

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab tiga terdapat metode penelitian yang menjelaskan desain penelitian, partisipasi penelitian, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, uji coba alat ukur, prosedur penelitian, teknik pengumpulan data, dan analisis data.

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini digunakan untuk mendapatkan data numerik mengenai hubungan *mindfulness* dengan resiliensi akademik pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025. Pemilihan pendekatan kuantitatif didasarkan pada pernyataan Creswell (2012) bahwa dalam penelitian kuantitatif, peneliti mengidentifikasi masalah penelitian berdasarkan yang lagi terjadi di lapangan atau pada kebutuhan untuk menjelaskan mengapa sesuatu terjadi.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian korelasional. Metode korelasional merupakan metode dalam penelitian kuantitatif untuk mengukur tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih dengan menggunakan prosedur statistik analisis korelasional (Creswell, 2012). Tujuan metode penelitian korelasional adalah untuk menguji hubungan antara *mindfulness* dengan resiliensi akademik pada peserta didik SMP Negeri 12 Bandung.

Desain penelitian yang digunakan adalah survei *cross-sectional*. Survei *cross-sectional* digunakan untuk menguji hubungan antar variabel pada satu titik waktu. Metode ini dapat digunakan untuk menetapkan pola dan korelasi antar variabel (Creswell, 2014). Dalam konteks penelitian ini, fokus penelitian adalah mengidentifikasi hubungan antara *mindfulness* dan resiliensi akademik. Oleh karena itu, peneliti menggunakan desain korelasional dengan tujuan untuk menentukan hubungan antara kedua variabel tersebut, dengan *mindfulness* sebagai

variabel independen atau bebas (X) dan resiliensi akademik sebagai variabel dependen atau terikat (Y).

3.2. Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini merupakan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 12 Bandung pada tahun ajaran 2024/2025 yang terdiri atas 9 kelas dengan total jumlah sebanyak 318 orang. Pemilihan peserta didik kelas VIII sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan perkembangan psikologis dan kondisi kontekstual. Secara psikologis, peserta didik kelas VIII berada pada tahap remaja awal (usia sekitar 13–14 tahun), yakni masa transisi yang penting dalam perkembangan kognitif, emosional, dan sosial. Pada tahap ini, peserta didik mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks dan mulai mengembangkan kemampuan berpikir reflektif, sehingga kelompok ini dipandang relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan tingkat *mindfulness* dan *resiliensi akademik* (Santrock, 2018).

Selanjutnya, dibandingkan dengan peserta didik kelas VII yang masih dalam tahap penyesuaian terhadap lingkungan sekolah baru dan peserta didik kelas IX yang mulai mengalami tekanan menjelang ujian akhir, peserta didik kelas VIII berada dalam kondisi yang relatif stabil secara akademik dan emosional. Hal tersebut menjadikan kelas VIII sebagai kelompok yang ideal untuk dijadikan partisipan penelitian karena memungkinkan pengukuran variabel dilakukan secara lebih objektif serta minim gangguan dari faktor transisi atau tekanan ujian (Eccles dan Roeser, 2011).

3.3. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 12 Bandung tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 318 orang. Populasi adalah kelompok individu atau unit analisis yang memiliki karakteristik tertentu yang menjadi fokus penelitian. Populasi bisa bersifat target *population* (populasi sasaran yang menjadi fokus utama) dan *accessible population* (populasi yang secara

praktis dapat dijangkau oleh peneliti) (Creswell, 2012). Populasi ini dipilih karena berada pada fase perkembangan remaja yang rentan terhadap tekanan akademik dan membutuhkan keterampilan *mindfulness* dan resiliensi untuk mendukung keberhasilan belajar. Oleh karena itu, populasi ini dinilai relevan dengan fokus penelitian mengenai hubungan antara *mindfulness* dan resiliensi akademik. Adapun jumlah anggota populasi peserta didik SMPN 12 Bandung dalam setiap rombongan belajarnya dipaparkan dalam Tabel 3.1 berikut.

Tabel 3.1 Populasi Peserta Didik Kelas VIII SMPN 12 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025

Kelas	Jumlah Peserta Didik
VIII-A	33 orang
VIII-B	35 orang
VIII-C	36 orang
VIII-D	36 orang
VIII-E	36 orang
VIII-F	36 orang
VIII-G	36 orang
VIII-H	35 orang
VIII-I	35 orang
Total	318 orang

Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih secara sistematis untuk diteliti, dengan tujuan agar hasil penelitian dapat digeneralisasi ke seluruh populasi sasaran (Creswell, 2012). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik sampling jenuh (*census sampling*) sebagai metode penentuan sampel. Teknik sampling jenuh adalah teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Hal ini dilakukan karena jumlah populasi yang tersedia dianggap cukup dan memungkinkan untuk dijangkau sepenuhnya oleh peneliti. Teknik ini cocok digunakan apabila jumlah populasi relatif kecil atau seluruh anggota populasi dianggap penting untuk dilibatkan guna memperoleh data yang utuh dan menyeluruh (Corey, 2013).

Alasan pemilihan teknik sampling jenuh adalah karena populasi sebanyak 318 peserta didik masih tergolong dalam jumlah yang cukup terjangkau untuk

dilakukan pengumpulan data secara menyeluruh. Dengan melibatkan seluruh populasi sebagai sampel, diharapkan hasil penelitian memiliki tingkat keterwakilan atau kesesuaian yang tinggi terhadap kondisi sebenarnya di lapangan, sehingga mampu menggambarkan karakteristik yang diteliti secara lebih akurat dan menyeluruh. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 318 peserta didik, yang sekaligus merupakan seluruh anggota populasi.

3.4. Instrumen Penelitian

3.4.1 Definisi Operasional Variabel

A. *Mindfulness*

Mindfulness secara operasional diartikan kemampuan peserta didik dalam menyadari, menggambarkan, dan menerima pengalaman internal maupun eksternal secara sadar, penuh perhatian, dan tanpa menghakimi. *Mindfulness* diukur melalui instrumen yang disusun berdasarkan empat aspek, yaitu:

1. Mengamati (*Observing*): Kemampuan peserta didik untuk secara sadar memperhatikan dan mencermati pengalaman batin dan lingkungan (pikiran, emosi, tubuh, suara, aroma, dan visual).
2. Menggambarkan (*Describing*): Kemampuan peserta didik untuk memberi label verbal terhadap pengalaman batin, seperti emosi, pikiran, atau sensasi tubuh/indra.
3. Bertindak dengan Kesadaran (*Acting with Awareness*): Kemampuan peserta didik untuk hadir sepenuhnya dalam setiap aktivitas dan tidak bertindak secara otomatis atau terganggu oleh pikiran lain.
4. Menerima tanpa Menghakimi (*Accepting without Judgment*): Kemampuan peserta didik untuk menerima pengalaman batin tanpa menilai, menyalahkan, atau mengkritisi diri sendiri karena pikiran dan perasaan yang muncul.

B. Resiliensi Akademik

Secara operasional, resiliensi akademik adalah kemampuan peserta didik untuk tetap termotivasi, bertahan, dan bangkit kembali dalam menghadapi tekanan, kegagalan, dan tantangan akademik, dengan tetap menunjukkan keterlibatan aktif

dalam proses belajar serta penggunaan strategi belajar yang adaptif. Resiliensi akademik diukur melalui instrumen yang disusun berdasarkan tiga aspek, yaitu:

1. Ketekunan: Kemampuan peserta didik untuk tetap berusaha, bertahan, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan, kegagalan, atau hambatan dalam proses belajar. Peserta didik yang memiliki ketekunan mampu mengubah kegagalan menjadi motivasi, mengelola pikiran negatif, mencari strategi alternatif, dan tetap konsisten terhadap tujuan jangka panjangnya.
2. Refleksi Diri dan Mencari Bantuan: Kemampuan peserta didik untuk mengevaluasi pengalaman belajar masa lalu, menetapkan tujuan akademik, mencoba strategi belajar yang baru ketika cara sebelumnya tidak efektif, serta kesediaan untuk mencari dukungan dari orang lain (teman atau guru) ketika menghadapi kesulitan.
3. Afek Negatif dan Respons: Kemampuan sejauh mana peserta didik mengalami dan merespons tekanan emosional yang muncul akibat tuntutan akademik, seperti kecemasan, keraguan terhadap diri sendiri, kekecewaan, atau keputusan.

3.4.2 Pengembangan Instrumen Penelitian

A. Instrumen *Mindfulness*

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *mindfulness* dalam penelitian ini adalah *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS) yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dari Ruth A. Baer, Gregory T. Smith and Kristin B. Allen, 2004 yang berisi 39 item. Alasan penggunaan dari KIMS ini adalah karena instrumen ini dirancang untuk mengukur *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari dan dikembangkan sebagai instrumen yang dapat diterapkan pada populasi tanpa pengalaman meditasi (Hofling dkk., 2011) sehingga instrumen ini cocok untuk mengukur *mindfulness* pada peserta didik sebelum mereka melakukan pelatihan apapun dalam keterampilan *mindfulness*.

KIMS terdiri dari 4 aspek yaitu mengamati (*observing*), menggambarkan (*describing*), bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), dan menerima tanpa menghakimi (*accepting without judgment*). KIMS dapat dijawab dengan

menggunakan lima pilihan jawaban dalam skala Likert (1) hampir tidak pernah sesuai, (2) jarang sesuai, (3) kadang-kadang sesuai, (4) sering sesuai, (5) hampir selalu sesuai.

Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen *Mindfulness* Sebelum Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			(+)	(-)	
1.	Mengamati (<i>Observing</i>)	Kesadaran terhadap sensasi tubuh (fisik, pernapasan, otot, dll.)	1, 5, 9, 13	-	4
		Kesadaran terhadap sensasi internal lain (emosi dan pikiran)	30, 37, 39	-	3
		Kesadaran terhadap lingkungan	17, 21, 25, 29, 33	-	5
2.	Menggambarkan (<i>Describing</i>)	Kemampuan Menggambarkan perasaan	2, 26	18	3
		Kemampuan Menggambarkan pikiran dan keyakinan	6, 34	14	3
		Kemampuan Menggambarkan sensasi indrawi	10	-	1
		Menggambarkan sensasi tubuh	-	22	1
3.	Bertindak dengan Kesadaran (<i>Acting with Awareness</i>)	Fokus dan perhatian penuh saat melakukan aktivitas	7, 15, 19, 38	-	4
		Kecenderungan pikiran melayang atau terganggu saat beraktivitas	-	3, 11, 23, 27, 35	5
		Melakukan banyak hal sekaligus	-	31	1
4	<i>Accepting without Judgment</i> (Menerima tanpa Menghakimi)	Tidak menghakimi emosi (baik/buruk, pantas/tidak pantas)	-	4, 12, 32	3
		Menerima pikiran tanpa menilai	-	8, 16, 20, 28, 36	5

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			(+)	(-)	
		Menerima pengalaman sebagaimana adanya	-	24	1
Total			21	18	39

B. Instrumen Resiliensi Akademik

Instrumen yang digunakan untuk mengukur resiliensi akademik dalam penelitian ini adalah *Academic Resilience Scale* (ARS-30) yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dari instrumen yang dikembangkan oleh Cassidy (2016) yang terdiri dari 30 item pernyataan. Instrumen ini bertujuan untuk mengukur kemampuan peserta didik dalam menghadapi tantangan dan kesulitan akademik dengan sikap positif dan strategi yang efektif. ARS-30 terdiri dari 3 aspek, yaitu ketekunan, refleksi diri dan mencari bantuan, serta afek negatif dan respons. ARS-30 dapat dijawab dengan menggunakan lima pilihan jawaban dalam skala Likert (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) netral, (4) setuju, (5) sangat setuju.

Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Resiliensi Akademik Sebelum Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			(+)	(-)	
1.	Ketekunan	Bertahan dari kegagalan dan kesulitan belajar	1, 16, 17	3	4
		Mengubah hambatan menjadi motivasi dan usaha keras	4, 8, 10	-	3
		Mengelola pikiran negatif terkait ketekunan	9	15	2
		Mencari cara baru dan menggunakan umpan balik untuk bertahan	2, 13	-	2
		Tidak mudah menyerah pada tujuan jangka panjang	30	5	2
		Keyakinan diri dalam menghadapi kesulitan	11	-	1
2.	Refleksi diri dan mencari bantuan	Refleksi pengalaman dan belajar dari kesalahan	18, 20, 27	-	3
		Adaptasi strategi belajar dan penetapan tujuan mandiri	24, 29	-	2
		Motivasi diri dan pengelolaan hasil	23	-	1

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			(+)	(-)	
		Mencari bantuan dari orang lain	21, 22, 25	-	3
3.	Afek negatif dan respons	Mengalami dan merespons emosi negatif	-	6, 7, 12, 14, 19, 26, 28	7
Total			20	10	30

3.4.3 Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan instrumen yang dilakukan pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesesuaian isi dan redaksi instrumen, dan untuk mengetahui pemahaman partisipan terhadap instrumen penelitian ini. Uji keterbacaan ini dilakukan kepada 6 peserta didik yang terdiri dari 3 peserta didik perempuan dan 3 peserta didik laki-laki yang memiliki karakteristik yang sama dengan partisipan penelitian. Responden diminta untuk membaca petunjuk pengerjaan dan membaca setiap butir item pernyataan pada instrumen penelitian yang akan digunakan, kemudian responden memberikan masukan atau saran mengenai petunjuk pengerjaan dan pernyataan pada setiap butir item yang tidak dimengerti. Berdasarkan hasil uji keterbacaan instrumen, hasil uji keterbacaan menunjukkan bahwa seluruh peserta didik tersebut menyatakan dapat memahami dan membaca semua item pernyataan dalam instrumen dengan baik. Mereka tidak mengalami kesulitan dalam menafsirkan makna setiap pernyataan, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen layak digunakan dalam penelitian dari segi keterbacaan.

3.4.4 Uji Validitas Item Instrumen

Uji validitas item instrumen bertujuan untuk menilai sejauh mana suatu butir pertanyaan mampu mengukur hal yang memang dimaksudkan untuk diukur, sehingga data yang dihasilkan relevan dengan tujuan pengukuran (Sumintono dan Widiarso, 2014). Program winstep pemodelan *Rasch* membantu peneliti dalam uji validitas. Total responden dalam uji validitas instrumen sebanyak 318 orang. Dalam uji validitas ini akan membahas lima hal yaitu tingkat kesukaran, tingkat ketelitian,

analisis validitas konten, analisis pengecoh, uji undimensionality, dan *rating scale*. Berikut penjelasan rinci poin tersebut.

1) Uji Kesesuaian Item

Dalam proses analisis validitas ini, terdapat beberapa kriteria yang digunakan untuk melihat validitas item (Sumintono dan Widhiarso, 2014), yaitu: a) Nilai Outfit Mean Square (MNSQ) yang diterima yaitu $0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$ b) Nilai *Outfit Z-Standard* (ZSTD) yang diterima yaitu $-2,0 < \text{ZSTD} < +2,0$ c) Nilai *Point Measure Correlation* (*Pt Mean Corr*) yang diterima yaitu $0,4 < \text{Pt Measure Corr} < 0,85$.

Berdasarkan kriteria tersebut, apabila setiap butir item memenuhi ketiga kriteria maka dianggap valid. Namun, apabila salah satu kriteria tidak terpenuhi, maka dapat dikatakan butir soal tersebut kurang bagus dan perlu diperbaiki (Sumintono dan Widhiarso, 2014). Akan tetapi, persyaratan nilai ZSTD dapat diabaikan jika responden yang terlibat dalam penelitian lebih dari 300 responden. Karena responden dari penelitian ini berjumlah 318 responden. Maka dari itu, uji kesesuaian item ini hanya mengukur kriteria MNSQ dan kriteria *Pt Measure Corr*. Berikut adalah tabel hasil uji kesesuaian item pada instrumen *mindfulness* yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 3.4 Hasil Uji Kesesuaian Item Instrumen *Mindfulness*

Keterangan	No. Item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 39.	36 item
Tidak Valid	24, 31, 35.	3 item

Berdasarkan hasil uji kesesuaian item dari 39 butir item terdapat 3 buah butir item yang tidak valid yaitu item nomor 24, 31, dan 35. Berdasarkan pengujian *Rasch* pada tabel 3.4 diketahui hasil uji kesesuaian item *Mindfulness* pada kriteria nilai outfit MNSQ menunjukkan 3 butir item yang sesuai kriteria, akan tetapi pada kriteria nilai *Pt Measure Corr* menunjukkan 3 butir item tersebut tidak sesuai karena menunjukkan hasil dengan nilai dibawah 0,4.

Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen *Mindfulness* Setelah Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			(+)	(-)	
1.	Mengamati (<i>Observing</i>)	Kesadaran terhadap sensasi tubuh (fisik, pernapasan, otot, dll.)	1, 5, 9, 13	-	4
		Kesadaran terhadap sensasi internal lain (emosi dan pikiran)	30, 37, 39	-	3
		Kesadaran terhadap lingkungan	17, 21, 25, 29, 33	-	5
2.	Menggambarkan (<i>Describing</i>)	Kemampuan Menggambarkan perasaan	2, 26	18	3
		Kemampuan Menggambarkan pikiran dan keyakinan	6, 34	14	3
		Kemampuan Menggambarkan sensasi indrawi	10	-	1
		Menggambarkan sensasi tubuh	-	22	1
3.	Bertindak dengan Kesadaran (<i>Acting with Awareness</i>)	Fokus dan perhatian penuh saat melakukan aktivitas	7, 15, 19, 38	-	4
		Kecenderungan pikiran melayang atau terganggu saat beraktivitas	-	3, 11, 23, 27	4
4	<i>Accepting without Judgment</i> (Menerima tanpa Menghakimi)	Tidak menghakimi emosi (baik/buruk, pantas/tidak pantas)	-	4, 12, 32	3
		Menerima pikiran tanpa menilai	-	8, 16, 20, 28, 36	5
Total			21	15	36

Berikut adalah tabel hasil uji kesesuaian item pada instrumen resiliensi akademik yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 3.6 Hasil Uji Kesesuaian Item Instrumen Resiliensi Akademik

Keterangan	No. Item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 30.	28 item
Tidak Valid	23, 28.	2 item

Berdasarkan tabel 3.6 menunjukkan hasil uji kesesuaian item resiliensi akademik dari 30 butir item terdapat 2 buah butir item yang tidak valid yaitu item nomor 23 dan 28.

Berdasarkan pengujian *Rasch* pada tabel diketahui hasil uji validitas instrumen Resiliensi akademik pada kriteria nilai outfit MNSQ menunjukkan 2 butir item yang sesuai kriteria, akan tetapi pada kriteria nilai *Pt Measure Corr* menunjukkan 2 butir item tersebut tidak sesuai karena menunjukkan hasil dengan nilai dibawah 0,4.

Tabel 3.7 Kisi-kisi Instrumen Resiliensi Akademik Setelah di Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			(+)	(-)	
1.	Ketekunan	Bertahan dari kegagalan dan Kesulitan Belajar	1, 16, 17	3	4
		Mengubah hambatan menjadi motivasi dan usaha keras	4, 8, 10	-	3
		Mengelola pikiran negatif terkait ketekunan	9	15	2
		Mencari cara baru dan menggunakan umpan balik untuk bertahan	2, 13	-	2
		Tidak Mudah Menyerah pada Tujuan Jangka Panjang	30	5	2
		Keyakinan diri dalam menghadapi kesulitan	11	-	1
2.	Refleksi diri dan	Refleksi pengalaman dan belajar dari kesalahan	18, 20, 27	-	3

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			(+)	(-)	
	mencari bantuan	Adaptasi strategi belajar dan penetapan tujuan mandiri	24, 29	-	2
		Mencari bantuan dari orang lain	21, 22, 25	-	3
3.	Afek negatif dan respons	Mengalami dan merespons emosi negatif	-	6, 7, 12, 14, 19, 26	6
Total			19	9	28

2) Unidimensionalitas

Analisis unidimensionalitas mengidentifikasi berapa atribut atau dimensi yang dapat diukur oleh instrumen. Analisis ini memperhatikan nilai *Raw variance explained by measures* dan *Unexplained variance in 1st to 5st contrast*. Unidimensionalitas ini dapat dibuktikan apabila *Raw variance explained by measures* $\geq 20\%$. Dengan kriteria umum penafsirannya adalah:

- Cukup, jika nilai *Raw variance explained by measures* 20-40%,
- Bagus, jika nilai *Raw variance explained by measures* 40-60%
- Bagus sekali jika nilai *Raw variance explained by measures* di atas 60%

Lalu, apabila *Unexplained variance in 1st to 5st contrast of residuals* masing-masing $< 15\%$. (Sumintono dan Widhiarso, 2014). Berikut disajikan tabel hasil uji unidimensionalitas pada instrumen *mindfulness*.

Tabel 3.8 Hasil Uji Unidimensionalitas Mindfulness

<i>Table of STANDARDIZED RESIDUAL variance (in Eigenvalue Units)</i>				
		Empirical		Modeled
<i>Total raw variance in observations</i>	= 53.6	100.0%		100.0%
<i>Raw variance explained by measures</i>	= 14.6	27.2%		27.0%
<i>Raw variance explained by persons</i>	= 3.5	6.6%		6.6%
<i>Raw Variance explained by items</i>	= 11.0	20.6%		20.4%
<i>Raw unexplained variance (total)</i>	= 39.0	72.8%	100.0%	73.0%
<i>Unexplned variance in 1st contrast</i>	= 6.6	12.3%	16.9%	
<i>Unexplned variance in 2nd contrast</i>	= 1.9	3.6%	4.9%	
<i>Unexplned variance in 3rd contrast</i>	= 1.8	3.4%	4.6%	
<i>Unexplned variance in 4th contrast</i>	= 1.7	3.2%	4.4%	
<i>Unexplned variance in 5th contrast</i>	= 1.5	2.9%	3.9%	

Hasil analisis data menunjukkan *Raw variance explained by measures* sebesar 27,2% termasuk kategori “cukup” dan tidak jauh beda dengan nilai ekspektasinya yang sebesar 27,0%. Sedangkan *Unexplained variance in 1st to 5st contrast of residuals* masing-masing menunjukkan nilai kurang dari 15% yang menunjukkan bahwa instrumen *mindfulness* ini memenuhi asumsi unidimensionalitas, sehingga layak digunakan untuk mengukur konstruk yang dimaksud.

Berikut ini disajikan tabel hasil uji unidimensionalitas pada instrumen resiliensi akademik.

Tabel 3.9 Hasil Uji Unidimensionalitas Resiliensi Akademik

Table of STANDARDIZED RESIDUAL variance (in Eigenvalue Units)		Empirical		Modeled
<i>Total raw variance in observations</i>	= 42.4	100.0%		100.0%
<i>Raw variance explained by measures</i>	= 12.4	29.3%		29.6%
<i>Raw variance explained by persons</i>	= 3.9	9.3%		9.4%
<i>Raw Variance explained by items</i>	= 8.5	20.0%		20.2%
<i>Raw unexplained variance (total)</i>	= 30.0	70.7%	100.0%	70.4%
<i>Unexplnd variance in 1st contrast</i>	= 6.4	15.0%	21.2%	
<i>Unexplnd variance in 2nd contrast</i>	= 2.3	5.4%	7.7%	
<i>Unexplnd variance in 3rd contrast</i>	= 1.8	4.1%	5.9%	
<i>Unexplnd variance in 4th contrast</i>	= 1.3	3.1%	4.4%	
<i>Unexplnd variance in 5th contrast</i>	= 1.3	3.0%	4.2%	

Hasil analisis data menunjukkan *Raw variance explained by measures* sebesar 29,3% termasuk kategori “cukup” dan tidak jauh beda dengan nilai ekspektasinya yang sebesar 29,6%. Sedangkan *Unexplained variance in 1st to 5st contrast of residuals* terdapat pada *1st contrast* mencapai batas atas yang disarankan (15,0%), akan tetapi nilai pada *contrast* ke-2 hingga ke-5 tetap rendah (semua di bawah 10%). Oleh karena itu, instrumen masih dapat dianggap memenuhi asumsi unidimensionalitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen ini layak digunakan untuk mengukur konstruk yang dimaksud.

3) Uji Kesukaran Item.

Uji kesukaran item ini dilakukan untuk mengevaluasi kemampuan responden dan kesulitan dari setiap butir item dalam data (Sumintono dan Widhiarso, 2014).

Tingkat kesulitan butir item dibagi menjadi empat kategori, yang dijelaskan sebagai berikut.

- a. Sangat sukar jika, nilai measure logit $> (+1\text{STD})$
- b. Sukar jika, nilai measure logit $0.0 \text{ logit} - (+1\text{STD})$
- c. Mudah jika, nilai measure logit $0.0 \text{ logit} - (-1 \text{ STD})$
- d. Sangat mudah jika, nilai measure logit $> (-1\text{STD})$

Hasil uji kesukaran item pada instrumen *mindfulness* menunjukkan bahwa tingkat kesukaran item dengan nilai *measure logit* sebesar 0,26 yang berarti bahwa kemampuan responden lebih tinggi dari pernyataan butir item. Berdasarkan nilai *measure logit* tersebut maka batas nilai kategori sangat sukar $> 0,26$, sukar $0,0 - 0,26$, mudah $0,0 - (-0,26)$, dan sangat mudah $> (-0,26)$. Terdapat 9 buah item yang sangat sukar, yaitu item 36, 24, 32, 35, 28, 20, 8, 16, dan 27. Terdapat 11 buah item yang sukar, yaitu item 12, 1, 18, 14, 31, 5, 23, 3, 11, 4, dan 34. Terdapat 13 item yang mudah, yaitu item 9, 6, 26, 19, 2, 17, 38, 7, 22, 10, 15, 33, dan 30. Dan terdapat 6 butir item yang sangat mudah, yaitu item 21, 37, 25, 29, 13, dan 39. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa instrumen *mindfulness* ini tersebar pada empat kategori kesukaran item.

Hasil uji kesukaran item pada instrumen resiliensi akademik menunjukkan bahwa tingkat kesukaran item dengan nilai *measure logit* sebesar 0,29 yang berarti bahwa kemampuan responden lebih tinggi dari pernyataan butir item. Berdasarkan nilai *measure logit* tersebut maka batas nilai kategori sangat sukar $> 0,29$, sukar $0,0 - 0,29$, mudah $0,0 - (-0,29)$, dan sangat mudah $> (-0,29)$. Terdapat 7 buah item yang sangat sukar, yaitu item 23, 7, 12, 5, 6, 14, dan 15. Terdapat 6 buah item yang sukar, yaitu item 19, 25, 28, 3, 26, dan 22. Terdapat 12 item yang mudah, yaitu item 27, 13, 9, 21, 20, 4, 16, 18, 8, 11, 17, dan 24. Dan terdapat 5 butir item yang sangat mudah, yaitu item 29, 10, 1, 2, dan 30. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa instrumen resiliensi akademik ini tersebar pada empat kategori kesukaran item.

4) Uji Bias Item

Deteksi bias item dalam analisis model rasch ditampilkan dalam keberfungsian item diferensial (*differensial item functioning* atau DIF). Menurut Sumintono dan Widhiarso (2014), salah satu syarat pengukuran dikatakan valid jika instrumen dan butir pernyataan yang digunakan tidak mengandung bias. Suatu instrumen atau butir soal dikatakan bias jika ditemukan ada salah satu individu dengan karakteristik tertentu lebih diuntungkan dibanding individu dengan karakteristik lain.

Bias item dalam instrumen *mindfulness* dan resiliensi akademik ini dilihat berdasarkan jenis kelamin dengan ketentuan nilai probabilitas item berada pada logit $<0,05$ (5%). Berikut merupakan hasil uji deteksi bias pada item.

a. Hasil uji deteksi bias pada instrumen *mindfulness*

Mengacu pada hasil uji DIF pada pengolahan *Rasch Model*, instrumen *mindfulness* ini tidak memiliki bias item berdasarkan jenis kelamin.

b. Hasil uji deteksi bias pada instrumen resiliensi akademik

Mengacu pada hasil uji DIF pada pengolahan *Rasch Model*, instrumen resiliensi akademik ini tidak memiliki bias item berdasarkan jenis kelamin.

5) Rating Scale

Analisis *rating scale* dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman responden terhadap perbedaan pilihan jawaban untuk mengukur tingkatan *mindfulness* dan resiliensi akademik. Perbedaan jawaban dipahami oleh responden jika nilai *observed average* meningkat sesuai tingkatannya (Sumintono dan Widhiarso, 2014).

Gambar 3.1 Hasil Analisis *Rating Scale* Instrumen *Mindfulness*

Berdasarkan Gambar 3.1, nilai *Observed Average* meningkat secara berurutan dari -0,70 hingga 0,54, menunjukkan bahwa responden memahami

perbedaan antar pilihan jawaban sesuai dengan urutan kategorinya. Selain itu, *Andrich Threshold* juga tersusun secara meningkat dari *NONE* hingga 1,09. Hal ini menunjukkan bahwa kategori skala berfungsi dengan baik dan memenuhi asumsi unidimensionalitas model Rasch, sehingga layak digunakan untuk mengukur konstruk *mindfulness*.

Gambar 3.2 Hasil Analisis Rating Scale Instrumen Resiliensi Akademik

Berdasarkan Gambar 3.2, nilai *Observed Average* meningkat secara berurutan dari -0,41 hingga 1,04, menunjukkan bahwa responden dapat membedakan tiap kategori secara konsisten. *Andrich Threshold* juga tersusun secara logis dari *NONE* hingga 1,36 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala kategori berfungsi dengan baik dan layak digunakan dalam pengukuran konstruk resiliensi akademik.

3.4.5 Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh pengukuran yang berulang-ulang akan dapat menghasilkan informasi yang sama. Artinya, tidak menghasilkan banyak perbedaan terhadap informasi yang berarti (Sumintono dan Widiarso, 2014). Dalam penelitian ini, reliabilitas merujuk pada konsistensi atas keterulangan suatu instrumen. Uji reliabilitas dilakukan pada 318 responden dengan pemodelan *Rasch*. Kriteria reliabilitas menurut Sumintono dan Widiarso (2014) yaitu:

1. *Person Measure*. Nilai rata-rata yang lebih dari nilai logit 0,0 menunjukkan kecenderungan responden yang lebih banyak menjawab setuju pada pernyataan di berbagai item. Analisis kemampuan responden dalam analisis pemodelan *Rasch* dapat diketahui dari menganalisis kriteria *person measure*.

2. Nilai *Alpha Cronbach*, digunakan untuk mengukur interaksi antara responden dengan item secara keseluruhan. Adapun kriteria *Alpha Cronbach* sebagai berikut.

Tabel 3.10 Kriteria *Alpha Cronbach*

Nilai <i>Alpha Cronbach</i>	Kategori
> 0,5	Buruk
0,5 – 0,6	Jelek
0,6 – 0,7	Cukup
0,7 – 0,8	Bagus
> 0,8	Bagus Sekali

3. Nilai *Person Reliability* dan *Item Reliability*. Nilai *reliability* digunakan untuk mengukur keandalan dalam hal konsistensi responden (person) dalam memilih pernyataan dan kualitas item. Kriteria *Person Reliability* dan *Item Reliability* disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 3.11 Kriteria Nilai *Person Reliability* dan *Item Reliability*

Nilai <i>Person Reliability</i> dan <i>Item Reliability</i>	Kategori
> 0,67	Lemah
0,67 – 0,80	Cukup
0,81 – 0,90	Bagus
0,91 – 0,94	Bagus Sekali
> 0,94	Istimewa

4. *Separation*. Nilai *separation* menjadi sebuah dasar pengelompokan *person* dan *item*. Semakin besar nilai *separation* maka kualitas instrumen semakin bagus, karena dapat mengidentifikasi kelompok responden dan kelompok item. Persamaan lain yang digunakan guna melihat pengelompokan secara lebih teliti disebut pemisahan strata dengan rumus :

$$H = \{(4 \times \text{separation}) + 1\} / 3$$

Berdasarkan hasil pengujian *Rasch model*, hasil uji reliabilitas pada instrumen *Mindfulness* dan Resiliensi Akademik disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Mindfulness*

Deskripsi	Rata-rata <i>Logit</i>	<i>Separation</i>	<i>Reliability</i>	<i>Alpha Cronbach</i>
<i>Person</i>	0,03	3,28	0,91	0,91
<i>Item</i>	0,00	4,27	0,95	

Berdasarkan tabel 3.12 diperoleh hasil (1) nilai rata-rata *logit person* sebesar 0,03 dan rata-rata *logit item* sebesar 0,00 menunjukkan bahwa responden secara umum mampu mengerjakan soal-soal yang ada, dan tingkat kesukaran instrumen sesuai dengan tingkat kemampuan responden; (2) nilai *separation person* sebesar 3,28 dan nilai *separation item* sebesar 4,27. Dengan demikian, nilai *separation person* dihitung menggunakan rumus $H = \{(4 \times 3,28) + 1\} / 3 = 4,71$ yang kemudian dibulatkan menjadi 5, menandakan bahwa partisipan dalam penelitian dapat dikelompokkan ke dalam 5 kelompok kemampuan. Sementara itu, nilai *separation item*, yang dihitung dengan rumus $H = \{(4 \times 4,27) + 1\} / 3 = 6,02$ dibulatkan menjadi 6, menunjukkan bahwa tingkat kesulitan item terdistribusi dalam 6 kelompok; (3) indeks *reliability person* sebesar 0,91 termasuk ke dalam kategori *bagus sekali*, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki kemampuan yang tinggi dalam membedakan tingkat kemampuan *mindfulness* antar responden. Sedangkan *reliability item* sebesar 0,95 termasuk dalam kategori *istimewa*, yang menandakan bahwa tingkat kesulitan item tersebar secara merata dan mampu membedakan kemampuan responden secara optimal; (4) nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,91 mengindikasikan bahwa tingkat konsistensi internal antar item termasuk dalam kategori *bagus sekali*. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa instrumen *mindfulness* yang digunakan dalam penelitian telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas yang tinggi, serta layak digunakan sebagai alat ukur konstruk secara tepat dan konsisten.

Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Resiliensi Akademik

Deskripsi	Rata-rata <i>Logit</i>	<i>Separation</i>	<i>Reliability</i>	<i>Alpha Cronbach</i>
<i>Person</i>	0,50	2,73	0,88	0,90
<i>Item</i>	0,00	4,40	0,95	

Berdasarkan tabel 3.13, diperoleh hasil (1) nilai rata-rata *logit person* sebesar 0,50 dan rata-rata *logit item* sebesar 0,00 menunjukkan bahwa kemampuan responden secara keseluruhan lebih tinggi dibandingkan tingkat kesulitan soal; (2) nilai *separation person* sebesar 2,73 dan nilai *separation item* sebesar 4,40. Dengan demikian, nilai *separation person* dihitung menggunakan rumus $H = \{(4 \times 2,73) + 1\}/3 = 3,97$ yang kemudian dibulatkan menjadi 4, menandakan bahwa partisipan dalam penelitian dapat dikelompokkan ke dalam 4 kelompok kemampuan.

Sementara itu, nilai *separation item*, yang dihitung dengan rumus $H = \{(4 \times 4,40) + 1\}/3 = 6,20$ dibulatkan menjadi 6, menunjukkan bahwa tingkat kesulitan item terdistribusi dalam 6 kelompok; (3) indeks *reliability person* sebesar 0,88 termasuk ke dalam kategori *bagus*, yang menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki kemampuan yang baik dalam membedakan tingkat kemampuan antar responden. Sedangkan *reliability item* sebesar 0,95 termasuk dalam kategori *istimewa*, yang menandakan bahwa tingkat kesulitan item tersebar secara merata dan mampu membedakan kemampuan responden secara optimal; (4) nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,90 mengindikasikan bahwa tingkat konsistensi internal antar item termasuk dalam kategori *bagus sekali*. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa instrumen resiliensi akademik yang digunakan dalam penelitian telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas yang baik serta layak digunakan untuk mengukur konstruk yang diteliti secara tepat dan konsisten.

3.5. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini terdiri atas beberapa tahapan yang dilaksanakan secara sistematis agar penelitian berjalan sesuai tujuan. Adapun tahapan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menyusun proposal penelitian yang memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan, kajian pustaka, metode, dan instrumen penelitian.
- b. Melakukan bimbingan dan revisi proposal bersama dosen pembimbing.
- c. Mengurus perizinan kepada pihak sekolah untuk pelaksanaan penelitian.

- d. Menyusun angket pengukuran *mindfulness* dan resiliensi akademik berdasarkan teori yang relevan.
- e. Melakukan uji validitas isi instrumen melalui *expert judgment* dari dosen ahli.
- f. Melakukan uji coba instrumen kepada responden yang memiliki karakteristik serupa dengan populasi penelitian.
- g. Menganalisis validitas dan reliabilitas butir menggunakan program Winsteps dengan pendekatan *Rasch Model* untuk memastikan kelayakan item.
- h. Menyebarkan kuesioner penelitian yang telah lolos validasi menggunakan *google form* kepada peserta didik kelas VIII SMPN 12 Bandung.
- i. Memberikan penjelasan kepada responden mengenai maksud dan cara pengisian angket secara jelas.
- j. Mengumpulkan data dari seluruh responden yang telah mengisi kuesioner secara lengkap.
- k. Mengolah data hasil dari kuesioner
- l. Menyusun Bab IV dan V berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi hasil.
- m. Menarik kesimpulan sesuai hasil hasil penelitian dan memberikan saran praktis bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah.
- n. Melakukan konsultasi akhir dan revisi laporan sesuai masukan pembimbing.

3.6. Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan dengan melakukan uji statistik korelasi *Spearman* untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan resiliensi akademik.

3.6.1 Verifikasi data

Verifikasi data bertujuan memastikan keakuratan dan kelayakan informasi yang dikumpulkan. Proses ini mencakup pengecekan kesesuaian jumlah responden dengan sampel yang ditetapkan, serta kelengkapan dan ketepatan pengisian kuesioner sesuai instruksi. Verifikasi dilakukan agar hanya data yang valid dan dapat dianalisis yang digunakan dalam penelitian.

3.6.2 Penentuan Skor

Penyekoran data dalam penelitian ini dilakukan untuk memberikan skor pada setiap jawaban responden sesuai dengan bobot skor yang telah ditentukan. Instrumen *mindfulness* terdiri dari 39 item pernyataan yang diukur menggunakan metode penyeskoran berbasis skala Likert dengan lima alternatif pilihan jawaban, di mana setiap respons memiliki skor yang berbeda. Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis pernyataan dalam instrumen, yaitu pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*). Berikut ini disajikan hasil penyeskoran data untuk instrumen *mindfulness*.

Tabel 3.14 Skor Instrumen *Mindfulness*

Pernyataan	Pilihan Jawaban				
	Hampir Tidak Pernah Sesuai	Jarang Sesuai	Kadang-Kadang Sesuai	Sering Sesuai	Hampir Selalu Sesuai
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5
<i>Unfavorable</i>	5	4	3	2	1

Adapun instrumen resiliensi akademik terdiri dari 30 item yang diukur menggunakan metode penyeskoran berbasis skala Likert dengan lima alternatif pilihan jawaban, di mana setiap respons memiliki skor yang berbeda. Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis pernyataan dalam instrumen, yaitu pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*). Berikut ini disajikan hasil penyeskoran data untuk instrumen resiliensi akademik.

Tabel 3.15 Skor Instrumen Resiliensi Akademik

Pernyataan	Pilihan Jawaban				
	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Netral	Setuju	Sangat Setuju
<i>Favorable</i>	1	2	3	4	5
<i>Unfavorable</i>	5	4	3	2	1

3.6.3 Pengkategorian Data

Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah data *mindfulness* dan resiliensi akademik untuk memperoleh fakta empiris mengenai kecenderungan tingkat *mindfulness* dan resiliensi akademik peserta didik SMP. Pengkategorian

mindfulness dan resiliensi akademik dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan nilai rata-rata skala Likert, yang dibagi menjadi lima kategori, yaitu: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Adapun rumus untuk menentukan panjang interval kategorisasi adalah:

$$\begin{aligned}\text{Panjang Interval} &= (\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Minimum}) / \text{Jumlah Kategori} \\ &= (5 - 1) / 5 = 0,80\end{aligned}$$

Dengan demikian, rentang untuk setiap kategori adalah 0,80.

Tabel 3.16 Kategorisasi Pengelompokan Data *Mindfulness* dan Resiliensi Akademik

Rata-Rata Skala	Kategori
1,00 – 1,80	Sangat Rendah
1,81 – 2,60	Rendah
2,61 – 3,40	Sedang
3,41 – 4,20	Tinggi
4,21 – 5,00	Sangat Tinggi

3.6.4 Uji Korelasi

Uji korelasi dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *mindfulness* dan resiliensi akademik pada peserta didik. Variabel yang diuji terdiri atas *mindfulness* sebagai variabel independen dan resiliensi akademik sebagai variabel dependen. Analisis korelasi menggunakan teknik *Spearman's rho* dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25. Uji *Spearman's rho* dipilih karena data berskala ordinal dan tidak berdistribusi normal. Uji korelasi ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kekuatan (keeratan) hubungan antara *mindfulness* dan resiliensi akademik, serta untuk menentukan apakah hubungan tersebut signifikan secara statistik atau tidak berdasarkan nilai signifikansi (p-value) pada taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Selanjutnya, untuk melihat keeratan atau kekuatan hubungan *mindfulness* terhadap resiliensi akademik dilakukan uji nilai koefisien determinasi. Secara sederhana, koefisiensi determinasi dilihat dengan rumus sebagai berikut (Sugiyono, 2016). Adapun rumus koefisiensi determinasi yaitu ($R = r^2 \times 100\%$, dengan r adalah koefisien korelasi).