

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan menggunakan pendekatan *cross sectional* atau potong lintang. Penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara tingkat mindfulness dan stres akademik tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel tersebut. (Rahman & Putri, 2022).

Pendekatan *cross sectional* dilakukan karena pengumpulan data hanya dilakukan satu kali pada satu waktu tertentu. Jadi, peneliti hanya mengamati hubungan antara tingkat mindfulness dengan stres akademik pada remaja di waktu yang sama tanpa melakukan intervensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat mindfulness dengan stres akademik pada remaja di SMA Negeri 1 Tuntang.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tuntang yang berlokasi di Kecamatan Tuntang, Kabupaten Semarang. Waktu penelitian untuk pengumpulan data dilakukan pada bulan November – Desember tahun 2025.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah seluruh subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan sesuai dengan yang ditetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Tuntang kelas XI yang berjumlah 308 siswa. (Sahara Munte et.al., 2024).

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dianggap dapat mewakili keseluruhan populasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (e) sebesar 10%.

Rumus Slovin:

$$n : \frac{N}{1 + N (e^2)}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan (10% atau 0,1)

Perhitungan sampel:

$$n : \frac{308}{1 + 308 (0,1^2)} = \frac{308}{1 + 3,08} = \frac{152}{4,08} = 75,5$$

Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini dibulatkan menjadi 76 responden.

Untuk mengantisipasi data tidak lengkap, sampel ditambah 10%, sehingga total sampel menjadi 84 responden (Pratiwi & Rahmawati, 2023).

3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah cara yang digunakan peneliti untuk menentukan siapa saja dari populasi yang akan dijadikan responden. Penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*. Teknik ini dipilih karena setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel, sehingga

hasil penelitian lebih objektif dan dapat mewakili seluruh populasi (Pratiwi & Rahmawati, 2023).

Responden dalam penelitian ini melibatkan siswa laki-laki dan perempuan yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta bersedia menjadi responden penelitian ini :

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswa SMA Negeri 1 Tuntang yang duduk di kelas XI dengan rentang usia 15–18 tahun (termasuk kategori remaja menurut WHO, 2022).
- 2) Siswa yang bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan partisipasi (informed consent).
- 3) Siswa yang dapat membaca dan memahami isi kuesioner dengan baik.
- 4) Siswa yang hadir dan mengikuti kegiatan penelitian pada saat pengumpulan data dilakukan.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Siswa yang tidak hadir atau meninggalkan kegiatan penelitian pada saat pengisian kuesioner berlangsung.
- 2) Siswa yang menarik diri atau menyatakan tidak ingin melanjutkan partisipasi selama proses pengumpulan data.
- 3) Siswa yang mengisi kuesioner secara tidak lengkap, tidak serius, atau memberikan jawaban yang tidak sesuai dengan petunjuk pengisian.

D. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Bebas				
1. Mindfulness	Kemampuan remaja untuk secara sadar memperhatikan pengalaman saat ini (pikiran, emosi, perilaku) dengan sikap terbuka dan tanpa penilaian. Diukur melalui kuesioner yang menilai seberapa sering remaja melakukan kesadaran penuh dalam aktivitas sehari-hari (Putra, 2023).	<i>Kuesioner Mindful Attention Awareness Scale – Adolescent (MAAS - A)</i> Diukur menggunakan kuesioner dengan skala Likert, kemudian skor tiap item dijumlahkan untuk memperoleh skor total dan dikategorikan sesuai rentang nilai.	Skor total dihitung menggunakan Appa kemudian dikategorikan: Tinggi: 76–100%, Sedang: 56–75%, Rendah: ≤55%	Ordinal
Variabel Terikat				
2. Stres Akademik	Tekanan psikologis yang dialami remaja akibat tuntutan akademik (tugas, ujian, beban belajar), serta perasaan takut gagal atau kurang mampu menghadapi perubahan dalam dunia sekolah (Sujadi, 2022). Diukur melalui kuesioner yang mencakup aspek beban tugas, kekhawatiran nilai, dan pengaruh emosional terhadap belajar	<i>Kuesioner Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)</i> Diukur menggunakan kuesioner dengan skala Likert, kemudian skor tiap item dijumlahkan untuk memperoleh skor total dan dikategorikan sesuai rentang nilai.	Skor total dihitung menggunakan Appa kemudian dikategorikan: Tinggi: 76–100%, Sedang: 56–75%, Rendah: ≤55%	Ordinal

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Metode Pengumpulan Data

a. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini adalah data yang didapatkan langsung dari responden meliputi data tingkat mindfulness dengan stres akademik pada remaja dengan menggunakan kuesioner.

b. Data Skunder

Data sekunder pada penelitian ini adalah jumlah data siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tuntang.

2. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner.

a. Kuesioner Mindfulness

Variabel mindfulness diukur menggunakan Mindful Attention Awareness Scale–Adolescent (MAAS-A). Instrumen ini digunakan untuk menilai tingkat kesadaran penuh (mindfulness) pada remaja, yaitu kemampuan individu untuk menyadari pengalaman yang sedang berlangsung secara sadar dengan sikap terbuka dan tanpa penilaian. MAAS-A dikembangkan oleh de Bruin, Zijlstra, dan Bögels (2011) sebagai adaptasi dari Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) yang dikembangkan oleh Brown dan Ryan (2003) untuk populasi dewasa.

MAAS-A terdiri dari 14 item pernyataan tertutup yang diukur menggunakan skala Likert 1–6, dengan kategori jawaban mulai dari 1 = hampir selalu hingga 6 = hampir tidak pernah. Seluruh item

pernyataan bersifat negatif (unfavorable) sehingga dalam pengolahan data dilakukan pembalikan skor (reverse scoring), di mana semakin tinggi skor total yang diperoleh, semakin tinggi tingkat mindfulness responden. Instrumen MAAS-A telah banyak digunakan dalam penelitian pada remaja dan memiliki validitas serta reliabilitas yang baik. Skor total mindfulness diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor item setelah dilakukan pembalikan skor. Selanjutnya, skor total dikonversikan ke dalam bentuk persentase menggunakan Angka Persentase Pencapaian Aspek (APPA). Tingkat mindfulness remaja kemudian dikategorikan menjadi tinggi (76–100%), sedang (56–75%), dan rendah ($\leq 55\%$).

b. Kuesioner Stres Akademik

Variabel stres akademik diukur menggunakan Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA). Instrumen ini digunakan untuk menilai tingkat stres akademik pada remaja yang muncul akibat tuntutan akademik, seperti beban tugas, tekanan belajar, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan akademik.

ESSA terdiri dari 16 item pernyataan tertutup yang diukur menggunakan skala Likert 1–5, dengan kategori jawaban mulai dari 1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju. Skor total diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor item, di mana semakin tinggi skor total yang diperoleh, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami responden. Instrumen ESSA memiliki validitas dan reliabilitas yang baik serta sesuai digunakan pada populasi remaja. Skor total stres

akademik kemudian dikonversikan ke dalam bentuk persentase menggunakan Angka Persentase Pencapaian Aspek (APPA) dan dikategorikan menjadi stres akademik tinggi (76–100%), sedang (56–75%), dan rendah ($\leq 55\%$).

c. Hasil Uji

Tabel 3. 2 Kisi kisi kuesioner Tingkat Mindfulness pada Remaja .

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomor Item	Jumlah Item	Jumlah gugur item
Tingkat Mindfulness	Kesadaran dan perhatian penuh terhadap pengalaman saat ini.	Kesadaran aktivitas yang sedang dilakukan.	1,2,3	3	-
		Tidak bertindak secara otomatis	4,5,6	3	-
		Kemampuan mempertahankan perhatian	7,8,9	3	-
		Kesadaran terhadap pikiran dan perasaan saat ini	10,11,12,13,14	5	-

Jumlah total item 14.

Tabel 3. 3 Kisi-kisi kuesioner Stres Akademik pada Remaja.

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Nomer item	Jumlah item	Jumlah item gugur
Stres Akademik	Tekanan akademik	Merasa tertekan karena tuntutan sekolah	1,2,3	3	-
		Beban tugas	4,5,6	3	-
	Kekhawatiran nilai	Cemas tentang hasil	7,8		-

		belajar dan nilai			
Ekspektasi diri		Merasa harus berprestasi sesuai harapan diri	9,10,11	3	-
Keputusan akademik		Merasa putus asa meghadapi kesulitan akademik	12,13,14,15,16	5	-

Jumlah total item 16.

3. Teknik Pengumpulan Data

a. Prosedur Penelitian

Prosedur perizinan dan pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut :

- 1) Calon peneliti mengajukan judul skripsi kepada dosen pembimbing sampai mendapatkan acc dari dosen pembimbing.
- 2) Calon peneliti mengurus surat izin studi pendahuluan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo pada tanggal 02 Oktober 2025.
- 3) Setelah surat izin studi pendahuluan jadi pada tanggal 02 Oktober 2025, calon peneliti mengajukan surat ke kepala sekolah SMA Negeri 1 Tuntang
- 4) Calon peneliti mengumpulkan data dan melakukan penelitian pada tanggal 01 Desember 2025 setelah mendapatkan izin untuk melakukan studi pendahuluan dari kepala sekolah.
- 5) Setelah bab III selesai dan di acc dosen pembimbing calon peneliti mengurus surat Ethical Clearance dengan nomor

792/KEP/EC/UNW/2025 ke komisi etik penelitian di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

- 6) Setelah menerima persetujuan dari komisi etik penelitian, calon peneliti mengurus surat izin penelitian.
- 7) Setelah memperoleh izin penelitian dari Universitas Ngudi Waluyo, calon peneliti mengajukan surat izin ke kepala sekolah SMA Negeri 1 Tuntang untuk dilakukan penelitian.
- 8) Calon peneliti melakukan penelitian dengan membagi kuosioner setelah mendapat izin dari kepala sekolah SMA Negeri 1 Tuntang.

b. Pemilihan asisten peneliti

- 1) Peneliti memilih satu asisten peneliti yang memiliki latar belakang Pendidikan yang sama dengan peneliti yakni mahasiswa keperawatan dan bersedia membantu hingga peneliti selesai dilakukan. Namun tidak sampai pada tahap analisis data dan pembahasan.
- 2) Mempunyai penampilan ramah dan santun.
- 3) Peneliti dan asisten peneliti melakukan persamaan persepsi mengenai tata cara pengisian lembar kuesioner yang dijadikan sebagai alat ukur penelitian.
- 4) Asisten peneliti membantu dalam melakukan pengambilan data untuk mengukur variable yang diteliti.

c. Tahap Pelaksanaan

- 1) Peneliti membuat surat izin studi pendahuluan di bidang tata usaha Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

- 2) Peneliti mengajukan surat pengantar studi pendahuluan dari kampus ke kepala sekolah SMA Negeri 1 Tuntang.
- 3) Peneliti melakukan wawancara kepada 5 siswa dan wali kelas XI SMA Negeri 1 Tuntang.
- 4) Peneliti mengurus surat Ethical Clearance ke komisi etik penelitian di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
- 5) Peneliti mengajukan surat izin penelitian ke kepala sekolah SMA Negeri 1 Tuntang
- 6) Peneliti menentukan sampel penelitian dengan cara mengundi jumlah anggota populasi (lottery technique) sampai mendapatkan jumlah sampel yg dibutuhkan 84.
- 7) Setelah menentukan sampel, peneliti kemudian mengecek jumlah sampel yang berasi kelas XI untuk mempermudah pembagian kuesioner bersama asisten peneliti.
- 8) Memberikan kode di masing-masing kuesioner, perhitungan urutan untuk nomor responden kelas XI.
- 9) Pembagian Kuesioner diberikan pada saat jam istirahat sekolah atau kontrak waktu dengan siswa yang telah diizinkan oleh wali kelas XI.
- 10) Peneliti dan asisten peneliti menjelaskan etika penelitian dan meminta persetujuan calon responden, apabila calon responden bersedia menjadi responden, kemudian peneliti membagikan kuesioner kepada tiap responden. Peneliti dalam melakukan penelitian dibantu asisten oleh penelitian yakni mahasiswa

Universitas Ngudi Waluyo semester 7 Prodi S1 Keperawatan yang berjumlah 2 orang untuk menjelaskan etika penelitian dan membagikan kuesioner.

11) Setelah kuesioner diisi oleh responden secara lengkap, peneliti kemudian mengumpulkan kuesioner dan melakukan pengecekan data di tempat penelitian untuk memastikan semua kuesioner telah diisi. Data yang telah terkumpul selanjutnya dilakukan program SPSS.

4. Etika Penelitian

Peneliti meminta persetujuan dari responden. Peneliti memberikan penjelasan tentang penelitian yang akan dilakukan. Etika penelitian yang dilakukan antara lain:

a. *Informed Consent* (lembar persetujuan menjadi responden)

Sebelum dilakukan pengambilan data dan penelitian, calon responden diberi penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian yang dilakukan. Apabila calon responden bersedia untuk diteliti maka calon responden harus menandatangani lembar persetujuan tersebut. Jika ditengah pengisian kuesioner responden ingin mengundurkan diri, maka diperbolehkan mengundurkan diri dan kuesioner yang diisi tidak dilakukan dalam pengolahan data.

b. *Anonymity* (Tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan responden, peneliti nama responden diisi dengan inisial pada lembar pengumpulan data, dan diberi kode nomer responden pada masing-masing lembar tersebut.

c. *Confidentially* (Kerahasiaan)

Informasi yang diberikan serta semua data yang terkumpul dijamin kerahasiaanya oleh peneliti. Informasi tersebut tidak akan dipublikasikan atau diberikan kepada siapapun tanpa persetujuan responden.

5. Pengolahan Data

Setelah seluruh kuesioner terkumpul, langkah berikutnya yaitu melakukan pengolahan data. Pengolahan data dilakukan agar data yang diperoleh dari lapangan dapat diubah menjadi informasi yang bermakna dan siap dianalisis. Pengolahan data merupakan proses penting dalam penelitian kuantitatif karena menentukan ketepatan hasil analisis dan kesimpulan yang akan diambil. Tahapan pengolahan data dalam penelitian ini meliputi *editing*, *coding*, *processing*, dan *cleaning* (Saidu et al. 2023)

a. *Editing*

Data dari kuesioner penelitian diperiksa kembali oleh peneliti dengan tujuan agar data yang tercantum akurat, sesuai, dan konsisten. Apabila setelah dilakukan verifikasi terdapat poin data yang hilang, maka peneliti menanyakan kembali kepada subjek penelitian untuk memastikan kelengkapan data. Informasi yang diolah meliputi identitas responden serta hasil pengisian kuesioner.

b. *Scoring*

Proses pemberian nilai berupa angka pada jawaban untuk memperoleh data kuantitatif yang dibutuhkan dalam pengujian hipotesis. Memberikan skor terhadap jawaban dari masing-masing pertanyaan

pada setiap kuesioner. Penelitian dari masing-masing kuesioner sebagai berikut:

1) Kuisisioner Mindfulness

Setiap pertanyaan terdapat enam jawaban pertanyaan berupa pertanyaan dengan skor berikut :

Hampir selalu :1

Sangat Sering : 2

Cukup Sering : 3

Kadang-kadang : 4

Jarang : 5

Hampir Tidak pernah : 5

Karena semua item pada kuisisioner negative, sehingga dilakukan pembalikan skor pada saat pengolahan data.

2) Kuisisioner stres akademik

Setiap pertanyaan terdapat lima jawaban pertanyaan berupa pertanyaan dengan skor berikut :

Sangat tidak setuju : 1

Tidak setuju : 2

Netral : 3

Setuju : 4

Sangat setuju : 5

c. *Coding*

Proses mengubah data yang masih berupa deskripsi menjadi angkadisebut dengan coding. Langkah ini dilakukan untuk

mempermudah dalam pengolahan data selanjutnya. Pengkodean dalam penelitian ini dilakukan sebagai berikut :

1) Variabel Mindfulness (MASS-A):

Rendah : 1

Sedang : 2

Tinggi : 3

2) Variabel Stres Akademik (ESSA):

Rendah : 1

Sedang : 2

Tinggi : 3

d. *Processing*

Peneliti menggunakan SPSS (Statistical For Social science). Pada tahap ini untuk memasukkan data dari kuesioner.

e. *Cleaning*

Proses pembersihan data melibatkan verifikasi bahwa data telah dimasukkan secara akurat dan menghapus kesalahan yang mungkin terjadi selama entri data.

6. Analisis Data

Setelah data diolah, analisis dilakukan secara bertahap sesuai dengan tujuan penelitian, yang meliputi :

a. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah Analisis ini digunakan untuk memberikan gambaran secara umum data hasil penelitian. Analisis univariate dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari subjek

penelitian dan distribusi proporsi baik untuk variabel bebas maupun variabel terikat (Saidu et al., 2023). Analisis univariat dalam penelitian ini dilakukan untuk :

- 1) Menggambarkan kejadian tingkat Mindfulness di SMA Negeri 1 Tuntang.
- 2) Menggambarkan kejadian Stres Akedemik pada Remaja di SMA Negeri 1 Tuntang .

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Irwana, 2020). Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat Tingkat Mindfulness (variabel independen) dengan Stres Akademik pada Remaja (variabel dependen) di SMA Negeri 1 Tuntang. Karena peneliti ingin mengetahui hubungan antara dua variabel tersebut Pada penelitian ini menggunakan uji korelasi rank spearman. Uji korelasi Rank spearman menguji hubungan variabel kategorik yang berskala ordinal dengan variabel kategorik yang berskala ordinal. Uji Rank Spearman merupakan uji statistik non parametrik yang bertujuan untuk mengetahui terdapat hubungan atau tidak dilihat dari nilai signifikan berdasarkan p atau tingkat kepercayaan taraf signifikan atau $\alpha 5\%$ (0,05). Penentuan pemeriksaan hipotesis penelitian berdasarkan tingkat signifikan (p-value) yang diperoleh dari uji korelasi Rank Spearman, yaitu:

- 1) Jika nilai approximate signifikan (p-value) $< 0,05$ maka hipotesis ditolak yang berarti terdapat korelasi atau ada hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diuji.
- 2) Jika nilai approximate signifikan (p-value) $> 0,05$ maka hipotesis diterima yang berarti tidak terdapat korelasi atau tidak ada hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diuji. Arah hubungan antara variabel bebas dan terikat ditentukan oleh nilai r (rho) yang dapat dikategorikan menjadi dua jenis :
 - a) Korelasi positif : Menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki arah yang sama. Artinya, peningkatan pada satu variabel diikuti dengan peningkatan variabel lainnya.
 - b) Korelasi negatif : Menunjukkan arah yang berlawanan antara kedua variabel. Artinya, peningkatan pada satu variabel akan diikuti dengan penurunan variabel lainnya.

Untuk mengukur seberapa kuat hubungan (kekuatan korelasi) dapat dilihat dari tabel berikut:

Nilai	Kategori
0,00-0,19	Sangat Lemah
0,20-0,39	Lemah
0,40-0,59	Cukup
0,60-0,79	Kuat
0,80-1,00	Sangat Kuat