

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Objek Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada seluruh siswa aktif kelas X dan kelas XI Ekayana Ehipassiko School tahun ajaran 2025/2026 sebagai subjek penelitian, dengan jumlah murid kelas X sebanyak 41 siswa dan kelas XI sebanyak 64 siswa. Penelitian mengkaji pengaruh *mindfulness* khususnya *trait mindfulness* dan dukungan teman sebaya terhadap stres akademik.

Rentang kegiatan penelitian ini berlangsung di pertengahan hingga akhir semester 2 tahun ajaran 2025/2026 yaitu bulan April hingga Juli 2026, mencakup tahap observasi awal, perencanaan dan persiapan instrumen, pengumpulan data, analisis data, hingga pelaporan hasil. Pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner dilaksanakan pada tanggal 8 Juni 2026 pada tahun ajaran 2025/2026.

1. Tempat Penelitian

Seluruh rangkaian penelitian dan pengumpulan data dilaksanakan di Ekayana Ehipassiko School, yang berlokasi di Bumi Serpong Damai (BSD), dan beralamat di Jl. Letnan Sutopo Kav. B2 No. 1-2, Sektor 14.4, Rawa Mekar Jaya, Kecamatan Serpong, Kota Tangerang Selatan, Banten 15310. Ekayana Ehipassiko School merupakan sekolah menengah atas berbasis nilai-nilai Buddha yang secara resmi dikenal sebagai *The First Mindful School in Indonesia* (Ekayana Ehipassiko School, 2024) dan secara

konsisten mengintegrasikan praktik meditasi serta nilai-nilai Buddhis dalam setiap aspek kegiatan pendidikannya.

B. Desain Penelitian

1. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional (*correlational research design*). Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini mengumpulkan data berupa angka yang dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Sugiyono (2013:17) menjelaskan bahwa metode kuantitatif berpijak pada filsafat positivisme yang menekankan objektivitas, pengukuran, dan analisis numerik dalam memahami fenomena.

Desain korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji ada tidaknya hubungan dan besarnya pengaruh antara variabel bebas yaitu *trait mindfulness* (X_1) dan dukungan teman sebaya (X_2), terhadap variabel terikat stres akademik (Y), berdasarkan kondisi alamiah yang sudah ada tanpa manipulasi atau intervensi terhadap variabel. Sugiyono (2013:17) menjelaskan bahwa dalam penelitian korelasional, hubungan antar variabel bersifat asimetris: variabel X memengaruhi Y , bukan sebaliknya. Ferry et al. (2023:1927) juga menjelaskan bahwa penelitian inferensial dengan pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang tepat untuk menganalisis data numerik dan menentukan hubungan antar variabel.

2. Alur dan Prosedur Penelitian

a. Observasi Awal

Observasi awal dilaksanakan pada awal Januari 2026 dengan tujuan utama untuk memperoleh pemahaman menyeluruh tentang kondisi aktual siswa dan lingkungan pendidikan di Ekayana Ehipassiko School. Dalam tahap ini, peneliti melakukan koordinasi dengan pihak pengelola sekolah untuk memperoleh data awal tentang jumlah siswa, struktur kelas, dan jadwal kegiatan pembelajaran. Observasi awal juga dimanfaatkan untuk mengidentifikasi fenomena stres akademik, *trait mindfulness*, dan pola dukungan teman sebaya yang terjadi secara alamiah di lingkungan sekolah, yang kemudian menjadi dasar dalam merumuskan permasalahan penelitian secara lebih tajam.

b. Tahap Perencanaan dan Persiapan

Pada tahap ini juga dilakukan pengembangan ketiga instrumen penelitian yang seluruhnya disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan sintesis teori BAB II: (1) Instrumen *Mindfulness* (X_1 , 15 butir: 5 faset $\times$ 3 butir), berlandaskan grand theory Kabat-Zinn (2013) dan lima faset FFMQ; (2) Instrumen Dukungan Teman Sebaya (X_2 , 12 butir: 4 dimensi $\times$ 3 butir), berlandaskan *Social Cognitive Theory* Bandura (1997, 1986); dan (3) Instrumen Stres Akademik (Y , 15 butir: 5 dimensi $\times$ 3 butir), berlandaskan teori Lazarus & Folkman (1984) dan dimensi Gadzella & Masten (2005). Karena seluruh instrumen dikembangkan peneliti sendiri, tidak diperlukan izin penggunaan instrumen dari pihak

manapun. Selanjutnya dilaksanakan konsultasi dengan pembimbing penelitian dan pengurusan perizinan penelitian ke pihak Ekayana Ehipassiko School.

c. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, pengumpulan data dilakukan secara langsung di Ekayana Ehipassiko School melalui penyebaran kuesioner kepada seluruh sampel penelitian ($N = 105$ siswa kelas X dan XI). Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 8 Juni 2026 pada tahun ajaran 2025/2026. Prosedur pelaksanaan mencakup:

- 1) Pembagian *link* kuesioner *Google form* kepada seluruh siswa secara serentak per kelas.
- 2) Pemberian penjelasan singkat mengenai cara pengisian kuesioner.
- 3) Penjaminan kerahasiaan data responden dan kesukarelaan partisipasi.
- 4) Pengawasan proses pengisian untuk memastikan kualitas data.
- 5) Pengecekan seluruh hasil kuesioner yang telah diisi. Kuesioner yang tidak terisi lengkap akan dikeluarkan dari analisis.

d. Tahap Verifikasi Hasil Penelitian

Tahap final ini meliputi proses pengolahan, analisis, interpretasi, dan pelaporan data penelitian. Seluruh data yang terkumpul diperiksa kelengkapannya, dikodekan, dimasukkan ke dalam sistem pengolahan data (SPSS), dan dianalisis secara bertahap: dari statistik deskriptif, uji prasyarat, korelasi Pearson, regresi linear berganda, hingga uji hipotesis.

Hasil analisis kemudian diinterpretasikan dalam konteks teori dan penelitian terdahulu, disusun dalam laporan tesis yang komprehensif, dan dilaporkan kepada pembimbing untuk proses revisi dan finalisasi.

C. Populasi dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang ditetapkan oleh peneliti dan memiliki kuantitas serta karakteristik tertentu untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya Sugiyono (2013:80). Dalam penelitian ini, populasi adalah seluruh siswa aktif kelas X dan kelas XI Ekayana Ehipassiko School tahun ajaran 2025/2026. Kelas XII tidak dilibatkan mengingat siswa kelas XII tengah mempersiapkan ujian akhir nasional dan kelulusan, sehingga tidak memungkinkan untuk dilibatkan dalam penelitian secara optimal. Jumlah total populasi penelitian ini adalah 105 siswa, yang terdiri dari 41 siswa kelas X dan 64 siswa kelas XI.

Distribusi populasi penelitian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3.1 Distribusi Populasi Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1	Kelas X	41
2	Kelas XI	64
	Total	105

Sumber: Ekayana Ehipassiko School, Tahun Ajaran 2025/2026

2. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* atau sampling jenuh, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel

penelitian Sugiyono (2013:128). Teknik ini dipilih atas dua pertimbangan utama. Pertama, jumlah populasi yang relatif kecil ($N = 105$) sehingga penggunaan *total sampling* menjadi optimal untuk meningkatkan akurasi estimasi parameter populasi dan meminimalkan *sampling error*. Sugiyono (2013:133) menyarankan bahwa apabila populasi kurang dari 100, sebaiknya seluruh populasi dijadikan sampel. Dalam penelitian ini jumlah per kelas memenuhi kriteria tersebut. Kedua, peneliti hanya memiliki akses terhadap siswa kelas X dan XI Ekayana Ehipassiko School sehingga pengambilan sampel di sekolah lain tidak memungkinkan. Oleh karena itu, seluruh 105 siswa kelas X dan XI ditetapkan sebagai sampel penelitian ini, sekaligus merupakan seluruh populasi yang diteliti.

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat, atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya Sugiyono (2013:38). Penelitian ini melibatkan tiga variabel utama yang terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

1. Identifikasi Variabel

Berdasarkan kerangka konseptual penelitian, variabel-variabel dalam penelitian ini diidentifikasi sebagai berikut.

Mindfulness merupakan variabel bebas pertama dalam penelitian ini. Secara spesifik, variabel ini dikaji melalui pendekatan *trait mindfulness*, yaitu disposisi kepribadian yang stabil dan konsisten dari seseorang untuk

secara alami memperhatikan momen kini dengan keterbukaan dan tanpa menghakimi dalam kehidupan sehari-hari (Borghi et al., 2024; Kabat-Zinn, 2013). Semakin tinggi *trait mindfulness* siswa, semakin rendah persepsi negatifnya terhadap tuntutan akademik, dan semakin rendah stres akademik yang dialaminya. Variabel ini diukur menggunakan instrumen *Mindfulness* yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan lima faset FFMQ, terdiri atas 15 butir pernyataan ($5 \text{ faset} \times 3 \text{ butir}$) dengan skala Likert 1–5.

Trait mindfulness merupakan variabel bebas pertama yang diduga memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. *Trait mindfulness* didefinisikan sebagai disposisi kepribadian yang stabil kecenderungan alami seseorang untuk memperhatikan pengalaman momen kini dengan keterbukaan dan tanpa menghakimi dalam kehidupan sehari-hari (Kabat-Zinn, 2013; Mulyanti & Fikri, 2025:4120). Semakin tinggi *trait mindfulness* yang dimiliki siswa, semakin rendah persepsi negatifnya terhadap tuntutan akademik, dan dengan demikian semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya. Variabel ini diukur menggunakan *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* versi Bahasa Indonesia yang mencakup 15 butir pernyataan dengan skala Likert 1–5.

a. Variabel Bebas Kedua (X_2): Dukungan Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya merupakan variabel bebas kedua yang diduga memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Berlandaskan *Social Cognitive Theory* (Bandura, 1997, 1986), dukungan teman sebaya dalam penelitian ini didefinisikan

sebagai pengaruh teman sebaya yang bekerja melalui empat mekanisme: *pembelajaran observasional*, *penguatan sosial*, *persuasi verbal*, dan *pengalaman vikarius*—yang secara bersama-sama berfungsi sebagai sumber daya psikologis eksternal bagi siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Variabel ini diukur menggunakan instrumen Dukungan Teman Sebaya yang dikembangkan oleh peneliti, terdiri atas 12 butir pernyataan ($4 \text{ dimensi} \times 3 \text{ butir}$) dengan skala Likert 1–5.

b. Variabel Terikat (Y): Stres Akademi

Stres akademik merupakan variabel terikat yang menjadi fokus utama penelitian ini. Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi tekanan psikologis yang dialami siswa sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kapasitas *coping* individu (Gadzella & Masten, 2005; Purnomo et al., 2025). Variabel ini diukur menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang mencakup 15 butir pernyataan dengan skala Likert 1–5.

2. Hubungan antar Variabel

Struktur hubungan antarvariabel dalam penelitian ini bersifat asimetris: variabel bebas (X_1 dan X_2) memengaruhi variabel terikat (Y), bukan sebaliknya Sugiyono (2013:63). Secara parsial, *trait mindfulness* (X_1) dan dukungan teman sebaya (X_2) masing-masing secara individual diduga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik (Y). Secara simultan, kedua variabel bebas tersebut secara bersama-sama diduga berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Beberapa penelitian juga

menemukan bahwa kombinasi *mindfulness* dan dukungan sosial memberikan efek yang lebih kuat dalam mengurangi stres akademik dibandingkan masing-masing variabel secara terpisah (Julita et al., 2025; Moir et al., 2016).

3. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel merupakan batasan definisi yang digunakan untuk menjelaskan cara peneliti mengukur variabel-variabel dalam penelitian ini (Sugiyono, 2013:38). Berikut adalah definisi operasional beserta kerangka konseptual masing-masing variabel yang divisualisasikan dalam bagan definisi operasional variabel.

a. Trait Mindfulness (X_1)

Secara operasional, *trait mindfulness* dalam penelitian ini adalah skor total yang diperoleh siswa dari pengisian *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) versi Bahasa Indonesia (Mulyanti & Fikri, 2025). Semakin tinggi skor FFMQ, semakin tinggi *trait mindfulness* siswa.

Tabel 3.2 Definisi Operasional Variabel Trait Mindfulness (X_1)

TRAIT MINDFULNESS (X_1)
T1: Kabat-Zinn (2013:xli) <i>Mindfulness sebagai kesadaran yang muncul melalui perhatian sengaja, momen kini, tanpa penilaian</i> T2: Mulyanti & Fikri (2025:4120): <i>FFMQ versi Indonesia, model Hierarchical Five Factor, reliabel dan valid</i> T3: Gunaratana (2011:137): <i>Mindfulness (sati) sebagai bare awareness, observasi murni tanpa reaksi atau konseptualisasi</i> T4: Borghi et al. (2024:1): <i>Trait mindfulness sebagai faktor protektif terhadap stres yang bersifat stabil</i>
SINTESIS:

TRAIT MINDFULNESS (X₁)
Trait mindfulness adalah kecenderungan kepribadian alami seseorang yang stabil untuk hidup sadar sepenuhnya pada masa kini, memperhatikan keadaan sekitar, serta menerima emosi dan pengalaman secara terbuka tanpa menghakimi, sebagai disposisi yang tercermin dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya saat bermeditasi.
Sub-variabel/Indikator:
1. Observing: mengamati stimulus internal-eksternal 2. Describing: melabeli pengalaman dengan kata-kata 3. Acting with Awareness: fokus pada aktivitas saat ini 4. Non-judging of Inner Experience: tidak menghakimi batin 5. Non-reactivity to Inner Experience: tidak bereaksi pada pikiran
Teori yang Digunakan: T1: Kabat-Zinn (2013). <i>Full Catastrophe Living</i> . Bantam Books. T2: Mulyanti & Fikri (2025). <i>Ranah Research</i> , 7(6): 4119–4129. T3: Gunaratana (1991). <i>Mindfulness in Plain English</i> . Wisdom Publications. T4: Borghi et al. (2024). <i>Frontiers in Psychology</i> , 15: 1272720.

Sumber: Sintesis teori oleh peneliti (2026)

b. Dukungan Teman Sebaya (X₂)

Secara operasional, dukungan teman sebaya dalam penelitian ini adalah skor total yang diperoleh siswa dari pengisian skala dukungan teman sebaya yang dikembangkan berdasarkan empat dimensi. Semakin tinggi skor, semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima siswa.

Tabel 3.3 Definisi Operasional Variabel Dukungan Teman Sebaya (X₂)

DUKUNGAN TEMAN SEBAYA (X₂)
T1: Bandura, A. (1986:47–105): <i>Social Foundations of Thought and Action</i> — pembelajaran observasional; teman sebaya sebagai model sosial utama; reciprocal determinism T2: Purnomo et al. (2025:22): <i>Peer support sebagai sistem bantuan timbal balik berbasis rasa hormat</i> T3: Riser, Spielman & Biek (2024:44): <i>Teman sebaya sebagai microsystem utama dalam Ecological Systems Theory</i>

DUKUNGAN TEMAN SEBAYA (X₂)
T4: <i>Julita et al. (2025:173): Dukungan sosial sebagai pelindung stres yang memberikan dukungan emosional dan rasa keterhubungan</i>
SINTESIS: Dukungan teman sebaya adalah pengaruh sosial teman sebaya yang bekerja melalui empat mekanisme <i>Social Cognitive Theory</i> Bandura (1986, 1997): <i>pembelajaran observasional, penguatan sosial, persuasi verbal, dan pengalaman vikarius</i> , yang berfungsi sebagai sumber daya psikologis eksternal yang melindungi siswa dari dampak negatif stres akademik.
Sub-variabel/Indikator: 1. Pembelajaran Observasional: mengamati cara belajar teman berprestasi; meniru strategi teman yang berhasil 2. Penguatan Sosial: validasi, pujian, dorongan dari teman; pengakuan atas usaha belajar 3. Persuasi Verbal: kata-kata yang meyakinkan kemampuan diri; dorongan saat kegagalan 4. Pengalaman Vikarius: menyaksikan keberhasilan teman setara → self-efficacy meningkat Penguatan Sosial (<i>Social Reinforcement</i>) Persuasi Verbal (<i>Verbal Persuasion</i>) Pengalaman Vikarius (<i>Vicarious Experience</i>)
Teori yang Digunakan: T1: Bandura, A. (1986). <i>Social Foundations of Thought and Action</i> . Prentice-Hall, Inc. T2: Bandura, A. (1997). <i>Self-Efficacy: The Exercise of Control</i> . W.H. Freeman. T3: Riser, D., Spielman, R., & Biek, D. (2024). <i>Lifespan Development</i> . OpenStax, hal. 44. T4: Purnomo et al. (2025). <i>Jurnal STIKES Utama</i> , 7(1): 22–32. T2: Purnomo, et al. (2025). <i>Jurnal STIKES Utama</i> , 7(1): 22–32. T3: Riser, D., Spielman, R., & Biek, D. (2024). <i>Lifespan Development</i> . OpenStax, hal. 44. T4: <i>Purnomo et al. (2025:22) — peer support sebagai sistem bantuan timbal balik yang berfungsi sebagai sumber daya psikologis eksternal bagi remaja</i>

Sumber: Sintesis teori oleh peneliti (2026)

c. Stres Akademik (Y)

Secara operasional, stres akademik dalam penelitian ini adalah skor total yang diperoleh siswa dari pengisian *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa

Indonesia. Semakin tinggi skor ESSA, semakin tinggi tingkat stres akademik siswa.

Tabel 3.4 Definisi Operasional Variabel Stres Akademik (Y)

STRES AKADEMIK (Y)
T1: <i>Gadzella & Masten (2005:2-3): Stres akademik terdiri atas stressors (sumber tekanan) dan reactions (reaksi fisiologis, emosional, kognitif, perilaku)</i> T2: <i>Purnomo et al. (2025:22): Stres akademik sebagai kondisi ketidakmampuan menghadapi tuntutan akademik</i> T3: <i>Julita et al. (2025:173): Tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, waktu, persaingan, dan ekspektasi</i> T4: <i>Maulinda & Rahayu: Stres akademik diukur dengan Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)</i>
SINTESIS: Stres akademik adalah kondisi tekanan psikologis yang dialami siswa sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kapasitas coping individu, yang ditandai oleh adanya stressors akademik (tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran nilai, harapan diri, kekhawatiran masa depan) dan berbagai reaksi terhadapnya.
Sub-variabel/Indikator:
1. Tekanan Belajar (Pressure from Study) 2. Beban Tugas (Workload) 3. Kekhawatiran terhadap Nilai (Worry about Grades) 4. Harapan Diri Sendiri (Self-Expectations) 5. Kekhawatiran terhadap Masa Depan (Despondency)
Teori yang Digunakan: T1: Gadzella, B.M. & Masten, W.G. (2005). Am. J. Psychological Research, 1(1): 1–10. T2: Purnomo, et al. (2025). Jurnal STIKES Utama, 7(1): 22–32. T3: Julita, I., et al. (2025). Jurnal Nakula, 3(4): 173–179. T4: Maulinda, D. & Rahayu, M.S. Journal Riset Psikologi. DOI: 10.29313/jrp.v1i2.461.

Sumber: Sintesis teori oleh peneliti (2026)

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik angket (kuesioner), yaitu seperangkat pernyataan tertulis yang diberikan

kepada responden untuk dijawab sesuai dengan kondisi aktualnya. Kuesioner merupakan instrumen yang efisien dan tepat digunakan apabila peneliti mengetahui dengan pasti variabel yang akan diukur dan jenis respons yang diharapkan (Sugiyono, 2019:199). Keunggulan teknik kuesioner adalah kemampuannya untuk mengumpulkan data dari banyak responden dalam waktu yang relatif singkat serta menjamin kerahasiaan identitas responden.

1. Sistematika dan Metodologi Akuisisi Data

a. Langkah-langkah Pengumpulan Data dan Penyusunan Instrumen

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini mengikuti tahapan sistematis yang dikembangkan berdasarkan Sugiyono (2019: 158,199). Tahapan tersebut meliputi:

- 1) Perencanaan instrumen, yaitu penetapan variabel, indikator, dan kisi-kisi instrumen.
- 2) Konstruksi item, yaitu penyusunan butir-butir pernyataan berdasarkan kisi-kisi.
- 3) Uji coba instrumen pada sampel kecil di luar sampel penelitian ($N = 8$).
- 4) Finalisasi instrumen (menghapus butir-butir yang tidak sesuai).
- 5) Pengumpulan data pada seluruh sampel ($N = 105$).
- 6) Pemeriksaan kelengkapan data.
- 7) Analisis data menggunakan SPSS.

b. Metode Pengumpulan Data

Kuesioner yang digunakan bersifat tertutup, artinya responden diberikan pilihan jawaban yang telah tersedia dalam format skala Likert lima poin. Format kuesioner tertutup dipilih karena memudahkan responden dalam memberikan jawaban, memudahkan pengolahan data secara statistik, dan meminimalkan subjektivitas dalam interpretasi jawaban. Penilaian diarahkan pada aspek psikologis yaitu *mindfulness*, dukungan teman sebaya, dan stres akademik karena ketiga konstruk tersebut paling tepat diukur melalui laporan diri yang terstandar.

2. Cara Pemberian Skor

Setiap butir pernyataan dalam ketiga kuesioner menggunakan format skala Likert lima poin. Masing-masing respons diberikan bobot numerik dari 1 hingga 5, mencerminkan intensitas sikap atau kondisi yang dilaporkan oleh responden. Skor akhir setiap variabel diperoleh melalui penjumlahan skor dari seluruh butir pada variabel tersebut.

Tabel 3.5 Pedoman Pemberian Skor Skala Likert

Pilihan Jawaban	Singkatan	Skor Pernyataan Positif	Skor Pernyataan Negatif
Sangat Setuju	SS	5	1
Setuju	S	4	2
Kurang Setuju	KS	3	3
Tidak Setuju	TS	2	4
Sangat Tidak Setuju	STS	1	5

Sumber: Adaptasi dari Sugiyono (2019:148)

Skor tertinggi yang mungkin diperoleh mencerminkan tingkat yang paling tinggi dari konstruk yang diukur. Untuk variabel *mindfulness* (15 butir): skor terendah adalah 15 dan skor tertinggi adalah 75. Untuk variabel dukungan teman sebaya (12 butir): skor terendah adalah 12 dan skor tertinggi adalah 60. Untuk variabel stres akademik (15 butir): skor terendah adalah 15 dan skor tertinggi adalah 75. Semakin tinggi skor *mindfulness* dan dukungan teman sebaya, semakin positif kondisinya. Semakin tinggi skor stres akademik, semakin tinggi tingkat stres yang dialami siswa.

3. Jenis Instrumen

Penelitian ini mengimplementasikan tiga instrumen kuesioner terstruktur dengan format respons skala Likert 5 poin untuk mengukur ketiga variabel penelitian. Seluruh instrumen bersifat tertutup (*closed-ended*) dan dirancang sebagai alat ukur *self-report* yang memungkinkan responden melaporkan kondisi psikologis mereka sendiri secara anonim. Ketiga instrumen tersebut adalah:

Instrumen *Mindfulness* (X_1) — dikembangkan oleh peneliti berdasarkan grand theory Kabat-Zinn (2013) dan lima faset *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ); 15 butir, 5 faset $\times$ 3 butir, skala Likert 1–5

Instrumen Dukungan Teman Sebaya (X_2) — dikembangkan oleh peneliti berdasarkan *Social Cognitive Theory* Bandura (1986, 1997): 4 dimensi (*observational learning, social reinforcement, verbal persuasion, vicarious experience*); total 12 butir, 4 dimensi $\times$ 3 butir, skala Likert 1–5

Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) versi adaptasi Bahasa Indonesia untuk mengukur stres akademik.

4. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan perangkat sistematis yang memfasilitasi proses pengumpulan data secara efisien dan komprehensif. Merujuk pada Sugiyono (2019:158), pengembangan instrumen dimulai dari definisi operasional variabel, penentuan aspek/dimensi dan indikator pengukuran, hingga formulasi butir pernyataan yang diorganisir dalam matriks spesifikasi (kisi-kisi instrumen). Berikut adalah kisi-kisi instrumen untuk masing-masing variabel penelitian.

a. Kisi-kisi Instrumen Variabel Trait Mindfulness (X_1)

Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrumen Variabel Trait Mindfulness (X_1)

No .	Faset (Sub-Variabel)	Indikator	No. Butir	Jumlah
1	Observing	Memperhatikan dan mengamati berbagai stimulus internal (kognisi, emosi, sensasi) maupun eksternal (suara, aroma) secara cermat	1, 2, 3	3
2	Describing	Melabeli pengalaman dan perasaan dengan kata-kata tanpa reaksi emosional berlebihan; mengekspresikan pengalaman batin secara deskriptif	4, 5, 6	3
3	Acting with Awareness	Memusatkan perhatian pada aktivitas yang sedang dilakukan saat ini; tidak bertindak secara otomatis/autopilot;	7, 8, 9*	3

No .	Faset (Sub-Variabel)	Indikator	No. Butir	Jumlah
		tidak mudah terdistraksi		
4	Non-judging of Inner Experience	Mengadopsi sikap tidak menghakimi terhadap pikiran dan perasaan; menerima pengalaman batin apa adanya tanpa melabeli sebagai baik/buruk	10, 11, 12*	3
5	Non-reactivity to Inner Experience	Mengamati pikiran dan perasaan tanpa harus bereaksi; membiarkan pikiran datang dan pergi dengan sendirinya; mempertahankan keseimbangan batin	13, 14, 15	3
	Total Butir			15

Sumber: Mulyanti & Fikri (2025); Kabat-Zinn (2013); Gunaratana (2011)

b. Kisi-kisi Instrumen Variabel Dukungan Teman Sebaya (X_2)

Tabel 3.7 Kisi-Kisi Instrumen Variabel Dukungan Teman Sebaya (X_2)

No .	Dimensi	Indikator	No. Butir	Jumlah
1	Pembelajaran Observasional (<i>Observational Learning</i>)	Mengamati cara belajar teman berprestasi (a); meniru strategi teman yang berhasil (b); belajar dari cara teman mengatasi tuntutan akademik (c)	1, 2, 3	3
2	Penguatan Sosial (Social Reinforcement)	Menerima pujian dan pengakuan saat berhasil (a); mendapat dorongan semangat saat menghadapi kesulitan belajar (b); merasa dihargai atas usaha belajar oleh teman (c)	4, 5, 6	3

No .	Dimensi	Indikator	No. Butir	Jumlah
3	Persuasi Verbal (Verbal Persuasion)	Diyakinkan mampu menghadapi tantangan akademik (a); menerima kata-kata yang membangun kepercayaan diri (b); didorong terus berusaha setelah gagal (c)	7, 8, 9	3
4	Pengalaman Vikarius (Vicarious Experience)	Melihat teman setingkat berhasil → yakin diri mampu (a); termotivasi dari keberhasilan teman (b); self-efficacy menguat dari observasi keberhasilan teman (c)	10, 11, 12	3
	Total Butir			12

Sumber: Dikembangkan oleh peneliti berdasarkan Bandura (1986) dan Bandura (1997)

c. Kisi-kisi Instrumen Variabel Stres Akademik (Y)

Tabel 3.8 Kisi-Kisi Instrumen Variabel Stres Akademik (Y)

No .	Dimensi	Indikator	No. Butir	Jumlah
1	Tekanan Belajar	Persepsi beban belajar yang berlebihan; tekanan dari guru, orang tua, dan sekolah untuk berprestasi tinggi	1, 2, 3	3
2	Beban Tugas	Volume tugas yang banyak; tingkat kesulitan tugas; keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik	4, 5, 6	3
3	Kekhawatiran terhadap Nilai	Kecemasan mengenai nilai ujian, rapor, dan standar penilaian akademik lainnya; takut mendapat nilai buruk	7, 8, 9	4
4	Harapan Diri Sendiri	Tekanan dari standar pribadi yang tinggi; rasa takut gagal memenuhi	10, 11, 12	3

No .	Dimensi	Indikator	No. Butir	Jumlah
		ekspektasi diri sendiri dalam hal akademik		
5	Kekhawatiran terhadap Masa Depan	Kekhawatiran tentang prospek pendidikan lanjutan; ketidakpastian masa depan; rasa pesimis terhadap pencapaian tujuan jangka panjang	13, 14, 15	3
	Total Butir			15

Sumber: Diolah oleh peneliti (2026)

5. Uji Instrumen

Uji coba instrumen dilaksanakan terhadap 8 orang responden siswa di **SMA Ekayana Dharma Budhi Bakti (EDBB)**. Sekolah ini dipilih sebagai lokasi uji karena: (1) berada dalam satu manajemen Yayasan Ekayana yang sama dengan Ekayana Ehipassiko School; dan (2) mengintegrasikan *mindfulness* sebagai pedoman kurikulumnya, sehingga memiliki karakteristik populasi yang setara dengan populasi penelitian utama. Uji instrumen dilakukan melalui dua prosedur berikut.

a. Uji Validitas Butir.

Uji validitas butir dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Butir yang tidak memenuhi kriteria validitas akan dikeluarkan dari analisis lebih lanjut.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan formula *Cronbach's Alpha* terhadap data penelitian utama. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien $\alpha \geq 0,70$ (Sugiyono, 2019:275). Nilai

Cronbach's Alpha yang lebih tinggi mengindikasikan konsistensi internal instrumen yang lebih baik dalam mengukur konstruk yang dimaksud.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Analisis statistik dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi terkini. Seluruh proses analisis mengikuti tahapan yang sistematis dan terstruktur, dimulai dari statistik deskriptif, uji prasyarat analisis, analisis korelasi, regresi linear berganda, hingga uji hipotesis. Pemilihan teknik analisis ini didasarkan pada karakteristik data (skala Likert yang diperlakukan sebagai data interval), jumlah variabel (dua prediktor dan satu kriteria), dan tujuan penelitian (menguji pengaruh parsial dan simultan).

1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data setiap variabel secara ringkas dan informatif. Analisis deskriptif mencakup: nilai rata-rata (*mean*), nilai tengah (*median*), nilai modus (*mode*), simpangan baku (*standard deviation*), varians, nilai minimum, dan nilai maksimum. Selain itu, data juga dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan distribusi tingkat *trait mindfulness*, dukungan teman sebaya, dan stres akademik siswa. Hasil analisis deskriptif akan dikategorikan ke dalam beberapa tingkatan (sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi) berdasarkan kriteria norma yang ditetapkan.

2. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum melakukan uji hipotesis melalui analisis regresi linear berganda, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis untuk memastikan terpenuhinya asumsi-asumsi statistik parametrik. Empat uji prasyarat yang dilakukan adalah sebagai berikut.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data residual dari model regresi berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini digunakan uji Kolmogorov-Smirnov (K-S) dengan bantuan SPSS. Kriteria pengujian: data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) $> 0,05$ (Sugiyono, 2019:241). Uji normalitas dilakukan terhadap residual model regresi, bukan terhadap variabel secara individual, karena asumsi normalitas yang diperlukan dalam regresi adalah distribusi normal dari residual.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas (X_1 dan X_2) dengan variabel terikat (Y) bersifat linear atau tidak. Uji ini dilakukan menggunakan Test for Linearity pada SPSS. Kriteria pengujian: hubungan dinyatakan linear apabila nilai signifikansi Deviation from Linearity $> 0,05$. Asumsi linearitas penting untuk dipenuhi sebelum melakukan analisis regresi linear.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mendeteksi ada tidaknya korelasi yang tinggi (multikolinearitas) antara variabel bebas X_1 dan X_2 . Jika terjadi multikolinearitas yang serius, hasil estimasi koefisien regresi menjadi tidak dapat dipercaya. Deteksi multikolinearitas dilakukan menggunakan nilai Variance Inflation Factor (VIF) dan *Tolerance*. Kriteria: tidak terjadi multikolinearitas apabila $VIF < 10$ dan *Tolerance* $> 0,1$.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan lain. Jika varians residual bersifat konstan (homoskedastisitas), asumsi dasar regresi terpenuhi. Uji ini dilakukan menggunakan metode grafik *Scatterplot* dan uji Glejser. Kriteria: tidak terjadi heteroskedastisitas apabila titik-titik pada *Scatterplot* tersebar acak tanpa pola, dan nilai signifikansi uji Glejser $> 0,05$.

3. Analisis Korelasi Pearson Product Moment

Analisis korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat secara terpisah (bivariate). Analisis ini menghasilkan koefisien korelasi (r) yang berkisar antara -1,00 hingga +1,00, di mana nilai negatif menunjukkan hubungan terbalik dan nilai positif menunjukkan hubungan searah (Sugiyono, 2019:248). Dalam konteks penelitian ini,

diharapkan ditemukan hubungan negatif antara *trait mindfulness* dan stres akademik, serta antara dukungan teman sebaya dan stres akademik—artinya semakin tinggi *trait mindfulness* dan dukungan teman sebaya, semakin rendah stres akademik. Interpretasi kekuatan korelasi mengacu pada pedoman: 0,00–0,19 (sangat lemah), 0,20–0,39 (lemah), 0,40–0,59 (sedang), 0,60–0,79 (kuat), dan 0,80–1,00 (sangat kuat). Korelasi dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$.

4. Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda (*multiple linear regression*) digunakan untuk:

- a. Menguji pengaruh variabel X_1 dan X_2 secara simultan terhadap variabel Y .
- b. Menghitung besarnya kontribusi relatif masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat
- c. Merumuskan persamaan regresi yang dapat digunakan untuk prediksi.

Analisis regresi dilakukan menggunakan metode *Enter* pada SPSS, di mana semua variabel dimasukkan sekaligus ke dalam model (Sugiyono, 2019:305). Koefisien regresi (b_1 dan b_2) yang bertanda negatif mengindikasikan pengaruh negatif: semakin tinggi X , semakin rendah Y . Output analisis regresi yang diinterpretasikan mencakup: koefisien determinasi (R^2), koefisien regresi terstandarisasi (β), nilai F dan signifikansinya, serta nilai t dan signifikansinya untuk setiap prediktor.

5. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan melalui tiga uji statistik berikut.

a. Uji t (Parsial)

Uji t digunakan untuk menguji pengaruh masing-masing variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y) secara terpisah, dengan mengontrol variabel bebas lainnya. Hipotesis diterima apabila nilai $|t \text{ hitung}| > t \text{ tabel}$ atau nilai signifikansi (p) $< 0,05$ dengan derajat kebebasan (df) $= n - k - 1 = 105 - 2 - 1 = 102$.

b. Uji F (Simultan)

Uji F digunakan untuk menguji pengaruh variabel bebas X_1 dan X_2 secara bersama-sama (simultan) terhadap variabel terikat Y . Hipotesis diterima apabila nilai $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$ atau nilai signifikansi (p) $< 0,05$ dengan $df_1 = k = 2$ (jumlah variabel bebas) dan $df_2 = n - k - 1 = 102$.

c. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur proporsi variasi variabel terikat (stres akademik) yang dapat dijelaskan oleh kedua variabel bebas secara simultan. Nilai R^2 berkisar antara 0 hingga 1, di mana nilai yang mendekati 1 mengindikasikan bahwa variabel bebas mampu menjelaskan sebagian besar variasi variabel terikat. Nilai R^2 juga digunakan untuk membandingkan kontribusi parsial masing-masing variabel bebas (menggunakan koefisien determinasi parsial r^2 atau nilai beta terstandarisasi β).

G. Hipotesis Statistik

Berdasarkan hipotesis penelitian yang telah dirumuskan pada Bab II, hipotesis statistik yang akan diuji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Hipotesis Statistik Pertama (Uji t Parsial — X_1 terhadap Y)

H_{01} : Tidak terdapat pengaruh signifikan *mindfulness* terhadap stres akademik siswa Ekayana Ehipassiko School ($b_1 = 0$).

H_{11} : Terdapat pengaruh negatif dan signifikan *mindfulness* terhadap stres akademik siswa Ekayana Ehipassiko School ($b_1 \neq 0$).

2. Hipotesis Statistik Kedua (Uji t Parsial — X_2 terhadap Y)

H_{02} : Tidak terdapat pengaruh signifikan dukungan teman sebaya terhadap stres akademik siswa Ekayana Ehipassiko School ($b_2 = 0$).

H_{12} : Terdapat pengaruh negatif dan signifikan dukungan teman sebaya terhadap stres akademik siswa Ekayana Ehipassiko School ($b_2 \neq 0$).

3. Hipotesis Statistik Ketiga (Uji F Simultan — X_1 dan X_2 terhadap Y)

H_{03} : Tidak terdapat pengaruh signifikan *mindfulness* dan dukungan teman sebaya secara bersama-sama terhadap stres akademik siswa Ekayana Ehipassiko School ($b_1 = b_2 = 0$).

H_{13} : Terdapat pengaruh signifikan *mindfulness* dan dukungan teman sebaya secara bersama-sama terhadap stres akademik siswa Ekayana Ehipassiko School ($b_1 \neq 0$ dan/atau $b_2 \neq 0$).