingkan mata pelajaran lain, serta memperlihatkan motivasi yang lemah dan sikap negatif terhadap guru matematika. (julya, 2022).

Kecemasan terhadap matematika ialah semua bentuk emosi yang paling biasa dikaji dalam bidang pendidikan dan psikologi, karena pengaruh negatifnya terhadap aspek-aspek kognitif dan motivasional, seperti pencapaian dalam matematika, persepsi terhadap kemampuan diri, serta nilai akademik. (Julya, 2022).

Penyajian materi matematika yang masih mengandalkan metode konvensional sering kali dianggap monoton dan kurang menarik, sehingga menyulitkan siswa dalam memahami materi serta memicu munculnya rasa cemas selama proses belajar. Rasa cemas yang dirasakan siswa dalam pembelajaran matematika ini dikenal sebagai kecemasan matematika. (Wahyudy *et.al.*,2019).

Siswa yang mengalami kecemasan saat belajar cenderung mengalami hambatan dalam memproses informasi, sehingga pencapaian belajarnya menjadi kurang maksimal. Jika kecemasan masih berada dalam tingkat wajar, hal ini dapat ditangani dengan dukungan guru lewat dapat motivasi. Namun, apabila kecemasan tersebut tergolong berat, maka bisa menyebabkan dampak fatal. Oleh sebab itu, guru perlu memberikan bimbingan, perhatian, serta melakukan identifikasi dini agar siswa dapat belajar secara efektif. Dalam konteks pembelajaran matematika, kecemasan matematika (*math anxiety*) dapat muncul ketika siswa memiliki minat yang rendah dan pandangan negatif terhadap mata pelajaran ini. Kecemasan ini muncul dalam bentuk ketakutan yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada saat siswa belajar atau berhubungan dengan materi matematika. Masalah kecemasan matematika tidak boleh diabaikan, karena dapat menghambat kemampuan siswa dalam penyesuaian ketika belajar, menimbulkan kesulitan serta ketakutan kepada matematika yang berdampak pada rendahnya hasil belajar dan prestasi akademik. Oleh sebab itu, penting dilaksanakan analisis terhadap kecemasan yang mungkin dialami siswa. Hasil penelitian sebelumnya memperkenalkan kalau sebanyak 67,5% responden mengalami tingkat kecemasan tinggi, dan siswa perempuan biasa menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. (Sholichah, 2022).

Terdapat berbagai metode untuk mengurangi kecemasan, salah satunya adalah *mindfulness*. Pendekatan ini menggabungkan prinsip kognitif dan meditasi, dengan dua elemen kunci: kesadaran terhadap pengalaman saat ini tanpa menghakimi dan sikap penerimaan. *Mindfulness* efektif dalam menurunkan kecemasan karena mengajarkan individu untuk menyadari dan menghadapi perasaan serta pikiran negatif, alih-alih menghindarinya. Ini membantu individu untuk lebih mampu memisahkan diri dari pikiran negatif. Selain itu, *mindfulness* terbukti efektif untuk mengatasi berbagai tekanan psikologis umum, termasuk kekhawatiran, ketakutan, dan perilaku maladaptif (Sholichah, 2022).

Pendekatan *mindfulness* dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi kecemasan matematika pada siswa SMP. *Mindfulness*, yang berarti keadaan penuh perhatian dan penerimaan terhadap pengalaman saat ini, dapat membantu siswa mengatasi ketakutan dan ketegangan yang muncul selama pembelajaran matematika. Dengan mengajarkan siswa untuk fokus pada proses belajar serta mengelola pikiran dan emosi mereka, *mindfulness* berpotensi mengurangi dampak negatif dari kecemasan matematika (Sholichah, 2022). Penerapan *mindfulness* membantu siswa untuk melihat ketidakpastian dan kesalahan sebagai bagian alami dari proses pembelajaran, bukan sebagai tanda kegagalan. Pendekatan ini sejalan dengan tujuan pendidikan secara umum, yakni mendorong perkembangan kemampuan berpikir kritis dan kreatif. Dengan menggabungkan *mindfulness* ke dalam pembelajaran matematika, diharapkan siswa dapat merasa lebih tenang saat berhadapan dengan materi, memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi, serta pada akhirnya meningkatkan hasil belajar matematika mereka. (Sholichah, 2022).

## METODE PENELITIAN

Sugiyono (2019), metode penelitian kuantitatif ialah pendekatan yang berdasarkan di filosofi positivisme dan dilakukan untuk mengkaji populasi serta sampel tertentu. Dalam pelaksanaannya, metode ini mengandalkan instrumen penelitian yang telah dirancang sebelumnya untuk mengumpulkan data, yang

kemudian dianalisis dengan statistik guna uji hipotesis yang sudah dibuat. Karena data yang di kumpulkan seperti angka serta dianalisis dengan teknik statistik, metode ini disebut sebagai metode kuantitatif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh hasil yang bersifat objektif serta dapat disimpulkan.

Variabel bebas (independen) pada penelitian ini yaitu *mindfulness*, skala *mindfulness* diadopsi dari penelitian Septarina, H. (2023) dan telah dilakukan uji coba terlebih dahulu. Skala ini terdiri dari 15 item, dimana 8 *favorable* dan 7 *unfavorable*. Variable dependen penelitian ini yaitu kecemasan matematika, skala kecemasan matematika dikembangkan dari teori Richardson & Suinn (1972) bersama teman-teman dan telah diuji coba terlebih dahulu sebelum digunakan untuk pengambilan data. Skala ini terdiri 30 item, dimana 21 *favorable* dan 9 *unfavorable*. Penelitian ini menggunakan skala likert yang menggunakan 5 pilihan yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Data yang terkumpul kemudian dianalisis melalui uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis, uji koefisien, serta analisis regresi linear sederhana menggunakan *IBM SPSS Statistic 25 For Windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini terdiri dari 147 subjek, dimana terdapat 73 laki-laki dan 74 perempuan. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis, serta analisis regresi linear sederhana.

Uji normalitas tujuan guna menetapkan apakah data yang didapat ikuti distribusi normal. Terdapat dua metode guna mengevaluasi apakah residual berdistribusi normal, ialah lewat analisis grafik serta analisis statistik. Pada penelitian ini, uji normalitas yang digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnov. Dasar pengambilan keputusan pada uji normalitas Kolmogorov-Smirnov ialah sebagai berikut: abila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka residual dianggap berdistribusi normal; sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka residual tidak berdistribusi normal.

**Tabel 1 Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogrov-Smirnov**

	Unstandardized Residual
N	147
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000 <sup>c</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	.062 <sup>d</sup>

Hasil dari proses uji normalitas pada skala *mindfulness* dan kecemasan matematika, diperoleh nilai 0,062 dilihat dari hasil Monte Carlo Sig. (2-tailed) berdasarkan hasil uji normalitas telah diketahui kalau nilai signifikansi 0,062 > 0,05 lalu bisa di simpulkan kalau hasil data di penelitian ini berdistribusi normal.

uji linearitas digunakan untuk melihat hubungan antar kedua variabel dalam penelitian ini, apakah linear atau tidak. Pada penelitian ini linearitas tampak dari nilai *Sig. Linearity* data penelitian linear apabila  $p < 0.05$ , apabila  $p > 0.05$  lalu data dapat disebut tidak linear.

**Tabel 2 Uji Linearitas  
ANOVA Table**

			F	Sig.
Kecemasan		(Combined)	21.088	.000
Matematika	Between Groups	Linearity	180.719	.000
		Deviation from Linearity	3.351	.001
<i>Mindfulness</i>				

Hasil linearitas di variabel *mindfulness* terhadap kecemasan matematika dapat diketahui nilai *Sig. Linearity* adalah 0.000 dimana  $p < 0.05$  yang artinya pada kedua variabel ini terdapat hubungan yang linear.

Analisis regresi linier sederhana dipakai guna mengevaluasi hubungan linear antara satu variabel independen (X) dan satu variabel dependen (Y). Tujuan dari analisis ini ialah guna mengukur sejauh mana variabel X berpengaruh terhadap variabel Y serta untuk memprediksi nilai Y berdasarkan nilai X. Selain itu, analisis ini juga dimanfaatkan untuk menetapkan arah hubungan kedua variabel, apakah bersifat positif atau negatif.

**Tabel 3 Analisis Regresi Linear Sederhana ANOVA**

	F	Sig.
Regression	157.706	.000b
Residual		
Total		

Hasil yang didapatkan nilai F hitung didapatkan hasil 157.706 dengan nilai sig 0.000 < 0.05, maka model regresi bisa dipakai guna memprediksi variabel partisipan terdapat pengaruh variabel x *mindfulness* terhadap variabel y kecemasan matematika.

Uji koefisien determinasi merupakan analisis statistik yang bertujuan untuk mengukur seberapa baik model regresi mampu menjelaskan variasi data yang diamati. Nilai koefisien ini, yang dikenal sebagai R<sup>2</sup> (R-squared), menunjukkan seberapa besar proporsi variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model regresi.

**Tabel 4 Uji Koefisien**

Model Summary			
Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	.722 <sup>a</sup>	.521	.518

Pada penelitian ini hasil R-squared di dapatkan nilai sebesar 0.521 yang artinya 51,2% *mindfulness* memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kecemasan matematika.

**Tabel 5 Uji T Coefficients**

	B	Unstrandardized Coefficients Std. Error	Standaralized Coeffisien Beta	t	Sig.
(constant)	92.024	3.423		26.883	.000
<i>mindfulness</i>	-2.931	.233	-.722	-12.558	.000

Hasil dari uji t atau t-test bertujuan untuk melihat pengaruh variabel independen kepada variabel dependen. Hasil yang di dapatkan dari uji t ini dengan nilai Beta -0.722 yang artinya terdapat pengaruh negatif terhadap kecemasan matematika.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana *mindfulness* mempengaruhi kecemasan matematika pada siswa SMP. Dari analisis yang dilakukan, ditemukan bahwa *mindfulness* (X) memengaruhi kecemasan matematika (Y). Ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama (Ha) dalam studi ini diterima, yang menandakan adanya pengaruh *mindfulness* terhadap kecemasan matematika pada siswa SMP.

hasil uji koefisien pada penelitian ini yang menyatakan terdapat pengaruh signifikan yang menunjukkan pengaruh negatif antara *mindfulness* dan kecemasan matematika pada siswa SMP Negeri 1 Hiliran Gumanti. Hal ini didapatkan dari hasil analisis uji hipotesis yang telah dilakukan dan didapatkan hasil koefisien R = 52,1% dapat dikatakan memiliki pengaruh yang cukup besar. Hasil uji t didapatkan nilai Beta -0.722 yang artinya terdapat pengaruh negatif terhadap kecemasan matematika. Dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan diperoleh Hipotesis nol (H0) ditolak dan Hipotesis alternatif (Ha) diterima, sehingga penelitian dapat dikatakan memiliki pengaruh.

Hasil penelitian ini searah dengan penelitian terdahulu yang dilaksanakan oleh Evy *et al.* (2020), yang menunjukkan bahwa kecemasan matematika mempunyai pengaruh negatif terhadap hasil belajar matematika siswa. Penelitian tersebut menemukan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan siswa, semakin rendah hasil belajar yang mereka capai. Hal ini memperlihatkan kalau kecemasan matematika bukan hanya masalah psikologis, namun juga bisa berdampak langsung pada kinerja akademis siswa.

Kecemasan matematika merupakan suatu ketidaknyamanan yang dirasakan seorang siswa di saat pembelajaran matematika berlangsung. Kecemasan ini menyebabkan perasaan tegang yang dirasakan oleh siswa, sehingga mereka tidak dapat fokus selama proses pembelajaran. Banyak siswa merasa cemas akan kemungkinan gagal dalam ujian atau tidak memenuhi harapan guru dan orang tua, yang menambah beban psikologis mereka. Selain itu, siswa yang mengalami kecemasan matematika sering merasa malu saat harus menjawab pertanyaan di depan kelas, sehingga menghambat partisipasi mereka.

Dalam konteks perkembangan psikologis secara kognitif, siswa SMP umumnya berada pada tahap operasional formal menurut teori perkembangan kognitif Piaget (Inhelder & Piaget, 1958). Pada tahap ini, siswa mulai mampu berpikir abstrak, menggunakan logika deduktif, serta mempertimbangkan kemungkinan dan hipotesis. Oleh karena itu, strategi yang dapat diterapkan untuk membantu mereka mengatasi kecemasan matematika juga harus memperkuat fungsi kognitif mereka, seperti atensi, memori kerja, dan metakognisi (Ashcraft & Krause, 2007). Pendekatan kognitif ini dapat dilakukan dengan:

1. Melatih restrukturisasi kognitif, yaitu membantu siswa mengenali dan mengganti pikiran negatif tentang matematika ("Saya tidak bisa matematika" diganti menjadi "Saya butuh latihan lebih agar bisa memahami ini"). Pendekatan ini berdasarkan teori kognitif Beck (1976) yang menekankan pentingnya mengubah distorsi kognitif untuk mengurangi kecemasan.
2. Peningkatan kesadaran metakognitif, yaitu kemampuan siswa untuk menyadari proses berpikir mereka sendiri. Dengan bimbingan guru, siswa dapat diarahkan untuk memahami strategi belajar yang efektif serta mengatur waktu dan emosi mereka saat menghadapi soal matematika (Flavell, 1979; Schraw & Dennison, 1994). Metakognisi yang baik dapat meningkatkan efisiensi belajar dan mengurangi kecemasan karena siswa merasa lebih terkontrol.
3. Penguatan self-instruction (instruksi diri), yaitu memberikan afirmasi positif seperti "Saya bisa menghadapinya", atau "Saya sudah mempersiapkan diri, jadi saya bisa mencoba dengan tenang". Teknik ini berasal dari pendekatan Meichenbaum (1977) yang menggunakan self-instructional training untuk membantu individu mengatur respon kecemasan.
4. Latihan simulasi berpikir logis dan konseptual, untuk membangun kepercayaan diri mereka dalam menyelesaikan masalah matematika secara bertahap dari soal konkret ke abstrak. Pendekatan bertahap ini sesuai dengan scaffolding dari Vygotsky (1978), dimana guru memberikan dukungan yang sesuai dengan zona perkembangan proksimal siswa.
5. Mengaitkan konsep matematika dengan situasi nyata, agar materi terasa lebih relevan dan mudah dipahami, serta mengurangi kecemasan karena siswa merasa lebih terkoneksi dengan materi yang dipelajari. Pembelajaran kontekstual seperti ini sejalan dengan Contextual Teaching and Learning (CTL) yang dapat meningkatkan motivasi dan pemahaman siswa (Johnson, 2002).

*Mindfulness* sendiri sangat berkaitan erat dengan fungsi kognitif ini. Dengan menerapkan *mindfulness*, siswa dapat mengenali tanda-tanda kecemasan seperti detak jantung yang meningkat atau perasaan tidak nyaman di perut, dan melatih diri untuk tetap tenang tanpa terburu-buru menghakimi diri sendiri. Mereka bisa fokus pada saat ini, mengelola pikiran negatif, dan menggunakan keterampilan berpikir tingkat tinggi (*higher-order thinking*) seperti analisis dan evaluasi yang sangat dibutuhkan dalam matematika.

Dengan demikian, penggabungan antara *mindfulness* dan pendekatan psikologis kognitif menjadi langkah yang efektif dalam membantu siswa menurunkan kecemasan matematika. Ketika siswa mampu mengelola emosi dan pikiran mereka secara sadar dan logis, mereka tidak hanya akan lebih percaya diri dalam menghadapi pelajaran matematika, tetapi juga mengembangkan keterampilan hidup yang penting untuk menghadapi tantangan di masa depan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap kecemasan matematika pada siswa SMP Negeri 1 Hiliran Gumanti maka kesimpulan yang didapatkan dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Gambaran kecemasan matematika pada siswa SMP Negeri 1 Hiliran Gumanti berada pada kategori tinggi.
2. Gambaran *mindfulness* pada siswa SMP Negeri 1 Hiliran Gumanti berada pada kategori rendah.
3. Terdapat pengaruh yang negatif antara *mindfulness* dan kecemasan matematika pada siswa SMP Negeri 1 Hiliran Gumanti.

Saran penelitian Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, adapun kelemahan dari penelitian ini peneliti hanya meneliti pada sampel siswa SMP 1 Hiliran Gumanti dan hanya meneliti terkait pengaruh *mindfulness* pada siswa SMP, terdapat beberapa saran untuk penelitian selanjutnya. Penelitian berikutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain untuk melihat kecemasan matematika yang dirasakan oleh siswa serta menggunakan subjek yang berbeda atau yang lebih banyak guna memperoleh hasil penelitian yang lebih beragam.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anditya, Rifin. 2016. Artikel Publikasi Ilmiah. Faktor-Faktor Penyebab *Kecemasan Matematik*. Surakarta: UMS.
- Artama, E. N. N., Amin, S. M., & Siswono, T. Y. E. (2020). Pengaruh Kecemasan Matematika Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Matematika dan Sains*, 4(1), 34-40.
- Ashcraft, M. H., & Krause, J. A. (2007). Working memory, math performance, and math anxiety. *Psychonomic Bulletin & Review*, 14(2), 243-248.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). *Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness*. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Commodari, E., & La Rosa, V. L. (2021). General Academic Anxiety and Math Anxiety In Primary School. The Impact of Math Anxiety on Calculation Skills. *Acta Psychologica*, 220, 103413.
- Dewi, R. P. (2023) *Analisis Kecemasan Matematis Siswa MTs di Tangerang Selatan* (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah jakarta).
- Dianita Maulinda, & Makmuroh Sri Rahayu. (2022). Pengaruh Mindfulness terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 100-108. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.461>
- Disai, W. I., Dariyo, A., & Basaria, D. (2017). Hubungan antara kecemasan matematika dan self-efficacy dengan hasil belajar matematika siswa SMA X kota Palangka Raya. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 556-568.
- Fitriani, N. M. W. L. R. (2024). Efektifitas Pelatihan mindfulness terhadap Penurunan Kecemasan dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911.
- Germer, C. K. ., Siegel, R. D. ., & Fulton, P. R. . (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press.

- Harefa, A. D., Lase, S., & Zega, Y. (2023). Hubungan Kecemasan Matematika Dan Kemampuan Literasi Matematika Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 144–151. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.96>
- Inhelder, B., & Piaget, J. (1958). *The growth of logical thinking from childhood to adolescence*. New York: Basic Books.
- Johnson, E. B. (2002). *Contextual teaching and learning: What it is and why it's here to stay*. Corwin Press.
- Julya, iyan rosita dewi nur. (2022). studi literatur mengenai kecemasan matematis terhadap pembelajaran matematika. *Didactical Mathematics*, 2(2), 10. <https://doi.org/10.31949/dmj.v2i2.2074>
- Kurniawati, F. N. A. (2022). Meninjau permasalahan rendahnya kualitas pendidikan di indonesia dan solusi. *Academy of Education Journal*, 13(1), 1-13.
- Kusumawati, R., & Nayazik, A. (2017). Kecemasan matematika siswa SMA berdasarkan gender. *Journal of Medives: Journal of Mathematics Education IKIP Veteran Semarang*, 1(2), 92-99.
- Layyina, zaujatul ana, syarifah faradina, dahlia ulyalayyina. (2024). *Mindfulness dan Penerimaan Diri: Studi Pada Ibu yang Memiliki Anak Cerebral Palsy*.
- Lyddy, C. J., & Good, D. J. (2017). Being While Doing: An Inductive Model of Mindfulness at Work. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.02060>
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. Springer Publishing Company.
- Nelly Yuliana, (2013). *Pengaruh Pendekatan Differentiated Instruction (DI) Terhadap Kecemasan Matematika (Match Anxiety), Peningkatan Kemampuan Pemahaman Dan Penalaran Matematis Siswa SMK*, ( Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Nurjanah, I., & Alyani, F. (2021). Kecemasan Matematika Siswa Sekolah Menengah pada Pembelajaran Matematika dalam Jaringan. *Jurnal Elemen*, 7(2), 407–424. <https://doi.org/10.29408/jel.v7i2.3522>
- Omega Putri UsdinoariDyastika, P. A. dan C. (2022). *Analisis Tingkat Kecemasan Matematika pada Siswa Kelas IX SMP St. Bellarminus Bekasi dan Faktornya dari Sudut Pandang Neurosains* (Issue 7).
- Prasetyo, F., & Dasari, D. (2023). Studi Literatur: *Identifikasi Kecemasan Matematika dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa* (Vol. 4, Issue 2).
- Richardson, F. C., & Suinn, R. M. (1972). The Mathematics Anxiety Rating Scale: Psychometric Data. *In Journal of Counseling PsycMogv mi* (Vol. 18, Issue 6).
- Salvia, N. Z., Putri Sabrina, F., & Maula, I. (2022). *Analisis Kemampuan Literasi Numerasi Peserta Didik Dinjau dari Kecemasan Matematika*.
- Schillinger, F. L., Vogel, S. E., Diedrich, J., & Grabner, R. H. (2018). *Math Anxiety, Intelligence, and Performance In Mathematics: Insights From The German Adaptation of the Abbreviated Math Anxiety Scale (AMAS-G)*. *Learning and Individual Differences*, 61, 109-119.
- Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19(4), 460-475.
- Sefanus christian haryono. (2024). *Christian Mindfulness A Holistic Spirituality of Daily Life in Buddhist and Christian Traditions*. <https://doi.org/10.21460/gema>

- Septarina, H. (2023) *Pengaruh self-efficacy dan mindfulness terhadap critical thinking skills mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dengan metakognisi sebagai mediator* (Master's thesis, Fakultas Psikologi).
- Sholichah, afifah nur aini. (2022). Math Anxiety Siswa: Level dan Aspek Kecemasan Fazha Mardhatillatus Sholichah 1 , Afifah Nur Aini 2(\*). In *Journal Of Mathematics Learning Innovation (JMLI)* (Vol. 1).
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Suinn, R. M., Taylor, S., & Edwards, R. W. (1988). *Suinn Mathematics Anxiety Rating Scale for Elementary School Students (MARS-E): Psychometric and Normative Data. Educational and Psychological Measurement*, 48(4), 979–986.  
<https://doi.org/10.1177/0013164488484013>
- Sutanto, S. H., & Immanuela, G. (2022). *Mengenal Mindfulness Bagi Siswa SMA* (Understanding Mindfulness for High School Students).
- Syahri, A. A. (2014). Statistika Pendidikan. *SIGMA (Suara Intelektual Gaya Matematika)*, 6(2), 127.
- Tobias, S., & Weissbrod, C. (1980). *Anxiety and Mathematics: An Update. In Harvard Educational Review* (Vol. 50, Issue 1).
- Ulfah, S. (2021). *Profil Kecemasan Matematika dan Motivasi Belajar Matematika Siswa pada Pembelajaran Daring*. 05(03), 2238–2245.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wahyudy, M. A., Putri, H. E., & Muqodas, I. (2019). *Penerapan pendekatan concrete-pictorial-abstract (cpa) dalam menurunkan kecemasan matematis peserta didik sekolah. Simposium Nasional Ilmiah & Call for Paper Unindra* (Simponi)., 228–238.
- Wiradharma, B., Surya, J., Keagamaan Buddha, P., & Tinggi Ilmu Agama Buddha Smarattungga, S. (2024). *Pengaruh Kegiatan Day Of Mindfulness Terhadap Kecerdasan Emosional* (Vol. 2, Issue 2). <https://ejournal.stiab-jinarakkhita.ac.id/index.php/penamas/index>
- Yunita, M. M., & Lesmana, T. (2019). *Mindfulness Dan Vigor Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Universitas X. Jurnal Psikologi* .