

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Objek Penelitian

Objek penelitian mencakup segala hal yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, diteliti, dan diselidiki dalam riset. Objek ini memiliki karakteristik tertentu dengan nilai atau ukuran yang bervariasi, serta terkait dengan waktu dan lokasi penelitian (Sugiyono, 2021:67). Objek penelitian dalam tesis ini adalah pengaruh *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap *self-efficacy* siswa kelas XI IPA SMA Buddhis Bodhicitta Medan. Penelitian riset lapangan untuk mendapatkan data-data akurat yang diperlukan untuk memahami masalah dalam penelitian tesis ini.

B. Desain Penelitian

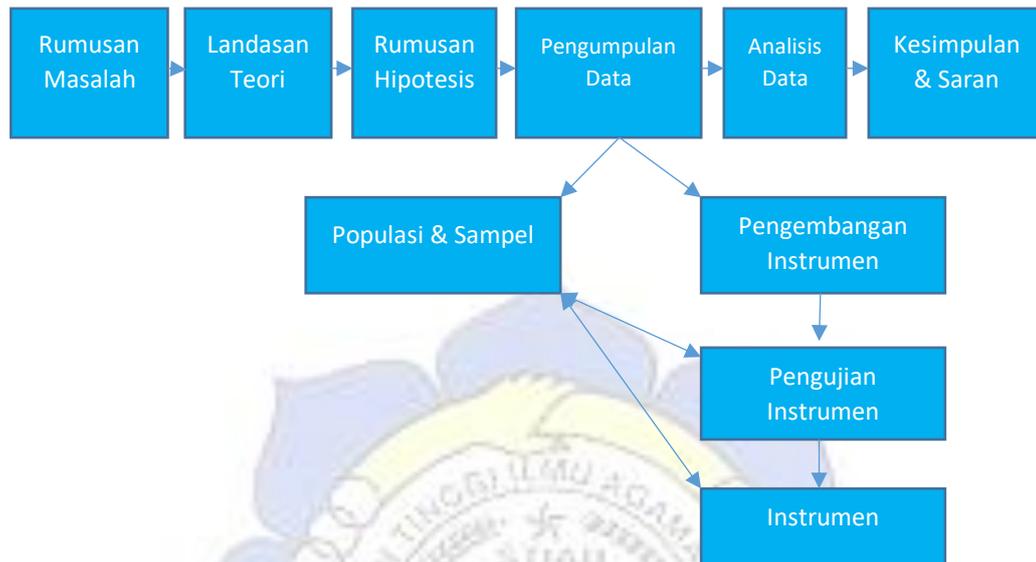
Sugiyono (2021:23), mengutarakan bahwa penelitian kuantitatif berlandaskan pada filsafat positivis, dengan perhatian utama pada populasi atau sampel tertentu. Data dikumpulkan melalui instrumen penelitian, seperti kuesioner, dan dianalisis menggunakan metode statistik kuantitatif untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Jenis penelitian yang diterapkan dalam tesis ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan inferensial atau deskriptif statistik. Tujuan penelitian pendekatan inferensial adalah untuk

menarik kesimpulan yang secara umum dapat diterapkan pada populasi meskipun penelitian yang dilakukan dengan ukuran sampel yang lebih kecil. Analisis data dalam penelitian inferensial melibatkan pemanfaatan metode statistik yang dapat menggambarkan seluruh populasi melalui sampel yang representatif. Analisis komparatif kelompok perlakuan sering dilakukan dengan menggunakan statistik inferensial (Sugiyono, 2021:23).

Setelah merumuskan masalah penelitian dan menetapkan hipotesis, langkah selanjutnya melibatkan pemeriksaan empiris keakuratan hipotesis melalui pengumpulan data. Pengumpulan data dilakukan pada populasi yang telah ditunjuk oleh peneliti. Dalam kasus di mana ukuran populasi luas dan peneliti menghadapi kendala dalam hal waktu, keuangan, dan tenaga kerja, maka peneliti dapat memilih sampel yang mewakili populasi. Untuk memfasilitasi generalisasi, sampel harus representatif dan dipilih menggunakan metodologi sampling acak. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data dapat berupa instrumen uji atau non-uji, seperti survei, protokol observasi, serta wawancara, dan sangat penting bagi instrumen untuk menjalani pengujian validasi dan reliabilitas. Setelah proses pengumpulan data, teknik statistik seperti statistik deskriptif atau inferensial akan digunakan untuk menganalisis data. Hasil analisis akan digambarkan melalui tabel, tabel distribusi frekuensi, grafik, dan diagram, yang kemudian akan dibahas dan dijelaskan. Pada akhirnya, kesimpulan akan ditarik berdasarkan data yang dikumpulkan, memberikan respons ringkas untuk setiap masalah penelitian yang didalilkan (Auliya et al., 2020:298-301).

Gambar 3.1

Bagan Desain Penelitian



C. Populasi dan Sampel

Peneliti mengkonseptualisasikan populasi sebagai faktor generalisasi yang mencakup entitas dengan atribut dan sifat spesifik yang menarik untuk diselidiki, dan memungkinkan peneliti untuk membuat kesimpulan berdasarkan temuan penelitian. Sebaliknya, sampel mewakili populasi dalam hal kuantitas dan karakteristik. Dalam kasus di mana mempelajari seluruh populasi tidak praktis karena kendala seperti keterbatasan keuangan, temporal, dan logistik, maka peneliti dapat memilih untuk menganalisis sampel yang mencerminkan sifat-sifat representatif populasi (Sugiyono, 2020:62-63). Riset penelitian ini menggunakan seluruh siswa Kelas XI IPA SMA Buddhis Bodhicitta Medan Tahun Ajaran 2024-2025 yang berjumlah 68 orang siswa

sebagai populasi. Peneliti menggunakan teknik sampling jenuh dalam menentukan besarnya sampel (Utomo Ph.D, 2020:62) yaitu apabila subjek penelitian kurang dari 100, maka semua anggota populasi mendapatkan peluang yang sama untuk dijadikan sampel (Tansel et al., 2022: 102; Rubiyati et al., 2024:1810). Dengan demikian, sampel penelitian ini mengambil keseluruhan siswa yang berjumlah 68 orang karena jumlah populasi dibawah 100 (Suharsimi, A., 2019:104).

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian, sebagaimana didefinisikan oleh Sugiyono, (2021:67), mencakup semua aspek yang ingin diselidiki oleh peneliti untuk mengumpulkan informasi dan menarik kesimpulan. Variabel adalah deskripsi kualitas yang dimiliki oleh individu atau entitas, yang dapat dikuantifikasi atau diamati, dan menunjukkan perbedaan di antara entitas yang dianalisis (Creswel, 2018:85-95). Riset penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif untuk menilai teori-teori tertentu melalui pemeriksaan hubungan di antara variabel-variabel. Hipotesis yang jelas diuraikan, dan data dikumpulkan untuk memvalidasi hipotesis ini. Riset ini melibatkan dua kategori variabel: Variabel independen dinamakan sebagai variabel bebas atau stimulus/prediktor. Variabel bebas merupakan variabel yang memberikan pengaruh pada variabel terikat. Sebaliknya, variabel terikat dikenal sebagai variabel dependen atau output/konsekuensi. Variabel terikat adalah variabel

yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Identifikasi variabel bebas dan terikat dalam studi riset ini sebagai berikut:

1. Variabel bebas: Mindfulness (X_1)

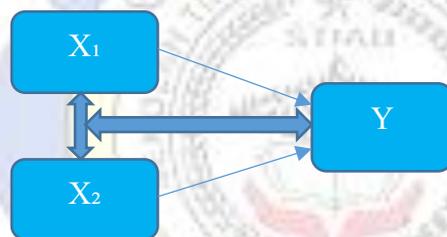
Kecerdasan Emosional (X_2)

2. Variabel terikat: *Self-Efficacy* Siswa (Y)

Paradigma hubungan variabel X_1 dan X_2 dengan variabel Y pada penelitian tesis ini dipetakan sebagai berikut:

Gambar 3.2

Bagan Hubungan Variabel-Variabel Penelitian



Definisi konseptual, definisi operasional dan indikator dari tiap-tiap variabel yang terdapat dalam riset penelitian ini yaitu:

1. Mindfulness (X_1)

a. Definisi Konseptual

Mindfulness adalah suatu praktik yang melibatkan perhatian penuh pada momen saat ini tanpa penilaian atau gangguan. Ini adalah suatu kondisi di mana seseorang secara sadar membawa fokusnya ke pengalaman saat ini, seperti perasaan, pikiran, dan lingkungan sekitar, dengan cara yang penuh penerimaan dan tanpa reaksi otomatis.

b. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam variabel penelitian berkaitan dengan atribut, sifat, atau nilai suatu objek atau aktivitas yang memmanifestasikan variasi spesifik yang telah ditentukan oleh peneliti untuk diperiksa, kemudian mengarah pada perumusan kesimpulan. Tujuan utama dari definisi operasional terletak pada memberikan panduan untuk pengukuran variabel dengan menentukan instrumen yang digunakan (Sugiyono, 2021:67). Definisi operasional *mindfulness* yaitu:

- 1) Perhatian Penuh dan Kesadaran (menyadari dan memperhatikan secara mendalam apa yang terjadi dalam diri dan lingkungan sekitar saat ini)
- 2) Penerimaan Tanpa Penilaian (menerima pengalaman saat ini tanpa menghakimi)
- 3) Fokus pada Saat Ini (memusatkan perhatian pada momen saat ini)
- 4) Mengamati tanpa Reaksi (Mengamati tanpa terlibat secara emosional)

c. Indikator

Dimensi dan Indikator *mindfulness* diukur dengan menggunakan instrumen *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), terdiri dari:

- 1) *Observing* (Mengamati): Kesadaran terhadap sensasi fisik; kesadaran terhadap suara; Kesadaran terhadap bau, rasa, & tekstur; Kesadaran terhadap pikiran & emosi (Lecuona et al., 2021:2281-2294).

- 2) *Describing* (Menggambarkan): Kemampuan untuk menggambarkan perasaan dengan kata; menggunakan kata untuk mengungkapkan pikiran; menyatakan keyakinan secara verbal (Shallcross et al., 2020:271-278).
- 3) *Acting with Awareness* (Bertindak dengan kesadaran): Fokus pada apa yang sedang dilakukan; tidak bertindak secara otomatis; Menghindari berpikir atau berfantasi ketika sedang bertindak (Abujaradeh et al., 2020:20-30).
- 4) *Non Judging of Inner Experience* (Tidak menghakimi pengalaman batin): Tidak menghakimi pikiran negatif; tidak merasa malu atau bersalah terhadap emosi negatif; menerima perasaan dan pikiran tanpa penilaian (Diehl et al., 2022:1-31).
- 5) *Non Reactivity to Inner Experience* (Tidak reaktif terhadap pengalaman batin): Tidak bereaksi secara emosional terhadap pikiran dan perasaan; memungkinkan pikiran dan perasaan untuk datang dan pergi; tidak terjebak dalam pikiran atau emosi negatif (Meng et al., 2020:1-9).

2. Kecerdasan Emosional (X₂)

a. Definisi Konseptual

Kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*) adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, mengelola, dan menggunakan emosi secara efektif dalam diri sendiri dan orang lain. Konsep ini mencakup berbagai aspek kemampuan emosional dan sosial

yang berkontribusi pada cara seseorang berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka dan mengatasi tantangan hidup.

b. Definisi Operasional

Definisi operasional kecerdasan emosional yaitu:

- 1) Mengenal Emosi Diri Sendiri atau Kesadaran Diri
- 2) Mengelola Emosi atau Pengaturan Diri
- 3) Memotivasi Diri Sendiri
- 4) Mengenal Emosi Orang Lain atau Empati
- 5) Membina Hubungan atau Keterampilan Sosial

c. Indikator

Dimensi dan Indikator Kecerdasan emosional diukur dengan menggunakan instrumen Daniel Goleman (Nasution et al., 2023:651-658) terdiri dari:

- a. Kesadaran Diri (*Self Awareness*): Kesadaran emosional; penilaian diri yang akurat; kepercayaan diri (Kaliyaperumal & Padmanaban, 2019:49-56).
- b. Pengelolaan Diri (*Self management*): Pengendalian diri; keandalan; kesadaran dan penyesuaian; adaptabilitas; inisiatif (Nakazwe, 2018: 18-28).
- c. Motivasi Diri (*Self Motivation*): dorongan untuk berprestasi; komitmen; inisiatif; Optimisme (Bhattacharya & Manohar, 2022:11-22).

- d. Empati (*Empathy*): pemahaman orang lain; orientasi layanan; pengembangan orang lain; pemanfaatan keanekaragaman; kesadaran politik (Fianko et al., 2020: 221-245).
- e. Keterampilan sosial (*Social Skills*): pengaruh; komunikasi; kepemimpinan; manajemen konflik; kolaborasi dan kerja team (Tabiat, 2022: 106-119).

3. *Self-Efficacy* (Y)

a. Definisi Konseptual

Self-efficacy merujuk pada kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam merencanakan dan melaksanakan tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai hasil atau tujuan tertentu. Konsep ini diperkenalkan oleh Albert Bandura dalam *Social Cognitive Theory*, di mana *self-efficacy* dianggap sebagai faktor penting yang memengaruhi cara individu berpikir, berperilaku, dan merespons tantangan. Dalam konteks pendidikan, *self-efficacy* merujuk pada keyakinan siswa terhadap kapasitas mereka untuk menguasai materi pelajaran, menyelesaikan tugas akademik, dan mengatasi hambatan belajar.

b. Definisi Operasional

Definisi operasional *self-efficacy* yaitu:

- 1) Keyakinan Diri
- 2) Persistensi (Ketahanan)
- 3) Motivasi Intrinsik

c. Indikator

Dimensi *self-efficacy* yang digunakan dalam penelitian ini menurut Albert Bandura (Stewart et al., 2020: 758-770), dan indikator dalam penelitian ini sesuai dengan Skala *General Self-Efficacy* (*Generalized Self-Efficacy scale*) oleh J. Weinman, dkk (1995 dalam Peifer et al., 2020:1-10; Nash et al., 2022:1-22), yaitu:

- 1) Keyakinan Diri: Percaya diri dalam menghadapi masalah; kemampuan untuk menemukan solusi alternatif; kepercayaan pada kemampuan untuk mencapai tujuan; keyakinan pada kapasitas untuk mencari solusi; kemandirian dalam mengatasi hambatan (Nash et al., 2022:1-22).
- 2) Persistensi (Ketahanan): mengatasi kesulitan dengan upaya terus menerus; ketahanan dalam menghadapi tantangan; kemampuan untuk menangani tugas yang menantang (Julaihi et al., 2022:139-155).
- 3) Motivasi Intrinsik: optimisme dalam menghadapi kesulitan; percaya diri dalam menghadapi tantangan tak terduga (Peifer et al., 2020:1-10).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Sebelum memulai penelitian, penting bagi peneliti untuk menetapkan metodologi yang akan digunakan. Pendekatan yang dipilih ini akan memberikan arahan bagi prosedur yang harus dipatuhi dalam penelitian, sehingga memfasilitasi peneliti dalam memperoleh kesimpulan sebagai resolusi untuk masalah yang sedang diselidiki. Umumnya dikenal sebagai prosedur penelitian atau metode penelitian, proses investigasi ini

memerlukan pemanfaatan instrumen dan metodologi khusus untuk menilai hipotesis penelitian (Hardani et al., 2020:254-260).

Penelitian ini menggunakan metode survei, yang diterapkan untuk mempelajari populasi dalam skala besar maupun kecil. Namun demikian, data yang dianalisis berasal dari sampel yang diambil dari populasi, sehingga mengidentifikasi korelasi, pola, dan hubungan antara variabel sosiologis dan psikologis (Kerlinger, 1973 dalam Sugiyono, 2020:15). Penelitian survei biasanya dilakukan untuk mendapatkan generalisasi dari pengamatan dangkal. Meskipun tidak ada kelompok kontrol, seperti dalam pendekatan eksperimental, penggunaan sampel representatif bisa meningkatkan keakuratan generalisasi (David Kline, 1980 dalam Sugiyono, 2020:15). Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengidentifikasi karakteristik serta hubungan antara variabel-variabel yang telah dirumuskan. Tujuannya adalah untuk menetapkan apakah ada korelasi antara variabel dependen dan berbagai variabel independen. Penelitian survei secara umum merupakan penelitian korelasi (Sugiyono, 2020:35).

Peneliti memperoleh informasi yang relevan untuk penelitian dengan menerapkan berbagai metode pengumpulan data. Adapun metode pengumpulan data yang diterapkan dalam riset penelitian tesis ini yaitu:

a. Metode Angket (Kuesioner)

Angket merupakan kumpulan pertanyaan tertulis yang membahas suatu masalah tertentu dan menyediakan ruang bagi responden untuk memberikan jawaban pada setiap pertanyaan (KBBI Daring, 2023).

Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang melibatkan memberi responden sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawab. Metode ini efektif ketika peneliti mengetahui apa yang diharapkan dari responden dan responden yang tersebar di seluruh wilayah (Sugiyono, 2020:229).

Ada empat jenis kuesioner berbeda dalam bentuknya (Suharsimi, A., 2019:195-198):

- 1) Kuesioner pilihan ganda, yang memberi peserta pilihan jawaban yang sudah ditentukan, sehingga mereka hanya perlu memilih satu jawaban.
- 2) Kuesioner isian, yang memberi peserta kesempatan untuk memberikan jawaban dengan kalimat mereka sendiri.
- 3) *Checklist*: daftar di mana peserta harus menandai tanda centang (✓) pada kolom yang terkait.
- 4) Skala penilaian bertingkat (*rating scale*), di mana peserta diminta untuk menilai pernyataan menggunakan kolom yang menunjukkan tingkat penilaian.

Penelitian tesis ini menggunakan angket berupa *Check list* untuk mengukur pengaruh *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap *self-efficacy* siswa di SMA Bodhicitta Medan. Penggunaan angket tertutup yakni peneliti telah menyusun pertanyaan-pertanyaan dengan opsi jawaban sebelumnya menggunakan tanda centang (✓) dan berbagai kriteria nilai. Angket ini berisi pernyataan tentang sejauh mana siswa

merasakan pengaruh *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap *self-efficacy* mereka. Setiap pilihan jawaban yang diberikan memiliki kriteria sebagai berikut:

- 1) Untuk opsi jawaban “Sangat Setuju (SS)” bernilai “4”
- 2) Untuk opsi jawaban “Setuju (S)” bernilai “3”
- 3) Untuk opsi jawaban “Kurang Setuju (KS)” bernilai “2”
- 4) Untuk opsi jawaban “Tidak Setuju (TS)” bernilai “1”

Tabel 3.1

Opsi Jawaban Angket

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1.					
2.					
3.					

b. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah upaya untuk memperoleh data dan informasi untuk mendukung penelitian, yang melibatkan pemanfaatan sumber seperti buku, arsip, dokumen, grafik, dan gambar yang disajikan dalam laporan dan keterangan. Dokumentasi berkaitan dengan isi catatan, mencakup materi tertulis seperti buku, majalah, makalah resmi, pedoman, catatan rapat, jurnal pribadi, dan item serupa. Metodologi yang digunakan meliputi pengumpulan data diikuti dengan analisis dan pemeriksaan menyeluruh (Suharsimi, A., 2019:274). Dalam penelitian

ini, dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan rincian tentang nama responden (siswa SMA), jumlah responden, profil lembaga pendidikan, dan gambaran umum. Selain itu, dokumentasi melibatkan pengambilan foto responden (siswa SMA) saat mereka menyelesaikan proses kuesioner.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian pada dasarnya adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk pengumpulan data dalam penelitian, untuk menilai fenomena alam dan sosial, memfasilitasi proses penelitian yang lebih efisien, teliti, dan sistematis. Dalam bidang penelitian, pemanfaatan instrumen penelitian muncul sebagai komponen penting yang memerlukan pertimbangan untuk memastikan pengumpulan data yang efektif di lapangan. Meskipun instrumen penelitian divalidasi untuk keandalannya, penerapannya dapat disesuaikan ketika digunakan dalam konteks tertentu, karena fenomena sosial dan alam bersifat dinamis dan rentan terhadap perubahan cepat, sehingga sulit untuk membangun konsistensi. Akibatnya, peneliti dalam sektor pendidikan memilih untuk mengembangkan instrumen penelitian mereka sendiri, disesuaikan untuk memenuhi kriteria penilaian validitas dan reliabilitas. Jumlah instrumen penelitian yang digunakan bergantung pada variabel penelitian yang ditentukan yang dialokasikan untuk penelitian (Sugiyono, 2020:178). Penulis menggunakan beberapa jenis instrumen penelitian, seperti pedoman angket, pedoman (\surd) *check list*, wawancara, pengamatan, dan dokumentasi. Pedoman angket digunakan untuk

memperoleh jawaban dari pertanyaan yang harus dijawab oleh para responden, yaitu siswa SMA Bodhicitta Medan. Kisi-kisi instrumen untuk setiap variabel dapat dilihat melalui tabel-tabel terlampir yaitu:

Tabel 3.2
Kisi-kisi Instrumen Variabel *Mindfulness*

Variabel	Dimensi	Indikator	Nomor Soal	Jumlah Soal
<i>Mindfulness</i> (X ₁)	<i>Observing</i> (mengamati)	Siswa menyadari sensasi terhadap fisik	1, 2	2
		Siswa menyadari suara dan bunyi	3, 4	2
		Siswa menyadari bau, rasa, dan tekstur	5, 6	2
		Siswa menyadari pikiran dan emosi	7, 8	2
	<i>Describing</i> (menggambarkan)	Siswa menggambarkan perasaan dengan kata	9, 10	2
		Siswa mengungkapkan pikiran dengan kata	11, 12	2
		Siswa menyatakan keyakinan dengan verbal	13, 14	2
	<i>Acting with Awareness</i> (Bertindak dengan Kesadaran)	Siswa fokus pada apa yang sedang dilakukan	15, 16	2
		Siswa tidak bertindak secara otomatis	17, 18	2
		Siswa menghindari berpikir atau berfantasi ketika sedang bertindak	19, 20	2
<i>Non judging of Inner experience</i>	Siswa tidak menghakimi pikiran negatif	21, 22	2	

	(Tidak menghakimi pengalaman Batin)	Siswa tidak merasa malu atau bersalah terhadap emosi negatif	23, 24	2
	<i>Non reacting to Inner Experience</i> (Tidak reaktif terhadap pengalaman Batin)	Siswa menerima pikiran dan perasaan tanpa penilaian	25, 26	2
		Siswa tidak bereaksi secara emosional terhadap pikiran dan perasaan	27, 28,	2
		Siswa memungkinkan pikiran dan perasaan untuk datang dan pergi	29,30,	2
		Siswa tidak terjebak dalam pikiran dan emosi negatif	31	1

Tabel 3.3
Kisi-kisi Instrumen Variabel Kecerdasan Emosional

Variabel	Dimensi	Indikator	Nomor Soal	Jumlah Soal
Kecerdasan Emosional (X ₂)	Kesadaran Diri (<i>Self Awareness</i>)	Siswa menyadari kesadaran emosional	1, 2	2
		Siswa memiliki penilaian diri yg akurat	3, 4	2
		Siswa memiliki kepercayaan diri	5, 6	2
	Pengelolaan Diri (<i>Self management</i>)	Siswa memiliki pengendalian diri	7, 8	2
		Siswa memiliki keandalan	9, 10	2
		Siswa mempunyai kesadaran & penyesuaian	11, 12	2
		Siswa mampu adaptabilitas	13, 14	2
		Siswa memiliki inisiatif diri	15, 16	2
	Motivasi Diri (<i>Self Motivation</i>)	Siswa mempunyai dorongan untuk berprestasi	17, 18	2
		Siswa memiliki komitmen	19, 20	2
		Siswa mampu inisiatif diri sendiri	21, 22	2
		Siswa memiliki optimisme	23, 24	2
		Siswa memiliki pemahaman terhadap orang lain	25, 26	2
		Siswa mampu melakukan orientasi layanan	27, 28	2

	Empati (<i>Empathy</i>)	Siswa mampu melakukan pengembangan terhadap orang lain	29, 30	2
		Siswa mampu melakukan pemanfaatan keanekaragaman	31, 32	2
		Siswa memiliki kesadaran dalam politik	33, 34	2
	Ketrampilan Sosial (<i>Social Skills</i>)	Siswa mampu mempengaruhi / mengajak orang lain	35, 36	2
		Siswa memiliki kemampuan komunikasi	37, 38	2
		Siswa memiliki kemampuan kepemimpinan	39, 40	2
		Siswa mampu handle manajemen konflik	41, 42	2
		Siswa mampu kolaborasi & kerja tim	43, 44, 45	3

Tabel 3.4
Kisi-kisi Instrumen Variabel *Self-Efficacy*

Variabel	Dimensi	Indikator	Nomor Soal	Jumlah Soal
<i>Self Efficacy</i> (Y)	Keyakinan Diri (<i>Self Convidence</i>)	Siswa percaya diri dalam menghadapi masalah	1, 2	2
		Siswa memiliki kemampuan menemukan solusi alternatif	3, 4	2
		Siswa memiliki kepercayaan untuk mencapai tujuan	5, 6	2
		Siswa memiliki keyakinan diri pada kapasitas mencari solusi	7, 8	2
		Siswa memiliki kemandirian dalam mengatasi hambatan	9, 10	2
	Ketahanan (<i>Persistence</i>)	Siswa memiliki ketahanan mengatasi kesulitan dengan upaya terus menerus	11, 12	2
		Siswa memiliki ketahanan dalam menghadapi tantangan	13, 14	2
		Siswa memiliki kemampuan dalam menangani tugas yang menantang	15, 16	2
	Motivasi Intrinsik	Siswa memiliki optimisme dalam menghadapi kesulitan	17, 18	2
		Siswa percaya diri dalam menghadapi tantangan yang tak terduga	19, 20	2

F. Teknik Analisis Data

Peneliti menggunakan 2 (dua) jenis analisis untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan, yaitu:

1. Statistika Deskriptif

Statistik deskriptif mencakup metode statistik yang digunakan untuk analisis data melalui penggambaran dan ringkasan data yang dikumpulkan. Statistik ini digunakan ketika satu-satunya tujuan peneliti adalah untuk menggambarkan data sampel tanpa mengekstrapolasi kesimpulan ke seluruh populasi. Sebaliknya, jika peneliti berusaha menarik kesimpulan yang berlaku untuk populasi, pendekatan analitis yang tepat adalah statistik inferensial. Statistik deskriptif melibatkan penyajian data melalui tabel, grafik, diagram lingkaran, dan piktogram, di samping ukuran komputasi seperti mode, median, rata-rata, desil, persentil, dan dispersi data melalui perhitungan rata-rata dan standar deviasi, bersama dengan persentase. Dalam statistik deskriptif, eksplorasi ke dalam kekuatan hubungan antarvariabel dapat dilakukan melalui analisis korelasi, analisis regresi, dan penilaian komparatif rata-rata sampel atau data populasi. Penting untuk dicatat bahwa statistik deskriptif tidak melibatkan uji signifikansi atau margin kesalahan, karena fokus utamanya bukan pada generalisasi temuan di luar ruang lingkup penelitian (Sugiyono, 2020:77).

2. Teknik Analisis Data Inferensial

Statistik inferensial, juga dikenal sebagai statistik induktif atau statistik probabilitas, adalah metodologi statistik yang digunakan untuk analisis data sampel dan generalisasi berikutnya ke suatu populasi. Dalam ranah statistik inferensial, seseorang menemukan teknik statistik parametrik dan nonparametrik. Statistik parametrik melayani tujuan mengevaluasi parameter populasi berdasarkan data sampel (statistik), suatu proses yang biasa disebut sebagai pengujian hipotesis statistik. Penelitian yang melibatkan statistik hipotesis biasanya bergantung pada sampel. Di sisi lain, statistik nonparametrik tidak menilai parameter populasi; sebaliknya, mereka fokus pada analisis distribusi (Sugiyono, 2020:77-79). Statistik parametrik digunakan oleh peneliti dalam studi penelitian ini, karena data berskala interval. Langkah penting melibatkan penilaian apakah data yang diperoleh berdistribusi normal, yang merupakan persyaratan mendasar sebelum melakukan tes normalitas dan linearitas untuk mengevaluasi hipotesis. Untuk meneliti data yang dikumpulkan, peneliti menggunakan *software* SPSS 25, untuk memperoleh hasil melalui teknik uji prasyarat dan teknik uji analitis. Teknik uji prasyarat yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi:

a. Uji Instrumen

1) Uji Validitas

Uji validitas (Sugiyono, 2020:201), berfungsi sebagai metrik yang mencerminkan tingkat kemiripan atau ketepatan data yang

diperoleh oleh peneliti; dianggap valid menyiratkan bahwa alat tersebut mampu menilai konstruksi yang dimaksud (presisi). Pengujian ini dihitung dengan menerapkan rumus korelasi *Product Moment*, yaitu:

$$r_{x,y} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{x,y}$: koefisien korelasi antara X dan Y

N: jumlah responden atau sampel

X: skor variabel X

Y: skor variabel Y

Peneliti menggunakan software SPSS 25 untuk menghitung uji validitas. Kriteria untuk uji validitas sebagai berikut:

- i. Jika “r hitung” > “r tabel” (dengan nilai signifikansi 0,05) maka pengukuran valid
- ii. Jika “r hitung” < “r tabel” (dengan nilai signifikansi 0,05) maka pengukuran tidak valid.

Hasil perhitungan validitas item-item variabel *mindfulness* dapat terlihat dalam tabel 3.5

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas Item-Item Variabel *Mindfulness* (X₁)

Indikator	r hitung	r tabel	Keterangan
X _{1.1}	0.060	0.235	Tidak valid
X _{1.2}	0.247	0.235	Valid
X _{1.3}	0.395	0.235	Valid
X _{1.4}	0.415	0.235	Valid
X _{1.5}	0.434	0.235	Valid
X _{1.6}	0.392	0.235	Valid
X _{1.7}	0.433	0.235	Valid
X _{1.8}	0.302	0.235	Valid
X _{1.9}	0.524	0.235	Valid
X _{1.10}	0.516	0.235	Valid
X _{1.11}	0.429	0.235	Valid
X _{1.12}	0.477	0.235	Valid
X _{1.13}	0.630	0.235	Valid
X _{1.14}	0.622	0.235	Valid
X _{1.15}	0.341	0.235	Valid
X _{1.16}	0.565	0.235	Valid
X _{1.17}	0.268	0.235	Valid
X _{1.18}	0.495	0.235	Valid
X _{1.19}	0.548	0.235	Valid
X _{1.20}	0.636	0.235	Valid
X _{1.21}	0.609	0.235	Valid
X _{1.22}	0.534	0.235	Valid
X _{1.23}	0.598	0.235	Valid
X _{1.24}	0.649	0.235	Valid
X _{1.25}	0.551	0.235	Valid
X _{1.26}	0.504	0.235	Valid
X _{1.27}	0.375	0.235	Valid
X _{1.28}	0.506	0.235	Valid
X _{1.29}	0.540	0.235	Valid
X _{1.30}	0.661	0.235	Valid
X _{1.31}	0.561	0.235	Valid

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa angket kuesioner tersebut terdiri dari 31 butir (item) yang telah diisi oleh 68 responden pada penelitian ini. Untuk menentukan item yang valid dan tidak valid, dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel. Berdasarkan tabel distribusi r tabel, dengan jumlah $n = 68$ dan tingkat signifikansi 5%, nilai r tabel adalah 0.235. Dari hasil perhitungan uji validitas dengan menggunakan SPSS 25, dapat dilihat bahwa terdapat 30 item yang dinyatakan valid, Dimana r hitung $>$ r tabel, dan 1 item yang dinyatakan tidak valid, karena nilai r hitung $<$ r tabel.

Tabel 3.6

Hasil Uji Validitas Item-Item Variabel Kecerdasan Emosional (X_2)

Indikator	r hitung	r tabel	Keterangan
X _{2.1}	0.348	0.235	Valid
X _{2.2}	0.092	0.235	Tidak valid
X _{2.3}	0.467	0.235	Valid
X _{2.4}	0.520	0.235	Valid
X _{2.5}	0.698	0.235	Valid
X _{2.6}	0.530	0.235	Valid
X _{2.7}	0.430	0.235	Valid
X _{2.8}	0.467	0.235	Valid
X _{2.9}	0.407	0.235	Valid
X _{2.10}	0.195	0.235	Tidak valid
X _{2.11}	0.496	0.235	Valid
X _{2.12}	0.527	0.235	Valid
X _{2.13}	0.559	0.235	Valid
X _{2.14}	0.360	0.235	Valid
X _{2.15}	0.361	0.235	Valid
X _{2.16}	0.608	0.235	Valid
X _{2.17}	0.288	0.235	Valid
X _{2.18}	0.404	0.235	Valid

X _{2.19}	0.537	0.235	Valid
X _{2.20}	0.326	0.235	Valid
X _{2.21}	0.585	0.235	Valid
X _{2.22}	0.594	0.235	Valid
X _{2.23}	0.522	0.235	Valid
X _{2.24}	0.425	0.235	Valid
X _{2.25}	0.429	0.235	Valid
X _{2.26}	0.495	0.235	Valid
X _{2.27}	0.569	0.235	Valid
X _{2.28}	0.551	0.235	Valid
X _{2.29}	0.604	0.235	Valid
X _{2.30}	0.402	0.235	Valid
X _{2.31}	0.468	0.235	Valid
X _{2.32}	0.488	0.235	Valid
X _{2.33}	0.587	0.235	Valid
X _{2.34}	0.504	0.235	Valid
X _{2.35}	0.690	0.235	Valid
X _{2.36}	0.586	0.235	Valid
X _{2.37}	0.532	0.235	Valid
X _{2.38}	0.561	0.235	Valid
X _{2.39}	0.554	0.235	Valid
X _{2.40}	0.689	0.235	Valid
X _{2.41}	0.588	0.235	Valid
X _{2.42}	0.437	0.235	Valid
X _{2.43}	0.643	0.235	Valid
X _{2.44}	0.450	0.235	Valid
X _{2.45}	0.329	0.235	Valid

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa angket kuesioner tersebut terdiri dari 45 butir (item) yang telah diisi oleh 68 responden pada penelitian ini. Untuk menentukan item yang valid dan tidak valid, dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel.

Berdasarkan tabel distribusi r tabel, dengan jumlah $n = 68$ dan tingkat signifikansi 5%, nilai r tabel adalah 0.235. Dari hasil perhitungan uji validitas dengan menggunakan *software* SPSS 25, dapat dilihat bahwa terdapat 43 item yang dinyatakan valid, dimana $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$, dan 2 item yang dinyatakan tidak valid, karena nilai $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$.

Tabel 3.7

Hasil Uji Validitas Item-Item Variabel *Self-Efficacy* (Y)

Indikator	r hitung	r tabel	Keterangan
Y.1	0.664	0.235	Valid
Y.2	0.644	0.235	Valid
Y.3	0.579	0.235	Valid
Y.4	0.713	0.235	Valid
Y.5	0.382	0.235	Valid
Y.6	0.528	0.235	Valid
Y.7	0.603	0.235	Valid
Y.8	0.717	0.235	Valid
Y.9	0.560	0.235	Valid
Y.10	0.638	0.235	Valid
Y.11	0.290	0.235	Valid
Y.12	0.357	0.235	Valid
Y.13	0.698	0.235	Valid
Y.14	0.620	0.235	Valid
Y.15	0.643	0.235	Valid
Y.16	0.707	0.235	Valid
Y.17	0.515	0.235	Valid
Y.18	0.595	0.235	Valid
Y.19	0.632	0.235	Valid
Y.20	0.767	0.235	Valid

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa angket kuesioner tersebut terdiri dari 20 butir (item) yang telah diisi oleh 68 responden pada

penelitian ini. Cara untuk mengetahui item mana yang valid dan mana yang tidak valid yaitu dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel. Berdasarkan tabel distribusi nilai r tabel dengan jumlah $n = 68$ dan taraf signifikansi 5% adalah 0.235. Dari hasil perhitungan uji validitas dengan menggunakan *software* SPSS 25, dapat dilihat bahwa keseluruhan 20 item dinyatakan valid, dimana r hitung $>$ r tabel.

2) Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas adalah proses untuk menentukan sejauh mana alat ukur mampu memberikan hasil yang konsisten saat digunakan untuk mengukur indikator yang sama. Penilaian reliabilitas bertujuan untuk memastikan apakah alat ukur sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Suatu alat ukur dianggap reliabel jika dapat menghasilkan hasil yang konsisten ketika diterapkan pada responden yang sama dalam waktu yang berbeda. Hal ini mencerminkan tingkat akurasi atau ketelitian alat tersebut. Reliabilitas dapat dievaluasi melalui metode eksternal maupun internal. Penilaian eksternal melibatkan pemberian tes serupa atau kombinasi dari keduanya, sedangkan evaluasi internal fokus pada konsistensi komponen dalam alat ukur menggunakan metode tertentu. Salah satu teknik untuk mengukur reliabilitas adalah dengan menggunakan *Alpha Cronbach's*. Nilai *Alpha Cronbach's*, yang berkisar dari 0 hingga 1 dan dibagi menjadi lima kategori,

digunakan untuk menilai stabilitas alat ukur sebagai indikator reliabilitas, yakni:

- a) Nilai *Cronbach's Alpha* 0.00-0.20 = kurang reliabel
- b) Nilai *Cronbach's Alpha* 0.21-0.40 = agak reliabel
- c) Nilai *Cronbach's Alpha* 0.41-0.60 = cukup reliabel
- d) Nilai *Cronbach's Alpha* 0.61-0.80 = reliabel
- e) Nilai *Cronbach's Alpha* 0.81-1.00 = sangat reliabel

Berdasarkan nilai *Cronbach's Alpha*, dapat diketahui tingkat keandalan suatu instrument yang akan digunakan dalam penelitian. Semakin tinggi tingkat keandalannya, maka semakin baik instrument tersebut untuk digunakan dalam penelitian (Lehman et al., 2012:314 ; Ferry et al., 2023: 1924-1937). Penelitian ini menggunakan *software* SPSS 25 untuk uji reliabilitas instrumen.

Hasil dari uji reliabilitas variabel *mindfulness* dapat terlihat dalam tabel 3.8

Tabel 3.8

Hasil Uji Reliabilitas Variabel *Mindfulness* (X₁)

<i>Reliability</i>	<i>Statistics</i>
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of items</i>
0.889	68

Hasil uji reliabilitas pada variabel *Mindfulness* (X₁), terlihat bahwa *cronbach'a alpha* variabel X₁ lebih besar dari pada nilai dasar yaitu $0.889 > 0.235$, hasil tersebut membuktikan bahwa semua

pernyataan dalam kuesioner variabel *Mindfulness* (X_1) dinyatakan reliabel.

Hasil dari uji reliabilitas variabel kecerdasan emosional dapat terlihat dalam tabel 3.9

Tabel 3.9

Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kecerdasan Emosional (X_2)

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of items</i>
0.923	68

Hasil uji reliabilitas pada variabel Kecerdasan Emosional (X_2), terlihat bahwa *cronbach'a alpha* X_2 lebih besar dari pada nilai dasar yaitu $0.923 > 0.235$, hasil tersebut membuktikan bahwa semua pernyataan dalam kuesioner variabel Kecerdasan Emosional (X_2) dinyatakan reliabel.

Hasil dari uji reliabilitas variabel *Self-Efficacy* dapat terlihat dalam tabel 3.10

Tabel 3.10

Hasil Uji Reliabilitas Variabel *Self-Efficacy* (Y)

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of items</i>
0.905	68

Hasil uji reliabilitas pada variabel *Self-Efficacy* (Y), terlihat bahwa *cronbach'a alpha* Y lebih besar dari pada nilai dasar yaitu

0.905 > 0.235, hasil tersebut membuktikan bahwa semua pernyataan dalam kuesioner variabel *Self-Efficacy* (Y) dinyatakan reliabel.

Setelah dilakukan uji reliabilitas terhadap masing-masing variabel dari instrumen yang diujicobakan, diperoleh rangkuman yang dapat terlihat dalam tabel 3.11

Tabel 3.11

Rangkuman Uji Reliabilitas Variabel Penelitian

Variabel	Koefisien <i>Cronbach's Alpha</i>	Kesimpulan
<i>Mindfulness</i>	0.889	Sangat reliabel
Kecerdasan Emosional	0.923	Sangat reliabel
<i>Self-Efficacy</i>	0.905	Sangat reliabel

b. Uji Asumsi Klasik

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah sampel data yang digunakan berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Untuk pengujian ini, metode *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) Z digunakan. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Dalam menentukan apakah data penelitian memiliki distribusi normal atau tidak, digunakan kriteria tertentu. Jika nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* lebih besar dari 0,50, data dianggap memiliki distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* kurang dari 0,50, data dinyatakan tidak

berdistribusi normal (Oloffson & Andersson, 2012:367-375; Ferry et al., 2023:1924-1937).

2) Uji Linieritas

Uji linearitas merupakan metode yang digunakan untuk memastikan apakah distribusi data dalam penelitian menunjukkan adanya hubungan linier. Tujuan dari uji ini adalah untuk memeriksa apakah variabel independen (X) dan variabel dependen (Y), yang berperan sebagai prediktor dalam analisis regresi, memenuhi asumsi linearitas sehingga dapat dianalisis menggunakan model regresi linier. Pengujian ini biasanya dilakukan sebagai langkah awal sebelum melakukan analisis korelasi atau regresi linier. Uji linearitas dilakukan pada tingkat signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi yang dihasilkan lebih kecil dari 0,05, hal ini mengindikasikan tidak adanya hubungan linier antara variabel. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi sama dengan atau lebih besar dari 0,05, maka hubungan linier antara variabel dapat dikonfirmasi (Darlington & Hayes, 2017:17-29). Prosedur uji linearitas ini dilakukan dengan aplikasi *software* SPSS 25.

3) Uji Multikolinieritas

Pengujian multikolinieritas berkaitan dengan situasi di mana terdapat hubungan linier atau korelasi yang signifikan di antara variabel independen dalam analisis regresi linier berganda. Multikolinieritas biasanya terjadi akibat adanya keterkaitan antar

komponen mayoritas variabel yang digunakan dalam model regresi. Untuk mendeteksi multikolinearitas, digunakan alat diagnostik yang disebut *Variance Inflation Factor* (VIF). VIF mengukur sejauh mana variabilitas koefisien regresi meningkat ketika variabel independen memiliki korelasi linier dengan variabel independen lainnya. Semakin kuat korelasi antar variabel independen, semakin tinggi nilai VIF yang dihasilkan. Umumnya, nilai VIF di atas 10 dianggap sebagai indikasi adanya multikolinearitas. Kehadiran multikolinearitas dapat menimbulkan berbagai masalah dalam model regresi, seperti hasil yang bias, estimasi yang tidak stabil, serta perkiraan yang jauh dari nilai sebenarnya. Sebaliknya, jika nilai VIF berada di bawah 10, dapat disimpulkan bahwa multikolinearitas tidak terdapat dalam model regresi tersebut (Lesik, 2018:257-261). Penelitian ini menggunakan *Regression linear* pada software SPSS 25, untuk mengetahui multikolinieritas.

4) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah terdapat ketidakkonsistenan varians pada residual di antara sejumlah pengamatan. Dalam model regresi, penting untuk memastikan bahwa asumsi mengenai tidak adanya heteroskedastisitas tetap terpenuhi (Darlington & Hayes, 2017:499-503).

5) Uji Korelasi

Uji korelasi adalah metode penting dalam analisis statistik digunakan untuk mengukur hubungan antara dua variabel. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier antara dua variabel dan seberapa kuat hubungan tersebut. Pemilihan metode korelasi yang tepat bergantung pada distribusi data dan jenis hubungan antar variabel. Korelasi *Pearson* digunakan untuk data yang berdistribusi normal dan memiliki hubungan linier. Sementara Korelasi *Spearman*, digunakan jika data tidak berdistribusi normal atau hubungan antar variabel tidak linier. Korelasi *Kendall* lebih cocok untuk data yang tidak normal atau ordinal. Hasil uji korelasi dapat memberikan wawasan mendalam dalam berbagai bidang (Allison et al., 2022:96-100). Kriteria Uji Korelasi *Pearson*: Apabila nilai $\text{Sig. (2-tailed)} < 0,05$ maka hubungan signifikan sebaliknya jika nilai $\text{Sig. (2-tailed)} > 0,05$ maka hubungan tidak signifikan. Nilai r (*Pearson*) menunjukkan kekuatan hubungan yakni:

0.0 – 0.19	Korelasi sangat lemah
0.20 – 0.39	Korelasi lemah
0.40 – 0.59	Korelasi sedang
0.60 – 0.79	Korelasi kuat
0.80 – 1.00	Korelasi sangat kuat

6) Uji Autokorelasi

Uji *Durbin-Watson* adalah metode statistik yang digunakan untuk mendeteksi adanya autokorelasi (korelasi serial) pada residual

dalam analisis regresi. Autokorelasi terjadi ketika residual (kesalahan prediksi) dari model regresi saling berkorelasi, yang dapat mengindikasikan pelanggaran asumsi independensi residual dan mempengaruhi validitas hasil regresi. Nilai statistik pengujian Durbin Watson yaitu: 1) Jika $0 < d < dL$, berarti ada autokorelasi positif; 2) Jika $4-dL < d < 4$, berarti ada autokorelasi negatif; 3) Jika $2 < d < 4-dU$ atau $dU < d < 2$, berarti tidak ada autokorelasi positif atau negatif; 4) Jika $dL \leq d \leq dU$ atau $4-dU \leq d \leq 4-dL$, pengujian tidak meyakinkan; 5) Jika nilai $dU < d < 4-dU$ maka tidak terjadi autokorelasi. Pengujian ini penting untuk memastikan bahwa model regresi memenuhi asumsi klasik, sehingga estimasi parameter dan inferensi statistik yang dihasilkan dapat dipercaya (Aisami et al., 2021:32-35).

c. Uji Analisis

Pengolahan data melibatkan proses transformasi data mentah menjadi informasi yang relevan dan bermakna, dengan tujuan mendapatkan hasil inferensial (Suharsimi, A., 2019:54). Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan metode regresi, khususnya regresi linier berganda. Pendekatan analisis regresi sangat penting untuk menentukan apakah perubahan pada variabel independen dapat memengaruhi variabel dependen sesuai arah yang diharapkan (Sugiyono, 2020:265). Pemilihan regresi linier berganda didasarkan pada adanya dua variabel independen dalam penelitian ini, yaitu *Mindfulness* (X_1) dan

Kecerdasan Emosional (X_2), serta satu variabel dependen, yaitu *Self-Efficacy* (Y). Proses analisis data dilakukan menggunakan software SPSS 25 dengan menerapkan berbagai metode:

1) Regresi Linier Sederhana

Penelitian ini menggunakan Uji Regresi Linier Sederhana dengan menerapkan persamaan umum dari garis regresi linier sederhana, yaitu:

$$\hat{Y} = a + bX$$

Keterangan:

Y = Variabel terikat (*dependent variable*)

X = Variabel bebas (*independent variable*)

a = Konstanta

b = Koefisien regresi (angka peningkatan atau penurunan)

Rumus untuk mencari nilai konstanta (a) dan koefisien regresi (b) adalah:

$$a = \bar{Y} - b\bar{X}$$

$$b = \frac{n \sum XY - \sum X - \sum Y}{n \sum X^2 - (\sum X)^2}$$

Secara umum, analisis regresi sederhana mengklasifikasikan hubungan ke dalam tiga kategori, yaitu hubungan positif, hubungan negatif, dan ketiadaan hubungan. Pengujian signifikansi garis regresi tersebut, digunakan rumus berikut ini:

$$F_{\text{reg}} = \frac{RJK_{\text{reg}}}{RJK_{\text{res}}}$$

dengan derajat kebebasan (dk) = 1 : (n-2)

Keterangan: n = banyaknya anggota sampel

F_{reg} = Harga bilangan F untuk garis regresi

RJK_{reg} = Rerata jumlah kuadrat garis regresi

RJK_{res} = Rerata jumlah kuadrat residu

Kaidah pengambilan keputusan didasarkan pada tingkat signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (dk) = 1 : (n-2). Jika nilai F-hitung < F-tabel ($\alpha < 0,05$), maka garis regresi dianggap tidak signifikan. Sebaliknya, jika nilai F-hitung > F-tabel, maka garis regresi dinyatakan signifikan.

Untuk mengukur seberapa kuat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen, digunakan metode korelasi *Product Moment* dengan rumus berikut ini:

$$r_{x,y} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{x,y}$ = koefisien korelasi antara X dan Y

N = jumlah responden atau sampel

X = skor variabel X

Y = skor variabel Y

Untuk menentukan signifikansi nilai r , hasil r -hitung dibandingkan dengan nilai r -tabel. Keputusan diambil berdasarkan tingkat signifikansi 5%. Jika r -hitung $>$ r -tabel, maka H_0 ditolak, yang berarti hubungan tersebut signifikan. Sebaliknya, jika r -hitung $<$ r -tabel, maka H_0 diterima, menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan. Kontribusi masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen dihitung melalui analisis determinasi dengan rumus berikut ini:

$$D = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

r = koefisien korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat

D = koefisien determinasi

2) Uji Koefisien Parsial

Pengujian Korelasi parsial digunakan untuk mengukur hubungan antara satu variabel independen dengan variabel dependen, dengan mengontrol pengaruh variabel independen lainnya.

$$r_{X1.Y-X2} = \frac{r_{X1.Y} - (r_{X2.Y}) \cdot (r_{X1.X2})}{\sqrt{[1 - (r_{X2.Y})^2] \cdot [1 - (r_{X1.X2})^2]}}$$

$$r_{X2.Y-X1} = \frac{r_{X2.Y} - (r_{X1.Y}) \cdot (r_{X1.X2})}{\sqrt{[1 - (r_{X1.Y})^2] \cdot [1 - (r_{X1.X2})^2]}}$$

Keterangan:

$r_{X_1.Y}$: koefisien korelasi X_1 dengan Y

$r_{X_2.Y}$: koefisien korelasi X_2 dengan Y

$r_{X_1.X_2}$: koefisien korelasi X_1 dengan X_2

$r_{X_1.Y.X_2}$: koefisien korelasi parsial X_1 dengan Y , mengendalikan X_2

$r_{X_2.Y.X_1}$: koefisien korelasi parsial X_2 dengan Y , mengendalikan X_1

Uji t-student digunakan untuk menguji signifikansi nilai korelasi parsial, dengan aturan pengambilan keputusan sebagai berikut: pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan (dk) = $n-m-1$, jika $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$, maka H_0 ditolak, yang menunjukkan hasil signifikan. Sebaliknya, jika $r\text{-hitung} < r\text{-tabel}$, maka H_0 diterima, yang berarti hasilnya tidak signifikan (Darlington & Hayes, 2017:499-503). Analisis koefisien parsial dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.

3) Uji F

Dalam analisis regresi dan model statistik lainnya, Uji F digunakan untuk menguji signifikansi model secara keseluruhan. Jika nilai signifikansi (Sig) $< 0,05$, maka model dianggap layak digunakan karena menunjukkan bahwa variabel independen secara bersama-sama

memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen (Sureiman & Mangera, 2020:116-120). Dalam kasus di mana nilai Sig mencapai 0,000 (misalnya dalam perangkat lunak statistik), ini berarti p-value yang diperoleh sangat kecil dan jauh di bawah batas signifikansi 0,05, yang semakin memperkuat bahwa model memiliki validitas yang sangat tinggi (M. Chen, 2022: 3202–3220). Oleh karena itu, semakin kecil nilai signifikansi dalam Uji F, semakin kuat bukti bahwa model penelitian yang diuji layak digunakan dan dapat menjelaskan hubungan antara variabel secara signifikan.

4) Uji t

Uji t (Uji Parsial) digunakan dalam analisis regresi untuk menguji signifikansi pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara individual. Jika nilai signifikansi (Sig) $< 0,05$, maka variabel independen tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen (Aslam, 2024:1130–1140). Sebaliknya, jika Sig $> 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan (Bilon, 2023: 2781–2795). Oleh karena itu, uji t digunakan untuk menentukan apakah suatu variabel independen memiliki kontribusi yang signifikan dalam menjelaskan perubahan pada variabel dependen dalam suatu model regresi.

5) Analisis Regresi Linier Berganda

Pengujian hipotesis ketiga dilakukan menggunakan teknik regresi linier berganda, dengan rumus berikut ini:

$$Y = a_0 + a_1 X_1 + a_2 X_2$$

Keterangan:

Y : variabel terikat

a_0 : konstanta

$a_1 = a_2$: koefisien regresi (nilai peningkatan atau penurunan)

X_1 : variabel bebas X_1

X_2 : variabel bebas X_2

Untuk menguji signifikansi garis regresi di atas, digunakan rumus:

$$F_{\text{reg}} = \frac{RJK_{\text{reg}}}{RJK_{\text{res}}}$$

dengan derajat kebebasan (dk) = m : (n-m-1)

Keterangan: n : banyaknya anggota sampel

m : banyaknya cacah prediktor

F_{reg} : Harga bilangan F untuk garis regresi

RJK_{reg} : Rerata jumlah kuadrat garis regresi

RJK_{res} : Rerata jumlah kuadrat residu

Aturan pengambilan keputusan didasarkan pada tingkat signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) = m : (n-m-1). Jika F-hitung > F-tabel ($\alpha = 0,05$), maka garis regresi dianggap signifikan. Sebaliknya, jika F-hitung < F-tabel, maka garis regresi dinyatakan tidak signifikan. Uji signifikansi nilai R dilakukan menggunakan rumus F regresi berikut ini:

$$F_{\text{reg}} = \frac{R^2 (n - m - 1)}{m(1 - R^2)}$$

Keterangan:

F_{reg} : Harga F garis regresi

n : Jumlah kasus/banyaknya subjek yang terlibat

m : Jumlah prediktor

R² : koefisien antara kreterium dengan prediktor

Aturan pengambilan keputusan didasarkan pada tingkat signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (dk) = m : (n-m-1). Jika F-hitung > F-tabel, maka H₀ ditolak, yang berarti hasilnya signifikan. Sebaliknya, jika F-hitung < F-tabel, maka H₀ diterima, yang menunjukkan hasilnya tidak signifikan. Penelitian selanjutnya bertujuan untuk menganalisis kontribusi efektif masing-masing prediktor terhadap variabel independen.

6) Analisis *Effect Size*

Dalam analisis regresi linear, *Effect size* merupakan ukuran yang menunjukkan seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Salah satu ukuran *Effect size* yang sering digunakan adalah *Cohen's f²*, yang dihitung menggunakan koefisien determinasi (R^2) dengan rumus:

$$f^2 = \frac{R^2}{1-R^2}$$

Interpretasi *Effect size Cohen's f²*:

- a. $f^2 \geq 0.02 \rightarrow$ *Effect size* kecil.
- b. $f^2 \geq 0.15 \rightarrow$ *Effect size* sedang.
- c. $f^2 \geq 0.35 \rightarrow$ *Effect size* besar.
- d. $f^2 \geq 1.00 \rightarrow$ *Effect size* sangat besar.

Penggunaan *Cohen's f²* dalam regresi membantu peneliti untuk memahami apakah hubungan antara variabel independen dan dependen memiliki dampak yang signifikan secara substantif, tidak hanya secara statistik. Oleh karena itu, dalam analisis data kuantitatif, pengujian *Effect size* sangat penting untuk memastikan bahwa hasil penelitian tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga memiliki relevansi dalam dunia nyata (Messner, 2023:1-15).

G. Hipotesis Statistik

Riset penelitian ini berfokus pada hipotesis statistik, yaitu:

Jika $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima

Jika $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak

Keterangan:

H_0 = Tidak terdapat pengaruh signifikan antara *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap *self-efficacy* siswa kelas XI IPA SMA Buddhis Bodhicitta Medan.

H_1 = Terdapat pengaruh signifikan antara *mindfulness* dan kecerdasan emosional terhadap *self-efficacy* siswa kelas XI IPA SMA Buddhis Bodhicitta Medan.



