

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang Masalah

Matematika merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat penting dalam dunia pendidikan karena melatih kemampuan berpikir logis, kritis, dan sistematis. Namun, realitanya, matematika kerap kali dianggap sebagai mata pelajaran yang menantang dan menakutkan oleh sebagian besar siswa. Persepsi negatif ini tidak jarang menimbulkan kecemasan matematika siswa, yakni perasaan tidak nyaman, takut, dan khawatir yang muncul saat siswa berhadapan dengan pelajaran matematika (Hakim & Adirakasiwi, 2021).

Kecemasan ini berdampak pada turunnya motivasi, rasa percaya diri, dan prestasi akademik. Menurut PISA 2022, setiap kenaikan satu poin dalam indeks *mathematics anxiety* berhubungan dengan penurunan pencapaian matematika sebesar 18 poin, dan perbedaan tingkat kecemasan antar negara menjelaskan sekitar 25 % variasi performa matematika secara global (OECD, 2024).

Adapun di Indonesia, hasil analisis PISA 2012-2018 menunjukkan bahwa motivasi belajar memberikan pengaruh positif sedang terhadap capaian matematika, sementara kecemasan matematika justru berpengaruh negatif meskipun dengan pengaruh yang kecil (MZ et al., 2025). Data ini memperlihatkan bahwa masalah kecemasan matematika tidak hanya dialami sebagian kecil siswa, tetapi merupakan fenomena yang cukup masif pada tingkat nasional. Penelitian lokal memperkuat gambaran ini. Penelitian di SMP Negeri 26 Kota Bekasi menemukan bahwa mayoritas siswa mengalami kecemasan dalam kategori sedang hingga tinggi (Sari & Abadi, 2024). Hasil serupa ditemukan di SMP Negeri 234 Jakarta Timur, di mana lebih dari separuh siswa kelas VII mengalami kecemasan matematika tinggi (Pratiwi, 2021). Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan matematika merupakan masalah nyata di jenjang SMP dan membutuhkan intervensi khusus.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, pembelajaran matematika seharusnya tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga perlu

memperhatikan aspek afektif, khususnya kemampuan siswa dalam mengelola emosi. Salah satu pendekatan yang relevan dalam konteks ini adalah *mindfulness*, yaitu kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini yang dijalani dengan sengaja dan tanpa penilaian. Dalam pembelajaran, latihan seperti pernapasan sadar dan meditasi diam membantu siswa hadir secara utuh, lebih tenang, dan tidak terlalu reaktif terhadap tekanan belajar (Lestari & Masfia, 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* secara konsisten dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri siswa menjelang ujian matematika (Zuo & Wang, 2023). Di Indonesia, intervensi serupa juga terbukti efektif dalam meningkatkan konsentrasi dan ketenangan belajar siswa pada mata pelajaran matematika (Tarigan & Rudhito, 2025). Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa *mindfulness* bukan hanya metode relaksasi sesaat, tetapi memiliki potensi besar untuk diintegrasikan dalam pembelajaran formal.

Namun, *mindfulness* saja tidak cukup. Pendekatan ini menjadi lebih bermakna bila dipadukan dengan *self-compassion*, yakni sikap menerima diri dengan kasih sayang saat menghadapi kesulitan (Mukhlida, 2024). Penelitian menunjukkan *self-compassion* berhubungan negatif dengan stres akademik dan meningkatkan ketahanan emosional (Isnaeni, 2023). Integrasi keduanya membantu siswa menyadari emosi sekaligus merespons dengan welas asih, sehingga tercipta budaya belajar yang lebih sehat (Germer & Neff, 2019).

Selain didukung secara teori dan empiris dalam ranah psikologi, nilai-nilai yang terkandung dalam *mindfulness* dan *self-compassion* juga sejalan dengan ajaran Islam. Dalam QS. Al-Insyirah ayat 5-6, Allah SWT berfirman:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: “Karena sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan” (Q.S. Al-Insyirah: 5-6).

Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa pengulangan lafaz dalam ayat ini menunjukkan bahwa satu kesulitan senantiasa diiringi oleh dua kemudahan, sehingga menjadi sumber ketenangan dan harapan bagi setiap mukmin. Lebih dari sekadar penafsiran tekstual, ayat ini secara praktis mencerminkan dua nilai Islam yang relevan dengan konteks pembelajaran matematika yang penuh tekanan, yaitu

sabar dan tawakal. Sabar dalam perspektif Islam bukan berarti pasif atau menyerah, melainkan sikap teguh dan tidak menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi kegagalan sikap inilah yang menjadi inti dari prinsip *self-compassion*. Sementara itu, tawakal mengajarkan siswa untuk menerima proses belajar apa adanya dengan penuh kesadaran, tanpa dihantui kekhawatiran berlebihan terhadap hasil nilai ini selaras dengan esensi *mindfulness* itu sendiri. Dengan demikian, integrasi *mindfulness* dan *self-compassion* dalam pembelajaran matematika bukan hanya pendekatan psikologis semata, melainkan juga merupakan manifestasi praktis dari nilai-nilai spiritual Islam yang dapat memperkuat ketahanan emosional siswa secara menyeluruh.

Selain itu, integrasi *mindfulness* dan *self-compassion* mendukung arah Kurikulum Merdeka yang menempatkan kesejahteraan siswa sebagai inti pembelajaran. Pendekatan ini sejalan dengan teori *Social and Emotional Learning* (SEL) yang menekankan pengembangan kesadaran diri dan pengelolaan emosi sebagai dasar kemandirian dan berpikir reflektif dalam proses belajar. Dengan demikian, penguatan regulasi emosi melalui *mindfulness* dan *self-compassion* relevan dengan dimensi Profil Pelajar Pancasila serta kebijakan pendidikan nasional (Minarti et al., 2025).

Meskipun *mindfulness* dan *self-compassion* telah banyak diteliti secara terpisah dalam pendidikan, penelitian yang mengintegrasikan keduanya dalam pembelajaran matematika SMP masih sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan mengimplementasikan meditasi *mindfulness* yang diintegrasikan dengan nilai *self-compassion* untuk membantu siswa mengelola kecemasan belajar matematika secara lebih sehat. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi dua pendekatan regulasi emosi tersebut dalam pembelajaran matematika SMP, sehingga diharapkan memperkaya praktik pembelajaran yang mendukung kesejahteraan emosional siswa sesuai arah Kurikulum Merdeka.

1. 2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka identifikasi masalah yang dijadikan bahan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Kecemasan belajar matematika masih dialami oleh sebagian siswa SMP dan berdampak pada proses pembelajaran matematika.
2. Pembelajaran matematika di sekolah masih cenderung menekankan aspek kognitif dan belum sepenuhnya memperhatikan aspek afektif, khususnya pengelolaan emosi siswa.
3. Penerapan meditasi *mindfulness* dalam pembelajaran matematika SMP masih terbatas.
4. Integrasi nilai *self-compassion* dalam meditasi *mindfulness* sebagai upaya mengelola kecemasan belajar matematika siswa belum banyak dikaji.

1. 3. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah ditetapkan, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih terfokus. Penelitian ini dibatasi pada penerapan meditasi *mindfulness* dan meditasi *mindfulness* yang terintegrasi dengan nilai *self-compassion* dalam pembelajaran matematika SMP serta pengaruhnya terhadap kecemasan belajar matematika siswa. Adapun kecemasan belajar matematika yang dimaksud dalam penelitian ini diukur berdasarkan empat aspek yang dikemukakan oleh Cooke dkk., yaitu: (1) *somatic*, yakni respons fisik yang muncul saat menghadapi matematika seperti jantung berdebar atau tegang; (2) *cognitive*, yakni pikiran negatif dan kekhawatiran yang mengganggu konsentrasi belajar; (3) *attitude*, yakni sikap dan persepsi negatif siswa terhadap matematika; serta (4) *mathematical knowledge*, yakni keyakinan siswa terhadap kemampuan dan penguasaan materi matematika yang dimilikinya. Penelitian ini tidak membahas aspek afektif lain di luar keempat aspek kecemasan belajar matematika tersebut.

1. 4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah penelitian ini disusun sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat kecemasan belajar matematika siswa setelah mengikuti program meditasi *mindfulness*?

2. Bagaimana tingkat kecemasan belajar matematika siswa setelah mengikuti program meditasi *mindfulness* dengan integrasi nilai *self-compassion*?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan belajar matematika siswa antara kelompok yang mengikuti meditasi *mindfulness*, meditasi *mindfulness* terintegrasi *self-compassion*, dan pembelajaran konvensional?

1. 5. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah penelitian, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk menganalisis tingkat kecemasan belajar matematika siswa setelah mengikuti program meditasi *mindfulness*.
2. Untuk menganalisis tingkat kecemasan belajar matematika siswa setelah mengikuti program meditasi *mindfulness* yang terintegrasi dengan nilai *self-compassion*.
3. Untuk menguji perbedaan tingkat kecemasan belajar matematika siswa setelah penerapan meditasi *mindfulness*, meditasi *mindfulness* terintegrasi *self-compassion*, dan pembelajaran konvensional.

1. 6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan berkontribusi pada literatur mengenai intervensi psikologis dalam pendidikan matematika SMP, khususnya tentang efektivitas integrasi *mindfulness* dan *self-compassion* dalam mengurangi kecemasan belajar. Hasil penelitian dapat memperkaya kajian tentang strategi afektif dalam pembelajaran matematika serta memberikan dasar teoritis bagi pengembangan model intervensi serupa di jenjang pendidikan menengah.

1.6.2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa:

Mengelola kecemasan belajar matematika dengan latihan *mindfulness* dan *self-compassion*, misalnya melalui teknik pernapasan sadar sebelum ujian atau refleksi diri saat menghadapi kesalahan.

b. Bagi guru:

Menyediakan strategi pengajaran yang memperhatikan aspek emosional, misalnya dengan mengadopsi program *mindfulness* sebagai kegiatan *pre-class activity* sebelum pelajaran matematika dimulai.

c. Bagi sekolah:

Menjadi referensi dalam merancang program atau kebijakan yang mendukung keseimbangan akademik dan psikologis siswa.

d. Peneliti dan akademisi:

Membuka peluang riset lanjutan mengenai integrasi *mindfulness* dan *self-compassion* dalam konteks pendidikan matematika di jenjang lain atau dengan pendekatan yang berbeda.