

BAB III

METODE PENELITIAN

Bab tiga merupakan pembahasan mengenai metode penelitian yang terdiri dari desain penelitian, metode penelitian, partisipan, populasi penelitian, devinisi operasional variable, instrumen penelitian, Teknik pengumpulan data, analisis data dan prosedur penelitian.

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga dilakukan penafsiran angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data, serta hasilnya. Pendekatan kuantitatif adalah penelitian terhadap masalah sosial yang terdiri dari variabel untuk menguji teori-teori tertentu (Creswell, 2012, hlm. 5). Variabel-variabel tersebut biasanya diukur dengan instrumen-instrumen penelitian agar data yang terdiri dari angka-angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur-prosedur statistik untuk menentukan kebenaran teori. Penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif ini juga dilakukan secara objektif tanpa dipengaruhi penilaian pribadi sehingga tidak akan terjadi bias dalam penelitian (Creswell, 2012, hlm. 14). Pendapat tersebut menjadi dasar dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur *mindfulness* peserta didik SMP Negeri 26 Bandung.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Tujuan dari metode deskriptif adalah untuk mengolah, menganalisis, menafsirkan, serta menyimpulkan data dalam memperoleh gambaran fenomena-fenomena dan mencari jawaban tanpa menghiraukan kejadian sebelum atau sesudah penelitian itu dilakukan (Sukmadinata, 2006). Metode ini dipilih dengan tujuan untuk mendeskripsi, menganalisis, dan mengambil generalisasi mengenai *mindfulness* dan pencapaian prestasi belajar peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandung Tahun Ajaran 2020-2021.

3.2 Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 26 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021. Partisipan merupakan remaja yang berada pada tahap remaja awal yang masih mencari identitas dan mengenal

lingkungan. Adapun dasar pertimbangan dalam pemilihan partisipan sebagai berikut:

- 1) Usia SMP mulai berkembang kemampuan berfikir abstrak dimana individu membutuhkan keseimbangan emosional yang melibatkan penerimaan terhadap pengalaman internal, kejernihan perasaan, kemampuan untuk meregulasi emosi dan suasana hati, fleksibilitas kognitif, serta pendekatan yang sehat terhadap suatu masalah (Hayes & Feldman, 2004).
- 2) Masa remaja sangat penting dalam hal pencapaian prestasi. Prestasi dapat diraih dengan proses belajar yang teratur, namun pada masa remaja awal sering kali terjadi krisis prestasi pada beberapa peserta didik (Jahja, 2011, hlm. 236)
- 3) Peserta didik kelas VIII sudah duduk di bangku SMP selama satu tahun lebih, sehingga sudah memiliki pengalaman terhadap pencapaian akademiknya.

3.2.1. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMPN 26 Bandung yang berlokasi di Jl. Cibogo Atas No. 148 Kel. Sukawarna, Kec. Sukajadi, Kota Bandung. Tempat penelitian dipilih berdasarkan hasil studi pendahuluan berupa penyebaran angket dan observasi langsung. Dari hasil studi pendahuluan, peneliti menemukan suatu fenomena yang terjadi di sekolah, yaitu sebanyak 60% responden masih berada pada tahap *mindfulness* yang rendah. Hal tersebut ditunjukkan oleh beberapa gejala perilaku seperti masih belum bisa fokus terhadap apa yang sedang dikerjakannya, belum bisa memusatkan perhatian pada apa yang sedang dilakukan, dan perilaku lainnya yang dapat menjadi penghambat dalam keberhasilan peserta didik dalam belajar maupun bersosialisasi dengan orang lain.

3.2.2. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan sekumpulan objek, orang, atau keadaan yang paling tidak memiliki satu kesamaan karakteristik umum, sedangkan sampel adalah bagian dari populasi (Furqon, 2009, hlm. 146). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh peserta didik yang secara administratif terdaftar dan aktif dalam pembelajaran kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung Tahun Ajaran 2020/ 2021. Jumlah peserta didik kelas

VIII SMP Negeri 26 Bandung tahun ajaran 2020/2021 adalah sebanyak 251 orang dan terbagi ke dalam 8 rombongan belajar. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling*. Adapun jenis sampel yang digunakan dalam teknik *nonprobability sampling* ini adalah sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel apabila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2014, hlm. 124). Dengan demikian seluruh peserta didik kelas VIII SMP Negeri 26 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021 diambil untuk menjadi sampel penelitian.

Banyaknya partisipan dalam penelitian ini berjumlah 251 Orang peserta didik yang terbagi ke dalam delapan kelas, dengan rincian tabel 3.1.

Tabel 3.1

Anggota Populasi Peserta didik kelas di VIII SMPN 26 Bandung

Tahun Ajaran	Kelas	Jumlah Peserta Didik
2020/2021	VIII A	31
	VIII B	32
	VIII C	32
	VIII D	31
	VIII E	31
	VIII F	32
	VIII G	32
	VIII H	30
TOTAL		251 Peserta didik

3.3. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua instrumen yang terdiri dari dua format yang berbeda, yaitu kuesioner *mindfulness* dan hasil nilai raport semester dua untuk mengetahui pencapaian prestasi belajar peserta didik.

Kuesioner *mindfulness* yang diturunkan berdasarkan aspek-aspek dari Ruth A. Baer, Gregory T. Smith & Kristin B. Allen. Peserta didik diminta memilih salah satu kondisi yang sesuai dengan perasaan masing-masing untuk mengukur kesadaran penuh (*mindfulness*) nya. Kuesioner ini menggunakan format kategori bertingkat yang mengukur *mindfulness* peserta didik dengan kategori *mindfulness* tinggi, sedang, dan rendah.

Format instrument kedua mengenai pencapaian prestasi belajar peserta didik yang diperoleh dari hasil nilai raport semester dua, mencakup rata-rata nilai pengetahuan dan nilai keterampilannya. Data pencapaian prestasi belajar peserta didik selanjutnya akan dikelompokkan ke dalam 3 kategori, yaitu unggul, papak, dan asor.

3.3.1. Definisi Operasional Variabel

1) *Mindfulness*

Mindfulness merupakan suatu kecenderungan dalam bentuk kesadaran pada diri individu yang didasari oleh penerimaan tanpa penilaian terhadap keadaan dari detik ke detik, meskipun dalam tekanan (Dorjee, 2010; Kabat-Zinn, 1990; Thompson & Gauntlett-Gilbert, 2008). Dalam *mindfulness* tersebut, seseorang juga memperhatikan keadaan dan reaksi dirinya, sehingga mampu untuk mendeskripsikan pengalaman meski tanpa mengelaborasinya (Bishop dkk., 2004; Thompson & Gauntlett Gilbert, 2008). Oleh karenanya, dalam membentuk *mindfulness*, terdapat 4 kemampuan, kapasitas dasar yang dapat menggambarkan kecenderungan seseorang untuk *mindful* dalam kehidupan sehari-hari. Keempat kemampuan tersebut adalah mengobservasi, mendeskripsikan pengalaman, bertindak dengan kesadaran dan penerimaan tanpa menilai (Baer dkk., 2004).

Dalam mengukur *mindfulness* ini, peneliti menggunakan skala *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS). Dalam mengukur kemampuan individu untuk menjadi *mindful*, terdapat 4 subskala dalam skala ini. Skor total yang tinggi pada setiap subskala menunjukkan kemampuan pada subskala tersebut yang juga tinggi. Begitu pula sebaliknya, skor total yang rendah menunjukkan kemampuan pada subskala tersebut yang rendah. Dalam membentuk kemampuan untuk *mindfulness*, seseorang yang memiliki skor tinggi pada keempat subskala akan memiliki kecenderungan *mindfulness* yang tinggi pula. Apabila total skor pada keempat subskala rendah, maka dia dapat dikatakan memiliki kemampuan untuk *mindfulness* yang kurang.

Menurut Baer, dkk. terdapat empat aspek dari *mindfulness*, yaitu sebagai berikut.

a) Observasi

Dalam konsep *mindfulness*, seseorang diharapkan untuk mempunyai kemampuan observatif, menyadari berbagai stimulus dan fenomena yang ada dalam diri

b) Deskripsi

Dalam hal ini subjek didorong untuk melakukan proses pendeskripsian, melabel suatu fenomena yang terjadi namun tidak memberikan penilaian dan analisis konseptual.

c) Bertindak dengan penuh kesadaran

Dengan bertindak penuh kesadaran seseorang diharapkan untuk melibatkan kesadaran penuhnya disaat berkegiatan atau fokus pada satu hal di suatu waktu

d) Menerima tanpa memberikan suatu penilaian

Kemampuan ini berhubungan dengan kemampuan deskripsi. Oleh karena itu ketika subjek dapat berhasil mendeskripsikan stimulus yang dirasakan, subjek diharapkan untuk mampu menerima tanpa memberikan suatu penilaian.

2) Pencapaian Prestasi Belajar Peserta didik

Pencapaian prestasi belajar merupakan hasil belajar yang dicapai setelah melalui proses kegiatan belajar mengajar. Prestasi belajar dapat ditunjukkan melalui nilai yang diberikan oleh seorang guru dari jumlah bidang studi yang telah dipelajari oleh peserta didik. Setiap kegiatan pembelajaran tentunya selalu mengharapkan akan menghasilkan pembelajaran yang maksimal. (Syafi'i, 2018. Hlm. 115). Prestasi belajar juga merupakan serangkaian dari kegiatan jiwa raga yang telah dilakukan oleh seseorang dari suatu hasil yang telah dicapai sebagai perubahan dari tingkah laku yang dilalui dengan pengalaman serta wawasan untuk bisa berinteraksi dengan lingkungan yang menyangkut ranah kognitif, afektif dan psikomotorik yang telah dinyatakan dalam hasil akhir/raport. Oleh karena itu peneliti menggunakan hasil akhir atau nilai raport semester genap untuk mengukur kemampuan peserta didik dalam pencapaian prestasi belajarnya.

Depdiknas memberikan rumusan bahwa kompetensi merupakan pengetahuan, keterampilan dan nilai dasar yang direfleksikan dalam kebiasaan

berfikir dan bertindak. Kompetensi adalah seperangkat pengetahuan, keterampilan, dan perilaku yang harus dimiliki, dihayati, dikuasai dan diaktualisasikan oleh peserta didik dalam pembelajaran. Bloom dkk menganalisis kompetensi ini menjadi tiga aspek, yang masing-masing mempunyai tingkatan yang berbeda, yaitu kompetensi kognitif, kompetensi afektif dan kompetensi psikomotorik. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka peserta didik dikatakan telah mencapai kompetensi jika telah memenuhi domain kognitif, afektif dan psikomotorik sesuai mata pelajaran yang diikutinya.

a) Pengetahuan

Ranah pengetahuan merupakan nilai atau hasil belajar yang berkenaan dengan ranah kognitif, kemampuan dalam memperoleh pengetahuan, pengetahuan yang berkaitan dengan mengingat, memahami, mengaplikasikan, mengevaluasi, menganalisis, dan mencipta

b) Keterampilan

Ranah keterampilan merupakan nilai atau hasil belajar yang berkenaan dengan ranah psikomotorik dan dapat diartikan sebagai serangkaian Gerakan otot-otot yang terpadu untuk dapat menyelesaikan suatu tugas. Pada kompetensi keterampilan, gambaran idealnya peserta didik dapat mencoba, mengolah dan menyajikan dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/ teori. (Depdiknas, 2003. UU RI No. 20 tahun 2003).

3.3.2. Jenis Instrumen

Penelitian ini menggunakan dua alat pengumpul data yang terdiri dari instrument mengungkap *mindfulness* dan dokumentasi hasil akhir atau nilai raport semester genap. Instrument penelitian yang digunakan dalam mengungkap *mindfulness* peserta didik sebagai alat pengumpul data berbentuk kuisioner (angket). Angket dalam penelitian berupa angket tertutup yang pilihan jawaban telah disediakan dan peserta didik hanya memilih salah satu jawaban untuk menjawab setiap pertanyaan. Angket ini menggunakan Skala Likert. Instrument

penelitian yang digunakan dalam mengungkap pencapaian prestasi belajar peserta didik sebagai alat pengumpul data menggunakan dokumentasi nilai raport, yang meliputi akumulasi rata-rata nilai pengetahuan dan nilai keterampilan peserta didik.

3.3.3. Kisi-kisi Instrumen

1) *Mindfulness*

Kisi-kisi instrumen *mindfulness* mengadaptasi dari penelitian sebelumnya yang diturunkan berdasarkan aspek-aspek atau komponen *mindfulness* dari Ruth A. Baer, Gregory T. Smith & Kristin B. Allen berisi 20 item. Keempat kemampuan untuk menjadi *mindfulness* yang diukur pada skala ini adalah observasi, deskripsi, bertindak dengan kesadaran, dan penerimaan tanpa menilai. Kemampuan tersebut merupakan kemampuan sehari-hari yang tidak perlu pengalaman meditasi. Skala ini menggunakan skala Likert dengan rentang penilaian dari 1 (sangat tidak setuju) hingga nilai 4 (sangat setuju) untuk pernyataan positif, dan penilaian 1 (sangat setuju) hingga 4 (sangat tidak setuju) untuk pernyataan negatif. Salah satu contoh kalimat pada keempat subskala ini adalah “Ketika sedang berjalan, aku sungguh-sungguh menyadari sensasi gerakan tubuhku” (observasi), “aku kesulitan mencari kata-kata yang tepat untuk mengungkapkan apa yang kurasakan” (deskripsi), “ketika sedang membaca, aku memusatkan semua perhatianku pada apa yang sedang kubaca” (bertindak dengan kesadaran), “aku mengatakan pada diri sendiri bahwa seharusnya aku tidak berpikir seperti ini” (penerimaan tanpa menilai).

Tabel 3.2
Kisi-kisi Instrumen *Mindfulness*

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Σ
			+	-	
<i>Mindfulness</i>	<i>Observe</i>	Mampu mengamati sensasi yang dirasakan oleh tubuh.	1, 9, 17	-	5
		Mampu mengamati sensasi yang diperoleh dari lingkungan.	5, 13	-	

	<i>Describe Items</i>	Mampu memaparkan sesuatu melalui kata-kata yang jelas.	2, 10	18	5
		Mampu mengungkapkan sesuatu melalui kata-kata yang jelas.	14	6	
	<i>Act with Awareness</i>	Mampu bertindak secara sadar dan memusatkan perhatian pada apa yang sedang dilakukan.	11, 15	3, 19, 7	5
	<i>Accept without Judgment</i>	Mampu menerima perasaan dan pemikiran apa adanya tanpa memberikan penilaian.	4	8, 12, 16	5
Mampu menerima hal-hal yang tidak dapat diubah.			20		
Jumlah Item					20

2) Pencapaian Prestasi Belajar

Pencapaian prestasi belajar peserta didik diperoleh berdasarkan dokumentasi nilai raport yang terdiri dari dua kompetensi atau dua aspek, yakni pengetahuan dan keterampilan. Masing-masing aspek memiliki rentang skor 10-100.

Tabel 3.3
Kisi-kisi Pencapaian Prestasi Belajar

Variabel	Aspek	Indikator
Pencapaian Prestasi Belajar	Pengetahuan	Peserta didik mampu menguasai materi yang berkaitan dengan pengenalan, pemahaman, konseptualisasi, penentuan dan penalaran.

	Keterampilan	Peserta didik dapat mencoba, mengolah dan menyajikan dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/ teori.
--	--------------	---

3.4. Uji Kelayakan Instrumen

Uji kelayakan instrument dilakukan untuk menguji kesesuaian instrument berdasarkan aspek konstruk, isi dan bahasa serta subjek penelitian yaitu peserta didik si jenjang Sekolah Menengah Pertama kelas VIII. Uji kelayakan instrumen dilakukan dalam bentuk *judgement* instrumen oleh dosen pembimbing I, ibu Dra. Aas Saomah, M.Si. dan dosen pembimbing II, ibu Dra. SA. Lily Nurillah, M.Pd.. Uji kelayakan instrument dilakukan dengan menilai setiap item yang terdiri dari dua kriteria yaitu memadai dan tidak memadai. Hasil uji kelayakan instrumen *mindfulness* yang memadai dan revisi dijelaskan dalam tabel 3.4.

Tabel 3.4
Hasil Uji Kelayakan Instrumen *Mindfulness*

Keterangan	Nomor Item
Memadai	1,2,3,4,6,7,8,11,12,13,14,16,17,18,19,20
Revisi	5,9,10,15
Total	20 Item

Berdasarkan tabel 1 hasil uji kelayakan instrumen *mindfulness* , terdapat 15 item yang sudah memadai dan 5 item yang direvisi. Jumlah item yang dapat digunakan dalam instrumen *Mindfulness* sebanyak 20 item.

3.4.1. Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan dilakukan dengan tujuan untuk mengukur sejauh mana keterbacaan pada setiap item agar dapat dipahami oleh responden penelitian. Uji keterbacaan dalam penelitian ini dilakukan kepada 5 orang peserta didik kelas VII di sekolah yang sama. Pemilihan peserta didik untuk uji keterbacaan dipilih secara acak. Berdasarkan hasil uji keterbacaan yang telah dilaksanakan, tidak terdapat item pernyataan yang kurang dipahami oleh peserta didik, sehingga instrumen sudah layak untuk digunakan.

3.4.2. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrument bertujuan untuk mengukur ketepatan instrument yang dapat digunakan dalam mengungkap *mindfulness* peserta didik. Uji validitas dilakukan untuk memeriksa item yang valid dan tidak valid.

Uji validitas instrument dilakukan dengan pengujian seluruh item yang terdapat dalam instrumen yang mengungkap *mindfulness* peserta didik. Uji validitas instrumen *mindfulness* dilakukan dengan menggunakan *IBM SPSS Statistics* versi 16.0. analisis validitas menggunakan prosedur pengujian statistik *Pearson Correlation*. Dalam penentuan layak atau tidaknya suatu item untuk digunakan, maka dilakukan uji dua sisi dengan taraf signifikansi 0,05. Adapun kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel} = \text{Valid}$
- 2) Jika nilai $r_{hitung} < r_{tabel} = \text{Tidak Valid}$

Diketahui bahwa nilai r tabel $N = 30$ pada signifikansi 5% pada distribusi nilai r_{tabel} statistic. Maka diperoleh nilai r_{tabel} sebesar 0,361. Hasil uji validitas instrumen *mindfulness* dengan rincian pada tabel 3.5.

Tabel 3.5

Hasil Uji Validitas Instrumen *Mindfulness*

No. Item	r_{hitung}	r_{tabel} 5% (30)	Sig.	Kriteria
1	0.674	0.361	0.000	VALID
2	0.762	0.361	0.000	VALID
3	0.777	0.361	0.000	VALID
4	0.782	0.361	0.000	VALID
5	0.865	0.361	0.000	VALID
6	0.746	0.361	0.000	VALID
7	0.951	0.361	0.000	VALID
8	0.632	0.361	0.000	VALID

9	0.887	0.361	0.000	VALID
10	0.789	0.361	0.000	VALID
11	0.773	0.361	0.000	VALID
12	0.694	0.361	0.000	VALID
13	0.862	0.361	0.000	VALID
14	0.815	0.361	0.000	VALID
15	0.890	0.361	0.000	VALID
16	0.721	0.361	0.000	VALID
17	0.668	0.361	0.000	VALID
18	0.889	0.361	0.000	VALID
19	0.736	0.361	0.000	VALID
20	0.798	0.361	0.000	VALID

3.4.3. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah ketetapan suatu tes apabila diteskan kepada subyek yang sama (Suharsimi Arikunto, 2011: 87). Menurut Saifudin Azwar (2004: 83) reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar antara 0 sampai 1.00. Semakin tinggi koefisien reliabilitasnya mendekati 1.00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya jika koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya. Uji reliabilitas instrument juga digunakan untuk menjelaskan instrument yang digunakan dapat dipercaya. Proses uji reliabilitas instrumen akan dilakukan dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan rumus:

$$r_{11} = (n / n - 1) (1 - \sum si^2 / s)$$

Keterangan:

- r_{11} : Koefisien reliabilitas
 $\sum si^2$: Jumlah varians skor tiap soal
 s : Varians skor total
 n : Banyak butir soal

Tolak ukur yang digunakan untuk klasifikasi rentang koefisien reliabilitas menurut Drummond & Jones (2010) adalah sebagai berikut.

Tabel 3.6
Kriteria Koefisien Reliabilitas

Kriteria	Nilai
<i>Very High</i>	>0,90
<i>High</i>	0,80 – 0,89
<i>Acceptable</i>	0,70 – 0,79

Kriteria	Nilai
<i>Moderate</i>	0,60 – 0,69
<i>Low</i>	<0,59

Hasil uji reliabilitas instrumen *mindfulness* terdapat dalam tabel 3.7

Tabel 3.7
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *mindfulness*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.883	20

Berdasarkan uji reliabilitas instrument *mindfulness* yang telah dilakukan terhadap 20 item yang sebelumnya telah dinyatakan valid, memperoleh hasil bahwa nilai *Croncach's Alpha* sebesar 0,883. Maka dalam klasifikasi rentang koefisien reliabilitas menurut Drummond & Jones nilai tersebut berada pada kriteria *high*, yang artinya instrumen ini memiliki tingkat konsistensi atau derajat keajegan yang tinggi. Sehingga instrumen mampu menghasilkan skor yang konsisten pada setiap item serta layak digunakan untuk penelitian.

3.5. Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan dengan tahapan-tahapan sebagai berikut.

3.5.1. Tahap Persiapan

- 1) Menyusun proposal penelitian, melakukan studi pendahuluan dan menentukan instrumen yang akan digunakan dalam penelitian kemudian penentuan dosen pembimbing sesuai dengan ketentuan dan rekomendasi terhadap topik penelitian.
- 2) Permohonan dan pengajuan judul penelitian kepada dosen pembimbing dan dewan skripsi.

- 3) Mengajukan pembuatan surat keputusan dosen pembimbing dan surat permohonan izin penelitian di SMP Negeri 26 Bandung.
- 4) Mengembangkan proposal penelitian menjadi skripsi.

3.5.2. Tahap Pelaksanaan

- 1) Mengajukan perizinan penelitian ke SMP Negeri 26 Bandung.
- 2) Peneliti menyebarkan *link* instrumen secara daring melalui grup *Whatsapp*
- 3) Peneliti memastikan data penelitian dari peserta didik yang dijadikan sampel dari setiap kelasnya sudah terkumpul lengkap.
- 4) Menginformasikan kepada Guru BK dan Wakil Kepala Sekolah bagian Humas bahwa pengumpulan data telah selesai dilakukan dan akan dilaporkan kembali apabila pengolahan data telah selesai.
- 5) Melakukan verifikasi, pengolahan dan menganalisis data yang telah diperoleh.
- 6) Mendeskripsikan dan mengkomparasikan hasil pengolahan data, kesimpulan penelitian dan rekomendasi.
- 7) Menyelesaikan semua administrasi yang diperlukan untuk sidang akhir.

3.5.3. Tahap Pelaporan

- 1) Menyusun skripsi sebagai laporan akhir.
- 2) Mempresentasikan hasil penelitian.
- 3) Melakukan penyempurnaan laporan atau skripsi.

3.6. Analisis Data

Analisis data merupakan sebuah proses yang dilakukan dengan verifikasi data, penyekoran data, dan teknik analisis data.

3.6.1. Verifikasi Data

Verifikasi data dilakukan dengan beberapa tahap yaitu: memeriksa angket yang terkumpul, memeriksa data yang terkumpul sesuai dengan petunjuk pengerjaan, mengurutkan jawaban responden, melakukan rekapitulasi data yang diperoleh dengan tahap penyekoran data yang telah ditetapkan, dan melakukan perhitungan statistika dengan analisis yang dibutuhkan.

3.6.2. Penyebaran Data

Instrument dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan jumlah sebanyak 20 item yang terbagi dalam 11 pernyataan positif dan 9 pernyataan negatif. Data yang digunakan untuk mengukur pencapaian prestasi belajar peserta didik menggunakan nilai hasil akhir atau nilai raport peserta didik semester genap, sedangkan instrumen yang akan digunakan untuk mengukur kecenderungan *mindfulness* dan persepsi peserta didik terhadap iklim sekolah menyediakan lima pilihan jawaban yaitu, sangat tidak setuju(1); tidak setuju (2); setuju (3); sangat setuju (4). Kriteria penyeoran instrument *mindfulness* dalam tabel 3.8.

Tabel 3.8
Kategori Skor Model Skala Likert

Pernyataan	Skala			
	Sangat setuju	setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
Nilai untuk skor positif (+)	4	3	2	1
Nilai untuk skor negatif (-)	1	2	3	4

3.6.3. Kategorisasi Data

1) Kecenderungan *Mindfulness*

Kategorisasi dalam instrument *mindfulness* terbagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pengelompokan tersebut bertujuan untuk menafsirkan kecenderungan *mindfulness* yang dicapai oleh peserta didik. Adapun pengelompokan data menjadi tiga kategori disusun berdasarkan rumus berikut

Tabel 3.9

Kategorisasi Pengelompokan Data *Mindfulness*

<i>Mindfulness</i>	Kriteria
Tinggi	$= X \geq (Mi + SDi)$
Sedang	$= (Mi - SDi) \leq X < (Mi + SDi)$
Rendah	$= X < (Mi - SDi)$

Tahap kategorisasi data dalam penelitian ini ditetapkan berdasarkan pengolahan data yang diperoleh dari hasil penyebaran instrumen dengan menggunakan skor ideal. Adapun rumus skor ideal yang digunakan adalah sebagai berikut.

Skor Maksimal Ideal (SmaxI) = Jumlah item x Bobot nilai tertinggi

$$\begin{aligned}
 &= 20 \times 4 \\
 &= 80 \\
 \text{Skor Minimum Ideal (SminI)} &= \text{Jumlah item} \times \text{Bobot nilai terendah} \\
 &= 20 \times 1 \\
 &= 20 \\
 \text{Mean Ideal (Mi)} &= \frac{1}{2} (\text{SmaxI} + \text{SminI}) \\
 &= \frac{1}{2} (80 + 20) \\
 &= 50 \\
 \text{Standar Deviasi Ideal (SDi)} &= \frac{1}{6} (\text{SmaxI} - \text{SminI}) \\
 &= \frac{1}{6} (80 - 20) \\
 &= 10
 \end{aligned}$$

Rentang skor dari setiap perhitungan kategori *mindfulness* dijabarkan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 \text{Kategori Tinggi} &= X \geq (\text{Mi} + \text{SDi}) \\
 &= X \geq (50 + 10) \\
 &= X \geq 60 \\
 \text{Kategori Sedang} &= (\text{Mi} - \text{SDi}) \leq X < (\text{Mi} + \text{SDi}) \\
 &= (50 - 10) \leq X < (50 + 10) \\
 &= 40 \leq X < 60 \\
 \text{Kategori Rendah} &= X < (\text{Mi} - \text{SDi}) \\
 &= X < (50 - 10) \\
 &= X < 40
 \end{aligned}$$

Kecenderungan *mindfulness* untuk setiap aspeknya, dapat diketahui bahwa *mean ideal* dari masing-masing aspek yakni *observe*, *describe items*, *act with awareness* dan *accept without judgement* adalah 12.5 dan standar deviasi idealnya sebesar 2.5. Maka dapat dibuat rentang skor dari setiap kategori kecenderungan *mindfulness* dengan rincian tabel 3.10.

Tabel 3.10
Hasil Kategorisasi Data Berdasarkan Aspek Kecenderungan *Mindfulness*

Aspek	Kategori	Interval
<i>Observe</i>	Tinggi	$X \geq 15$
	Sedang	$X \geq 15$

	Rendah	$10 > X \geq 15$
<i>Describe Items</i>	Tinggi	$X < 10$
	Sedang	$X \geq 15$
	Rendah	$10 > X \geq 15$
<i>Act with Awareness</i>	Tinggi	$X < 10$
	Sedang	$X \geq 15$
	Rendah	$10 > X \geq 15$
<i>Accept without Judgment</i>	Tinggi	$X < 10$
	Sedang	$X \geq 15$
	Rendah	$10 > X \geq 15$

Setelah dilakukan kategorisasi data, maka perolehan data akan diinterpretasikan. Berikut adalah interpretasi kecenderungan *mindfulness* peserta didik kelas VIII di SMPN 26 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021:

Tabel 3.11
Interpretasi Tingkat Kecenderungan *Mindfulness* Peserta didik

No.	Kategori	Kriteria	Keterangan
1.	Tinggi	$X \geq 60$	Pada kategori ini peserta didik memiliki kecenderungan yang tinggi pada berbagai aspek <i>mindfulness</i> yaitu individu memiliki kemampuan dalam mengamati sensasi yang dirasakan oleh tubuh, memiliki kemampuan dalam mengamati sensasi yang diperoleh dari lingkungan, memiliki kemampuan dalam memaparkan dan mengungkapkan sesuatu melalui kata-kata yang jelas, memiliki kemampuan untuk bertindak secara sadar dan memusatkan perhatiannya pada apa yang sedang dilakukan, memiliki kemampuan untuk menerima perasaan dan pemikiran apa adanya tanpa memberikan penilaian, serta memiliki kemampuan dalam menerima hal-hal yang tidak dapat diubah,
2.	Sedang	$40 > X \geq 60$	Pada kategori ini peserta didik memiliki kecenderungan yang sedang pada berbagai aspek <i>mindfulness</i> yaitu individu memiliki kemampuan dalam mengamati sensasi yang dirasakan oleh tubuh, kemampuan dalam mengamati sensasi yang diperoleh dari

			lingkungan, memiliki kemampuan dalam memaparkan dan mengungkapkan sesuatu melalui kata-kata yang jelas, memiliki kemampuan untuk bertindak secara sadar dan memusatkan perhatiannya pada apa yang sedang dilakukan, memiliki kemampuan untuk menerima perasaan dan pemikiran apa adanya tanpa memberikan penilaian, serta memiliki kemampuan dalam menerima hal-hal yang tidak dapat diubah,
3.	Rendah	$X < 40$	Pada kategori ini peserta didik memiliki kecenderungan yang rendah pada berbagai aspek <i>mindfulness</i> yaitu individu memiliki kemampuan dalam mengamati sensasi yang dirasakan oleh tubuh, kemampuan dalam mengamati sensasi yang diperoleh dari lingkungan, memiliki kemampuan dalam memaparkan dan mengungkapkan sesuatu melalui kata-kata yang jelas, memiliki kemampuan untuk bertindak secara sadar dan memusatkan perhatiannya pada apa yang sedang dilakukan, memiliki kemampuan untuk menerima perasaan dan pemikiran apa adanya tanpa memberikan penilaian, serta memiliki kemampuan dalam menerima hal-hal yang tidak dapat diubah,

2) Pencapaian Prestasi Belajar

Pencapaian prestasi belajar dapat dinyatakan dalam bentuk simbol, angka, huruf maupun kalimat yang dapat mencerminkan hasil yang sudah dicapai oleh setiap peserta didik dalam periode tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa laporan penilaian akhir (rapor) peserta didik dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dalam melihat prestasi belajar peserta didik yang bersangkutan. Pemahaman ini sejalan dengan definisi rapor pada umumnya. Rapor dapat didefinisikan sebagai buku yang berisi keterangan mengenai nilai kepandaian dan prestasi belajar peserta didik dari sekolah, yang dipakai sebagai laporan kepada orang tua peserta didik (Pusat Bahasa

DEPDIKNAS, 2008). Maka dari itu, untuk menilai prestasi belajar peserta didik, nilai raport dapat digunakan sebagai acuan.

Terkait pengkategorisasian peserta didik yang unggul dalam prestasi belajarnya, maka dapat digunakan acuan yang dinamakan *Norm Referenced Evaluation* (NRE) atau Penilaian Acuan Norma (PAN). Suryana dan Suryadi (2012) mengemukakan bahwa evaluasi peserta didik dapat dilakukan dengan menggunakan NRE atau PAN. Menurutnya melalui penggunaan NRE ini, prestasi seorang peserta didik dapat dibandingkan dengan prestasi peserta didik lainnya (baik temannya sekelompok ditempat yang sama maupun ditempat lain), dengan pengkategorisasian peserta didik dalam tabel 3.12.

Tabel 3.12

Kategorisasi Pencapaian Prestasi Belajar

Kategori	Kriteria
Unggul	Peserta didik yang prestasi belajarnya selalu berada di atas nilai rata-rata prestasi kelompoknya (<i>higher groups</i>).
Papak	Peserta didik yang prestasi belajarnya selalu di sekitar rata-rata (<i>mean</i>) dari kelompoknya (<i>averages</i>)
Asor	Peserta didik yang prestasi belajarnya selalu berada di bawah nilai rata-rata prestasi kelompoknya (<i>lower-groups</i>)

Adapun pengelompokan data menjadi tiga kategori disusun berdasarkan rumus berikut

Tabel 3.13

Kategorisasi Pengelompokan Data Pencapaian Prestasi Belajar

Pencapaian Prestasi Belajar	Kriteria
Unggul	$= X \geq (M_i + SD_i)$
Papak	$= (M_i - SD_i) \leq X < (M_i + SD_i)$
Asor	$= X < (M_i - SD_i)$

Tahap kategorisasi data dalam penelitian ini ditetapkan berdasarkan pengolahan data yang diperoleh dari hasil nilai raport peserta didik kelas VIII SMP

Negeri 26 Bandung dengan menggunakan skor ideal. Adapun rumus skor ideal yang digunakan adalah sebagai berikut.

$$\begin{aligned} \text{Skor Maksimal Ideal (SmaxI)} &= \text{Skor tertinggi} \\ &= 91 \\ \text{Skor Minimum Ideal (SminI)} &= \text{Skor Terrendah} \\ &= 72 \\ \text{Mean Ideal (Mi)} &= \frac{1}{2} (\text{SmaxI} + \text{SminI}) \\ &= \frac{1}{2} (91 + 72) \\ &= 81.5 \\ \text{Standar Deviasi Ideal (SDi)} &= \frac{1}{6} (\text{SmaxI} - \text{SminI}) \\ &= \frac{1}{6} (91 - 72) \\ &= 3.2 \end{aligned}$$

Rentang skor dari setiap perhitungan kategori Pencapaian Prestasi Belajar dijabarkan sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Kategori Unggul} &= X \geq (\text{Mi} + \text{SDi}) \\ &= X \geq (81.5 + 3.2) \\ &= X \geq 84.7 \\ \text{Kategori Papak} &= (\text{Mi} - \text{SDi}) \leq X < (\text{Mi} + \text{SDi}) \\ &= (81.5 - 3.2) \leq X < (81.5 + 3.2) \\ &= 78.3 \leq X < 84.7 \\ \text{Kategori Asor} &= X < (\text{Mi} - \text{SDi}) \\ &= X < (81.5 - 3.2) \\ &= X < 78.3 \end{aligned}$$

Setelah dilakukan kategorisasi data, maka perolehan data akan diinterpretasikan. Berikut adalah interpretasi pencapaian prestasi peserta didik kelas VIII di SMPN 26 Bandung Tahun Ajaran 2020/2021:

Tabel 3.14
Interpretasi Tingkat Kecenderungan
Pencapaian Prestasi belajar Peserta didik

No.	Kategori	Kriteria	Keterangan
1.	Unggul	$X \geq 84.7$	Pada kategori ini peserta didik sudah menguasai secara maksimal dalam ranah

			pengetahuan (mengingat, mengaplikasikan, menganalisis, mengevaluasi, memahami dan mencipta) dan keterampilan (mencoba, mengolah dan menyajikan) dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar dan mengarang) mengenai materi pembelajaran.
2.	Papak	$78.3 > X \geq 84.7$	Pada kategori ini peserta didik sudah menguasai namun belum maksimal dalam ranah pengetahuan (mengingat, mengaplikasikan, menganalisis, mengevaluasi, memahami dan mencipta) dan keterampilan (mencoba, mengolah dan menyajikan) dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar dan mengarang) mengenai materi pembelajaran.
3.	Asor	$X < 78.3$	Pada kategori ini peserta didik belum menguasai secara maksimal dalam ranah pengetahuan (mengingat, mengaplikasikan, menganalisis, mengevaluasi, memahami dan mencipta) dan keterampilan (mencoba, mengolah dan menyajikan) dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar dan mengarang) mengenai materi pembelajaran.

3.6.4. Uji Korelasi

Uji korelasi bertujuan untuk mempertegas ada atau tidaknya kontribusi *mindfulness* terhadap pencapaian prestasi belajar. Uji korelasi bertujuan untuk mempelajari hubungan dua variabel atau lebih, yakni sejauh mana variasi dalam satu variabel berhubungan dengan variasi dalam variabel lain (Sudjana dan Ibrahim, 2007). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yang pertama adalah variabel bebas (X) yaitu *mindfulness* dan yang kedua adalah variabel terikat (Y) yaitu pencapaian prestasi belajar. Uji korelasi menggunakan korelasi *Spearman Rank (rho)* dalam program SPSS *Statistics 16*. Pedoman interpretasi terhadap koefisien korelasi disajikan pada tabel 3.15.

Tabel 3.15.

Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisiensi	Tingkat Hubungan
0	Tidak ada Korelasi
0,00 – 0,1999	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 0,999	Sangat Kuat
1	Korelasi Sempurna

(Furqon, 2011)

3.6.5. Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi dilakukan dengan maksud untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Rumus yang digunakan untuk mengetahui koefisien determinasi adalah sebagai berikut.

$$KD = r^2 \times 100$$

Keterangan:

KD = Koefisien determinasi

r = Koefisien korelasi

Pedoman interpretasi koefisien determinasi disajikan pada tabel 3.16.

Tabel 3.16.

Interpretasi Koefisien Determinasi

Interval Koefisiensi	Tingkat Hubungan
----------------------	------------------

0,00 – 0,1999	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

(Furqon, 2011)