

DAFTAR PUSTAKA

- Amaranggani, A. P., Prana, T. T., Arsari, N. M. C. D., Surbakti, A. M., & Rahmandani, A. (2021). Self-Compassion dan Negative Emotional States Pada Mahasiswa Kedokteran Umum: Hubungan dan Prevalensi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 215–230. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1623>
- Andhita, N., & Boediman, L. M. (2024). Empowering High School Students : The Impact of Group Self-Compassion Interventions on Anxiety Tendencies Pemberdayaan Siswa SMA : Dampak Intervensi Kelompok Self-Compassion terhadap Kecenderungan Kecemasan. *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi*, 12(4), 499–509.
- Apezahli, A. N., Rahmania, G. N. A., Amelya, H., Elya, R. A., & AR, S. (2025). Penggunaan Instrumen Skala Likert untuk Menilai Keterampilan Mengingat Pelajaran pada Siswa SMP Azzahrah 01 Palembang. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 6(3), 517–521.
- Ayunah, Akhbar, T., & Prasrihamni, M. (2023). Analisis Dampak Meditasi Terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Diri Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bubusan. *Journal on Education*, 06(01), 5879–5886.
- Chen, T., Mei, Y., Zhou, S., Dou, H., & Lei, Y. (2024). Trait self-compassion enhances activation in the medial prefrontal cortex during fear extinction: An fNIRS study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 24(4), 100516. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2024.100516>
- Chishima, Y., Mizuno, M., Sugawara, D., & Miyagawa, Y. (2018). The Influence of Self-Compassion on Cognitive Appraisals and Coping with Stressful Events. *Mindfulness*, 9(6), 1907–1915. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0933-0>
- Defrijon, Matra, E., Lazuard, M. R., Kurniad, Y., Yardi, L., & Julhadi. (2025). Reliabilitas alat ukur, jenis-jenis dan faktor- faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Studi Multidisipliner*, 9(1), 77–86.
- Dina, A. S., Ambarwati, L., & Meiliasari. (2022). Literature Review: Faktor

- Kecemasan Matematika Siswa dan Upaya Mengatasinya. *J-PiMat : Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), 443–450. <https://doi.org/10.31932/j-pimat.v4i1.1595>
- Fareza, I. (2024). *Pengaruh Model Pembelajaran Matematika Realistik terhadap Kecemasan Matematika*. Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.
- Germer, C., & Neff, K. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). *Handbook of Mindfulness-Based Programmes: Mindfulness Interventions from Education to Health and Therapy*, 357–367. <https://doi.org/10.4324/9781315265438-28>
- Hakim, R. N., & Adirakasiwi, A. G. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Matematis Siswa SMA. *Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif*, 4(4), 809–816. <https://doi.org/10.22460/jpmi.v4i4.809-816>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- Idris, I., & Pandang, A. (2018). Efektivitas Problem Focused Coping Dalam Mengatasi Stress Belajar Siswa Pada Pelajaran Matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 4(1), 63–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.5896>
- Isnaeni, H. (2023). The Role Of Self-Compassion In Psychological Conditions: Narrative Literature Review In Indonesian Research Participants. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 4(10), 1663–1671. <https://doi.org/10.59141/jist.v4i10.767>
- Karakus, I. H., Akça, E., Duruöz, M. T., & Sayar, K. (2025). Self Compassion, Emotion Regulation, and Resilience as Predictors of Psychological Well Being in Fibromyalgia Patients: A Cross Sectional Study. *Rheumatology International*, 45(7), 153.
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (self Compassion) Pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kholbianawati, N., & Hidayati, E. (2023). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi

- untuk Menurunkan Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(8), 6319–6324. <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v6i8.1925>
- Kirana, T., & Saputri, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training untuk Meningkatkan Psychological Well-Being pada Kelompok Aktivis di Surabaya. *Jurnal Psikologi Dan Konseling*, 22(1), 1–12.
- Leppma, M., & Darrah, M. (2022). Self-Efficacy, Mindfulness, and Self-Compassion as Predictors of Math Anxiety in Undergraduate Students. *International Journal of Mathematical Education in Science and Technology*, 57(4), 883–898. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/0020739X.2022.2054740>
- Lestari, I. I., & Masfia, I. (2025). Peran Mindfulness Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi pada Mahasiswa. 8(1), 65–70.
- Lievore, R., Caviola, S., & Mammarella, I. C. (2024). How trait and state mathematics anxiety could affect performance: Evidence from children with and without Specific Learning Disorders. *Learning and Individual Differences*, 112(102459). <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2024.102459>
- Listyotami, M. K. (2021). Analisis Kecemasan Matematika dan Self Efficacy pada E-Learning Kokurikuler SPSS. *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(2), 1819–1824. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v5i2.598>
- Mammarella, I. C., Caviola, S., Rossi, S., Patron, E., & Palomba, D. (2023). Multidimensional Components Of (State) Mathematics Anxiety: Behavioral, Cognitive, Emotional, And Psychophysiological Consequences. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1523(1), 91–103. <https://doi.org/10.1111/nyas.14982>
- Marweli, & Meliasari. (2024). Faktor Penyebab Kecemasan Matematika (Mathematics Anxiet Y) Dalam Belajar Matematika : Systematic Literatur Review. *SUPERMAT Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(2), 234–245. <https://doi.org/https://doi.org/10.33627/sm.v8i2.2824>
- Minarti, A., Rosmilawati, I., & Juansah, D. E. (2025). Implementasi Pembelajaran Sosial Emosional (Social Emotional Learning) terhadap Kesejahteraan (Well-

- being) Siswa Sekolah Dasar: Sistematic Literature Review. *Jurnal Basicedu*, 9(4), 811–823. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v9i4.10056>
ISSN
- Mukhlida, H. M. F. (2024). Pengaruh Self-compassion pada Body Image: Systematic Review. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(3), 1087–1096. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i3.4676>
- Mukti, D., & Wimbari, S. (2020). Pengaruh Mindfulness Meditation Training terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 30. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.53189>
- MZ, M., Mailizar, M., & Elizar, E. (2025). Understanding Indonesian Students' Mathematics Performance: A Secondary Analysis of PISA Data. *Jurnal Didaktik Matematika*, 12(1), 181–195. <https://doi.org/10.24815/jdm.v12i1.44700>
- Nailulzahwaidar, E., & Takwin, B. (2022). Pengaruh Religiusitas dan Kecemasan terhadap Self-Compassion pada Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 13(2), 128–141. <https://doi.org/https://doi.org/10.35814/mindset.v13i02.3519>
- OECD. (2024). *PISA 2022 Results (Volume V): Learning Strategies and Attitudes for Life*. OECD. <https://doi.org/10.1787/c2e44201-en>
- Periana, I. P. D., & Fridari, I. G. A. D. (2025). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi: Review Literatur Psikologi Klinis Mindfulness as an Emotion Regulation Strategy: A Review of the Clinical Psychology Literature. *Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 1597–1608.
- Pratiwi, I. W. (2021). Gambaran Kecemasan Siswa SMP dalam Menghadapi Pelajaran Matematika. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 10(1), 29–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.37721/psi.v10i1.859>
- Prayoga, Y. (2023). Peran Penyuluh Pertanian dalam Pemberdayaan Kelompok Tani (Studi Kasus Kelompok Jangkat Raya Mandiri di Desa Jangkat

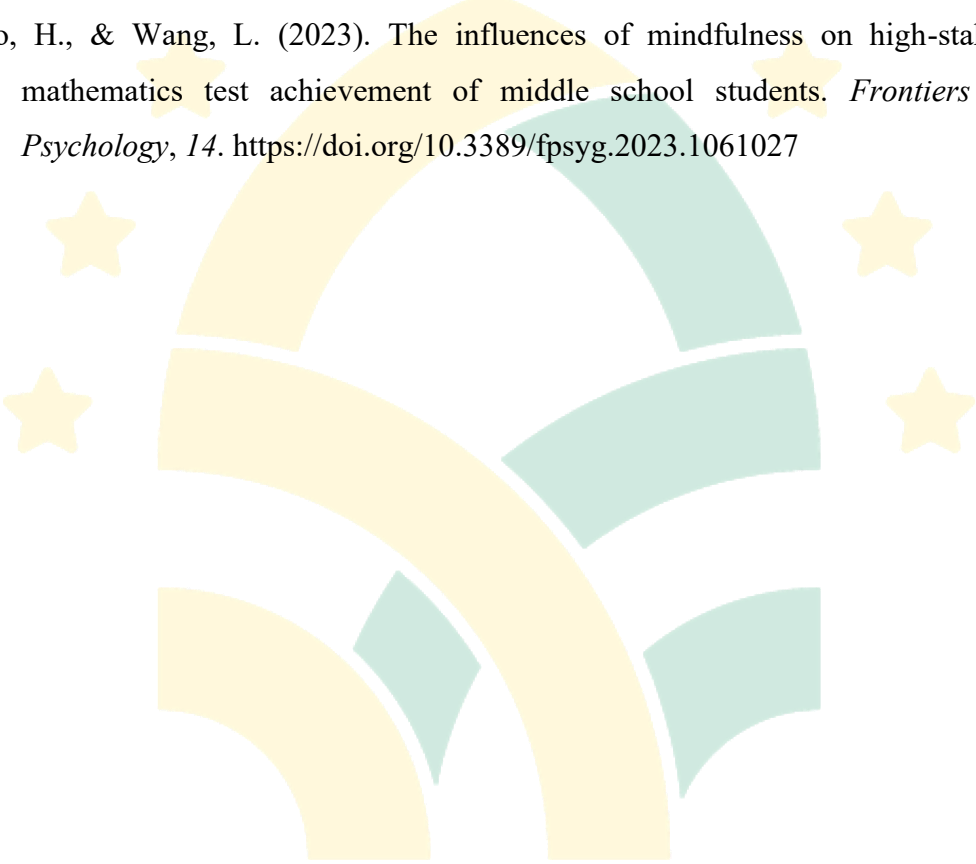
- Kabupaten Musi Rawas Utara). *Jurnal Greenation Pertanian Dan Perkebunan*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.38035/jgpp.v1i1.17>
- Rahmi, L., & Alfurqan. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual terhadap Minat Belajar Siswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Education and Development*, 9(3), 580–589.
- Sari, D. P., Rahmat, T., Aprison, W., & Fitri, H. (2023). Pengaruh Kecemasan Matematika (Math Anxiety) Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VIII MtSN 6 AGAM Tahun Pelajaran 2020 / 2021. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 2514–2526.
- Sari, M. P., & Abadi, A. P. (2024). Analisis Kecemasan Matematis Siswa Dalam Pembelajaran Matematika SMP. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(2), 272–279. <https://doi.org/10.33087/phi.v8i2.397>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Syaripah, A., Alia, D., & Merliana, A. (2025). Upaya Meningkatkan Minat Belajar IPAS melalui Penerapan Reward: Hubungan Penerapan Reward dan Minat Belajar IPAS Siswa Kelas V SD. *Jurnal Tonggak Pendidikan Dasar*, 4(2), 26–51.
- Tarigan, O., & Rudhito, M. A. (2025). Pengaruh Latihan Mindfulness terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar dan Prestasi Murid SMP dalam Pengajaran Matematika. *Jurnal Riset HOTS Pendidikan Matematika*, 5(1), 19–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.51574/kognitif.v5i1.2648>
- Utami, Y. (2023). Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrument Penilaian Kinerja Dosen. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 4(2), 21–24. <https://doi.org/10.55338/saintek.v4i2.730>
- Widyaningtyas, C. H., & Pratama, D. (2024). Hubungan Strategi Coping Stress terhadap Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 10(4),

1705–1715. <https://doi.org/https://doi.org/10.30605/pedagogy.v10i4.7167>

Wiffida, D., Made, I., Dwijayanto, R., Ketut, I., & Priastana, A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1), 19–23.

Zaki, M., & Saiman, S. (2021). Kajian tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(2), 115–118. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i2.216>

Zuo, H., & Wang, L. (2023). The influences of mindfulness on high-stakes mathematics test achievement of middle school students. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1061027>



UINSSC