



**PENGARUH INTERVENSI BERBASIS *MINDFULNESS*
TERHADAP KECEMASAN MATEMATIKA DAN PRESTASI
BELAJAR SISWA DI KELAS VIII SMPN 6 BANJARMASIN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Starta-1 Pendidikan Matematika

Oleh:

Salsabilla Juliesa Handi

NIM 2210118320005

**JURUSAN PENDIDIKAN MATEMATIKA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN
JULI 2026**

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH INTERVENSI BERBASIS *MINDFULNESS*
TERHADAP KECEMASAN MATEMATIKA DAN PRESTASI
BELAJAR SISWA DI KELAS VIII SMPN 6 BANJARMASIN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Starta-1 Pendidikan Matematika

Oleh:

Salsabilla Juliesa Handi

NIM 2210118320005

**JURUSAN PENDIDIKAN MATEMATIKA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN
JULI 2026**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI PENGARUH INTERVENSI BERBASIS *MINDFULNESS* TERHADAP KECEMASAN MATEMATIKA DAN PRESTASI BELAJAR SISWA DI KELAS VIII SMPN 6 BANJARMASIN

Oleh:
Salsabilla Juliesa Handi
NIM 2210118320005

Telah dipertahankan di hadapan dewan penguji pada tanggal 16 Juli 2026 dan dinyatakan lulus.

Susunan Dewan Penguji
Ketua Penguji/Pembimbing I,



Dr. Siti Mawaddah, S.Pd., M.Pd.
NIP 19870930 201212 2 002

Anggota Dewan Penguji
1. Dr. Hj. Noor Fajriah, M.Si.

Sekretaris Penguji/Pembimbing II,



Taufiq Hidayanto, S.Pd., M.Pd.
NIP 19911002 201803 1 001

Banjarmasin, 7 Agustus 2026
Ketua Jurusan Pendidikan Matematika



Dr. Hj. Noor Fajriah, M.Si.
NIP 19680827 199303 2 001

HALAMAN PERSETUJUAN

Ini untuk menyatakan bahwa skripsi oleh Salsabilla Juliesa Handi NIM 2210118320005 dengan judul “Pengaruh Intervensi Berbasis *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Matematika Dan Prestasi Belajar Siswa Di Kelas VIII SMPN 6 Banjarmasin” telah disetujui Dewan Penguji sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Pendidikan Sarjana S-1 Jurusan Pendidikan Matematika

Banjarmasin, 7 Agustus 2026

Ketua,

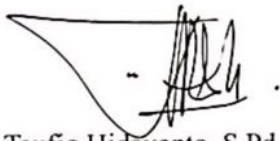


Dr. Siti Mawaddah, S.Pd., M.Pd.

NIP 19870930 201212 2 002

Tanggal, 7 Agustus 2026

Sekretaris,



Taufiq Hidayanto, S.Pd., M.Pd.

NIP 19911002 201803 1 001

Tanggal, 7 Agustus 2026

Anggota,



Dr. Hj. Noor Fajriah, M.Si.

NIP 19680827 199303 2 001

Tanggal, 7 Agustus 2026

Mengetahui,

Ketua, Jurusan Pendidikan Matematika



Dr. Hj. Noor Fajriah, M.Si.

NIP 19680827 199303 2 001

Tanggal, 7 Agustus 2026

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmasin, 29 Juni 2026



Salsabilla Juliesa Handi
NIM 2210118320005

PENGARUH INTERVENSI BERBASIS *MINDFULNESS* TERHADAP
KECEMASAN MATEMATIKA DAN PRESTASI BELAJAR SISWA DI KELAS
VIII SMPN 6 BANJARMASIN

(Oleh: Salsabilla Juliesa Handi; Pembimbing: Siti Mawaddah, Taufiq Hidayanto,
2026; 95 halaman)

ABSTRAK

Pengelolaan kondisi emosional siswa merupakan faktor penting dalam menunjang keberhasilan proses dan hasil belajar. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan keterlaksanaan pembelajaran yang mengintegrasikan intervensi berbasis *mindfulness* serta menguji pengaruhnya terhadap kecemasan matematika dan prestasi belajar siswa kelas VIII SMPN 6 Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment* dan desain *nonequivalent control group design*. Sampel penelitian berjumlah 41 siswa yang terdiri atas 21 siswa pada kelas eksperimen dan 20 siswa pada kelas kontrol, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui angket kecemasan matematika, tes prestasi belajar, dan lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, *independent samples t-test*, dan N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis *mindfulness* terlaksana dengan kategori sangat baik. Intervensi tersebut terbukti menurunkan kecemasan matematika secara signifikan (Sig. = 0,016) serta meningkatkan prestasi belajar siswa (Sig. < 0,001). Nilai rata-rata N-Gain pada kelas eksperimen mencapai 0,80 (kategori tinggi), sedangkan kelas kontrol memperoleh 0,50 (kategori sedang). Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi *mindfulness* dalam pembelajaran matematika berpotensi menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar sekaligus membantu siswa mengelola kecemasan matematika.

Kata Kunci: *Mindfulness*, kecemasan matematika, prestasi belajar, matematika.

THE EFFECT OF MINDFULNESS-BASED INTERVENTION ON
MATHEMATICS ANXIETY AND STUDENTS' LEARNING ACHIEVEMENT
IN EIGHT-GRADE OF SMPN 6 BANJARMASIN

(By: Salsabilla Juliesa Handi; Advisors: Siti Mawaddah, Taufiq Hidayanto, 2026;
95 pages)

ABSTRACT

Students' emotional regulation is an important factor in supporting successful learning processes and outcomes. This study aimed to describe the implementation of learning integrated with a mindfulness-based intervention and to examine its effects on mathematics anxiety and mathematics achievement among eighth-grade students at SMPN 6 Banjarmasin. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental method with a nonequivalent control group design. The sample consisted of 41 students, including 21 students in the experimental class and 20 students in the control class, selected through purposive sampling. Data were collected using a mathematics anxiety questionnaire, a mathematics achievement test, and an observation sheet assessing the implementation of learning. The data were analyzed using descriptive statistics, normality and homogeneity tests, an independent samples t-test, and N-Gain analysis. The findings indicated that the implementation of mindfulness-based learning was categorized as very good. The intervention significantly reduced mathematics anxiety ($\text{Sig.} = 0.016$) and improved students' mathematics achievement ($\text{Sig.} < 0.001$). The experimental class achieved a mean N-Gain score of 0.80 (high category), while the control class obtained 0.50 (moderate category). These findings suggest that integrating mindfulness into mathematics instruction has the potential to be an effective strategy for improving learning outcomes while helping students manage mathematics anxiety.

Keywords: Mindfulness, mathematics anxiety, learning achievement, mathematics.

PRAKATA

Puji dan Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh intervensi berbasis *mindfulness* terhadap kecemasan matematika dan prestasi belajar siswa di kelas VIII SMPN 6 Banjarmasin” dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Strata-1 Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, atas dukungan dan fasilitas yang diberikan.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Matematika Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.
3. Ibu Dr Siti Mawaddah, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing I, yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Taufiq Hidayanto, M.Pd., selaku dosen pembimbing II, yang juga memberikan banyak masukan dan saran yang berarti dalam proses penyelesaian skripsi.
5. Ibu Dr. Hj. Noor Fajriah, M. Si., selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan saran dan kritik yang membangun demi penelitian ini.

6. Ibu Asdini Sari, M.Pd., selaku pembimbing akademik, atas bimbingan dan arahan selama proses studi.
7. Bapak M. Zainul Arifin, M.Pd., selaku validator I dalam validasi instrumen.
8. Ibu Lika Wartita, S.Pd. Gr., selaku guru mata pelajaran matematika kelas VIII SMPN 6 Banjarmasin yang telah membimbing selama penelitian sekaligus validator II dalam validasi instrumen.
9. Kepala Sekolah, dewan guru matematika, staf tata usaha dan siswa SMPN 6 Banjarmasin.
10. Semua dosen Jurusan Pendidikan Matematika FKIP ULM yang telah membimbing dan berbagi pengetahuan kepada penulis.
11. Orang tua dan keluarga, orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis. Penulis menyampaikan rasa terima kasih atas segala doa, pengorbanan, kasih sayang, serta dukungan moral dan material yang tidak pernah putus dalam setiap langkah penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.
12. Teman-teman terdekat dan seperjuangan, terima kasih atas kebersamaan, kehadiran, dukungan, dan semangat yang diberikan, serta terima kasih selalu menguatkan di setiap proses.
13. Mahasiswa pendidikan matematika 2022, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan penulis.
14. Diri sendiri, terima kasih telah sungguh-sungguh, tetap bertahan dalam setiap proses, serta mampu menyelesaikan skripsi ini meskipun menghadapi berbagai tantangan dan keterbatasan selama proses penyusunan

15. Semua pihak yang turut membantu penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi dalam meningkatkan pendidikan, khususnya pendidikan matematika.

Banjarmasin, 10 Juli 2026



Salsabilla Juliesa Handi

NIM. 2210118320005

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
PERNYATAAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.5 Batasan Masalah.....	11
1.6 Definisi Operasional.....	12
BAB II KAJIAN TEORI.....	15
2.1 Intervensi Berbasis <i>Mindfulness</i>	15
2.2 Kecemasan Matematika.....	20
2.3 Prestasi Belajar Siswa.....	26
2.4 Penelitian Yang Relevan.....	30
2.5 Hipotesis Penelitian.....	33
2.6 Kerangka Berpikir.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1 Rancangan Penelitian.....	35
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
3.4 Variabel Penelitian.....	38
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.6 Instrumen Penelitian.....	40
3.7 Teknik Analisis Data.....	44

BAB IV HASIL PENELITIAN.....	55
4.1 Gambaran Umum Penelitian.....	55
4.2 Persiapan penelitian.....	56
4.3 Pelaksanaan Kegiatan Pembelajaran.....	58
4.4 Analisis Data dan Pembahasan Hasil Uji Statistik.....	73
4.5 Pembahasan.....	83
BAB V PENUTUP.....	89
5.1 Kesimpulan.....	89
5.2 Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA.....	92
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 Nonequivalent Control Group Design.....	36
3. 2 Sampel Penelitian.....	38
3. 3 Skala Penilaian Angket Kecemasan Matematika.....	41
3. 4 Interpretasi Nilai N-gain.....	53
3. 5 Interpretasi Observasi.....	5
4. 1 Jumlah Sampel Penelitian.....	56
4. 2 Uji Normalitas.....	74
4. 3 Uji Homogenitas.....	75
4. 4 Uji Kesetaraan Independent Samples t-test.....	77
4. 5 Uji Hipotesis Independent Sample t-test.....	78
4. 6 Rata-rata Uji N-Gain Kelompok Eksperimen.....	81
4.7 Rata-rata Uji N-Gain Kelas kontrol.....	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 Kerangka Berpikir.....	34
4. 1 Pre-Test Kelas Eksperimen.....	60
4. 2 Pre-Test Kelas Kontrol.....	60
4. 3 Kegiatan Mindfulness Dalam Pendahuluan.....	63
4. 4 Mendemonstrasikan pengetahuan atau keterampilan.....	64
4. 5 Kegiatan Mindfulness Dalam Kegiatan Inti.....	65
4. 6 Latihan Terbimbing.....	66
4. 7 Mengecek Pemahaman dan Umpan Balik.....	67
4. 8 Latihan Mandiri.....	67
4. 9 Post-Test Kelas Eksperimen.....	72
4. 10 Post-Test Kelas Kontrol.....	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Instrumen angket kecemasan matematika.....	96
2 Instrumen tes prestasi belajar siswa.....	99
3 Instrumen observasi keterlaksanaan pembelajaran.....	108
4 Pernyataan angket adaptasi jurnal artikel.....	114
5 Lembar validasi ahli 1 instrumen prestasi belajar siswa.....	117
6 Lembar validasi ahli 1 instrumen observasi.....	121
7 Lembar validasi ahli 2 instrumen prestasi belajar siswa.....	125
8 Lembar validasi ahli 2 instrumen observasi.....	129
9 Rekapitulasi hasil angket awal kecemasan matematika.....	133
10 Rekapitulasi hasil angket akhir kecemasan matematika.....	134
11 Rekapitulasi hasil <i>pre-test post-test</i>	135
12 Rekapitulasi uji N-Gain eksperimen.....	136
13 Rekapitulasi uji N-Gain kontrol.....	137
14 Hasil <i>pre-test</i> siswa kelas eksperimen.....	138
15 Hasil <i>pre-test</i> siswa kelas kontrol.....	139
16 Hasil <i>post-test</i> siswa kelas eksperimen.....	140
17 Hasil <i>post-test</i> siswa kelas kontrol.....	142
18 Hasil uji analisis menggunakan <i>IBM SPSS Statistic</i>	143
19 Modul ajar kelas eksperimen.....	146
20 Modul ajar kelas kontrol.....	174
21 Hasil observasi keterlaksanaan pembelajaran.....	186
22 Berita acara seminar proposal.....	204
23 Berita acara seminar hasil.....	205
24 Berita acara sidang skripsi.....	206
25 Lembar konsultasi pembimbing skripsi 1.....	207
26 Lembar konsultasi pembimbing skripsi 2.....	209
27 Persentase hasil angket penguatan latar belakang.....	211
28 Surat izin penelitian dari fakultas.....	212
29 Surat rekomendasi dari Dinas Pendidikan.....	213
30 Lembar persetujuan perbanyakan skripsi.....	214