

Pengaruh Mindfulness Terhadap Academic Grit Dengan Academic Engagement Sebagai Variabel Mediasi Pada Siswa Smp Negeri 1 Pabedilan

Wahyu Imannudin^{1)*}, Najma Sana Nadhirah Hilman²⁾

^{1)*}Universitas Negeri Semarang, Kota Semarang, Indonesia, wahyuimanudin85@students.unnes.ac.id

²⁾ Universitas Negeri Semarang, Kota Semarang, Indonesia, najmasana@mail.unnes.ac.id

Abstrak

Academic grit merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam keberhasilan belajar siswa, namun masih banyak peserta didik yang menunjukkan rendahnya ketekunan dalam menghadapi tantangan akademik. Salah satu faktor yang diperkirakan dapat meningkatkan academic grit adalah mindfulness, dengan academic engagement sebagai mekanisme yang menjembatani hubungan tersebut. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh mindfulness terhadap academic grit dengan academic engagement sebagai variabel mediasi pada siswa SMP Negeri 1 Pabedilan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 242 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), SInAPSi Academic Engagement Scale (SAES), dan Academic Grit Scale (AGS) yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan PROCESS Macro Hayes Model 4 pada IBM SPSS Statistics dengan teknik *bootstrapping*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mindfulness berpengaruh positif dan signifikan terhadap academic engagement ($\beta = 0,734$; $p < 0,001$) dan academic grit ($\beta = 0,131$; $p < 0,001$). Academic engagement juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap academic grit ($\beta = 0,131$; $p < 0,001$) serta terbukti memediasi secara signifikan pengaruh mindfulness terhadap academic grit berdasarkan Bootstrap Confidence Interval yang tidak melintasi angka nol. Penelitian ini menyimpulkan bahwa peningkatan mindfulness mampu memperkuat academic grit baik secara langsung maupun melalui peningkatan academic engagement. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan program berbasis mindfulness dan peningkatan keterlibatan belajar sebagai strategi untuk memperkuat ketekunan akademik siswa.

Kata Kunci: *Mindfulness, Academic Grit, Academic Engagement, Siswa Sekolah Menengah Pertama*

Abstract

Academic grit is an important psychological factor that contributes to students' academic success; however, many students still demonstrate low perseverance when facing academic challenges. One factor that is expected to enhance academic grit is mindfulness, with academic engagement serving as the mechanism underlying this relationship. This study aimed to examine the effect of mindfulness on academic grit with academic engagement as a mediating variable among students of SMP Negeri 1 Pabedilan. A quantitative correlational research design was employed involving 242 students selected through simple random sampling. Data were collected using the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), the SInAPSi Academic Engagement Scale (SAES), and the Academic Grit Scale (AGS), all of which demonstrated satisfactory validity and reliability. Data were analyzed using PROCESS Macro Hayes Model 4 in IBM SPSS Statistics with a bootstrapping procedure. The findings revealed that mindfulness had a positive and significant effect on academic engagement ($\beta = 0.734$; $p < 0.001$) and academic grit ($\beta = 0.131$; $p < 0.001$). Academic engagement also

showed a positive and significant effect on academic grit ($\beta = 0.131$; $p < 0.001$) and significantly mediated the relationship between mindfulness and academic grit, as indicated by a Bootstrap Confidence Interval that did not include zero. The study concludes that increasing students' mindfulness strengthens academic grit both directly and indirectly through enhanced academic engagement. These findings highlight the importance of mindfulness-based interventions and strategies that foster academic engagement to improve students' academic perseverance.

Keywords: *Mindfulness, Academic Grit, Academic Engagement, Junior High School Students*

PENDAHULUAN

Sektor Pendidikan merupakan fondasi utama dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing di era global. Perkembangan abad ke-21 menuntut peserta didik tidak hanya memiliki kemampuan akademik yang baik, tetapi juga kemampuan untuk bertahan menghadapi tantangan, beradaptasi terhadap perubahan, serta mempertahankan motivasi dalam proses belajar. Berbagai laporan internasional menunjukkan bahwa keberhasilan belajar dipengaruhi oleh keterampilan nonkognitif selain kemampuan intelektual. Hasil studi *Programme for International Student Assessment* (PISA) mengindikasikan bahwa kemampuan peserta didik Indonesia dalam menyelesaikan tugas-tugas yang membutuhkan pemecahan masalah, ketekunan, dan regulasi diri masih memerlukan perhatian serius (OECD, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengembangan karakter psikologis yang mendukung keberhasilan akademik menjadi salah satu fokus penting dalam dunia pendidikan, khususnya pada jenjang sekolah menengah pertama yang merupakan fase transisi perkembangan remaja.

Salah satu karakter psikologis yang berperan penting dalam keberhasilan akademik adalah *academic grit*, yaitu kecenderungan individu untuk mempertahankan minat dan ketekunan dalam mencapai tujuan akademik meskipun menghadapi berbagai hambatan dan kegagalan. Individu dengan tingkat *academic grit* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik, menyelesaikan tugas secara konsisten, dan tetap berusaha mencapai target pembelajaran dalam jangka panjang. Sebaliknya, rendahnya *academic grit* sering kali ditandai dengan mudah menyerah, kehilangan motivasi ketika menghadapi kesulitan belajar, serta rendahnya komitmen dalam menyelesaikan tugas akademik. Penelitian menunjukkan bahwa *academic grit* memiliki hubungan positif dengan prestasi akademik, ketahanan belajar, dan kesejahteraan psikologis peserta didik (Credé et al., 2017). Oleh karena itu, identifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan *academic grit* menjadi penting untuk mendukung keberhasilan belajar siswa.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berkontribusi terhadap peningkatan *academic grit* adalah *mindfulness*. Menurut Baer et al. (2006), *mindfulness* merupakan kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang berlangsung dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa menghakimi. Kemampuan tersebut membantu individu mengelola emosi, mengurangi reaktivitas terhadap stres, meningkatkan konsentrasi, serta memperkuat regulasi diri dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi memiliki kemampuan lebih baik dalam mengendalikan perhatian, mengurangi kecemasan akademik, serta mempertahankan fokus selama proses pembelajaran sehingga lebih mampu bertahan menghadapi tantangan belajar (Galante et al., 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness* berpotensi menjadi salah satu prediktor penting dalam pembentukan *academic grit*.

Meskipun demikian, hubungan antara *mindfulness* dan *academic grit* diperkirakan tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga melalui mekanisme psikologis lain, salah

satunya adalah *academic engagement*. *Academic engagement* menggambarkan keterlibatan positif siswa dalam proses pembelajaran yang ditunjukkan melalui semangat (*vigor*), dedikasi (*dedication*), dan keterlarutan (*absorption*) dalam aktivitas akademik (Schaufeli et al., 2002). Siswa yang memiliki *mindfulness* tinggi cenderung lebih mampu memusatkan perhatian pada aktivitas belajar sehingga meningkatkan keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran. Keterlibatan belajar yang tinggi selanjutnya mendorong munculnya ketekunan dan konsistensi dalam mencapai tujuan akademik. Dengan demikian, *academic engagement* diperkirakan berperan sebagai variabel mediasi yang menjelaskan mekanisme pengaruh *mindfulness* terhadap *academic grit*.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengungkap hubungan positif antara *mindfulness*, *academic engagement*, dan *academic grit*. Namun, sebagian besar penelitian masih menguji hubungan langsung antarvariabel atau dilakukan pada mahasiswa dan siswa sekolah menengah atas, sedangkan penelitian yang menguji peran mediasi *academic engagement* pada siswa sekolah menengah pertama di Indonesia masih relatif terbatas. Keterbatasan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu diisi melalui pengujian model mediasi pada konteks pendidikan menengah pertama. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *mindfulness* terhadap *academic grit* dengan *academic engagement* sebagai variabel mediasi pada siswa SMP Negeri 1 Pabedilan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya mengenai mekanisme pembentukan *academic grit*, serta menjadi dasar ilmiah bagi guru bimbingan dan konseling maupun pihak sekolah dalam merancang program intervensi berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan keterlibatan belajar dan ketekunan akademik siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hubungan antara *mindfulness*, *academic engagement*, dan *academic grit* secara objektif dan terukur. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional dengan model analisis mediasi, yang bertujuan untuk menjelaskan peran *academic engagement* sebagai variabel perantara dalam hubungan antara *mindfulness* dan *academic grit*. Dengan demikian, penelitian ini termasuk dalam kategori *explanatory research*, karena berfokus pada penjelasan hubungan antarvariabel secara statistik tanpa memberikan perlakuan atau intervensi tertentu kepada subjek penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa SMP Negeri 1 Pabedilan Kabupaten Cirebon pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas VII dan VIII siswa SMP Negeri 1 Pabedilan Kabupaten Cirebon. Sedangkan pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *probability sampling*, yaitu *simple random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel penelitian. Jumlah populasi dan sampel disampaikan pada tabel 1.

Tabel 1. Jumlah Populasi dan Sampel

Kelas	Jumlah Populasi										Total
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	
Kelas VIII	35	34	35	35	34	33	35	35	34	-	310
Kelas IX	31	31	31	30	31	30	30	30	29	29	302
Total											612

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari *mindfulness* sebagai variabel bebas, *academic engagement* sebagai variabel mediasi, dan *academic grit* sebagai variabel terikat. Data yang digunakan berupa data kuantitatif yang bersumber dari data primer dan data

sekunder. Data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada siswa, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah yang relevan dengan penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan skala Likert untuk mengukur tingkat mindfulness, academic engagement, dan academic grit. Instrumen disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel, kemudian diterjemahkan dan disesuaikan dengan konteks penelitian. Sebelum digunakan, seluruh instrumen telah melalui proses expert judgement oleh para ahli untuk menilai kesesuaian isi, kejelasan bahasa, dan relevansi item, serta diuji validitas dan reliabilitasnya.

Instrumen mindfulness menggunakan *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) versi Bahasa Indonesia yang diadaptasi oleh Meindy et al. (2022). Instrumen ini mengukur lima aspek mindfulness dan telah menunjukkan validitas isi yang sangat baik ($I-CVI = 1,00$; $S-CVI/UA = 1,00$) serta reliabilitas yang memadai dengan nilai Cronbach's Alpha berkisar antara 0,66–0,88.

Instrumen academic grit menggunakan *Academic Grit Scale* (AGS) yang dikembangkan oleh Clark dan Malecki (2019). Instrumen ini telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia melalui prosedur *back-translation* oleh penerjemah tersumpah. Hasil penelitian pengembang menunjukkan bahwa AGS memiliki validitas konstruk yang baik dan reliabilitas internal yang tinggi untuk mengukur ketekunan dan konsistensi siswa dalam mencapai tujuan akademik.

Instrumen academic engagement menggunakan *SInAPSi Academic Engagement Scale* (SAES) versi Indonesia yang telah divalidasi oleh Ditaputri dan Nisa (2024). Hasil validasi menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki kualitas psikometrik yang baik dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,909 dan indeks daya beda item berkisar antara 0,403–0,869, sehingga layak digunakan untuk mengukur keterlibatan akademik siswa.

Penelitian ini menguji empat hipotesis, yaitu: (1) mindfulness berpengaruh terhadap academic grit; (2) mindfulness berpengaruh terhadap academic engagement; (3) academic engagement berpengaruh terhadap academic grit; dan (4) academic engagement berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara mindfulness dan academic grit pada siswa SMP Negeri 1 Pabedilan.

Analisis data dilakukan melalui dua tahap, yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif bertujuan memberikan gambaran mengenai tingkat mindfulness, academic engagement, dan academic grit pada responden. Sebelum pengujian hipotesis dilaksanakan, instrumen dan data terlebih dahulu diuji melalui uji validitas, uji reliabilitas, serta uji asumsi klasik yang meliputi normalitas, heteroskedastisitas, dan multikolinearitas.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan PROCESS Macro Hayes Model 4 pada IBM SPSS Statistics untuk menganalisis pengaruh langsung (*direct effect*) maupun pengaruh tidak langsung (*indirect effect*) melalui variabel mediasi. Keberadaan efek mediasi ditentukan berdasarkan nilai Bootstrap Confidence Interval, yaitu BootLLCI dan BootULCI. Efek mediasi dinyatakan signifikan apabila rentang interval kepercayaan tidak mencakup nilai nol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data penelitian berdasarkan data yang telah diperoleh tanpa melakukan generalisasi terhadap populasi yang lebih luas (Sugiyono, 2018). Analisis ini menyajikan gambaran umum mengenai data melalui nilai mean, standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum. Hasil analisis statistik deskriptif pada penelitian ini disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil statistik deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Mindfulness	242	82	179	167.08	14.897
Academic Engagement	242	59	137	127.31	11.555
Academic Grit	242	22	49	43.87	3.821
Valid N (listwise)	242				

1. Hasil Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa skor *mindfulness* siswa berkisar antara 82 hingga 179 dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 167,08 dan standar deviasi sebesar 14,897. Berdasarkan norma empirik menurut Azwar (2012), kategorisasi *mindfulness* ditetapkan menjadi kategori rendah apabila skor < 152,18, kategori sedang apabila skor berada pada rentang 152,18–181,98, dan kategori tinggi apabila skor $\geq$ 181,98. Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut, nilai rata-rata *mindfulness* sebesar 167,08 berada pada rentang 152,18–181,98, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat *mindfulness* siswa SMP Negeri 1 Pabedilan berada pada kategori sedang.
2. Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa skor *academic engagement* siswa berkisar antara 59 hingga 137 dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 127,31 dan standar deviasi sebesar 11,555. Skor *academic engagement* dikategorikan rendah apabila < 115,76, sedang apabila berada pada rentang 115,76–138,87, dan tinggi apabila $\geq$ 138,87. Nilai rata-rata *academic engagement* sebesar 127,31 berada pada rentang 115,76–138,87, sehingga tingkat *academic engagement* siswa dapat dikategorikan sedang.
3. Hasil Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa skor *academic grit* siswa berkisar antara 22 hingga 49 dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 43,87 dan standar deviasi sebesar 3,821. Skor *academic grit* dikategorikan rendah apabila < 40,05, sedang apabila berada pada rentang 40,05–47,69, dan tinggi apabila $\geq$ 47,69. Berdasarkan hasil kategorisasi tersebut, nilai rata-rata *academic grit* sebesar 43,87 berada pada rentang 40,05–47,69, sehingga tingkat *academic grit* siswa termasuk dalam kategori sedang.

Uji Instrument

1. Uji Validitas

Uji Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$), diperoleh nilai *r* tabel sebesar 0,126 (*df* = 240). Pengujian validitas menggunakan korelasi Product Moment Pearson melalui aplikasi IBM SPSS Statistics 26. Suatu item dinyatakan valid apabila memiliki nilai *r* hitung lebih besar dari *r* tabel dan nilai signifikansi kurang dari 0,05.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel Mindfulness (38 item), Academic Engagement (29 item), dan Academic Grit (10 item) memiliki nilai *r* hitung yang berada di atas 0,126. Pada variabel Mindfulness, nilai *r* hitung berkisar antara 0,456–0,721; Academic Engagement antara 0,492–0,708; dan Academic Grit antara 0,560–0,671.

Dengan demikian, seluruh butir pernyataan pada ketiga variabel dinyatakan valid dan mampu mengukur konstruk yang diteliti secara tepat. Oleh karena itu, tidak terdapat item yang perlu direvisi maupun dihapus, sehingga seluruh instrumen dapat digunakan dalam proses pengumpulan data penelitian.

2. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian menghasilkan data yang konsisten ketika digunakan pada kondisi yang sama. Nilai

koefisien reliabilitas di bawah 0,60 menunjukkan reliabilitas yang rendah, nilai 0,70 menunjukkan reliabilitas yang dapat diterima, sedangkan nilai di atas 0,80 mengindikasikan reliabilitas yang baik. Hasil analisis menggunakan metode Cronbach's Alpha pada SPSS versi 26 menunjukkan koefisien reliabilitas instrumen penelitian yang disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Seluruh Variabel

Variabel	Cronbach Alpha	Keterangan
Mindfulness (X)	0.954	Reliabel
Academic Engagement (M)	0.941	Reliabel
Academic Grit (Y)	0.813	Reliabel

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa seluruh variabel pernyataan mempunyai nilai yang bisa dikategorikan reliabilitas adalah dapat diterima karena lebih besar dari nilai cronbach'c alpha 0,6.

Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas data dilakukan menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test melalui program SPSS. Menurut Ghazali (2018), data memenuhi asumsi normalitas apabila nilai Asymp. Sig. (2-tailed) > 0,05, sedangkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,05 menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Output SPSS Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		242
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.71292615
Most Extreme Differences	Absolute	.042
	Positive	.042
	Negative	-.033
Test Statistic		.042
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil pengujian pada tabel tersebut, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200, yang lebih besar dari 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi asumsi normalitas atau berdistribusi normal

2. Uji Heteroskedastisitas

Pengujian heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians residual pada model regresi. Model dinyatakan bebas dari gejala heteroskedastisitas apabila nilai Sig. > 0,05, sedangkan nilai Sig. < 0,05 menunjukkan adanya gejala heteroskedastisitas.

Tabel 5. Output SPSS Uji Heteroskedastisitas

Model	Coefficients ^a			t	Sig.
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		

1	(Constant)	3.966	.732		5.416	.000
	Mindfulness	-.016	.013	-.238	-1.226	.222
	Academic Engagement	.001	.017	.012	.062	.950

a. Dependent Variable: ABS_Res

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas, seluruh variabel menunjukkan nilai **Sig.** > 0,05. Hasil ini mengindikasikan bahwa model regresi terbebas dari gejala heteroskedastisitas, sehingga salah satu asumsi klasik dalam analisis regresi telah terpenuhi.

3. Uji Multikolinearitas

Dasar penentuan dalam uji multikolinieritas menggunakan nilai Variance Inflation Factor (VIF). Model regresi dinyatakan tidak mengalami multikolinieritas apabila nilai VIF < 10,00, sedangkan nilai VIF > 10,00 menunjukkan adanya gejala multikolinieritas.

Tabel 6. Output SPSS Uji Multikolinearitas

Table 1. Descriptive Statistics and Correlations							
Model	Coefficients ^a				Collinearity Statistics		
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t			Sig.
	B	Std. Error			Beta	Tolerance	
1 (Constant)	5.338	1.255		4.252	.000		
Mindfulness	.131	.023	.509	5.703	.000	.106	9.471
Academic Engagement	.131	.030	.397	4.451	.000	.106	9.471
a. Dependent Variable: Academic Grit							

Berdasarkan hasil pengujian multikolinieritas, seluruh variabel independen memiliki nilai VIF kurang dari 10,00 dan nilai tolerance yang mendekati 1. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa model regresi terbebas dari gejala multikolinieritas, sehingga hubungan antarvariabel independen tidak menimbulkan permasalahan dalam analisis regresi.

Uji Hipotesis

Uji Hayes Model 4

Tabel 7. Output SPSS Uji Hayes Model 4

Model Summary						
R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
.946	.894	14.156	2033.013	1.000	240.000	.000

Tabel 8. Output SPSS Uji Hayes Model 4

Model	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	4.750	2.729	1.741	.083	-.626	10.126

X	.734	.016	45.089	.000	.702	.766
----------	------	------	---------------	-------------	------	------

Berdasarkan hasil analisis menggunakan Hayes Model 4 pada Tabel 7, diperoleh nilai $R = 0,946$ dan $R^2 = 0,894$ dengan nilai $F = 2033,013$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai R^2 sebesar 0,894 menunjukkan bahwa 89,4% variasi pada variabel Academic Engagement dapat dijelaskan oleh variabel mindfulness, sedangkan 10,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Berdasarkan Tabel 8 diketahui bahwa mindfulness memiliki koefisien regresi sebesar 0,734 dengan $t = 45,089$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mindfulness berpengaruh positif dan signifikan secara langsung terhadap academic engagement. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa mindfulness berpengaruh secara langsung terhadap academic engagement dinyatakan diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat mindfulness yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula tingkat academic engagement mereka. Siswa yang memiliki mindfulness cenderung lebih mampu memusatkan perhatian pada proses belajar, mengelola emosi, serta terlibat secara aktif, antusias, dan konsisten dalam kegiatan pembelajaran.

Tabel 9. Output SPSS Uji Hayes Model 4

Model Summary						
R	R-sq	MSE	F	df1	df2	p
.894	.799	2.959	475.198	2.000	239.000	.000

Tabel 10. Output SPSS Uji Hayes Model 4

Model						
	coeff	se	t	p	LLCI	ULCI
constant	5.338	1.255	4.252	.000	2.865	7.811
X	.131	.023	5.703	.000	.085	.176
M	.131	.030	4.451	.000	.073	.189

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan Hayes Model 4 pada Tabel 9, diperoleh nilai R sebesar 0,894 dan R^2 sebesar 0,799, dengan nilai F sebesar 475,198 serta tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi tersebut mengindikasikan bahwa 79,9% perubahan pada academic grit dapat dijelaskan oleh kombinasi variabel mindfulness dan academic engagement. Sementara itu, 20,1% variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian.

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 10, variabel mindfulness memiliki koefisien regresi sebesar 0,131, dengan nilai $t = 5,703$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa mindfulness memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap academic grit, sehingga hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh langsung mindfulness terhadap academic grit dapat diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan siswa dalam menyadari pengalaman saat ini, mengendalikan perhatian, serta mengelola respons terhadap pikiran dan emosi akan diikuti oleh meningkatnya ketekunan dan kegigihan dalam menghadapi tuntutan akademik.

Pada variabel academic engagement, diperoleh koefisien regresi sebesar 0,131 dengan nilai $t = 4,451$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa academic engagement juga memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap academic grit, sehingga hipotesis mengenai pengaruh langsung academic engagement terhadap academic grit dinyatakan diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang menunjukkan keterlibatan tinggi dalam kegiatan belajar, baik melalui partisipasi aktif, antusiasme, maupun investasi kognitif selama proses pembelajaran, cenderung memiliki

daya juang yang lebih kuat serta mampu mempertahankan komitmen untuk mencapai target akademik meskipun menghadapi berbagai hambatan.

Tabel 11. Output SPSS Uji Hayes Model 4

Direct effect of X on Y					
Effect	se	t	p	LLCI	ULCI
.131	.023	5.703	.000	.085	.176

Tabel 12. Output SPSS Uji Hayes Model 4

Indirect effect(s) of X on Y				
	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
M	.096	.025	.052	.151

Berdasarkan hasil analisis direct effect pada Tabel 11, diperoleh koefisien pengaruh sebesar 0,131 dengan nilai $t = 5,703$ dan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mindfulness memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap academic grit. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat mindfulness yang dimiliki siswa, semakin tinggi pula tingkat ketekunan, kegigihan, dan konsistensi mereka dalam mencapai tujuan akademik. Oleh karena itu, hipotesis mengenai adanya pengaruh langsung mindfulness terhadap academic grit dapat diterima.

Selanjutnya, hasil pengujian indirect effect pada Tabel 12 menunjukkan koefisien pengaruh tidak langsung sebesar 0,096 dengan nilai BootSE sebesar 0,025. Rentang Bootstrap Confidence Interval berada pada nilai BootLLCI = 0,052 hingga BootULCI = 0,151. Karena keseluruhan interval kepercayaan berada di atas angka nol, efek mediasi yang dihasilkan dinyatakan signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa academic engagement mampu menjadi variabel perantara dalam hubungan antara mindfulness dan academic grit. Dengan kata lain, pengaruh mindfulness terhadap academic grit tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga berlangsung melalui peningkatan academic engagement, sehingga hipotesis mediasi dalam penelitian ini dinyatakan terbukti.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa academic engagement memiliki peran penting dalam menjelaskan bagaimana mindfulness dapat meningkatkan academic grit siswa. Siswa yang memiliki kesadaran penuh terhadap pengalaman belajar cenderung menunjukkan keterlibatan yang lebih optimal dalam aktivitas akademik, baik dari aspek perilaku, emosional, maupun kognitif. Tingginya keterlibatan tersebut kemudian berkontribusi terhadap berkembangnya sikap pantang menyerah, ketekunan, serta konsistensi dalam menghadapi berbagai tantangan pembelajaran. Dengan demikian, peningkatan academic grit tidak hanya dipengaruhi oleh mindfulness secara langsung, tetapi juga diperkuat melalui meningkatnya academic engagement yang dimiliki siswa.

PENUTUP

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh mindfulness terhadap academic grit dengan academic engagement sebagai variabel mediasi pada siswa SMP Negeri 1 Pabedilan. Analisis data menggunakan PROCESS Macro Hayes Model 4 menunjukkan bahwa mindfulness memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap academic engagement. Selain itu, mindfulness juga terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan secara langsung terhadap academic grit. Di sisi lain, academic engagement berpengaruh positif dan signifikan terhadap academic grit, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar, semakin kuat pula ketekunan dan kegigihan mereka dalam menghadapi tantangan untuk mencapai tujuan akademik.

Analisis mediasi mengungkapkan bahwa academic engagement berperan secara signifikan dalam menjembatani hubungan antara mindfulness dan academic grit. Hal tersebut ditunjukkan oleh hasil Bootstrap Confidence Interval yang tidak mencakup nilai nol, sehingga mengindikasikan adanya efek mediasi yang signifikan. Dengan demikian, peningkatan mindfulness tidak hanya berdampak langsung pada peningkatan academic grit, tetapi juga memberikan pengaruh tidak langsung melalui meningkatnya academic engagement. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan mindfulness dan keterlibatan akademik merupakan aspek yang penting dalam membentuk academic grit siswa. Oleh karena itu, sekolah bersama guru bimbingan dan konseling perlu merancang program serta layanan yang mendukung pengembangan mindfulness dan academic engagement, baik melalui layanan bimbingan dan konseling maupun proses pembelajaran yang mendorong kesadaran diri, kemampuan memusatkan perhatian, dan partisipasi aktif siswa.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka pelajar.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Clark, K. N., & Malecki, C. K. (2019). Academic grit scale: Psychometric properties and associations with achievement and life satisfaction. *Journal of School Psychology*, 72, 49–66. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2018.12.001>
- Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2017). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(3), 492–511. <https://doi.org/10.1037/pspp0000102>
- Ditaputri, A. R., & Nisa, F. M. K. (2024). Validasi SInAPSi Academic Engagement Scale (SAES) versi Indonesia. *Acta Psychologia*, 6(2), 105–113. <https://doi.org/10.21831/ap.v6i2.82767>
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087–1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166–174. <https://doi.org/10.1080/00223890802634290>
- Galante, J., Friedrich, C., Dawson, A. F., Modrego-Alarcón, M., Gebbing, P., Delgado-Suárez, I., ... Jones, P. B. (2021). Mindfulness-based programmes for mental health promotion in adults in non-clinical settings: A systematic review and meta-analysis. *PLoS Medicine*, 18(1), e1003481. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003481>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (9th ed.). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022). Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*, 4(1), 1–19. <https://doi.org/10.26539/pcr.41849>
- OECD. (2023). *PISA 2022 results (Volume I): The state of learning and equity in education*. Paris, France: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/53f23881-en>
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor

analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92.
<https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung, Indonesia: Alfabeta.