

ABSTRAK

Alya Nur Azizah (2025). Pembelajaran Berbasis *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Dan Tingkat *Self anxiety* Pada Siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas metode MBSR dalam meningkatkan kemampuan pemecahan masalah matematis sekaligus melihat tingkat kecemasan matematika siswa kelas VIII pada materi Relasi dan Fungsi. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuasi dengan membandingkan kelas eksperimen (MBSR) dan kelas kontrol (konvensional). Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan pemecahan masalah matematis (*Pretest* dan *Posttest*) dan angket *self anxiety* matematis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode MBSR belum terbukti efektif secara signifikan. Pada kelas eksperimen tidak menunjukkan adanya peningkatan (N-Gain) maupun pencapaian dalam kemampuan pemecahan masalah matematis siswa. Tetapi dalam proses pembelajaran MBSR diperoleh dari hasil aktivitas guru mencapai rata-rata 91,9% dan aktivitas siswa mencapai rata-rata 78,76%. Selain itu, terdapat peningkatan *self anxiety* matematis siswa sebelum pembelajaran MBSR dan sesudah pembelajaran MBSR. Sehingga hasil ini mengindikasikan bahwa MBSR masih memerlukan adaptasi lebih lanjut agar fokusnya dapat diberikan secara efektif untuk mendukung proses kognitif pemecahan masalah matematis.

Kata Kunci: MBSR, Pemecahan Masalah, *Self anxiety*

