

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Objek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Tri Ratna Jakarta, Jl. Talib I No.35 37, RT.9/RW.7, Krukut, Taman Sari, West Jakarta City, Jakarta 11140. Objek penelitian adalah kesejahteraan psikologis siswa yang dipengaruhi oleh *mindfulness* dan dukungan teman sebaya. Subjek penelitian ini adalah siswa-siswi SMK Tri Ratna Jakarta.

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan non-eksperimental. Rancangan ini dipilih karena peneliti tidak memberikan perlakuan atau intervensi tertentu kepada subjek, melainkan mengukur variabel berdasarkan kondisi alami responden apa adanya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *mindfulness* dan dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

Dalam hal pengumpulan data, penelitian ini mengadopsi pendekatan *cross-sectional*, artinya pengukuran variabel dilaksanakan pada satu titik waktu saja. Pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada para responden untuk mengevaluasi tingkat *mindfulness*, dukungan teman sebaya, serta kesejahteraan psikologis yang berlandaskan pada dinamika pengalaman harian mereka.

Penelitian mengusung pendekatan asosiatif guna menguji signifikansi hubungan sebab-akibat dari variabel independen *mindfulness* (X1) dan dukungan teman sebaya (X2) terhadap variabel dependen kesejahteraan psikologis (Y). Pengujian data memanfaatkan analisis regresi linear sederhana untuk mengukur dampak parsial setiap variabel bebas, serta regresi linear berganda untuk mengidentifikasi pengaruh simultan *mindfulness* dan dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini tidak bertujuan untuk memberikan perlakuan atau membuktikan hubungan sebab-akibat secara eksperimental, melainkan untuk mengidentifikasi pola pengaruh statistik berdasarkan kondisi alami responden pada saat penelitian dilakukan.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi riast mencakup seluruh subjek yang sesuai dengan karakteristik dan tujuan penelitian (Amruddin et al., 2022:93). Adapun populasi pada studi ini melibatkan 80 peserta didik yang berasal dari kelas X dan XI di SMK Tri Ratna Jakarta. Responden mencakup siswa laki-laki dan perempuan yang masih terdaftar di SMK 1 dan SMK 2. Pemilihan siswa SMK Tri Ratna Jakarta sebagai populasi penelitian didasarkan pada karakteristik sekolah yang memiliki tiga pilar utama, yaitu *smart*, *good*, dan *mindful*. Pilar *mindful* memiliki keterkaitan dengan variabel *mindfulness*, sedangkan pilar *good* menekankan pentingnya hubungan sosial yang positif dalam kehidupan siswa, termasuk hubungan dengan teman sebaya. Karakteristik tersebut relevan

dengan fokus penelitian mengenai *mindfulness*, dukungan teman sebaya, dan kesejahteraan psikologis siswa.

2. Sampel

Teknik sampling jenuh atau *total sampling* dipilih karena jumlah populasi terbilang memungkinkan untuk dijangkau secara utuh. Dengan demikian, seluruh partisipan yang masuk dalam populasi dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini (Abdullah *et al.*, 2022:85-86).

D. Variabel Penelitian

Penelitian ini menetapkan *mindfulness* (X1) dan dukungan teman sebaya (X2) sebagai variabel bebas, sedangkan kesejahteraan psikologis (Y) sebagai variabel terikat.

1. Variabel Kesejahteraan Psikologis (Y1)

a. Definisi Konseptual

Kesejahteraan psikologis mendeskripsikan keadaan di mana seseorang dapat menjalankan fungsinya secara maksimal, memiliki penerimaan diri yang baik, serta sanggup menjalin interaksi yang harmonis dengan sesama, mengembangkan potensi, serta menjalani kehidupan secara bermakna. Konsep kesejahteraan psikologis menekankan pada perkembangan individu secara positif dan kemampuan untuk menjalani kehidupan yang bermakna (Ryff, 1989:1071).

b. Definisi Operasional

Kesejahteraan psikologis pada penelitian ini mengacu pada kondisi siswa yang memiliki sikap menghargai diri, relasi sosial yang sehat, tujuan

hidup yang terarah, serta pengembangan potensi diri yang optimal. Indikator-indikator yang mengukur variabel ini meliputi: 1. Penerimaan diri (Self-Acceptance), 2. Hubungan positif dengan orang lain (Positive Relations with Others), 3. Kemandirian (Autonomy) , 4. Penguasaan lingkungan (Environmental Mastery), 5. Tujuan hidup (Purpose in Life), 6. Pertumbuhan pribadi (Personal Growth)

2. *Mindfulness* (X1)

a. Definisi Konseptual

Keadaan hadir secara utuh dalam merespons momen saat ini dengan keterbukaan pikiran dan tanpa memberikan prasangka dikenal sebagai *mindfulness*. *Mindfulness* memungkinkan individu untuk memperhatikan pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh secara sadar sehingga mampu merespon pengalaman hidup dengan lebih bijaksana (Kabat-zinn, 2003:145).

b. Definisi Operasional

Mindfulness dalam kajian ini mendeskripsikan tingkat kesadaran penuh yang dimiliki siswa dalam memperhatikan pengalaman saat ini secara sadar dan tanpa penilaian. Berikut adalah indikator *mindfulness* dalam penelitian ini meliputi: 1. Perhatian terhadap tubuh/ *Observing (Kāyānupassanā)*, 2. Kesadaran atas Perasaan/*Describing (Vedanānupassanā)*, 3. Pengamatan terhadap Keadaan Pikiran/*Acting with Awareness (Cittānupassanā)* , 4. Perhatian terhadap Objek Mental/*Non-Judging of Inner Experience (Dhammānupassanā)* , 5. Ketenangan dalam

Menghadapi Pengalaman/*Non-Reactivity to Inner Experience (Reaktivitas Rendah)*

3. Variabel Dukungan Teman Sebaya (X2)

a. Definisi Konseptual

Sokongan yang bersumber dari rekan sejawat dengan tingkat usia atau tahap tumbuh kembang sepadan disebut sebagai dukungan teman sebaya. Bantuan tersebut bermanfaat dalam mengelola stres, memperkuat rasa percaya diri, dan menciptakan rasa memiliki di lingkungan masyarakat (Rogers, 1959:192).

b. Definisi Operasional

Dukungan teman sebaya adalah bantuan, perhatian, dan penerimaan yang diterima siswa dari teman sebaya dalam menghadapi berbagai kebutuhan dan permasalahan di lingkungan sekolah. Dukungan teman sebaya diukur melalui angket yang diisi oleh siswa SMK Tri Ratna Jakarta berdasarkan beberapa indikator dukungan sosial, yaitu: 1. Penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), 2. Empati (*empathy*), 3. Ketulusan atau kongruensi (*congruence*)

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data merupakan fase krusial yang langsung memengaruhi kualitas mutu data penelitian. Oleh sebab itu, penentuan teknik yang tepat mutlak diperlukan guna menjamin kesesuaian antara data yang didapat dengan tujuan kajian (Sugiyono, 2020:194).

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data riset ini berupa kuesioner, yakni serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis yang disajikan kepada responden demi menjaring informasi yang relevan dengan sasaran penelitian (Sugiyono, 2020: 199). Proses perancangan kuesioner berpatokan pada variabel riset serta rumusan hipotesis maupun masalah yang telah ditetapkan. Pengukuran sikap, persepsi, dan pandangan responden terhadap suatu fenomena sosial mengandalkan skala likert (Sugiyono, 2020: 134). Setiap variabel dijabarkan ke dalam indikator-indikator spesifik yang menjadi acuan penyusunan butir pernyataan atau pertanyaan. Jawaban diklasifikasikan ke dalam lima tingkatan penilaian, yaitu sangat setuju (skor 5), setuju (skor 4), netral (skor 3), tidak setuju (skor 2), dan sangat tidak setuju (skor 1).

2. Instrumen Penelitian

Penelitian ini memanfaatkan angket sebagai alat pengumpulan data. Sebelum digunakan dalam pengambilan data yang sesungguhnya, instrumen ini lebih dulu melalui uji validitas dan reliabilitasnya demi menjamin bahwasanya tiap butir instrumen dapat mengukur variabel penelitian secara tepat serta konsisten (Sugiyono, 2013:144). Skala likert difungsikan sebagai instrumen untuk mengukur sikap dan pandangan subjek terhadap fenomena kajian. Selanjutnya, data yang didapatkan diolah secara kuantitatif demi memenuhi kebutuhan analisis (Sugiyono, 2017:147).

a. Cara Pemberian Skor

Cara pemberian skor untuk pada setiap kategori:

Tabel 3. 1
Skor Jawaban Kuesioner

Kategori Jawaban	Skor
Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Netral (N)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

b. Kisi-kisi Instrumen

Penyusunan matriks kisi-kisi instrumen berpatokan pada indikator variabel *mindfulness*, dukungan teman sebaya, serta kesejahteraan psikologis. Masing-masing indikator tersebut diturunkan ke dalam beberapa item pernyataan yang diukur menggunakan Skala Likert lima opsi, mencakup kategori jawaban: sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, hingga sangat tidak setuju.

Tabel 3. 2
Kisi-kisi instrumen

No.	Variabel	Sub-Variabel	Indikator	Nomor Butir
1	<i>Mindfulness</i> (X1)	Perhatian terhadap tubuh/ <i>Observing</i> (<i>Kāyānupassanā</i>)	1. Menyadari sensasi tubuh (napas, gerakan, dll)	1 - 4

No.	Variabel	Sub-Variabel	Indikator	Nomor Butir
			2. Memperhatikan lingkungan sekitar secara sadar 3. Peka terhadap perubahan dalam diri 4. Fokus pada pengalaman saat ini	
		Kesadaran atas Perasaan/ <i>Describing (Vedanānupassanā)</i>	1. Mampu mengenali perasaan yang dialami 2. Mampu mengungkapkan perasaan dengan kata-kata 3. Menyadari emosi yang muncul 4. Tidak bingung dengan perasaan sendiri	5 - 8
		Pengamatan terhadap Keadaan Pikiran/ <i>Acting with Awareness (Cittānupassanā)</i>	1. Melakukan aktivitas dengan penuh perhatian 2. Tidak bertindak secara otomatis 3. Fokus saat melakukan kegiatan 4. Menyadari apa yang sedang dilakukan	9 - 12
		Perhatian terhadap Objek Mental/ <i>Non-Judging of Inner Experience (Dhammānupassanā)</i>	1. Menerima pikiran dan perasaan tanpa menilai 2. Tidak menganggap diri buruk karena pikiran negatif 3. Bersikap netral terhadap pengalaman batin 4. Tidak mengkritik diri secara berlebihan	13 - 16

No.	Variabel	Sub-Variabel	Indikator	Nomor Butir
		Ketenangan dalam Menghadapi Pengalaman/ <i>Non-Reactivity to Inner Experience</i>	1. Tidak langsung bereaksi terhadap emosi 2. Mampu menahan diri saat emosi muncul 3. Tetap tenang dalam situasi sulit 4. Tidak terbawa arus pikiran negatif	17- 20
2	Dukungan Teman Sebaya (X2)	Penerimaan tanpa syarat (<i>unconditional positive regard</i>).	1. Teman menerima diri apa adanya 2. Teman tidak menghakimi kesalahan atau kekurangan 3. Teman memberikan rasa aman untuk mengekspresikan diri 4. Teman tetap mendukung dalam kondisi sulit	21 - 24
		Empati (<i>empathy</i>)	1. Teman memahami perasaan yang dialami 2. Teman mampu mendengarkan keluhan dengan baik 3. Teman menunjukkan kepedulian terhadap masalah 4. Teman membantu menenangkan saat mengalami kesulitan	25 - 28
		Ketulusan atau kongruensi (<i>congruence</i>)	1. Teman bersikap jujur dalam hubungan pertemanan	29-32

No.	Variabel	Sub-Variabel	Indikator	Nomor Butir
			2. Teman menunjukkan ketulusan dalam membantu 3. Teman konsisten antara ucapan dan tindakan 4. Teman dapat dipercaya dalam menjaga hubungan	
3	Kesejahteraan Psikologis (Y)	Penerimaan Diri (<i>Self-Acceptance</i>)	1. Menerima kelebihan dan kekurangan diri 2. Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri 3. Tidak menyesali masa lalu secara berlebihan 4. Merasa puas dengan diri sendiri	33-36
		Hubungan Positif dengan Orang Lain (<i>Positive Relations with Others</i>)	1. Mampu menjalin hubungan yang hangat 2. Memiliki rasa empati terhadap orang lain 3. Menunjukkan sikap saling percaya 4. Mampu bekerja sama dan berbagi	37-40
		Kemandirian (<i>Autonomy</i>)	1. Mampu mengambil keputusan sendiri 2. Tidak mudah terpengaruh tekanan sosial 3. Bertindak sesuai nilai pribadi 4. Memiliki kontrol terhadap perilaku diri	41-44
		Penguasaan Lingkungan	1. Mampu mengatur aktivitas sehari-hari	45-48

No.	Variabel	Sub-Variabel	Indikator	Nomor Butir
		<i>(Environmental Mastery)</i>	2. Dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan 3. Mampu memanfaatkan peluang 4. Mengelola tanggung jawab dengan baik	
		Tujuan Hidup <i>(Purpose in Life)</i>	1. Memiliki tujuan hidup yang jelas 2. Merasa hidup memiliki makna 3. Memiliki arah dan rencana masa depan 4. Termotivasi untuk mencapai tujuan	49-52
		Perkembangan Pribadi <i>(Personal Growth)</i>	1. Terbuka terhadap pengalaman baru 2. Merasa berkembang sebagai pribadi 3. Berusaha meningkatkan potensi diri 4. Memiliki keinginan untuk menjadi lebih baik	53-56

c. Uji Coba Instrumen

Menurut Sugiyono (2019:177), uji coba instrumen dilakukan untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur sebelum diterapkan pada penelitian utama. Sejumlah responden dengan karakteristik serupa populasi penelitian digunakan untuk uji coba instrumen. Responden uji coba ini terpisah dari sampel penelitian utama. Dalam penelitian ini, uji coba

instrumen melibatkan siswa yang memiliki karakteristik serupa dengan responden penelitian di SMK Tri Ratna Jakarta.

1) Uji validitas

Pengujian validitas diselenggarakan guna menjamin ketepatan instrumen dalam mengukur variabel riset agar selaras dengan konstruk teoretis yang dikaji. Keabsahan instrumen terpenuhi apabila alat ukur tersebut benar-benar mampu merepresentasikan aspek yang hendak diukur (Creswell, 2021:159).

Uji validitas instrumen memanfaatkan metode korelasi *Product Moment Pearson* melalui penghitungan keterkaitan antara skor butir dan skor total variabel. Evaluasi ini difungsikan untuk menjamin keabsahan masing-masing item dalam merepresentasikan variabel yang diukur. Rumus *Product Moment Pearson* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara skor item dan skor total

X = skor item

Y = skor total

N = jumlah responden

Kevalidan item kuesioner ditentukan dengan membandingkan nilai r_{hitung} terhadap r_{tabel} . Melalui uji coba pada 34 responden ($df = 32$) dan taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), besaran r_{tabel} yang ditetapkan adalah 0,3388. Suatu butir dianggap valid apabila nilai korelasinya (r_{hitung}) melampaui 0,3388.

Butir instrumen dinyatakan valid apabila nilai r hitung $\geq 0,3388$, sedangkan nilai r hitung $< 0,3388$ menunjukkan bahwa butir tersebut tidak valid. Berdasarkan uji coba terhadap 34 siswa, diperoleh hasil validitas untuk instrumen *mindfulness*, dukungan teman sebaya, dan kesejahteraan psikologis.

Pengujian validitas terhadap 24 butir pernyataan instrumen kesejahteraan psikologis menunjukkan koefisien r_{hitung} rentang 0,604–0,865, yang secara keseluruhan lebih tinggi dibanding r_{tabel} (0,339). Atas dasar hasil tersebut, semua butir dikategorikan valid dan layak digunakan sebagai alat ukur riset.

Hasil uji validitas variabel *mindfulness* (X_1) pada 34 responden ($df = 32, \alpha = 0,05$) menunjukkan bahwa 20 item pernyataan yang diuji memiliki r_{hitung} di atas r_{tabel} (0,3388), yaitu berkisar antara 0,615–0,873. Dengan demikian, seluruh butir instrumen dinyatakan sah dan memenuhi standar kelayakan riset.

Hasil uji validitas variabel dukungan teman sebaya (X_2) pada 34 responden ($df = 32, \alpha = 0,05$) menunjukkan bahwa 12 item pernyataan yang diuji memiliki r_{hitung} melampaui r_{tabel} (0,3388), yakni

pada rentang 0,724–0,878. Dengan demikian, seluruh butir instrumen dikategorikan sah dan memenuhi standar kelayakan penelitian.

2) Uji Realibilitas

Uji reliabilitas difungsikan untuk mengukur tingkat konsistensi instrumen penelitian. Suatu alat pengumpul data dinyatakan reliabel apabila dapat menghasilkan data yang stabil dan terpercaya meskipun pengukuran terhadap subjek yang sama dilakukan secara berulang.

Reliabilitas mencerminkan sejauh mana instrumen tersebut konsisten dalam mengukur konsep yang diteliti, sehingga data yang dihasilkan bersifat stabil dan dapat diandalkan (Creswell, 2021:162).

Pengujian reliabilitas dalam studi ini mengandalkan formula *Cronbach's Alpha*, yang diperuntukkan bagi pengukuran derajat konsistensi internal di antara butir-butir pernyataan yang menyusun instrumen penelitian.

Tabel 3. 3 Hasil Uji Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis

Cronbach's Alpha	N of Items
.971	24

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen kesejahteraan psikologis yang terdiri atas 24 butir pernyataan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,971. Nilai tersebut lebih besar dari 0,700, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Mindfulness

Cronbach's Alpha	N of Items
.961	20

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen *mindfulness* yang terdiri atas 20 butir pernyataan memperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,961. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,700, instrumen *mindfulness* dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Dukungan Teman Sebaya

Cronbach's Alpha	N of Items
.951	12

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen dukungan teman sebaya yang terdiri atas 12 butir pernyataan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,951. Nilai tersebut lebih besar dari 0,700, sehingga instrumen dukungan teman sebaya dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Evaluasi normalitas dilaksanakan terhadap variabel kesejahteraan psikologis (Y), *mindfulness* (X_1), serta dukungan teman sebaya (X_2). Dalam studi ini, uji normalitas mengaplikasikan prosedur *Kolmogorov-Smirnov* yang diolah melalui perangkat lunak *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS). Pendekatan tersebut difungsikan untuk menganalisis apakah nilai residual pada model regresi terdistribusi secara normal. Di samping analisis

statistik kuantitatif, identifikasi normalitas turut diperkuat lewat penampakan visual melalui diagram *Normal Probability Plot* (P-P Plot).

2. Uji Multikolinieritas

Pengujian multikolinearitas bertujuan untuk membuktikan ketiadaan hubungan linear yang kuat antarvariabel independen di dalam model regresi. Prosedur evaluasi ini dilaksanakan dengan mengamati indikator *Tolerance* serta *Variance Inflation Factor* (VIF) berbantuan lunak SPSS. Sebuah model regresi dikategorikan ideal apabila terbebas dari masalah multikolinearitas antarvariabel bebasnya.

3. Uji Linearitas

Uji linearitas diselenggarakan guna membuktikan bahwasanya hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat proporsional (linear). Dalam studi ini, pengujian difokuskan pada keterkaitan antara *mindfulness* (X_1) serta dukungan teman sebaya (X_2) terhadap kesejahteraan psikologis (Y) dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Kriteria linearitas merujuk pada besaran signifikansi *Deviation from Linearity*, yang mana nilai $p > 0,05$ mengonfirmasi adanya hubungan linear, sedangkan $p < 0,05$ menandakan hubungan tidak linear. Prosedur ini menjadi prasyarat penting sebelum melakukan analisis regresi linear berganda demi memastikan pemenuhan asumsi dasar keterikatan variabel.

4. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk memastikan kehomogenan varians residual pada model regresi. Suatu model regresi dianggap baik apabila tidak memuat gejala heteroskedastisitas. Pengujian dilaksanakan via SPSS melalui analisis grafik *Scatterplot* yang memetakan persebaran titik antara *ZPRED* dan *SRESID*.

5. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis terkait kontribusi *mindfulness* (X_1) dan dukungan teman sebaya (X_2) terhadap kesejahteraan psikologis (Y) dianalisis menggunakan teknik regresi linear berganda. Evaluasi dampak parsial dari tiap-tiap variabel independen diukur melalui uji t, sementara kontribusi secara serentak (simultan) dievaluasi menggunakan uji F. Besarnya proporsi varians variabel terikat yang sanggup dijelaskan oleh kedua variabel bebas diidentifikasi lewat koefisien determinasi (R^2). Seluruh tahapan komputasi statistik tersebut diolah menggunakan bantuan program SPSS.

6. Uji Regresi Linier Berganda

Peneliti menggunakan perangkat lunak SPSS 27 untuk mengetahui persamaan regresi pengaruh *mindfulness* dan dukungan teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta 2025/2026. Dengan persamaan sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

Keterangan:

Y = Kesejahteraan psikologis

X_1 = *Mindfulness*

X_2 = Dukungan teman sebaya

α = Konstanta

β = koefisien regresi, nilai pendugaan

7. Uji T (Parsial)

Uji statistik T ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS untuk mengetahui apakah koefisien regresi secara parsial signifikan atau tidak.

Hipotesis statistik model:

$H_1 : \beta_i = 0$ (artinya *mindfulness* secara parsial tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta)

$H_1 : \beta_i \neq 0$ (artinya *mindfulness* secara parsial berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta)

$H_2 : \beta_i = 0$ (artinya dukungan teman sebaya secara parsial tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta)

$H_2 : \beta_i \neq 0$ (artinya dukungan teman sebaya secara parsial berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta)

Dasar pengambilan keputusan adalah:

Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 diterima.

Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka H_0 ditolak.

8. Uji keberartian (Uji Statistik F)

Pengujian F dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS untuk menentukan apakah secara signifikan variabel bebas Y memiliki pengaruh linier terhadap variabel terikat X_1 dan X_2 . Hipotesis statistik model:

$H_0 : \beta_i = 0$ (artinya *mindfulness* secara serempak tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta)

$H_0 : \beta_i \neq 0$ (artinya *mindfulness* secara serempak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMK Tri Ratna Jakarta)

Dasar pengambilan keputusan adalah:

Jika F-hitung $< F$ -tabel pada $\alpha > 0.05$ maka H_0 diterima

Jika F-hitung $> F$ -tabel pada $\alpha < 0.05$ maka H_0 ditolak

9. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi dinyatakan dalam bentuk R Square (R^2) yang memiliki nilai antara 0 sampai dengan 1. Semakin besar nilai R^2 , maka semakin besar pula kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Interpretasi nilai koefisien determinasi adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai R^2 mendekati 1, maka variabel independen memiliki kemampuan yang besar dalam menjelaskan variabel dependen.
2. Jika nilai R^2 mendekati 0, maka variabel independen memiliki kemampuan yang kecil dalam menjelaskan variabel dependen.

G. Hipotesis Statistik

1. Hipotesis Pertama

$H_0 : \beta=0 \rightarrow \text{Mindfulness tidak mempengaruhi kesejahteraan psikologis}$

$H_a : \beta \neq 0 \rightarrow \text{Mindfulness mempengaruhi kesejahteraan psikologis}$

2. Hipotesis Kedua

$H_0 : \beta=0 \rightarrow \text{dukungan teman sebaya tidak mempengaruhi kesejahteraan psikologis}$

$H_a : \beta \neq 0 \rightarrow$ dukungan teman sebaya mempengaruhi kesejahteraan psikologis

3. Hipotesis Ketiga

$H_0 : \beta_1 = \beta_2 = 0 \rightarrow$ *Mindfulness* dan dukungan teman sebaya tidak mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara bersama-sama

$H_a : \beta_1 \neq \beta_2 \neq 0 \rightarrow$ *Mindfulness* dan dukungan teman sebaya mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara bersama-sama.