BAB III

METODE PENELITIAN

A. Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah hubungan prediktif antara *mindfulness*, refleksi diri, dan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif pada siswa sekolah dasar. *Mindfulness* ditempatkan sebagai variabel bebas pertama (X_1), refleksi diri sebagai variabel bebas kedua (X_2), sedangkan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif sebagai variabel terikat (Y). Penetapan ketiga variabel tersebut didasarkan pada fokus penelitian untuk menguji sejauh mana variasi *mindfulness* dan refleksi diri berkaitan dengan serta memberikan kontribusi prediktif terhadap variasi kemampuan siswa dalam mengendalikan perilaku impulsif.

Penelitian dilaksanakan di SD Budi Luhur Kota Sukabumi dengan unit analisis berupa siswa kelas IV, V, dan VI yang memenuhi kriteria sebagai responden penelitian. Setiap siswa menjadi satu unit pengamatan yang menghasilkan skor individual untuk ketiga variabel penelitian. Skor tersebut diperoleh melalui instrumen penelitian yang telah melalui tahap uji coba dan analisis butir sebelum digunakan sebagai dasar pembentukan skor pada penelitian utama. Selanjutnya, data individual dianalisis secara statistik untuk mengidentifikasi hubungan dan kontribusi prediktif *mindfulness* dan refleksi diri terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif.

Objek penelitian mencakup tiga hubungan yang dianalisis, yaitu hubungan prediktif *mindfulness* dengan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif, hubungan prediktif refleksi diri dengan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif, serta kontribusi *mindfulness* dan refleksi diri secara simultan terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif. Penelitian menggunakan desain korelasional non-eksperimental, hubungan tersebut ditafsirkan sebagai hubungan dan kontribusi prediktif secara statistik, bukan sebagai bukti hubungan sebab-akibat eksperimental.

B. Desain Penelitian

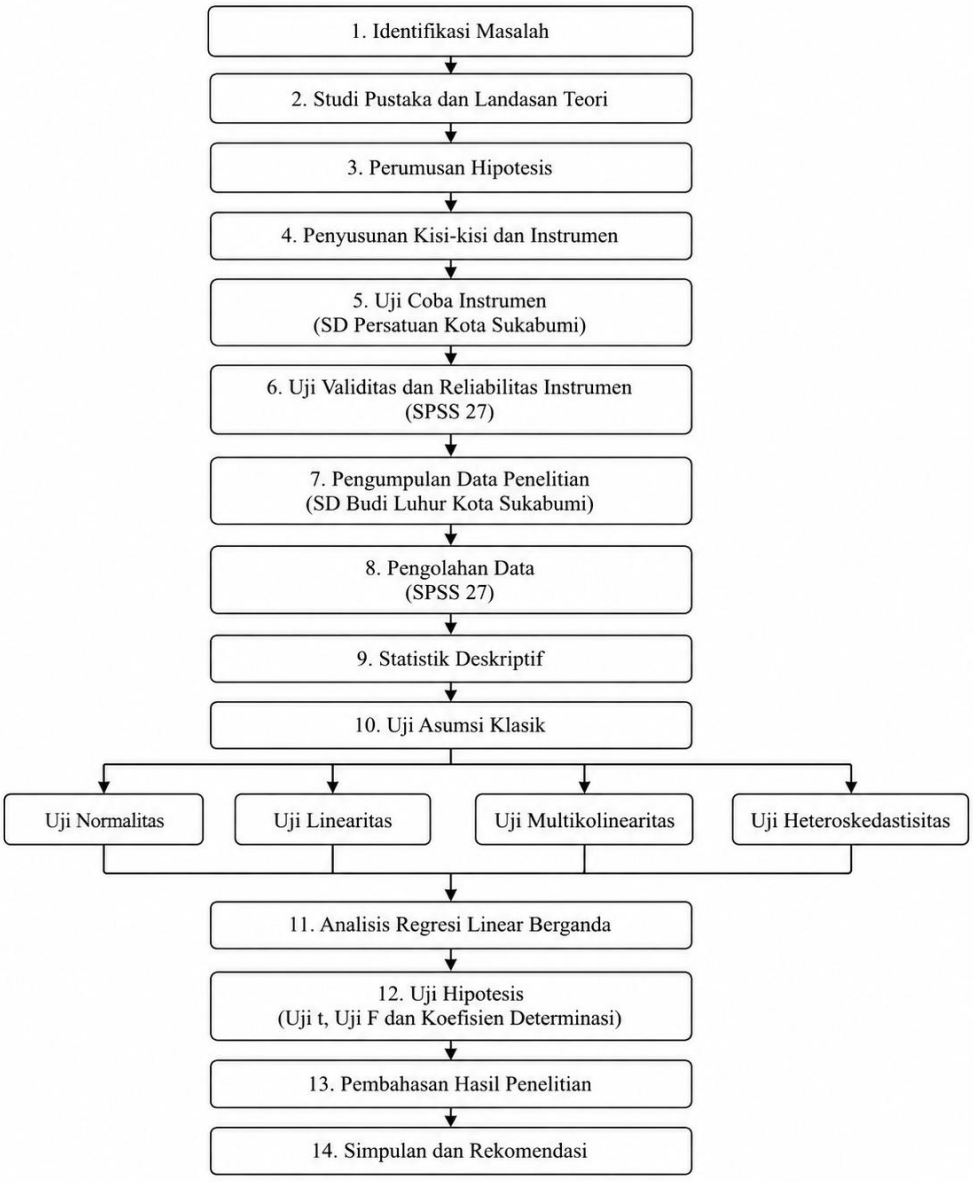
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimental dan potong lintang (*cross-sectional*). Pendekatan kuantitatif dipilih karena mindfulness, refleksi diri, dan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif dioperasionalisasikan menjadi skor numerik melalui instrumen kuesioner, sedangkan hipotesis penelitian diuji menggunakan analisis statistik (Creswell & Creswell, 2023; Creswell & Guetterman, 2019). Pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti menguji hubungan antarvariabel yang telah dirumuskan secara teoretis melalui pengukuran terstruktur dan prosedur statistik.

Desain korelasional digunakan karena penelitian bertujuan mengidentifikasi hubungan serta kontribusi prediktif mindfulness dan refleksi diri terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif tanpa memberikan manipulasi atau perlakuan kepada responden (Curtis, 2016).

Peneliti tidak melakukan randomisasi, tidak membentuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta tidak memberikan intervensi untuk mengubah kondisi variabel penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian non-eksperimental.

Berdasarkan klasifikasi Johnson (2001), penelitian non-eksperimental dapat dibedakan berdasarkan tujuan penelitian dan dimensi waktu. Berdasarkan tujuannya, penelitian ini termasuk penelitian prediktif karena mengestimasi kontribusi mindfulness dan refleksi diri terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif. Berdasarkan dimensi waktunya, penelitian ini menggunakan desain potong lintang karena seluruh variabel diukur pada responden yang sama dalam satu periode pengumpulan data (Johnson, 2001; Kesmodel, 2018).

Konsekuensi metodologis desain tersebut adalah bahwa hasil regresi menunjukkan hubungan dan kontribusi prediktif statistik, bukan bukti hubungan sebab-akibat. Istilah “pengaruh” dalam penelitian ini dibatasi sebagai perubahan statistik pada kemampuan mengendalikan perilaku impulsif yang berkaitan dengan variasi mindfulness dan refleksi diri setelah kedua prediktor dimasukkan ke dalam model regresi. Interpretasi kausal tidak dilakukan karena desain penelitian tidak menetapkan urutan temporal, manipulasi variabel, maupun kontrol eksperimental (Kesmodel, 2018).



Gambar 3.1: Alur Penelitian (*Research Flow*)

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi sasaran generalisasi penelitian. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau

subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2007). Populasi tidak hanya menunjukkan jumlah individu yang diteliti, tetapi juga menggambarkan karakteristik yang menjadi fokus penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu siswa yang mengikuti proses pembelajaran secara aktif pada saat penelitian dilaksanakan dan bersedia menjadi responden penelitian. Populasi tersebut dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengkaji pengaruh *mindfulness* dan refleksi diri terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif pada siswa sekolah dasar.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2007). Pemilihan teknik sampling harus disesuaikan dengan tujuan penelitian, karakteristik populasi, serta kondisi lapangan agar data yang diperoleh dapat menggambarkan keadaan populasi secara memadai.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling jenuh (*total sampling*). Sampling jenuh merupakan teknik penentuan sampel apabila seluruh anggota populasi digunakan sebagai responden penelitian. Teknik ini umumnya digunakan ketika jumlah populasi relatif kecil sehingga seluruh anggota populasi dapat

dijangkau oleh peneliti. Jumlah responden yang menjadi sampel penelitian adalah 33 siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi yang memenuhi kriteria penelitian. Seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria tersebut dijadikan responden dengan menggunakan sampling jenuh.

Penggunaan sampling jenuh dipilih dengan beberapa pertimbangan. Pertama, jumlah populasi yang memenuhi kriteria penelitian relatif terbatas sehingga seluruh anggota populasi dapat dilibatkan dalam penelitian. Kedua, penggunaan seluruh anggota populasi dapat mengurangi kesalahan pengambilan sampel (*sampling error*) karena tidak ada anggota populasi yang memenuhi kriteria namun tidak diikutsertakan dalam penelitian. Ketiga, teknik ini memberikan gambaran empiris yang lebih representatif mengenai kondisi siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi dibandingkan apabila hanya sebagian anggota populasi yang dijadikan responden.

Tabel 3.1

Distribusi Sampel Penelitian

No.	Karakteristik	Jumlah
1	Seluruh siswa yang memenuhi kriteria penelitian	33
TOTAL		**33**

Penelitian melibatkan siswa sekolah dasar sehingga perlindungan peserta anak menjadi bagian yang melekat pada prosedur penelitian. Pelaksanaan pengumpulan data didasarkan pada izin institusional dari sekolah, persetujuan orang tua atau wali, dan persetujuan siswa sesuai tingkat pemahamannya (assent). Keikutsertaan siswa bersifat sukarela dan tidak memengaruhi nilai, layanan pendidikan, maupun hubungan siswa dengan guru dan sekolah.

Sebelum pengisian kuesioner, siswa memperoleh penjelasan dengan bahasa sederhana mengenai tujuan kegiatan, apa yang diminta dari mereka, perkiraan waktu pengisian, kerahasiaan jawaban, serta hak untuk tidak menjawab pertanyaan tertentu atau menghentikan keikutsertaan tanpa sanksi. Guru dan peneliti tidak memberikan tekanan atau arahan terhadap pilihan jawaban siswa.

Nama siswa tidak digunakan dalam berkas analisis. Setiap responden diberi kode, sedangkan daftar penghubung identitas disimpan terpisah dari data penelitian. Pelaporan dilakukan secara agregat sehingga jawaban individual tidak dapat diidentifikasi. Dokumen persetujuan dan data penelitian disimpan secara terbatas serta hanya digunakan untuk kepentingan akademik penelitian ini.

Risiko penelitian diperkirakan minimal dan terutama berupa ketidaknyamanan saat membaca atau menjawab pernyataan tentang diri. Apabila siswa merasa tidak nyaman, pengisian dapat dihentikan. Formulir persetujuan orang tua/wali dan lembar assent siswa disediakan

pada bagian lampiran sebagai dokumen prosedural; formulir yang telah ditandatangani disimpan oleh peneliti dan tidak dipublikasikan untuk melindungi data pribadi peserta.

D. Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel, yaitu variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Variabel independen merupakan variabel yang diduga memberikan pengaruh terhadap variabel lain, sedangkan variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi oleh perubahan variabel independen.

Variabel independen dalam penelitian ini terdiri atas *mindfulness* (X_1) dan refleksi diri (X_2), sedangkan variabel dependen adalah kemampuan mengendalikan perilaku impulsif (Y).

1. Variabel Independen (X)

   a. *Mindfulness* (X_1)

      Mindfulness secara operasional dalam penelitian ini diartikan sebagai tingkat kemampuan siswa untuk menyadari pikiran, perasaan, dan tindakan yang sedang dialami sebelum memberikan respons terhadap suatu situasi. Variabel ini diukur menggunakan angket skala Likert lima tingkat yang disusun berdasarkan indikator:

      1) kesadaran terhadap aktivitas yang dilakukan;
      2) kemampuan memusatkan perhatian;

3) kesadaran terhadap emosi;

4) tidak bereaksi secara otomatis;

5) penerimaan terhadap pengalaman.

b. Refleksi Diri (X_2)

Refleksi diri secara operasional diartikan sebagai kemampuan siswa untuk mengevaluasi pengalaman belajar maupun perilaku yang telah dilakukan sehingga mampu mengambil keputusan yang lebih baik pada situasi berikutnya. Variabel ini diukur menggunakan angket skala Likert lima tingkat berdasarkan indikator:

1) mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan;

2) memahami sebab dan akibat perilaku;

3) mengenali kesalahan diri;

4) mengambil pelajaran dari pengalaman;

5) menyusun rencana perbaikan perilaku.

2. Variabel Dependen (Y)

Kemampuan mengendalikan perilaku impulsif (Y) secara operasional diartikan sebagai kemampuan siswa untuk menahan dorongan bertindak secara spontan, berpikir sebelum bertindak, mengendalikan emosi, serta mempertimbangkan konsekuensi perilaku sebelum mengambil keputusan. Variabel ini diukur menggunakan angket skala Likert lima tingkat berdasarkan indikator:

1) kemampuan menunda respons;

2) kemampuan mengendalikan emosi;

3) kemampuan mempertimbangkan konsekuensi tindakan;

4) kemampuan mengikuti aturan;

5) kemampuan mempertahankan perhatian sebelum bertindak.

Tabel 3.2

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Var.	Definisi Konseptual	Definisi Operasional	Indikator	Skala Likert
X_1	Kemampuan memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi.	Tingkat kemampuan siswa menyadari pikiran, emosi, dan aktivitas sebelum memberikan respons.	1.Kesadaran aktivitas; 2.Pemusatan perhatian; 3.Kesadaran emosi; 4.Tidak reaktif; 5.Penerimaan pengalaman	1–5
X_2	Kemampuan mengevaluasi pengalaman, pikiran, dan tindakan untuk memperoleh pemahaman baru serta memperbaiki perilaku.	Tingkat kemampuan siswa mengevaluasi pengalaman dan menggunakan hasil evaluasi tersebut sebagai dasar	1. Evaluasi diri; 2.Sebab–akibat; 3.Kesadaran kesalahan; 4.Mengambil pelajaran; 5.Perbaikan perilaku	1–5

		pengambilan keputusan.		
Y	Kemampuan menghambat dorongan bertindak spontan dan mengendalikan respons sesuai norma yang berlaku.	Tingkat kemampuan siswa mengendalikan dorongan bertindak spontan sebelum melakukan suatu tindakan.	1.Menunda respons; 2.Mengendalikan emosi; 3.Mempertimbangkan konsekuensi; 4.Mengikuti aturan; 5.Mengendalikan tindakan	1–5

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan kuesioner. Kuesioner digunakan untuk mengukur tiga variabel penelitian, yaitu *mindfulness* sebagai variabel bebas pertama (X_1), refleksi diri sebagai variabel bebas kedua (X_2), dan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif sebagai variabel terikat (Y). Kuesioner disusun dalam bentuk pernyataan tertutup menggunakan skala Likert lima tingkat. Bahasa pernyataan dibuat sederhana, konkret, dan sesuai dengan tahap perkembangan siswa sekolah dasar agar dapat dipahami dengan baik oleh responden.

Penggunaan kuesioner tertutup didasarkan pada beberapa pertimbangan. Pertama, tersedianya alternatif jawaban memudahkan

siswa memberikan respons sesuai dengan keadaan dirinya. Kedua, bentuk jawaban yang seragam memungkinkan proses pemberian skor, pengolahan data, dan analisis statistik dilakukan secara sistematis. Ketiga, kuesioner memungkinkan setiap variabel diukur melalui indikator-indikator yang telah diturunkan dari definisi konseptual dan definisi operasional penelitian.

Kuesioner diberikan secara langsung kepada siswa di lingkungan SD Budi Luhur Kota Sukabumi. Sebelum pengisian dilakukan, peneliti menjelaskan tujuan umum kegiatan, petunjuk pengisian, makna setiap pilihan jawaban, serta pentingnya memberikan jawaban secara jujur sesuai dengan keadaan responden.

Pengisian kuesioner dilakukan dengan pendampingan peneliti dan guru untuk memastikan bahwa siswa memahami petunjuk dan setiap pernyataan yang disajikan. Pendampingan hanya diberikan dalam bentuk penjelasan mengenai prosedur pengisian atau arti kata yang belum dipahami. Peneliti dan guru tidak memberikan arahan, tekanan, maupun petunjuk yang dapat memengaruhi pilihan jawaban siswa.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner tertutup yang disusun berdasarkan indikator teoritis dari tiga variabel penelitian, yaitu

mindfulness (X_1), refleksi diri (X_2), dan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif (Y). Masing-masing variabel terdiri atas 20 butir pernyataan, sehingga keseluruhan instrumen penelitian berjumlah 60 butir pernyataan.

Seluruh butir pernyataan disusun berdasarkan kajian teori yang telah dipaparkan pada BAB II. Variabel *mindfulness* dikembangkan berdasarkan teori Brown & Ryan (2003), Baer (2003), Bishop (2004), serta konsep *sati* dalam ajaran Buddha. Variabel refleksi diri disusun berdasarkan teori Grant (2001), Dewey (1933), serta konsep *yoniso manasikāra*. Variabel kemampuan mengendalikan perilaku impulsif dikembangkan berdasarkan teori fungsi eksekutif (*executive function*) Diamond (2013), teori pengendalian diri Tangney et al. (2004) dan regulasi diri Bandura (1991).

Instrumen menggunakan skala Likert lima tingkat, yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (JR), dan Tidak Pernah (TP). Pernyataan positif (*favorable*) diberi skor 5, 4, 3, 2, dan 1, sedangkan pernyataan negatif (*unfavorable*) diberi skor secara terbalik, yaitu 1, 2, 3, 4, dan 5.

Tabel 3.3

Kisi-Kisi Instrumen *Mindfulness*

No.	Indikator	Deskripsi indikator	Nomor butir	Jumlah

1	Kesadaran terhadap aktivitas	Menyadari kegiatan dan pengalaman yang sedang berlangsung	1, 11, 19, 20	4
2	Pemusatan dan pemeliharaan perhatian	Memusatkan, mempertahankan, dan mengembalikan perhatian	2, 5, 12, 15	4
3	Kesadaran tubuh, pikiran, dan emosi	Mengenali kegelisahan, napas, pikiran, kemarahan, dan kekecewaan	3, 4, 10, 14	4
4	Kesadaran dorongan reaktif dan pengendalian respons	Menyadari adanya dorongan atau bereaksi secara otomatis	6, 8, 13, 16	4
5	Penerimaan dan ketenangan	Menerima keadaan dan menjaga ketenangan dalam menghadapi pengalaman	7, 9, 17, 18	4
	Jumlah		**1–20**	**20**

Tabel 3.4

Kisi-Kisi Instrumen Refleksi Diri

No.	Indikator	Deskripsi indikator	Nomor butir	Jumlah
1	Peninjauan kembali pengalaman	Mengingat dan memikirkan kembali tindakan atau pengalaman	1, 12, 17, 18	4
2	Evaluasi dan kesadaran diri	Menilai tindakan serta menyadari dan mengakui kesalahan	2, 3, 9, 15	4
3	Pemahaman sebab dan akibat	Memahami penyebab tindakan serta dampaknya terhadap orang lain	4, 5, 11, 13	4
4	Pengambilan pelajaran dari pengalaman	Belajar dari kesalahan dan menggunakan pengalaman untuk memperbaiki diri	6, 7, 10, 19	4
5	Pertimbangan dan perencanaan perbaikan	Mempertimbangkan pilihan, berhati-hati, dan merencanakan perbaikan	8, 14, 16, 20	4
	Jumlah		**1–20**	**20**

Tabel 3.5

Kisi-Kisi Instrumen Kemampuan Mengendalikan Perilaku Impulsif

No.	Indikator	Deskripsi indikator	Nomor butir	Jumlah

1	Berpikir sebelum bertindak	Berhenti sejenak dan melakukan pertimbangan sebelum memberikan respons	1, 7, 15, 17	4
2	Menunda respons dan menunggu giliran	Menahan keinginan untuk segera berbicara atau bertindak	2, 9, 11, 14	4
3	Pengendalian emosi dan keinginan	Mengendalikan kemarahan, kekecewaan, dorongan, dan reaksi terhadap rangsangan	3, 4, 8, 18	4
4	Pertimbangan terhadap konsekuensi	Memikirkan akibat dan dampak tindakan sebelum bertindak	6, 10, 16, 19	4
5	Kepatuhan dan tanggung jawab perilaku	Bertindak sesuai aturan, menjaga perilaku, dan bertanggung jawab	5, 12, 13, 20	4
	Jumlah		**1–20**	**20**

Sebelum digunakan pada penelitian utama di SD Budi Luhur Kota Sukabumi, instrumen terlebih dahulu diujicobakan kepada 32 siswa SD Persatuan Kota Sukabumi sebagai sekolah yang memiliki

karakteristik relatif setara dengan lokasi penelitian. Uji coba dilakukan untuk mengetahui kualitas awal instrumen melalui pengujian validitas dan reliabilitas sehingga peneliti memperoleh gambaran mengenai karakteristik setiap butir pernyataan sebelum digunakan dalam penelitian utama.

Analisis uji coba dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27. Uji validitas dilakukan dengan teknik Corrected Item–Total Correlation, sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Pada berkas sumber yang menjadi dasar analisis, butir negatif X_1.20, X_2.17, dan Y.17 telah melalui reverse scoring satu kali sehingga arah skor seluruh item telah konsisten. Oleh karena itu, pada audit dan pengolahan ulang tidak dilakukan pembalikan skor tambahan.

Tabel 3.6

Hasil Ujicoba Instrumen (*Pilot Test*)

Variabel	**Cronbach's Alpha**	**Kategori**
Mindfulness (X_1)	0,813	Reliabel (tinggi)
Refleksi Diri (X_2)	0,869	Reliabel (tinggi)
Kemampuan Mengendalikan Perilaku Impulsif (Y)	0,815	Reliabel (tinggi)

3. Prosedur Pengumpulan Data

Pertama, peneliti mengajukan permohonan izin penelitian kepada pihak SD Budi Luhur Kota Sukabumi. Peneliti berkoordinasi dengan kepala sekolah dan guru mengenai waktu, tempat, serta teknis pengumpulan data, setelah mendapatkan izin dari pihak SD Budi Luhur.

Kedua, peneliti menentukan responden berdasarkan populasi dan kriteria yang telah ditetapkan. Karena responden merupakan siswa sekolah dasar, pengumpulan data dilakukan dengan memperhatikan persetujuan pihak sekolah serta orang tua atau wali siswa.

Ketiga, sebelum kuesioner dibagikan, peneliti menjelaskan tujuan penelitian, sifat kerahasiaan data, dan tata cara pengisian. Siswa diberi penjelasan bahwa tidak terdapat jawaban benar atau salah dan bahwa setiap jawaban harus menggambarkan keadaan dirinya secara jujur.

Keempat, kuesioner dibagikan dan diisi secara langsung oleh responden. Peneliti mendampingi proses pengisian untuk membantu apabila terdapat istilah atau petunjuk yang belum dipahami. Peneliti tidak memberikan arahan yang dapat memengaruhi pilihan jawaban responden.

Kelima, setelah pengisian selesai, peneliti memeriksa kelengkapan jawaban. Kuesioner yang lengkap diberi kode, sedangkan data identitas dipisahkan atau disamarkan untuk menjaga kerahasiaan responden.

Keenam, jawaban responden dikonversi menjadi skor sesuai dengan pedoman penskoran. Pada saat pembentukan berkas sumber, respons butir negatif dikonversi satu kali menurut pedoman penskoran terbalik. Skor komposit *mindfulness*, refleksi diri, dan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif kemudian dihitung dari butir final yang lolos pilot test. Audit data menggunakan skor yang telah dikonversi tersebut tanpa melakukan reverse scoring ulang.

Ketujuh, data dimasukkan ke dalam perangkat lunak statistik untuk dilakukan pemeriksaan, pengolahan, dan analisis sesuai dengan teknik analisis data yang telah ditetapkan.

4. Uji Kualitas Instrumen (*Pilot Test*)

a. Uji Validitas *Pilot Test*

Uji coba instrumen dilaksanakan di SD Persatuan Kota Sukabumi, yang dipilih karena memiliki karakteristik peserta didik yang relatif setara dengan lokasi penelitian, yaitu SD Budi Luhur Kota Sukabumi. Uji coba tersebut bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kualitas butir-butir instrumen sebelum digunakan dalam penelitian utama.

Instrumen yang diujicobakan terdiri atas tiga variabel penelitian, yaitu *mindfulness* (X_1), refleksi diri (X_2), dan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif (Y). Pernyataan disusun berdasarkan indikator teoretis sebagaimana dijelaskan pada kisi-kisi instrumen penelitian. Hasil uji coba digunakan

untuk mengevaluasi karakteristik butir dan menetapkan instrumen final. Seleksi butir hanya dilakukan berdasarkan data pilot test; pada sampel utama tidak dilakukan eliminasi item kembali agar tahap pengembangan instrumen tetap terpisah dari pengujian hipotesis.

Sebelum uji coba empiris, kisi-kisi dan butir instrumen perlu ditelaah dari segi kesesuaian indikator, kejelasan bahasa, relevansi dengan tahap perkembangan siswa, dan keterwakilan domain konstruk. Bukti penilaian ahli hanya boleh dilaporkan apabila lembar penilaian validator benar-benar tersedia. Oleh karena itu, naskah ini tidak mencantumkan nilai Aiken's V atau *Content Validity Index* yang tidak bersumber dari data penilaian validator. Formulir penilaian validitas isi disediakan pada lampiran untuk dokumentasi akademik dan penyempurnaan instrumen.

Kriteria pengambilan keputusan dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Boateng et al. (2018) dan Coskun et al. (2021), yaitu analisis butir dilakukan dengan melihat nilai Corrected Item–Total Correlation. Item dengan nilai korelasi terkoreksi di bawah 0,30 dipertimbangkan untuk direvisi atau dieliminasi karena menunjukkan hubungan yang relatif rendah dengan skor total skala.

b. Uji Reliabilitas Instrumen *Pilot Test*

Uji reliabilitas dilakukan terhadap data hasil uji coba instrumen (*pilot test*) pada siswa SD Persatuan Kota Sukabumi untuk memperoleh gambaran awal mengenai konsistensi internal instrumen. Uji reliabilitas kemudian dilakukan kembali terhadap data yang diperoleh dari penelitian utama di SD Budi Luhur Kota Sukabumi. Pengujian ulang pada sampel penelitian utama bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan benar-benar memiliki tingkat reliabilitas yang memadai sesuai dengan karakteristik responden penelitian.

Uji reliabilitas dilakukan terhadap seluruh instrumen yang mengukur variabel *mindfulness* (X_1), refleksi diri (X_2), dan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif (Y). Pengujian dilakukan setelah instrumen melalui tahap uji validitas sehingga hanya butir-butir yang memenuhi kriteria validitas empiris yang digunakan dalam analisis reliabilitas. Nilai reliabilitas yang diperoleh mencerminkan konsistensi internal instrumen yang telah memenuhi persyaratan pengukuran.

Kriteria pengambilan keputusan dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Nunnally & Bernstein (1994), yaitu sebagai berikut.

Tabel 3.7

Kriteria Nilai *Cronbach's Alpha*

Nilai *Cronbach's Alpha*	Interpretasi
≥ 0,90	Sangat tinggi (*Excellent*)
0,80–0,89	Tinggi (*Good*)
0,70–0,79	Cukup (*Acceptable*)
0,60–0,69	Marginal (*Marginally Acceptable*)

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mengolah data yang telah diperoleh dari hasil penelitian sehingga dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian. Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27. Tahapan analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis sebagai berikut.

1. Analisis Data Deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian pada setiap variabel, yaitu *mindfulness* (X_1), refleksi diri (X_2), dan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif (Y). Statistik deskriptif yang dianalisis meliputi jumlah responden (*N*), nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standard deviation*), varians, rentang (*range*), serta ukuran distribusi data berupa *skewness* dan *kurtosis*. Analisis ini bertujuan memberikan informasi awal mengenai kecenderungan dan penyebaran data sebelum dilakukan analisis inferensial.

2. Uji Validitas Instrumen

Analisis butir dilakukan untuk memperoleh bukti awal mengenai homogenitas internal setiap butir dalam skala. *Corrected Item–Total Correlation* tidak diposisikan sebagai satu-satunya bukti validitas konstruk, melainkan sebagai bukti empiris awal mengenai keterkaitan butir dengan skor skala. Pengujian dilakukan menggunakan Corrected Item–Total Correlation melalui menu Analyze → Scale → Reliability Analysis pada IBM SPSS Statistics versi 27. Butir dengan Corrected Item–Total Correlation ≥ 0,30 dipertahankan, sedangkan butir di bawah 0,30 dipertimbangkan untuk direvisi atau dieliminasi. Karena ukuran pilot test terbatas, hasil ini ditafsirkan sebagai bukti awal kualitas internal butir dan bukan konfirmasi final struktur faktor instrumen.

a. Hasil Uji Validitas *Mindfulness*

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen pada tahap uji coba di SD Persatuan Kota Sukabumi, instrumen *mindfulness* (X_1) yang terdiri atas 20 butir pernyataan dianalisis menggunakan *Corrected Item–Total Correlation* (CITC) dengan kriteria penerimaan sebesar ≥ 0,30. Hasil analisis menunjukkan bahwa 16 butir memenuhi kriteria validitas empiris, sedangkan 4 butir belum memenuhi kriteria, yaitu butir $X_1.4$, $X_1.6$, $X_1.17$, dan $X_1.20$. Dengan demikian, sebagian besar butir instrumen

mindfulness menunjukkan konsistensi yang memadai dengan skor total konstruk pada sampel uji coba.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas butir telah mampu merepresentasikan konstruk *mindfulness* sesuai dengan indikator yang dikembangkan dalam penelitian. Sementara itu, butir yang memperoleh nilai CITC di bawah 0,30 menunjukkan bahwa hubungan antara skor butir tersebut dan skor total konstruk relatif lemah pada sampel uji coba, sehingga butir tersebut tidak dipertahankan dalam pembentukan instrumen final.

Berdasarkan hasil uji coba tersebut, instrumen *mindfulness* yang digunakan pada tahap penelitian utama di SD Budi Luhur Kota Sukabumi terdiri atas 16 butir pernyataan yang telah memenuhi kriteria CITC yang ditetapkan. Penetapan instrumen final dilakukan pada tahap uji coba agar proses seleksi item terpisah dari pengujian hipotesis pada sampel utama. Oleh karena itu, data penelitian utama dianalisis menggunakan skor komposit yang dibentuk dari 16 butir *mindfulness* tersebut, tanpa melakukan eliminasi item kembali berdasarkan data responden SD Budi Luhur.

b. Hasil Uji Validitas

Berdasarkan hasil uji coba instrumen yang dilakukan di SD Persatuan Kota Sukabumi, variabel refleksi diri (X_2) pada awalnya terdiri atas 20 butir pernyataan. Analisis item dilakukan

menggunakan *Corrected Item–Total Correlation* (CITC) dengan kriteria penerimaan sebesar ≥ 0,30. Hasil analisis menunjukkan bahwa 16 butir memenuhi kriteria yang ditetapkan, sedangkan 4 butir memiliki nilai CITC di bawah 0,30, yaitu X_2.2, X_2.9, X_2.17, dan X_2.20.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar butir instrumen refleksi diri memiliki hubungan yang memadai dengan skor total skala pada sampel uji coba. Sebaliknya, empat butir yang memiliki nilai CITC di bawah 0,30 menunjukkan konsistensi yang relatif rendah dengan keseluruhan skor konstruk sehingga tidak dipertahankan dalam pembentukan instrumen final.

Instrumen refleksi diri yang digunakan dalam penelitian utama di SD Budi Luhur Kota Sukabumi terdiri atas 16 butir pernyataan. Penetapan butir dilakukan pada tahap uji coba di SD Persatuan sebelum analisis data penelitian utama. Dengan demikian, skor komposit refleksi diri pada 33 responden penelitian utama dihitung berdasarkan 16 butir yang telah dipertahankan tersebut dan tidak dilakukan eliminasi item kembali berdasarkan data sampel utama.

Prosedur tersebut dilakukan untuk menjaga pemisahan antara tahap evaluasi instrumen dan tahap pengujian hipotesis penelitian. Dengan demikian, 16 butir hasil uji coba digunakan

secara konsisten sebagai instrumen final untuk mengukur variabel refleksi diri dalam analisis penelitian.

3. Uji Reliabilitas Instrumen

Setelah instrumen memenuhi persyaratan validitas, dilakukan pengujian reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai *Cronbach's Alpha* ≥ 0,70, sehingga mampu menghasilkan data yang konsisten dan dapat dipercaya.

a. Hasil Uji Reliabilitas *Mindfulness*

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi internal instrumen dalam mengukur variabel *mindfulness* (X_1). Pengujian reliabilitas dilakukan terhadap 16 butir instrumen final yang telah ditetapkan berdasarkan hasil analisis item pada tahap uji coba di SD Persatuan Kota Sukabumi. Reliabilitas instrumen kemudian diperiksa pada data penelitian utama yang diperoleh dari 33 siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi dengan menggunakan koefisien Cronbach’s Alpha. Instrumen dinyatakan memiliki konsistensi internal yang memadai apabila nilai Cronbach’s Alpha ≥ 0,70.

Tabel 3.8

Hasil Uji Reliabilitas Variabel *Mindfulness*

Variabel	Cronbach's Alpha	Kategori
Mindfulness (X_1)	0,781	Reliabel

Sumber: Hasil pengolahan data

Berdasarkan Tabel 3.8, instrumen *mindfulness* yang terdiri atas 16 butir memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,781. Nilai tersebut berada di atas kriteria 0,70 sehingga menunjukkan bahwa instrumen *mindfulness* memiliki konsistensi internal yang memadai pada sampel penelitian. Dengan demikian, butir-butir yang membentuk skor *mindfulness* menunjukkan keterkaitan internal yang cukup konsisten dalam mengukur konstruk yang diteliti.

Hasil uji reliabilitas tersebut melengkapi hasil analisis item yang telah dilakukan pada tahap uji coba instrumen. Setelah empat butir yang tidak memenuhi kriteria *Corrected Item–Total Correlation* (CITC) dikeluarkan pada tahap uji coba, 16 butir yang dipertahankan digunakan untuk membentuk skor komposit *mindfulness* pada penelitian utama. Pada sampel utama, item tidak dieliminasi kembali berdasarkan karakteristik data responden agar penetapan instrumen tetap terpisah dari proses pengujian hipotesis.

Berdasarkan hasil tersebut, instrumen final *mindfulness* memiliki konsistensi internal yang memadai dan skor

kompositnya dapat digunakan dalam analisis statistik selanjutnya, termasuk analisis korelasi dan regresi linear berganda.

b. Hasil Uji Reliabilitas Refleksi Diri

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen dalam mengukur variabel refleksi diri (X_2). Pengujian reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan kriteria bahwa instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha ≥ 0,70.

Tabel 3.9

Hasil Uji Reliabilitas Variabel Refleksi Diri

Variabel	Cronbach's Alpha	Kategori
Refleksi Diri (X_2)	0,913	Reliabel

Sumber: Hasil pengolahan data

Berdasarkan Tabel 3.9, instrumen variabel refleksi diri (X_2) memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,913. Nilai tersebut berada di atas batas minimum reliabilitas sebesar 0,70, sehingga instrumen dinyatakan sangat reliabel. Hasil ini menunjukkan bahwa butir-butir pernyataan pada instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat baik dalam mengukur konstruk refleksi diri.

Koefisien reliabilitas sebesar 0,913 mengindikasikan bahwa setiap butir pernyataan memiliki keterkaitan yang kuat dalam merepresentasikan konstruk refleksi diri. Tingginya nilai

Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa instrumen memberikan hasil pengukuran yang relatif konsisten apabila digunakan pada responden dengan karakteristik yang sebanding.

Berdasarkan hasil uji validitas dan uji reliabilitas, instrumen refleksi diri memenuhi persyaratan kualitas pengukuran sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian pada siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi. Hasil tersebut memberikan dasar yang memadai untuk melanjutkan analisis regresi dan pengujian hipotesis mengenai pengaruh refleksi diri (X_2) terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif (Y).

c. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen penelitian, yaitu sejauh mana butir-butir pernyataan yang telah memenuhi kriteria validitas empiris mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten dalam mengukur konstruk penelitian. Pengujian reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan kriteria bahwa instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha ≥ 0,70.

Tabel 3.10

Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Butir Awal	Jumlah Butir	Cronbach's Alpha	Keterangan
Mindfulness (X_1)	20	16	0,781	Reliabel
Refleksi Diri (X_2)	20	16	0,913	Reliabel
Kemampuan Mengendalikan Perilaku Impulsif (Y)	20	16	0,829	Reliabel

Sumber: Hasil pengolahan data

Berdasarkan Tabel 3.10, instrumen *mindfulness* (X_1) memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,781. Nilai tersebut berada di atas kriteria 0,70, sehingga menunjukkan bahwa instrumen *mindfulness* memiliki konsistensi internal yang memadai.

Instrumen refleksi diri (X_2) memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,913. Nilai tersebut menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik dan mengindikasikan bahwa butir-butir yang membentuk skor refleksi diri memiliki konsistensi yang tinggi sebagai suatu skala.

Instrumen kemampuan mengendalikan perilaku impulsif (Y) memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,829. Nilai

tersebut juga berada di atas kriteria 0,70, sehingga menunjukkan konsistensi internal yang baik.

Ketiga instrumen final memiliki nilai *Cronbach's Alpha* di atas 0,70. Dengan demikian, skor komposit *mindfulness*, refleksi diri, dan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif memiliki konsistensi internal yang memadai untuk digunakan dalam analisis statistik selanjutnya.

4. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah residual model regresi menyimpang secara signifikan dari distribusi normal. Pengujian dilakukan menggunakan *Shapiro–Wilk* melalui IBM SPSS Statistics versi 27 karena jumlah responden penelitian sebanyak 33 siswa. Asumsi normalitas dinyatakan terpenuhi apabila nilai signifikansi $p > 0,05$.

5. Uji Linearitas

Pemeriksaan spesifikasi linearitas model dilakukan menggunakan Ramsey *Regression Equation Specification Error Test* (RESET). Uji ini digunakan untuk menilai ada atau tidaknya indikasi kesalahan spesifikasi bentuk fungsional pada model regresi. Model tidak menunjukkan indikasi kesalahan spesifikasi apabila nilai signifikansi $p > 0,05$.

6. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang sangat tinggi antarvariabel bebas. Pengujian dilakukan

dengan memperhatikan nilai *Tolerance* dan *Variance* Inflation Factor (VIF) pada hasil regresi. Selaras dengan kriteria audit data yang lebih konservatif, model dinyatakan tidak menunjukkan multikolinearitas bermasalah apabila nilai Tolerance > 0,20 dan VIF < 5.

7. Uji Heteroskedastisitas

   Uji heteroskedastisitas bertujuan mengetahui apakah terjadi ketidaksamaan varians residual pada model regresi. Pengujian utama dilakukan menggunakan uji Glejser dengan meregresikan nilai residual absolut terhadap variabel bebas, sedangkan uji Breusch–Pagan digunakan sebagai pemeriksaan tambahan. Tidak terdapat bukti statistik mengenai heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi masing-masing pengujian lebih besar daripada 0,05.

   Diagnostik tambahan meliputi statistik Durbin–Watson, Cook's Distance, leverage, dan studentized residual. Nilai Durbin–Watson yang berada di sekitar 2 digunakan untuk menilai tidak adanya indikasi serius ketergantungan residual; Cook's Distance < 1 digunakan sebagai batas pemeriksaan pengamatan berpengaruh; leverage dibandingkan dengan 3(k+1)/n; dan studentized residual diperiksa terhadap rentang ±3. Diagnostik ini digunakan secara bersama-sama dan tidak menggantikan penilaian substantif terhadap data.

8. Analisis Regresi Linear Sederhana

   Analisis regresi linear sederhana digunakan sebagai analisis utama untuk menjawab tujuan penelitian pertama dan kedua. Model pertama

menguji kontribusi prediktif *mindfulness* (X_1) terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif (Y) dengan persamaan $Y = a + b_1X_1 + e$. Model kedua menguji kontribusi prediktif refleksi diri (X_2) terhadap Y dengan persamaan $Y = a + b_2X_2 + e$. Keputusan hipotesis didasarkan pada signifikansi koefisien regresi dengan $\alpha = 0{,}05$, disertai pelaporan R, R^2, Adjusted R^2, koefisien B, Beta, nilai t, nilai F, dan p.

9. Analisis Regresi Linear Berganda

Analisis regresi linear berganda digunakan sebagai analisis utama untuk menjawab tujuan penelitian ketiga, yaitu menguji kontribusi prediktif statistik *mindfulness* (X_1) dan refleksi diri (X_2) secara simultan terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif (Y). Koefisien masing-masing prediktor dalam model berganda digunakan untuk menjelaskan kontribusi unik setelah prediktor lainnya dikendalikan secara statistik. Karena desain penelitian bersifat non-eksperimental dan potong lintang, koefisien regresi tidak ditafsirkan sebagai bukti sebab-akibat. Model persamaan regresi yang digunakan adalah:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan

Y = Kemampuan Mengendalikan Perilaku Impulsif

a = Konstanta

b_1 = Koefisien regresi *Mindfulness*

b_2 = Koefisien regresi Refleksi Diri

X_1 = *Mindfulness*

X_2 = Refleksi Diri

e = Galat (error)

10. Uji Hipotesis Parsial (Uji t)

Uji t digunakan untuk menguji signifikansi koefisien regresi. Pada regresi linear sederhana, uji t terhadap koefisien X_1 digunakan untuk mengambil keputusan hipotesis pertama dan uji t terhadap koefisien X_2 digunakan untuk mengambil keputusan hipotesis kedua. Pada regresi linear berganda, uji t dilaporkan dalam pembahasan tujuan ketiga untuk menjelaskan kontribusi unik masing-masing prediktor setelah prediktor lainnya dikendalikan. H_0 ditolak apabila $p < 0,05$; apabila $p \geq 0,05$, H_0 tidak ditolak.

11. Uji Hipotesis Simultan (Uji F)

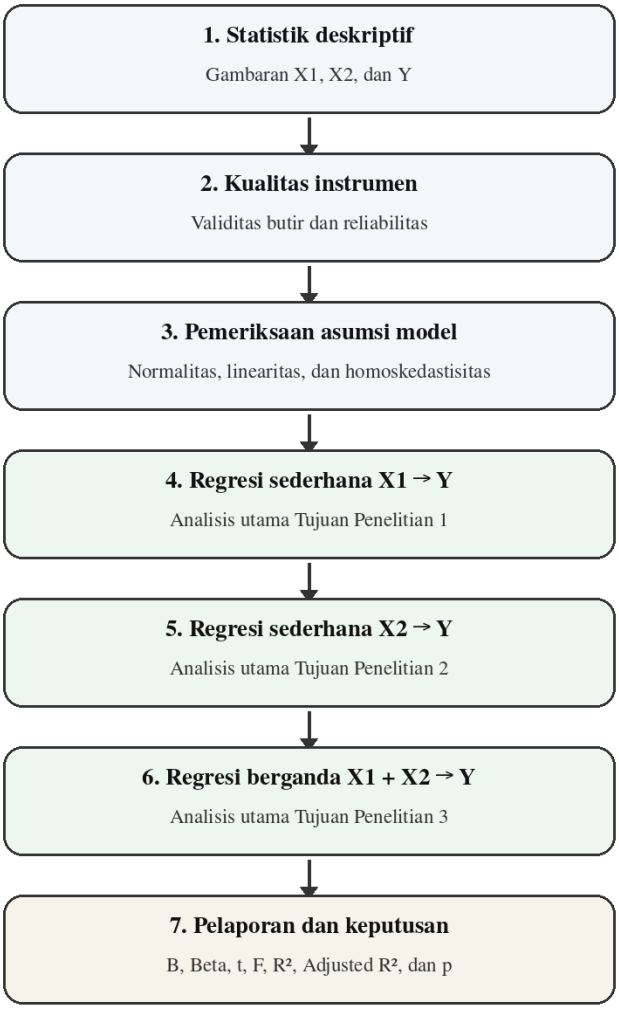
Uji F digunakan untuk menilai signifikansi keseluruhan setiap model regresi. Pada tujuan pertama dan kedua, uji F mengonfirmasi kelayakan masing-masing model regresi sederhana. Pada tujuan ketiga, uji F digunakan sebagai dasar pengujian signifikansi model regresi berganda yang memuat *mindfulness* dan refleksi diri secara bersama-sama. H_0 ditolak apabila $p < 0,05$; apabila $p \geq 0,05$, H_0 tidak ditolak.

12. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui proporsi variasi kemampuan mengendalikan perilaku impulsif yang dapat dijelaskan oleh setiap model. R^2 pada regresi sederhana dilaporkan untuk tujuan pertama dan kedua, sedangkan R^2 dan Adjusted R^2 pada

regresi berganda dilaporkan untuk tujuan ketiga. R^2 menunjukkan proporsi variasi yang dijelaskan pada sampel penelitian, sedangkan Adjusted R^2 memberikan estimasi yang telah memperhitungkan jumlah prediktor dan ukuran sampel.

Sebagai pemeriksaan ketahanan tambahan, koefisien regresi linear berganda dianalisis menggunakan bootstrap sebanyak 5.000 resampling untuk memperoleh interval kepercayaan empiris 95%. Interval yang tidak mencakup nol digunakan sebagai bukti tambahan bahwa arah dan signifikansi koefisien stabil terhadap resampling. Analisis bootstrap bersifat pelengkap dan tidak menggantikan pengujian hipotesis utama melalui uji t dan uji F.



Gambar 3.2: Diagram Teknik Analisis Data

G. Hipotesis Statistik

Hipotesis statistik digunakan sebagai dasar pengujian empiris terhadap hipotesis penelitian. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi $\alpha = 0{,}05$. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas *mindfulness* (X_1), refleksi diri (X_2), dan kemampuan mengendalikan perilaku impulsif (Y).

1. Hipotesis Statistik Pengaruh *Mindfulness* (X_1) terhadap Kemampuan Mengendalikan Perilaku Impulsif (Y)

Hipotesis statistik untuk menguji pengaruh *mindfulness* terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif dirumuskan sebagai berikut:

$$H_{01}: \beta_1 = 0$$

Artinya, *mindfulness* (X_1) tidak memberikan kontribusi prediktif yang signifikan terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif (Y) pada siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi.

$$H_{a1}: \beta_1 \neq 0$$

Artinya, *mindfulness* (X_1) memberikan kontribusi prediktif yang signifikan terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif (Y) pada siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi.

Pengujian hipotesis pertama dilakukan menggunakan regresi linear sederhana $Y = a + b_1X_1 + e$. Keputusan didasarkan pada uji t terhadap koefisien regresi *mindfulness* dalam model sederhana. Apabila $p < 0{,}05$, H_{01} ditolak; apabila $p \geq 0{,}05$, H_{01} tidak ditolak. Nilai R^2 digunakan untuk menunjukkan proporsi variasi Y yang dapat dijelaskan oleh X_1 pada sampel penelitian.

2. Hipotesis Statistik Pengaruh Refleksi Diri (X_2) terhadap Kemampuan Mengendalikan Perilaku Impulsif (Y)

Hipotesis statistik untuk menguji pengaruh refleksi diri terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif dirumuskan sebagai berikut:

$$H_{02}: \beta_2 = 0$$

Artinya, refleksi diri (X_2) tidak memberikan kontribusi prediktif yang signifikan terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif (Y) pada siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi.

$$H_{a2}: \beta_2 \neq 0$$

Artinya, refleksi diri (X_2) memberikan kontribusi prediktif yang signifikan terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif (Y) pada siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi.

Pengujian hipotesis kedua dilakukan menggunakan regresi linear sederhana $Y = a + b_2X_2 + e$. Keputusan didasarkan pada uji t terhadap koefisien regresi refleksi diri dalam model sederhana. Apabila $p < 0,05$, H_{02} ditolak; apabila $p \geq 0,05$, H_{02} tidak ditolak. Nilai R^2 digunakan untuk menunjukkan proporsi variasi Y yang dapat dijelaskan oleh X_2 pada sampel penelitian.

3. Hipotesis Statistik Pengaruh *Mindfulness* (X_1) dan Refleksi Diri (X_2) secara Simultan terhadap Kemampuan Mengendalikan Perilaku Impulsif (Y)

Untuk menguji signifikansi model regresi yang memuat *mindfulness* dan refleksi diri secara bersama-sama, hipotesis statistik dirumuskan sebagai berikut:

$$H_{03}: \beta_1 = \beta_2 = 0$$

Artinya, *mindfulness* dan refleksi diri secara simultan tidak memberikan kontribusi prediktif yang signifikan terhadap kemampuan

mengendalikan perilaku impulsif pada siswa SD Budi Luhur Kota Sukabumi.

H_{a3}: sekurang-kurangnya satu $\beta_i \neq 0$.

Artinya, sekurang-kurangnya satu koefisien regresi dalam model berbeda dari nol sehingga model yang memuat *mindfulness* dan refleksi diri secara simultan memberikan kontribusi prediktif yang signifikan terhadap kemampuan mengendalikan perilaku impulsif.

Hipotesis ketiga diuji menggunakan uji F pada regresi linear berganda. Apabila $p < 0,05$, H_{03} ditolak; apabila $p \geq 0,05$, H_{03} tidak ditolak.