

**IMPLEMENTASI PROGRAM MEDITASI *MINDFULNESS* DAN
INTEGRASI NILAI *SELF-COMPASSION* TERHADAP KECEMASAN
BELAJAR MATEMATIKA SISWA SMP**

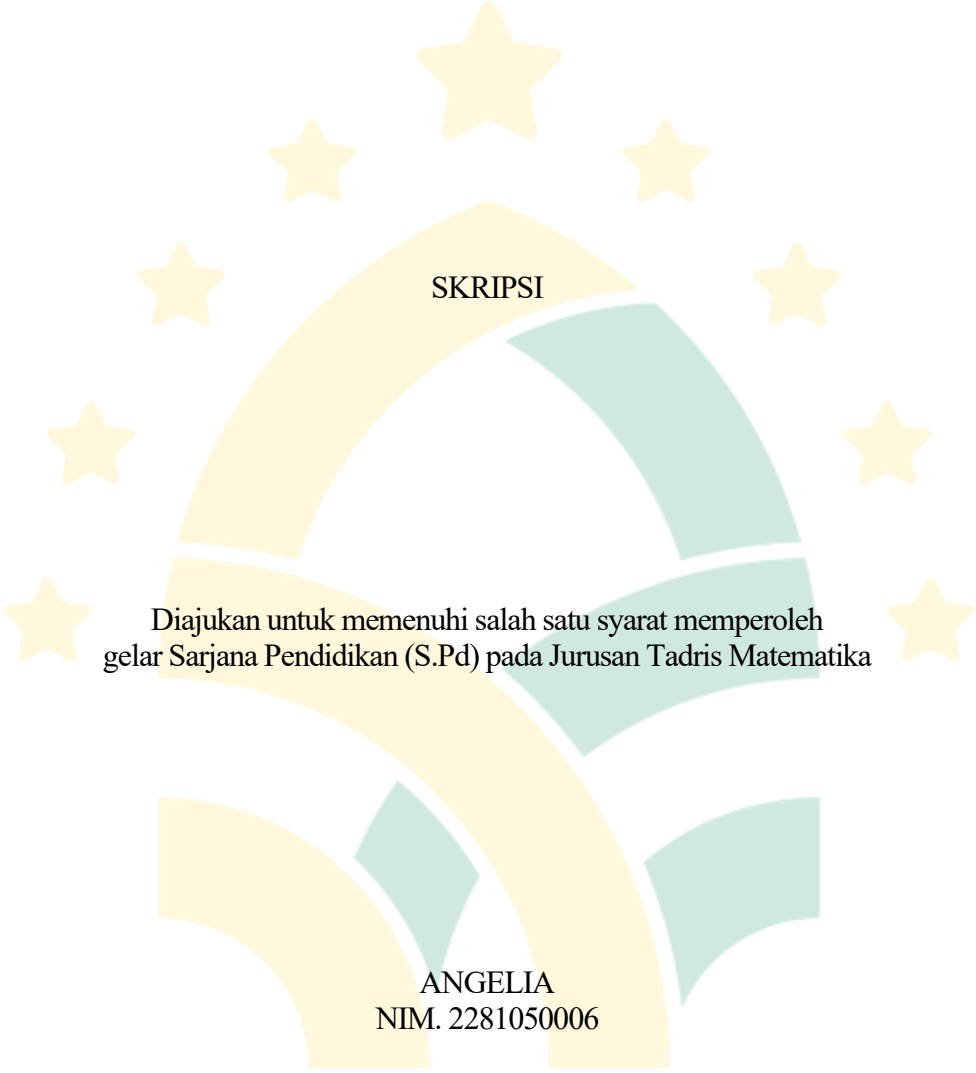
SKRIPSI



**ANGELIA
NIM. 2281050006**

**JURUSAN TADRIS MATEMATIKA
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH NURJATI CIREBON
2026M / 1447H**

IMPLEMENTASI PROGRAM MEDITASI *MINDFULNESS* DAN INTEGRASI
NILAI *SELF-COMPASSION* TERHADAP KECEMASAN BELAJAR
MATEMATIKA SISWA SMP



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Tadris Matematika

ANGELIA
NIM. 2281050006

UINSSC

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH NURJATI CIREBON
2026M / 1447H

ABSTRAK

IMPLEMENTASI PROGRAM MEDITASI *MINDFULNESS* DAN INTEGRASI NILAI *SELF-COMPASSION* TERHADAP KECEMASAN BELAJAR MATEMATIKA SISWA SMP

Kecemasan belajar matematika merupakan hambatan afektif yang masih dialami secara luas oleh siswa SMP, ditandai dengan rasa takut, gelisah, dan tegang saat menghadapi pelajaran matematika, serta berdampak negatif terhadap prestasi akademik, motivasi belajar, dan kesejahteraan psikologis siswa. Pembelajaran matematika yang selama ini lebih menekankan aspek kognitif belum mampu menyentuh dimensi emosional secara terstruktur, sehingga diperlukan pendekatan intervensi yang bersifat afektif dan dapat diterapkan langsung dalam konteks pembelajaran. Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat kecemasan belajar matematika siswa setelah mengikuti program meditasi *mindfulness*, setelah mengikuti program meditasi *mindfulness* terintegrasi *self-compassion*, serta menguji perbedaan kecemasan antara ketiga kelompok. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain quasi-experimental nonequivalent control group design. Sampel berjumlah 112 siswa kelas VII SMP Negeri 1 Plered yang terbagi menjadi tiga kelompok: Eksperimen 1 mendapat program meditasi *mindfulness* (n=38), Eksperimen 2 mendapat program meditasi *mindfulness* terintegrasi *self-compassion* (n=37), dan Kelompok Kontrol menjalani pembelajaran konvensional (n=37). Intervensi dilaksanakan selama empat sesi dalam dua minggu, masing-masing 5-10 menit sebelum pembelajaran dimulai. Instrumen yang digunakan adalah angket kecemasan matematika 32 butir berdasarkan aspek somatik, kognitif, sikap, dan pengetahuan matematika, serta skala *self-compassion* adaptasi *Self-compassion Scale* (SCS) Kristin Neff. Data dianalisis menggunakan Paired Sample T-Test dan uji Kruskal-Wallis. Hasil menunjukkan bahwa Kelompok Eksperimen 1 mengalami penurunan kecemasan signifikan dari rata-rata 95,55 menjadi 81,68 ($t=6,005$; $\text{Sig.}=0,000$), sedangkan Kelompok Eksperimen 2 mengalami penurunan lebih besar dari 92,00 menjadi 66,68 dengan seluruh 37 siswa (100%) mengalami penurunan ($t=12,990$; $\text{Sig.}=0,000$). Kelompok Kontrol hampir tidak berubah dengan rata-rata gain score 0,41 poin. Uji Kruskal-Wallis mengonfirmasi perbedaan signifikan antar kelompok ($\chi^2=51,412$; $\text{Sig.}=0,000$). Kedua program juga meningkatkan *self-compassion* siswa, dengan peningkatan lebih besar pada Eksperimen 2. Secara individu, perubahan kategori kecemasan juga terlihat jelas: 16 dari 38 siswa Eksperimen 1 dan 31 dari 37 siswa Eksperimen 2 mengalami penurunan kategori kecemasan, sedangkan pada Kelompok Kontrol hanya 4 siswa yang mengalami penurunan dan 5 siswa justru mengalami kenaikan kategori. Temuan ini memberikan rujukan empiris bagi guru dan peneliti dalam mengembangkan intervensi afektif yang mendukung implementasi Social and Emotional Learning dalam Kurikulum Merdeka.

Kata kunci: Kecemasan Belajar Matematika, Meditasi *Mindfulness*, *Self-compassion*, Siswa SMP, Intervensi Psikoedukatif.

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF A MINDFULNESS MEDITATION PROGRAM AND THE INTEGRATION OF SELF-COMPASSION VALUES ON MATHEMATICS LEARNING ANXIETY AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Mathematics learning anxiety remains a widespread affective barrier among junior high school students, characterized by fear, restlessness, and tension when facing mathematics lessons, which negatively affects academic achievement, learning motivation, and students' psychological well-being. Mathematics instruction that has predominantly emphasized cognitive aspects has proven insufficient in addressing students' emotional difficulties in a structured manner, highlighting the need for affective interventions that can be applied directly within the learning context. This study aimed to analyze the level of mathematics learning anxiety among students following a mindfulness meditation program, following a mindfulness meditation program integrated with self-compassion values, and to examine differences in anxiety levels across three groups. A quantitative approach with a quasi-experimental nonequivalent control group design was employed. The sample consisted of 112 seventh-grade students at SMP Negeri 1 Plered, divided into three groups: Experiment 1 received a mindfulness meditation program ($n=38$), Experiment 2 received a mindfulness meditation program integrated with self-compassion ($n=37$), and the Control Group followed conventional learning ($n=37$). The intervention was conducted over four sessions within two weeks, each lasting 5-10 minutes prior to the mathematics lesson. Data were collected using a 32-item mathematics anxiety questionnaire measuring somatic, cognitive, attitudinal, and mathematical knowledge aspects, along with an adapted Self-compassion Scale (SCS) by Kristin Neff. Data were analyzed using the Paired Sample T-Test and the Kruskal-Wallis test. Results showed that Experiment Group 1 experienced a significant anxiety reduction from a mean of 95.55 to 81.68 ($t=6.005$; $\text{Sig.}=0.000$), while Experiment Group 2 demonstrated a greater reduction from 92.00 to 66.68, with all 37 students (100%) showing decreased anxiety ($t=12.990$; $\text{Sig.}=0.000$). The Control Group showed virtually no change with an average gain score of 0.41 points. The Kruskal-Wallis test confirmed significant differences across groups ($\chi^2=51.412$; $\text{Sig.}=0.000$). Both programs also improved students' self-compassion, with greater gains in Experiment Group 2. At the individual level, category shifts were also evident: 16 of 38 Experiment 1 students and 31 of 37 Experiment 2 students moved to a lower anxiety category, whereas in the Control Group only 4 students improved while 5 students shifted to a higher category. These findings provide empirical reference for teachers and researchers in developing affective interventions that support the implementation of Social and Emotional Learning within the Indonesian Merdeka Curriculum.

Keywords: *Mathematics Learning Anxiety, Mindfulness Meditation, Self-compassion, Junior High School Students, Psychoeducational Intervention.*

LEMBAR PERSETUJUAN
IMPLEMENTASI PROGRAM MEDITASI *MINDFULNESS* DAN
INTEGRASI NILAI *SELF-COMPASSION* TERHADAP KECEMASAN
BELAJAR MATEMATIKA SISWA SMP



ANGELIA
NIM. 2281050006

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Widodo Winarso, M.Pd.I.
NIP. 18850413 201101 1 011

Arif Abdul Haqq, S.Si., M.Pd.
NIP. 19871216 201503 1 004

NOTA DINAS

Kepada:

Yth. Ketua Jurusan Tadris Matematika
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon
di
Cirebon

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penulisan skripsi

Nama : Angelia

NIM : 2281050006

Judul : Implementasi Program Meditasi *Mindfulness* dan Integrasi Nilai *Self-Compassion* terhadap Kecemasan Belajar Matematika Siswa SMP

Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqosahkan. Atas pertimbangan dan kebijakannya, kami haturkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

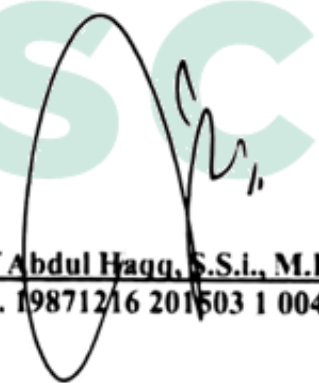
Cirebon, 23 Juni 2026

Pembimbing I



Prof. Dr. Widodo Winarso, M.Pd.I.
NIP. 18850413 201101 1 011

Pembimbing II



Arif Abdul Haqq, S.S.I., M.Pd.
NIP. 19871216 201503 1 004

PERNYATAAN KEASLIAN

Bismillahirrahmaanirrahiim

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Angelia

NIM : 2281050006

Fakultas / Jurusan : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/ Tadris Matematika

Judul : Implementasi Program Meditasi *Mindfulness* dan Integrasi Nilai *Self-Compassion* terhadap Kecemasan Belajar Matematika Siswa SMP

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya penulis yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana (S1) di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Semua sumber yang penulis gunakan dalam penulisan skripsi ini telah dicantumkan sesuai ketentuan atau pedoman karya tulis ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini sebagian maupun keseluruhan isinya merupakan karya plagiat, penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

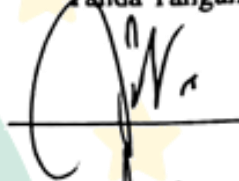
Cirebon, 22 Juni 2026
Pembuat Pernyataan,



LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “**Implementasi Program Meditasi *Mindfulness* dan Integrasi Nilai *Self-Compassion* terhadap Kecemasan Belajar Matematika Siswa SMP**” oleh Angelia NIM. 2281050006 telah dimunaqasyahkan pada hari Selasa tanggal 09 Juni 2026 di hadapan dewan penguji dan dinyatakan lulus.

Skripsi ini telah memenuhi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada Jurusan Tadris Matematika Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan <u>Arif Abdul Haqq, S.Si., M.Pd.</u> NIP. 19871216 201503 1 004	<u>18 - 06 - 2026</u>	
Sekretaris Jurusan <u>Dr. Hj. Indah Nursuprianah, M.Si.</u> NIP. 19750402 200604 2 001	<u>17 - 06 - 2026</u>	
Penguji I <u>Hadi Kusmanto, M.Si.</u> NIP. 19790109 201101 1 009	<u>15 - 06 - 2026</u>	
Penguji II <u>Herani Tri Lestiana, M.Sc.</u> NIP. 19880325 201801 2 003	<u>17 - 06 - 2026</u>	
Pembimbing I <u>Prof. Dr. Widodo Winarso, M.Pd.I.</u> NIP. 18850413 201101 1 011	<u>21 - 06 - 2026</u>	
Pembimbing II <u>Arif Abdul Haqq, S.Si., M.Pd.</u> NIP. 19871216 201503 1 004	<u>18 - 06 - 2026</u>	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan


Dr. H. Saifuddin, M.Ag.

RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Angelia
Tempat/ Tanggal Lahir : Cirebon, 04 Agustus 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Nama Bapak : Warnadi
Nama Ibu : Subaedah
Telp./ HP : 085642329006
e-mail : angeliaaazq@gmail.com

Alamat Lengkap : Desa Sarabau, Blok Kebon Gede, RT 011/RW 004,
Kecamatan Plered, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat.

Riwayat Pendidikan:

1. SD Negeri 1 Gamel, lulus tahun 2016
2. SMP Negeri 1 Weru, lulus tahun 2019
3. SMA Negeri 6 Cirebon, lulus tahun 2022
4. Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, Jurusan Tadris Matematika Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, lulus tahun 2026

UINSSC

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S. Al-Baqarah: 286)

“Tidak ada hal yang selamanya baik. Saat kamu merasa stres atau ketika segalanya tampak lebih buruk dari sebelumnya, ingatlah bahwa kita selalu bisa mencoba lagi. Segalanya dapat menjadi lebih baik, kita hanya perlu melewatinya dengan hati yang bahagia.”

(Park Jisung - NCT Dream)

“Berbagai cobaan dan hal yang buat kau ragu, jadikan percikan tuk menerpa tekadmu. Jalan hidupmu hanya milikmu sendiri, rasakan nikmatnya hidupmu hari ini.”

(Baskara Putra - Hindia)

UINSSC

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, kehendak, kekuatan, pertolongan dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Selawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada baginda Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabat yang telah memberikan penerangan bagi umat Islam.

Skripsi dengan judul “Implementasi Program Meditasi *Mindfulness* dan Integrasi Nilai *Self-Compassion* terhadap Kecemasan Belajar Matematika Siswa SMP ” ini disusun untuk memenuhi syarat kelulusan serta untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon (UIN SSC). Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, iringan do’a dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M. Ag., Rektor Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dr. H. Saifuddin, M. Ag., Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.
3. Arif Abdul Haqq, S.Si. M.Pd., Ketua Jurusan Tadris Matematika.
4. Dr. Hj. Indah Nursuprianah, M.Si., sekretaris jurusan Tadris Matematika.
5. Prof. Dr. Widodo Winarso, M.Pd.I., Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan dan kesabaran dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Arif Abdul Haqq, S.Si. M.Pd., Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, bantuan dan kesabaran dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Segenap dosen Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon, khususnya dosen Matematika yang telah memberikan ilmunya dengan sabar dan tanpa pamrih kepada penulis sehingga penulis mempunyai masa depan dan wawasan yang lebih dalam.
8. Kedua orang tua penulis, Ayahanda Warnadi dan Ibunda Subaedah. Terima kasih atas segala pengorbanan dan ketulusan yang selama ini ayah dan ibu

berikan. Meski ayah dan ibu tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, hal itu tidak pernah menghalangi kalian untuk selalu memberikan yang terbaik bagi anak-anaknya, mendoakan tanpa henti, mengusahakan tanpa mengenal lelah, serta menjadikan pendidikan dan kebahagiaan kami sebagai hal yang paling utama. Perjalanan kita sebagai sebuah keluarga memang tidak selalu mudah, tapi justru dari situlah penulis banyak belajar tentang arti menjadi perempuan yang kuat, mandiri, dan tidak mudah menyerah. Semoga skripsi ini bisa menjadi salah satu hal yang membuat ayah dan ibu bangga. Semoga ayah dan ibu senantiasa diberikan kesehatan dan panjang umur, sehingga masih bisa menyaksikan keberhasilan-keberhasilan penulis yang lain di masa mendatang.

9. Seluruh keluarga besar penulis, terima kasih atas doa, perhatian, dan dukungan yang selama ini diberikan. Kehadiran kalian menjadi penguat tersendiri bagi penulis dalam menjalani setiap proses yang tidak selalu mudah ini. Semoga kebaikan kalian dibalas dengan kebaikan yang sama oleh Allah SWT.
10. Seluruh teman-teman Tadris Matematika angkatan 2022, khususnya Salza, Azsky, Andini, Zahra, dan Nurul, yang telah menemani penulis melewati setiap fase perkuliahan, dari awal yang penuh semangat hingga akhir yang penuh perjuangan. Terima kasih atas bantuan, kebersamaan, dan diskusi yang tanpa disadari banyak membentuk cara penulis berpikir dan bertumbuh. Semoga kita semua segera menyelesaikan studi dan menemukan jalan terbaik masing-masing.
11. Teman-teman grup "Bismillah Being Traveller", yang selama ini selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis. Terima kasih untuk kebersamaan yang terjalin selama ini, semoga silaturahmi kita tetap terjaga meski nanti sudah tidak berada di tempat yang sama.
12. Bank Indonesia, atas kepercayaan yang diberikan kepada penulis melalui program beasiswa ini. Dukungan tersebut menjadi salah satu hal yang sangat berarti dalam perjalanan studi penulis. Terima kasih pula kepada seluruh teman-teman GenBI, atas kebersamaan dan pengalaman yang telah dilalui bersama dalam komunitas ini. Semoga apa yang telah kita pelajari bersama terus memberi manfaat ke depannya.

13. Terakhir, untuk diri saya sendiri, Angelia. Terima kasih telah berjuang dan bertahan hingga sampai pada titik ini. Segala usaha, pengorbanan, dan kesabaran yang telah diberikan menjadi bagian dari perjalanan berharga menuju pencapaian ini. Semoga langkah ini menjadi awal bagi berbagai keberhasilan di masa yang akan datang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca sehingga dapat menyempurnakan penulisan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang membutuhkan.

Cirebon, 22 Juni 2026
Penulis

UINSSC

DAFTAR ISI

	Halaman
Kata Pengantar	x
Daftar Isi.....	xiii
Daftar Tabel	xvi
Daftar Gambar.....	xviii
Daftar Lampiran	xix
Bab I PENDAHULUAN	1
1. 1. Latar Belakang Masalah.....	1
1. 2. Identifikasi Masalah	3
1. 3. Pembatasan Masalah	4
1. 4. Rumusan Masalah	4
1. 5. Tujuan Penelitian	5
1. 6. Manfaat Penelitian	5
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	5
1.6.2. Manfaat Praktis	6
Bab II TELAAH PUSTAKA	7
2. 1. Kajian Teori	7
2.1.1. Kecemasan Matematika	7
2.1.2. Meditasi <i>Mindfulness</i>	10
2.1.3. <i>Self-compassion</i>	12
2.1.4. Regulasi Emosi	16
2.1.5. <i>Cognitive Appraisal</i>	17
2.1.6. Tahapan Kegiatan	17
2.1.7. Relevansi <i>Mindfulness</i> dan <i>Self-compassion</i> terhadap Kecemasan Matematika	19
2. 2. Kajian Penelitian Dahulu Yang Relevan.....	21
2. 3. Kerangka Pemikiran.....	26
2. 4. Hipotesis Penelitian.....	29
Bab III METODE PENELITIAN.....	30

3. 1.	Jenis Penelitian.....	30
3. 2.	Tempat dan Waktu Penelitian	32
3. 3.	Populasi dan Sampel Penelitian	33
3.3.1.	Populasi.....	33
3.3.2.	Sampel.....	33
3. 4.	Definisi Operasional Variabel.....	35
3. 5.	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.5.1.	Instrumen Penelitian	39
3.5.2.	Teknik Pengumpulan Data.....	46
3. 6.	Prosedur Penelitian.....	47
3. 7.	Analisis Penelitian.....	53
3.7.1.	Uji Validitas	53
3.7.2.	Uji Reliabilitas	61
3. 8.	Teknik Analisis Data.....	63
3.8.1.	Statistik Deskriptif	63
3.8.2.	<i>Gain Score</i>	66
3.8.3.	Uji Prasyarat.....	66
3.8.4.	Uji Hipotesis	67
3.8.5.	<i>Post Hoc Test</i>	69
3.8.6.	Uji Non Parametrik	70
Bab IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	72
4. 1.	Hasil Penelitian	72
4.1.1.	Tingkat Kecemasan Matematika Siswa dengan Program Meditasi <i>Mindfulness</i>	72
4.1.2.	Tingkat Kecemasan Matematika Siswa dengan Program Meditasi <i>Mindfulness</i> Terintegrasi <i>Self-compassion</i>	79
4.1.3.	Tingkat Kecemasan Matematika Siswa dengan Pembelajaran Konvensional.....	86
4.1.4.	Perbedaan Kecemasan Antar Tiga Kelompok	93
4.1.5.	Gambaran <i>Self-compassion</i> Siswa Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	97
4.1.6.	Respons Siswa terhadap Program	106

4. 2.	Pembahasan.....	109
4.2.1.	Tingkat Kecemasan Belajar Matematika Siswa Setelah Mengikuti Program Meditasi <i>Mindfulness</i> (Kelas 7D).....	110
4.2.2.	Tingkat Kecemasan Belajar Matematika Siswa Setelah Mengikuti Program Meditasi <i>Mindfulness</i> Terintegrasi <i>Self-compassion</i> (Kelas 7B).....	111
4.2.3.	Tingkat Kecemasan Matematika Siswa dengan Pembelajaran Konvensional.....	114
4.2.4.	Perbedaan Kecemasan Belajar Matematika Antara Ketiga Kelompok.....	116
4.2.5.	Perkembangan <i>Self-compassion</i> Sebagai Variabel Pendukung.....	118
4.2.6.	Respons Siswa terhadap Program: Perspektif Penerimaan dan Keberterimaan	119
4.2.7.	Sintesis dan Implikasi Temuan	120
4. 3.	Keterbatasan Penelitian.....	122
Bab V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	124
5. 1.	Simpulan	124
5. 2.	Saran.....	126
Daftar Pustaka		130
LAMPIRAN-LAMPIRAN		136

UINSSC

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Nonequivalent Control Group Design</i>	31
Tabel 3. 2 Rencana Waktu Penelitian	32
Tabel 3. 3 Populasi.....	33
Tabel 3. 4 Tabel Kriteria Inklusi dan Eksklusi	34
Tabel 3. 5 Definisi Operasional Variabel.....	37
Tabel 3. 6 Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Matematika	40
Tabel 3. 7 Pedoman Penskoran Angket Kecemasan	42
Tabel 3. 8 Kriteria Kategorisasi Instrumen Angket Kecemasan Matematika.....	42
Tabel 3. 9 Kisi-kisi Instrumen <i>Self-compassion</i>	43
Tabel 3. 10 Kriteria Kategorisasi instrumen angket.....	44
Tabel 3. 11 Kisi-kisi Angket Respon Penerapan Program.....	45
Tabel 3. 12 Kategori Tingkat Kevalidan Instrumen.....	53
Tabel 3. 13 Hasil Validasi Bahasa Kecemasan Matematika.....	54
Tabel 3. 14 Hasil Validasi Isi Kecemasan Matematika	55
Tabel 3. 15 Hasil Validasi Ahli <i>Self-compassion</i>	56
Tabel 3. 16 Hasil Validasi Ahli Angket Respon Siswa	57
Tabel 3. 17 Hasil Uji Validitas Empirik Instrumen Kecemasan Matematika.....	59
Tabel 3. 18 Hasil Uji Validitas Empirik Instrumen <i>Self-compassion</i>	60
Tabel 3. 19 Kriteria Reliabilitas	62
Tabel 3. 20 Kategori tingkat <i>self-compassion</i> dan kecemasan matematika siswa.	65
Tabel 4. 1 Skor <i>Pretest-Posttest</i> Kecemasan Matematika Kelas 7D	72
Tabel 4. 2 Data Statistik <i>Pretest</i> Kecemasan Matematika 7D	74
Tabel 4. 3 Kategori Kecemasan Matematika	74
Tabel 4. 4 Data Statistik <i>Posttest</i> Kecemasan Matematika Kelas 7D.....	75
Tabel 4. 5 <i>Gain Score</i> Kecemasan Matematika Kelas 7D.....	75
Tabel 4. 6 Statistik Gain Score Kelas 7D.....	77
Tabel 4. 7 Mean dan Standar Deviasi Gabungan 7D	77
Tabel 4. 8 Rekapitulasi Perubahan Kategori Kecemasan Matematika Kelas 7D .	78
Tabel 4. 9 Skor <i>Pretest-Posttest</i> Kecemasan Matematika Kelas 7B.....	80
Tabel 4. 10 Data Statistik <i>Pretest</i> Kecemasan Matematika 7B	81

Tabel 4. 11 Kategori Kecemasan Matematika	81
Tabel 4. 12 Data Statistik <i>Posttest</i> Kecemasan Matematika 7B	82
Tabel 4. 13 <i>Gain Score</i> Kecemasan Matematika Kelas 7B	82
Tabel 4. 14 Statistik Gain score Kelas 7B.....	84
Tabel 4. 15 Mean dan Standar Deviasi Gabungan 7B	84
Tabel 4. 16 Skor <i>Pretest-Posttest</i> Kecemasan Matematika Kelas 7E.....	86
Tabel 4. 17 Data Statistik <i>Pretest</i> Kecemasan Matematika 7E.....	88
Tabel 4. 18 Kategori Kecemasan Matematika	88
Tabel 4. 19 Data Statistik <i>Posttest</i> Kecemasan Matematika Kelas 7E	89
Tabel 4. 20 <i>Gain Score</i> Kecemasan Matematika Kelas 7E	89
Tabel 4. 21 Statistik Gain Score Kelas 7E	91
Tabel 4. 22 Mean dan Standar Deviasi Gabungan 7E	91
Tabel 4. 23 Rekapitulasi Perubahan Kategori Kecemasan Matematika Kelas 7E	92
Tabel 4. 24 <i>Gain Score</i> Kecemasan Matematika	94
Tabel 4. 25 Hasil Uji Post Hoc Antar Kelompok.....	97
Tabel 4. 26 Data <i>pretest</i> dan <i>posttest Self-compassion</i> Kelas 7D	97
Tabel 4. 27 Data Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self-compassion</i> 7D	99
Tabel 4. 28 Mean dan Standar Deviasi <i>Pre-Posttest Self-compassion</i> 7D	99
Tabel 4. 29 Kategori Tingkat <i>Self-compassion</i> Kelas 7D	100
Tabel 4. 30 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self-compassion</i> Kelas 7B	100
Tabel 4. 31 Data Statistik <i>Self-compassion</i> Kelas 7B	102
Tabel 4. 32 Mean dan Standar Deviasi Kelas 7B.....	102
Tabel 4. 33 Kategori Tingkat <i>Self-compassion</i> Kelas 7B	102
Tabel 4. 34 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Self-compassion</i> Kelas 7E.....	103
Tabel 4. 35 Data Statistik <i>Self-compassion</i> 7E	104
Tabel 4. 36 Mean dan Standar Deviasi <i>Self-compassion</i> 7E.....	105
Tabel 4. 37 Kategori <i>Self-compassion</i> Kelas 7E	105
Tabel 4. 38 Frekuensi Respons Siswa Kelas 7D.....	106
Tabel 4. 39 Data Frekuensi Respons Siswa Kelas 7B	107

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Mindfulness, Self-compassion, Dan Kecemasan Matematika</i>	21
Gambar 2. 2 Kerangka Pemikiran.....	28
Gambar 3. 1 Alur Penelitian.....	52
Gambar 3. 2 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kecemasan Matematika	62
Gambar 3. 3 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Self-compassion</i>	63
Gambar 4. 1 Output Data Statistik <i>Pretest</i> Kecemasan matematika 7D.....	74
Gambar 4. 2 Output Data Statistik <i>Posttest</i> Kecemasan matematika 7D	75
Gambar 4. 3 Output SPSS Uji Normalitas <i>Pretest-Posttest</i> 7D.....	79
Gambar 4. 4 Output SPSS Hasil <i>Paired Sample T-Test</i> Kelas 7D	79
Gambar 4. 5 Output Data Statistik <i>Pretest</i> Kecemasan matematika 7B.....	81
Gambar 4. 6 Output Data Statistik <i>Posttestt</i> Kecemasan matematika 7B.....	82
Gambar 4. 7 Output SPSS Uji Normalitas Pretest dan Posttest 7B	85
Gambar 4. 8 Output SPSS Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> 7B.....	86
Gambar 4. 9 Output Data Statistik <i>Pretest</i> Kecemasan Matematika 7E.....	88
Gambar 4. 10 Output Data Statistik <i>Posttest</i> Kecemasan matematika 7E.....	89
Gambar 4. 11 Output SPSS Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> 7E	93
Gambar 4. 12 Output SPSS Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> 7E	93
Gambar 4. 13 Outpus SPSS Uji Normalitas.....	95
Gambar 4. 14 Output SPSS Uji Kruskal Wallis.....	96
Gambar 4. 16 Output SPSS Statistik <i>Pre-Posttest Self-compassion</i> 7D	99
Gambar 4. 17 Output SPSS Data Statistik <i>Self-compassion</i> 7E	101
Gambar 4. 18 Output SPSS Data Statistik <i>Self-compassion</i> 7E	104
Gambar 4. 19 Diagram Batang Respons Siswa Kelas 7D	106
Gambar 4. 21 Diagram Batang Frekuensi Respons Siswa Kelas 7B.....	108

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Literature Review	136
Lampiran 2 Lembar Validasi Instrumen Kecemasan Matematika.....	144
Lampiran 3 Lembar Validasi <i>Self-compassion</i> Siswa.....	159
Lampiran 4 Lembar Validasi Angket Respon Siswa	174
Lampiran 5 Lembar Uji Coba Instrumen Kecemasan Matematika	183
Lampiran 6 Lembar Uji Coba Instrumen <i>Self-compassion</i>	187
Lampiran 7 Instrumen Penelitian	191
Lampiran 8 Data Hasil Uji Coba Instrumen	200
Lampiran 9 Uji Validitas Dan Reliabilitas Kecemasan Matematika	204
Lampiran 10 Uji Validitas Dan Reliabilitas <i>Self-compassion</i>	211
Lampiran 11 Data Skor <i>Pretest</i> Kecemasan Matematika Siswa.....	218
Lampiran 12 Data Skor <i>Posttest</i> Kecemasan Matematika.....	225
Lampiran 13 Data Skor <i>Pretest Self-compassion</i>	231
Lampiran 14 Skor <i>Posttest Self-compassion</i> Siswa	237
Lampiran 15 Skor Respon Siswa Terhadap Program	243
Lampiran 16 Uji Prasyarat	247
Lampiran 17 Uji Hipotesis.....	248
Lampiran 18 Dokumentasi.....	250
Lampiran 19 Surat Izin Penelitian.....	254
Lampiran 20 Balasan Surat Izin Penelitian.....	255

UINSSC