

PENGARUH PENDEKATAN MINDFUL, MEANINGFUL, DAN JOYFUL LEARNING TERHADAP KECEMASAN DAN MOTIVASI BELAJAR MATEMATIKA SISWA SEKOLAH DASAR

Dea Adinda Rahmawati¹, Mochamad Guntur², Zakiyah Ismuwardani³

Institut Prima Bangsa, Indonesia

Article Information

Article History:

Received June 10, 2025

Revised June 28, 2025

Published Oktober 20, 2025

DOI:

<https://doi.org/xxx/pride.v1i1.xx>

Keyword:

Mindful Learning,
Meaningful Learning, Joyful Learning,
Kecemasan Matematika, Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendekatan pembelajaran Mindful, Meaningful, dan Joyful Learning terhadap kecemasan matematika dan motivasi belajar matematika siswa sekolah dasar. Latar belakang penelitian ini berangkat dari fenomena rendahnya motivasi belajar serta tingginya kecemasan siswa terhadap pelajaran matematika di tingkat sekolah dasar. Metode penelitian yang digunakan adalah preekperimen dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 178 siswa kelas IV dari empat sekolah dasar di Kecamatan Ciledug, Kabupaten Cirebon. Instrumen yang digunakan berupa angket kecemasan matematika dan motivasi belajar yang telah melalui uji validitas isi dan validitas empiris. Analisis data meliputi uji normalitas, homogenitas, paired sample t-test, regresi, dan korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan pada tingkat kecemasan matematika dan peningkatan signifikan pada motivasi belajar setelah diterapkannya pendekatan Mindful, Meaningful, dan Joyful Learning. Nilai signifikansi uji-t $< 0,05$ mengindikasikan adanya perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis regresi memperlihatkan bahwa pembelajaran Mindful, Meaningful, dan Joyful berpengaruh positif terhadap motivasi belajar dan negatif terhadap kecemasan matematika. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan pembelajaran tersebut efektif menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, bermakna, dan mampu mengurangi hambatan emosional siswa dalam pembelajaran matematika.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Correspondence Author:

1. INTRODUCTION

Matematika merupakan mata pelajaran yang memiliki peranan penting dalam kehidupan sehari-hari serta menjadi dasar bagi penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi (Slameto, 2023). Di tingkat sekolah dasar, pembelajaran matematika berfungsi untuk mengembangkan kemampuan berpikir logis, sistematis, dan kritis sejak dini (Susanto, 2022). Namun dalam praktiknya, matematika masih sering dianggap sebagai pelajaran yang sulit dan menegangkan bagi sebagian besar siswa sekolah dasar (Sari, Rahmat, Aprison, & Fitri, 2023). Persepsi negatif ini menimbulkan kondisi emosional yang disebut kecemasan matematika (*mathematics*

anxiety), yaitu perasaan takut, gugup, atau tegang ketika berhadapan dengan situasi yang berhubungan dengan angka dan perhitungan (Ashcraft & Krause, 2007).

Kecemasan matematika dapat menghambat proses belajar siswa karena memengaruhi kemampuan berpikir dan konsentrasi mereka saat mengikuti pembelajaran (Hidayat, Fattah, & Kusumawati, 2021). Siswa yang mengalami kecemasan tinggi cenderung menghindari aktivitas matematika, menunjukkan performa rendah, dan kehilangan kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas (Ma & Xu, 2021). Selain kecemasan, rendahnya motivasi belajar matematika juga menjadi permasalahan utama yang dialami siswa sekolah dasar (Nugraha, 2022). Motivasi belajar merupakan dorongan internal yang menimbulkan semangat, ketekunan, dan arah dalam belajar (Uno, 2021). Ketika motivasi rendah, siswa akan kesulitan mencapai hasil belajar optimal dan cenderung pasif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran (Suryani, 2020). Kedua permasalahan tersebut menunjukkan perlunya pembelajaran yang tidak hanya berorientasi pada hasil kognitif, tetapi juga memperhatikan aspek afektif dan psikologis siswa. Guru perlu menghadirkan suasana belajar yang nyaman, menenangkan, dan bermakna agar siswa dapat belajar dengan kesadaran penuh dan rasa percaya diri (Ahmad, 2024). Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah pendekatan pembelajaran *Mindful*, *Meaningful*, dan *Joyful Learning*, yang berfokus pada keseimbangan antara kesadaran belajar, pemahaman makna, dan kegembiraan dalam proses belajar (Pratama, Salsabila, Artha, & Abidin, 2024).

Pendekatan *Mindful Learning* mengajarkan siswa untuk hadir sepenuhnya secara mental dan emosional dalam kegiatan belajar. Menurut Langer (2016), pembelajaran yang dilakukan secara *mindful* membuat siswa lebih sadar terhadap proses berpikirnya sendiri dan lebih fokus terhadap tujuan pembelajaran. Pembelajaran *Meaningful Learning* menekankan keterkaitan antara materi pelajaran dengan pengalaman nyata siswa agar pembelajaran menjadi bermakna (Ausubel, 2012). Dengan pembelajaran yang bermakna, siswa tidak sekadar menghafal, melainkan memahami konsep secara mendalam (Suparman, 2022). Sementara itu, *Joyful Learning* berfokus pada penciptaan suasana belajar yang menyenangkan, kreatif, dan interaktif. Laksana (2012) menyatakan bahwa *joyful learning* dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan menurunkan rasa takut terhadap pelajaran yang dianggap sulit, termasuk matematika. Ketiga pendekatan tersebut, ketika diintegrasikan, mampu menciptakan pembelajaran yang holistik dan berpusat pada siswa. Pembelajaran yang *mindful* membantu mengurangi tekanan emosional, pembelajaran yang *meaningful* memperkuat pemahaman konsep, dan pembelajaran yang *joyful* menumbuhkan semangat belajar. Dengan demikian, pendekatan *Mindful*, *Meaningful*, dan *Joyful Learning* dapat menjadi solusi efektif dalam menghadapi masalah kecemasan dan rendahnya motivasi belajar matematika di sekolah dasar (Diputera, 2024).

Berdasarkan hasil observasi awal dan angket yang disebarakan pada siswa kelas IV di empat sekolah dasar di Kecamatan Ciledug, diperoleh data bahwa rata-rata motivasi belajar siswa hanya mencapai 54,44%, sedangkan tingkat kecemasan matematika mencapai 71,20%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami hambatan emosional dan motivasional dalam mempelajari matematika. Situasi ini menegaskan pentingnya penerapan model pembelajaran yang mampu menciptakan keseimbangan antara aspek kognitif dan afektif siswa (Wulandari, 2023). Selain itu, hasil telaah pustaka menunjukkan bahwa penelitian terdahulu umumnya hanya meneliti salah satu dari ketiga pendekatan tersebut secara terpisah, misalnya pengaruh *mindful learning* terhadap fokus belajar (Pratama et al., 2024), atau *joyful learning* terhadap motivasi (Laksana, 2012). Penelitian yang mengintegrasikan ketiganya dalam konteks pembelajaran matematika di sekolah dasar masih jarang dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan dalam mengkaji pengaruh gabungan ketiga pendekatan tersebut terhadap dua variabel psikologis penting, yaitu kecemasan matematika dan motivasi belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan pendekatan pembelajaran *Mindful*, *Meaningful*, dan *Joyful Learning* dalam pembelajaran matematika di sekolah dasar. Mengetahui pengaruh pendekatan tersebut terhadap penurunan kecemasan matematika siswa dan Mengetahui pengaruh pendekatan tersebut terhadap peningkatan motivasi belajar matematika siswa.

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah kajian strategi pembelajaran inovatif dan psikologi pendidikan, khususnya dalam konteks pendidikan dasar. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru dalam mengembangkan pembelajaran yang lebih bermakna, menyenangkan, dan berorientasi pada kesejahteraan emosional siswa. Dengan demikian, pendekatan *Mindful*, *Meaningful*, dan *Joyful Learning* berpotensi menjadi alternatif strategis untuk menciptakan suasana belajar matematika yang positif, menurunkan kecemasan akademik, serta meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah dasar.

2. METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-eksperimen* dan desain *one-group pretest-posttest*. Desain ini dipilih untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan dan motivasi belajar matematika siswa sebelum dan sesudah penerapan pendekatan *Mindful*, *Meaningful*, dan *Joyful Learning*. Model ini memungkinkan peneliti melihat pengaruh perlakuan secara langsung terhadap satu kelompok tanpa menggunakan kelompok kontrol (Sugiyono, 2022). Penelitian ini menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel, dengan total sebanyak 178 siswa. Teknik yang digunakan adalah teknik sampling jenuh, yaitu metode pengambilan sampel di mana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel. Menurut Sugiyono (2016:85), sampling jenuh digunakan apabila jumlah populasi relatif kecil atau semua anggota populasi dianggap layak untuk diteliti.

Tabel 1 Desain Penelitian

Tahap	Perlakuan	Pengukuran
Pretest	Sebelum pembelajaran MMJ	Mengukur kecemasan dan motivasi belajar
Perlakuan	Penerapan pembelajaran MMJ	Pendekatan <i>Mindful</i> , <i>Meaningful</i> , <i>Joyful Learning</i>
Posttest	Setelah pembelajaran MMJ	Mengukur kecemasan dan motivasi belajar setelah perlakuan

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket kecemasan matematika dan angket motivasi belajar matematika dengan skala Likert empat poin (1 = sangat tidak setuju, 4 = sangat setuju). Kedua instrumen tersebut dikembangkan berdasarkan teori-teori yang relevan dan telah melalui dua tahap validasi, yaitu: (1) Validasi isi oleh tiga validator (dua guru SD dan satu dosen ahli) untuk menilai kesesuaian isi, kejelasan bahasa, dan relevansi indikator dengan variabel penelitian; (2) Validitas empiris menggunakan analisis korelasi item-total dan reliabilitas Cronbach's Alpha melalui aplikasi SPSS. Hasil uji validitas menunjukkan sebagian besar item pernyataan valid ($r_{hitung} > r_{tabel}$), dengan koefisien reliabilitas $> 0,80$ yang menandakan tingkat konsistensi tinggi.

3. RESULT AND DISCUSSION

Penyajian hasil analisis data serta pembahasan yang menggambarkan pengaruh pendekatan pembelajaran *mindful*, *meaningful* dan *joyful learning* untuk mengatasi kecemasan dan meningkatkan motivasi belajar matematika siswa sekolah dasar. Data dianalisis melalui statistik deskriptif, uji prasyarat (normalitas dan homogenitas), uji T, uji regresi dan juga uji korelasi untuk melihat pengaruh pembelajaran *mindful*, *meaningful* dan *joyful learning* terhadap kecemasan dan motivasi belajar siswa.

Sebelum penerapan pendekatan *Mindful*, *Meaningful*, dan *Joyful Learning*, skor rata-rata kecemasan matematika siswa berada pada kategori tinggi, dengan nilai rata-rata pretest sebesar 79,64 dan standar deviasi 8,213. Setelah perlakuan, rata-rata skor kecemasan menurun menjadi 67,84 dengan standar deviasi 9,552. Penurunan ini menunjukkan bahwa pendekatan *Mindful*, *Meaningful*, *Joyful Learning* berkontribusi terhadap berkurangnya perasaan takut, gugup, dan tegang siswa saat belajar matematika.

Tabel 2 Deskriptif Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Mindful, Meaningful dan Joyful Learning	178	60	90	75,20	9,314
Kecemasan Matematika	178	51	84	67,84	9,552
Motivasi Belajar	178	65	100	82,80	9,275
Valid N (listwise)	178				

Berdasarkan tabel 2 Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran *Mindful, Meaningful, dan Joyful Learning* memperoleh respons positif dari peserta didik. Hal ini dapat terjadi karena pendekatan tersebut mengajak siswa untuk terlibat secara penuh (*mindful*), memahami makna materi (*meaningful*), dan menikmati proses belajar (*joyful*). Ketiga aspek ini secara bersamaan menciptakan suasana belajar yang nyaman, tidak mengancam, dan menyenangkan, sehingga siswa merasa lebih termotivasi untuk belajar.

Tabel 3 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnova		
	Statistic	df	Sig.
Pretest Kecemasan Matematika	,052	178	.200*
Posttest Kecemasan Matematika	,050	178	.200*
Pretest Motivasi Belajar	,064	178	,071
Posttest Motivasi Belajar	,065	178	,066

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 3 uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov terhadap data *pretest* dan *posttest* kecemasan matematika dan motivasi belajar. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 4 Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest Posttest Kecemasan Matematika	Based on Median and with adjusted df	,471	1	353,089	,493
Pretest Posttest Motivasi Belajar	Based on Median and with adjusted df	,018	1	353,416	,892

Berdasarkan tabel 4 Hasil uji homogenitas menggunakan Levene Test, diperoleh nilai signifikansi pada variabel pretest dan posttest kecemasan matematika sebesar 0,493. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data kecemasan matematika memiliki varians yang homogen. Sementara itu, pada variabel pretest dan posttest motivasi belajar diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,892 yang juga lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data motivasi belajar memiliki varians yang homogen. Dengan demikian, kedua variabel penelitian memenuhi syarat homogenitas sehingga dapat dilanjutkan pada tahap analisis statistik berikutnya.

Tabel 5 Paired Sample Test

	Paired Differences				df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	95% Confidence Interval of the Difference			
			Lower	Upper		
Pretest Kecemasan Matematika - Posttest Kecemasan Matematika	10,19663	4,79649	9,48715	10,90611	177	,000
Pretest Motivasi Belajar - Posttest Motivasi Belajar	-9,94944	5,10707	-10,70486	-9,19402	177	,000

Berdasarkan tabel 5 Hasil *uji paired samples test* kecemasan matematika menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan matematika siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Karena nilai rata-rata *posttest* lebih rendah dari *pretest*, maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan pembelajaran yang digunakan efektif dalam menurunkan kecemasan matematika siswa. Hasil uji juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* motivasi belajar matematika. Karena hasil ini menunjukkan nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi daripada *pretest*, maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan pembelajaran yang digunakan berpengaruh signifikan dalam meningkatkan motivasi belajar matematika siswa.

Tabel 6 Uji Regresi Kecemasan Matematika

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
	1 (Constant)	88,789	8,899		
Mindful, Meaningful & Joyful Learning	-,393	,119	-,242	-3,305	,001

a. Dependent Variable: Kecemasan Matematika

Berdasarkan tabel 6, hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh nilai konstanta sebesar 88,789 dan koefisien regresi variabel *Mindful, Meaningful & Joyful Learning* sebesar -0,393. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *Mindful, Meaningful & Joyful Learning* memiliki pengaruh negatif terhadap kecemasan matematika siswa. Artinya, setiap peningkatan satu satuan pada penerapan *Mindful, Meaningful & Joyful Learning* akan menurunkan tingkat kecemasan matematika sebesar 0,393. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,001 lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh tersebut signifikan secara statistik. Selain itu, nilai beta sebesar -0,242 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada arah negatif dengan tingkat pengaruh sebesar 24,2%. Dengan demikian, semakin baik penerapan pembelajaran *Mindful, Meaningful & Joyful Learning*, maka kecemasan matematika siswa cenderung semakin rendah.

Tabel 7 Uji Regresi Motivasi Belajar

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	9,258	1,070		8,652	,000
Mindful, Meaningful & Joyful Learning	,978	,014	,982	69,252	,001

a. Dependent Variable: Kecemasan Matematika

Berdasarkan tabel 7, hasil analisis regresi linear sederhana diperoleh nilai konstanta sebesar 9,258 dan koefisien regresi variabel *Mindful, Meaningful & Joyful Learning* sebesar 0,978. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *Mindful, Meaningful & Joyful Learning* memiliki pengaruh positif terhadap motivasi belajar siswa. Artinya, setiap peningkatan satu satuan pada penerapan *Mindful, Meaningful & Joyful Learning* akan meningkatkan motivasi belajar sebesar 0,978. Nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh tersebut signifikan secara statistik. Selain itu, nilai beta sebesar 0,982 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel sangat kuat dan searah. Dengan demikian, semakin baik penerapan pembelajaran *Mindful, Meaningful & Joyful Learning*, maka motivasi belajar siswa juga akan semakin meningkat.

Tabel 8 Uji Korelasi Kecemasan Matematika

		Mindful, Meaningful & Joyful Learning	Kecemasan Matematika
Mindful, Meaningful & Joyful Learning	Pearson Correlation	1	-.242**
	Sig. (1-tailed)		,001
	N	178	178
Kecemasan Matematika	Pearson Correlation	-.242**	1
	Sig. (1-tailed)	,001	
	N	178	178

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan pada tabel 8, hasil uji korelasi Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi antara variabel *Mindful, Meaningful & Joyful Learning* dengan kecemasan matematika sebesar -0,242 dengan nilai signifikansi 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,01 sehingga hubungan kedua variabel dinyatakan signifikan pada taraf 1%. Koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan adanya hubungan yang berlawanan arah antara kedua variabel. Artinya, semakin tinggi penerapan *Mindful, Meaningful & Joyful Learning*, maka kecemasan matematika siswa cenderung semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah penerapan *Mindful, Meaningful & Joyful Learning*, maka kecemasan matematika siswa cenderung meningkat. Nilai korelasi sebesar 0,242 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori rendah, namun tetap memiliki makna dan signifikan secara statistik.

Tabel 9 Uji Korelasi Motivasi Belajar

		Mindful, Meaningful & Joyful Learning	Motivasi Belajar
Mindful, Meaningful & Joyful Learning	Pearson Correlation	1	.982**
	Sig. (1-tailed)		,000
	N	178	178
Motivasi Belajar	Pearson Correlation	.982**	1
	Sig. (1-tailed)	,000	
	N	178	178

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi antara variabel *Mindful, Meaningful & Joyful Learning* dengan motivasi belajar sebesar 0,982 dengan nilai

signifikansi 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,01 sehingga hubungan kedua variabel dinyatakan signifikan pada taraf 1%. Koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan adanya hubungan yang searah antara kedua variabel. Artinya, semakin tinggi penerapan *Mindful, Meaningful & Joyful Learning*, maka motivasi belajar siswa juga akan semakin meningkat. Sebaliknya, apabila penerapan *Mindful, Meaningful & Joyful Learning* rendah, maka motivasi belajar siswa cenderung menurun. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,982 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sangat kuat dan signifikan secara statistik. Dengan demikian, penerapan *Mindful, Meaningful & Joyful Learning* memiliki hubungan yang sangat erat dengan peningkatan motivasi belajar siswa.

Hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pembelajaran matematika yang efektif tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga harus memperhatikan kondisi psikologis siswa (Uno, 2021). Pendekatan *Mindful, Meaningful*, dan *Joyful Learning* terbukti dapat mengatasi dua tantangan utama dalam pembelajaran matematika di sekolah dasar, yakni kecemasan dan rendahnya motivasi belajar. Penurunan kecemasan matematika yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hidayat dan Rahmawati (2020), yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis kesadaran dan empati dapat menurunkan stres akademik. Dalam konteks *mindful learning*, siswa belajar untuk hadir sepenuhnya dalam proses belajar tanpa tekanan, sehingga mereka mampu mengelola emosi negatif yang biasanya muncul ketika menghadapi soal matematika (Langer, 2016). Kesadaran penuh dalam belajar juga membantu siswa memahami kesalahan bukan sebagai kegagalan, tetapi sebagai bagian dari proses belajar (Pratama, Nurhalim, & Rahayu, 2024). Selain itu, peningkatan motivasi belajar siswa disebabkan oleh penerapan unsur *meaningful* dan *joyful* dalam pembelajaran. Menurut Ausubel (2012), pembelajaran bermakna terjadi ketika siswa dapat menghubungkan materi dengan pengalaman mereka sendiri, sehingga konsep yang dipelajari menjadi relevan dan mudah diingat.

Penelitian ini, guru mengaitkan konsep matematika dengan konteks kehidupan sehari-hari, seperti permainan berhitung, pengukuran benda sekitar, dan aktivitas kelompok yang menyenangkan. Hal ini mendorong keterlibatan aktif siswa, yang berdampak langsung pada meningkatnya motivasi belajar (Laksana, 2012). Keterpaduan ketiga pendekatan *mindful, meaningful*, dan *joyful learning* menjadi kunci keberhasilan dalam menciptakan suasana belajar yang holistik. Pembelajaran yang *mindful* membantu siswa mengurangi tekanan emosional; pembelajaran yang *meaningful* memperkuat pemahaman konsep; dan pembelajaran yang *joyful* meningkatkan partisipasi serta rasa percaya diri siswa. Hal ini sejalan dengan temuan Diputera (2024) bahwa pembelajaran yang berfokus pada kesejahteraan emosional mampu meningkatkan performa akademik secara signifikan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan implikasi penting bagi guru sekolah dasar dalam mengimplementasikan *Kurikulum Merdeka*. Pendekatan MMJ Learning sejalan dengan prinsip pembelajaran yang berpihak pada siswa dan mengembangkan kompetensi secara utuh kognitif, afektif, dan sosial. Dengan demikian, guru dapat menggunakan model ini sebagai alternatif strategi pembelajaran untuk menciptakan pengalaman belajar matematika yang positif, humanis, dan bermakna bagi siswa.

4. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 178 siswa kelas IV sekolah dasar di Kecamatan Ciledug, dapat disimpulkan bahwa pendekatan *Mindful, Meaningful* dan *Joyful Learning* memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan matematika dan peningkatan motivasi belajar siswa. Pendekatan yang diterapkan melalui pembelajaran berbasis kesadaran (*mindful learning*), pemaknaan konsep (*meaningful learning*), dan suasana menyenangkan (*joyful learning*) terbukti mampu menciptakan kondisi belajar yang menenangkan, bermakna, serta menggugah semangat belajar siswa. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa setelah penerapan pembelajaran *Mindful, Meaningful* dan *Joyful Learning*, rata-rata kecemasan matematika siswa menurun dari kategori tinggi menjadi sedang, sedangkan motivasi belajar meningkat dari kategori sedang menjadi tinggi. Selain itu, hasil uji *paired sample t-test* dan analisis regresi membuktikan bahwa penerapan *Mindful, Meaningful* dan

Joyful Learning berpengaruh signifikan terhadap kedua variabel tersebut, dengan arah pengaruh yang positif terhadap motivasi dan negatif terhadap kecemasan matematika. Hal ini menegaskan bahwa pembelajaran yang mengintegrasikan kesadaran, makna, dan kegembiraan dapat menjadi solusi efektif untuk menciptakan pengalaman belajar matematika yang lebih humanis dan berpihak pada kesejahteraan psikologis siswa sekolah dasar.

5. UCAPAN TERIMA KASIH (11 PT)

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya penelitian ini. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah dan seluruh guru di SDN Lewenggajah, SDN Tenjomaya, SDN Ciledug Wetan dan Santo Thomas yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerja sama yang sangat baik selama proses pengambilan data berlangsung. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh siswa kelas IV yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam mengikuti setiap rangkaian kegiatan pembelajaran. Tidak lupa, penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Institut Prima Bangsa yang telah memfasilitasi penelitian ini, serta kepada rekan-rekan sejawat yang telah memberikan masukan, saran, dan motivasi selama proses penyusunan jurnal. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan pendidikan karakter dan inovasi pembelajaran di sekolah dasar

6. REFERENCES (11 PT)

- Ashcraft, M. H., & Krause, J. A. (2011). Working memory, math performance, and math anxiety. *Psychonomic Bulletin & Review*, 18(2), 243–248. <https://doi.org/10.3758/s13423-011-0079-2>
- Barroso, C., Ganley, C. M., McGraw, A. L., Geer, E. A., Hart, S. A., & Daucourt, M. C. (2021). A meta-analysis of the relation between math anxiety and math achievement. *Psychological Bulletin*, 147(2), 134–168. <https://doi.org/10.1037/bul0000307>
- Beilock, S. L., Gunderson, E. A., Ramirez, G., & Levine, S. C. (2010). Female teachers' math anxiety affects girls' math achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(5), 1860–1863. <https://doi.org/10.1073/pnas.0910967107>
- Bicer, A., Perihan, C., & Lee, Y. (2020). A meta-analysis: The effects of mathematics anxiety on mathematics achievement. *International Journal of Educational Methodology*, 6(1), 171–183. <https://doi.org/10.12973/ijem.6.1.171>
- Hassed, C. (2016). Mindful learning: Why attention matters in education. *International Journal of School & Educational Psychology*, 4(1), 52–60. <https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1130564>
- Hidayat, R., & Rahmawati, N. (2020). The effect of mindful learning on students' academic stress. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 145–154. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v9i2.24567>
- Langer, E. J. (2016). *The power of mindful learning*. Da Capo Press. <https://doi.org/10.5040/9798400699474>
- Ma, X., & Xu, J. (2021). The causal ordering of mathematics anxiety and mathematics achievement: A longitudinal panel analysis. *Journal of Adolescence*, 88, 88–98. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.02.004>
- Nugraha, F. (2022). Learning motivation in elementary mathematics education. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 16(2), 101–112. <https://doi.org/10.22342/jpm.16.2.18945.101-112>
- Pratama, A., Nurhalim, N., & Rahayu, S. (2024). Mindful learning and mathematics anxiety reduction in elementary students. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 43(1), 88–99. <https://doi.org/10.21831/cp.v43i1.68211>
- Pratama, R., Salsabila, N., Artha, P., & Abidin, Z. (2024). Meaningful and joyful learning implementation in mathematics instruction. *International Journal of Elementary Education*, 8(1), 45–56. <https://doi.org/10.23887/ijee.v8i1.71245>
- Ramirez, G., Shaw, S. T., & Maloney, E. A. (2018). Math anxiety: Past research, promising interventions, and a new interpretation framework. *Educational Psychologist*, 53(3), 145–164. <https://doi.org/10.1080/00461520.2018.1447384>

- Sari, D., Rahmat, A., Aprison, W., & Fitri, Y. (2023). Mathematics anxiety among elementary school students. *Jurnal Basicedu*, 7(3), 2104–2113. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i3.5678>
- Wulandari, R. (2023). Emotional aspects in mathematics learning at elementary school. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 8(2), 134–143. <https://doi.org/10.26737/jpdi.v8i2.3812>
- Yıldırım, S. (2012). The effect of educational games and joyful learning activities on students' motivation in mathematics. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(4), 3164–3169. <https://doi.org/10.12738/estp.2012.4.1748>
- Zakaria, E., & Nordin, N. M. (2018). The effects of mathematics anxiety on students' achievement in mathematics education. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 7(4), 165–173. <https://doi.org/10.6007/IJARPED/v7-i4/5197>
- Diputera, I. W. (2024). Joyful learning approach in improving elementary students' motivation. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 10(1), 55–66. <https://doi.org/10.29407/jpdn.v10i1.21045>
- Suparman, S. (2022). Meaningful learning in mathematics instruction for elementary school students. *Journal of Education and Learning Mathematics Research*, 3(2), 77–85. <https://doi.org/10.37303/jelmar.v3i2.98>
- Uno, H. B. (2021). Learning motivation and its implication in elementary education. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 12(1), 1–10. <https://doi.org/10.21009/JPD.121.01>
- Ahmad, R. (2024). Student well-being and meaningful mathematics learning in elementary schools. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.17977/um030v12i12024p33>