

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Objek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Vihara Buddhayana Dharmawira Centre, Jl. Raya Panjang Jiwo Permai No.44, Panjang Jiwo, Tenggilis Mejoyo, Kota Surabaya. Objek penelitian adalah remaja yang dipengaruhi oleh *mindfulness* dan *self-efficacy*. Subjek penelitian ini adalah remaja berusia 10–22 tahun sebanyak 50 orang yang aktif mengikuti kegiatan di Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya.

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, yaitu pendekatan yang didasarkan pada filsafat positivisme. Metode ini diterapkan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, di mana data dikumpulkan melalui instrumen penelitian dan dianalisis secara statistik. Tujuan utama dari metode kuantitatif adalah untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya (Sugiyono, 2023:16-17).

Penelitian ini menggunakan desain *ex post facto* dengan pendekatan korelasional, karena variabel yang diteliti telah terjadi secara alami tanpa adanya perlakuan langsung dari peneliti (Sugiyono, 2023:27). Pendekatan korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat tanpa intervensi

peneliti. Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada responden, kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik, seperti analisis korelasi atau regresi (Emzir, 2021:121).

Penelitian ini mengkaji hubungan antara dua variabel bebas, yaitu *mindfulness* (X_1) dan *self-efficacy* (X_2), dengan satu variabel terikat, yaitu kesehatan mental remaja (Y).

Dengan demikian, pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang objektif, sistematis, dan empiris mengenai hubungan serta pengaruh *mindfulness* dan *self-efficacy* terhadap kesehatan mental remaja.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas seluruh subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi tidak hanya berupa jumlah orang, tetapi juga mencakup benda alam serta seluruh karakteristik atau sifat yang melekat pada subjek atau objek tersebut (Sugiyono, 2023:126).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja berusia 10-22 tahun yang aktif mengikuti kegiatan di Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya, dengan jumlah total sebanyak 50 orang.

Populasi ini dipilih karena terlibat langsung dalam praktik *mindfulness* dan memiliki pengalaman terkait *self-efficacy* di lingkungan

vihara, sehingga relevan untuk menganalisis pengaruh kedua variabel tersebut terhadap kesehatan mental remaja.

Tabel 3.1

Populasi Penelitian

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-laki	24
2	Perempuan	26
Jumlah		50

Sumber: Administrasi Vihara Buddhayana Dharmawira Centre

Surabaya

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mewakili jumlah dan karakteristik populasi tersebut. Ketika populasi terlalu besar dan peneliti tidak mampu menjangkau seluruhnya karena keterbatasan dana, tenaga, atau waktu, maka sampel dapat digunakan. Kesimpulan dari sampel yang representatif dapat berlaku untuk seluruh populasi, sedangkan sampel yang tidak representatif akan menghasilkan kesimpulan yang keliru (Sugiyono, 2023:127). Sampel pada penelitian ini adalah 50 remaja.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan metode yang digunakan untuk mengambil sampel dalam penelitian (Sugiyono, 2023:128). Sampel jenuh adalah sampel yang penambahan jumlahnya tidak lagi meningkatkan keterwakilan terhadap populasi. Teknik sampling jenuh digunakan ketika sampel sudah mencapai titik maksimum, sehingga tambahan sampel tidak

akan mengubah nilai informasi yang telah diperoleh (Sugiyono, 2023:133).

D. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari agar diperoleh informasi dan ditarik kesimpulan. Variabel merupakan atribut, sifat, atau nilai dari orang, objek, maupun kegiatan yang memiliki variasi tertentu (Sugiyono, 2023:67).

Variabel dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diteliti, yang terdiri dari variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi atau menjadi sebab timbulnya perubahan pada variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel bebas (Sugiyono, 2023:69).

Variabel bebas (X) pada penelitian ini adalah *mindfulness* (X_1) dan *self-efficacy* (X_2). Sedangkan variabel terikat (Y) yaitu kesehatan mental remaja. Aspek yang diukur adalah pengaruh *mindfulness* dan *self-efficacy* terhadap kesehatan mental remaja vihara buddhayana dharmawira centre Surabaya.

1. Kesehatan Mental (Y)

a. Definisi Konseptual

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu yang mencakup kemampuan seseorang dalam mengelola emosi, berpikir secara adaptif, serta membangun hubungan sosial yang positif dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan mental tidak hanya ditandai oleh tidak adanya gangguan psikologis, tetapi juga oleh adanya fungsi

psikologis yang optimal, seperti kebahagiaan subjektif, kepuasan hidup, penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, serta kemampuan individu dalam berinteraksi dan berkontribusi secara sosial.

Pada perspektif Buddhis, kesehatan mental juga dipahami sebagai kondisi batin yang selaras, tenang, dan tidak didominasi oleh kilesa (keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin) (Nimitta et al., 2026:103), serta ditopang oleh pengembangan perhatian penuh (*sati*), konsentrasi (*samādhi*), kebijaksanaan (*paññā*), serta keseimbangan batin (*upekkhā*) yang membantu individu dalam mengurangi penderitaan (*dukkha*) dan menjalani kehidupan yang lebih sadar dan bijaksana.

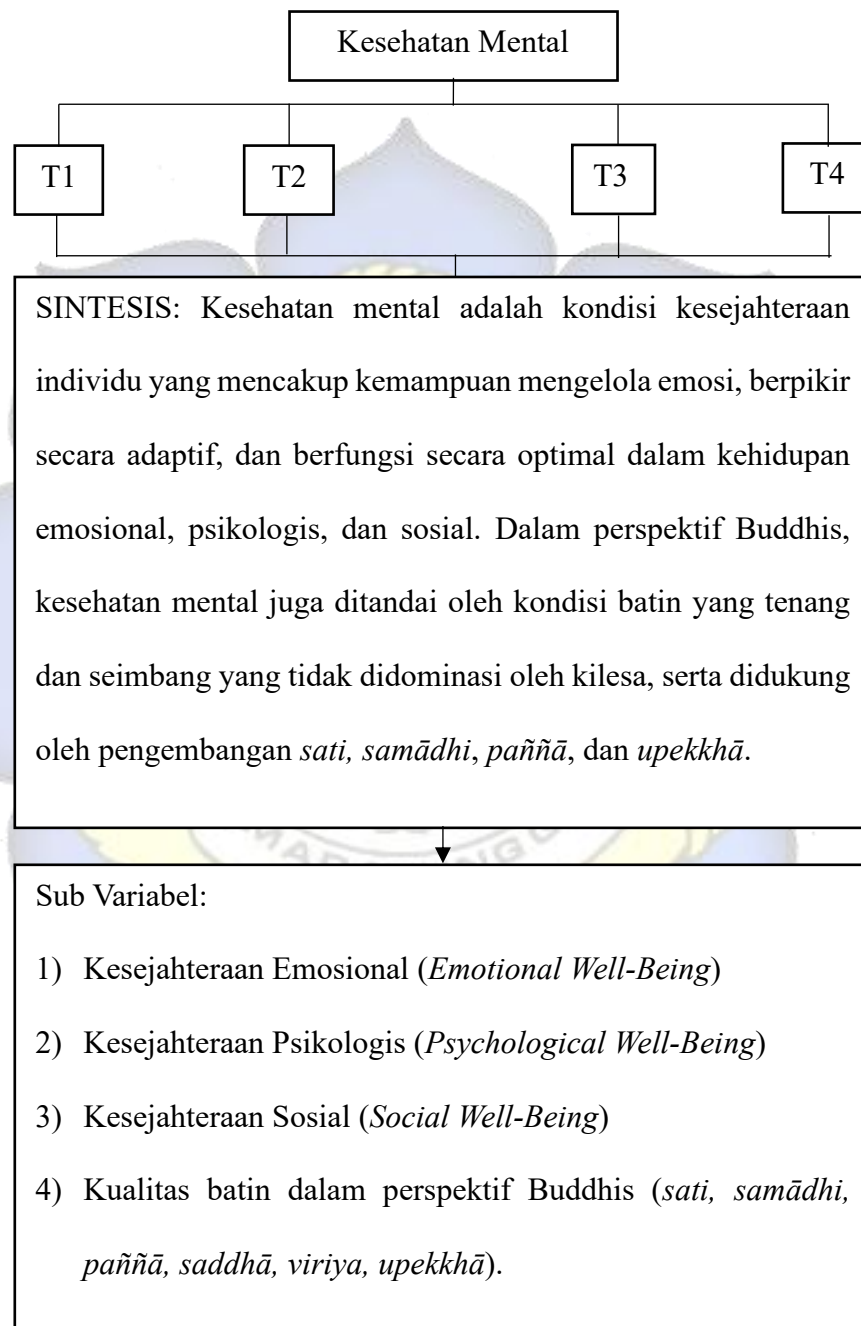
Kesehatan mental dalam penelitian ini mencakup beberapa aspek yang digunakan untuk melihat kondisi kesejahteraan individu, yaitu:

- 1) Kesejahteraan Emosional (*Emotional Well-Being*),
- 2) Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*),
- 3) Kesejahteraan Sosial (*Social Well-Being*),
- 4) Kualitas batin dalam perspektif Buddhis (*sati, samādhi, paññā, saddhā, viriya, upekkhā*).

b. Definisi Operasional

Bagan 3.1

Kerangka Konseptual Definisi Operasional Variabel Y



Keterangan:

T1: (Sirgy, 2020:41-52, 95-123, 125-144)

T2: (Keyes, 2025:62-86)

T3: (Panggalo et al., 2024:4-5)

T4: (S.V.64)

Sumber: Diolah Peneliti

2. *Mindfulness* (X1)

a. Definisi Konseptual

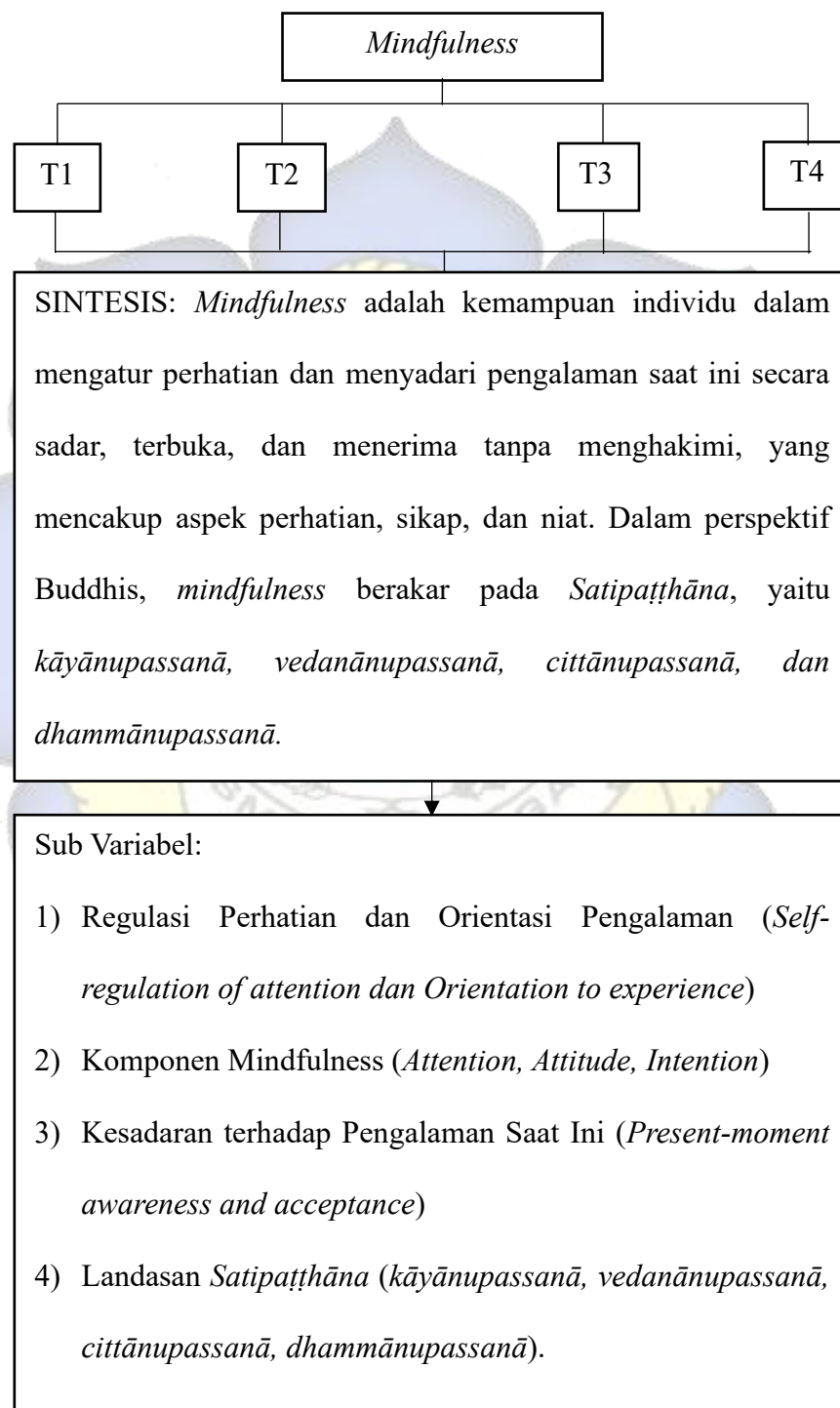
Mindfulness adalah kemampuan individu untuk mengatur perhatian (*self-regulation of attention*) dan mengarahkan kesadaran pada pengalaman saat ini secara sadar, terbuka, dan menerima tanpa menghakimi. *Mindfulness* mencakup aspek perhatian (*attention*), sikap (*attitude*), dan niat (*intention*) dalam menyadari pengalaman yang sedang berlangsung.

Pada perspektif Buddhis, *mindfulness* berakar pada konsep *sati* yang dikembangkan melalui landasan *Satipaṭṭhāna*, yaitu perenungan tubuh (*kāyānupassanā*), pengamatan perasaan (*vedanānupassanā*), kesadaran pikiran (*cittānupassanā*), dan kontemplasi objek mental (*dhammānupassanā*) sebagai dasar pengembangan kesadaran penuh dan kebijaksanaan.

b. Definisi Operasional

Bagan 3.2

Kerangka Konseptual Definisi Operasional Variabel X1



Keterangan:

T1: (Liman & Nirmala, 2025:248)

T2: (Yusof et al., 2025:2)

T3: (Salshabila & Fiteriani, 2025:246)

T4: (M.I.56-60)

Sumber: Diolah Peneliti

3. *Self-Efficacy* (X2)

a. Definisi Konseptual

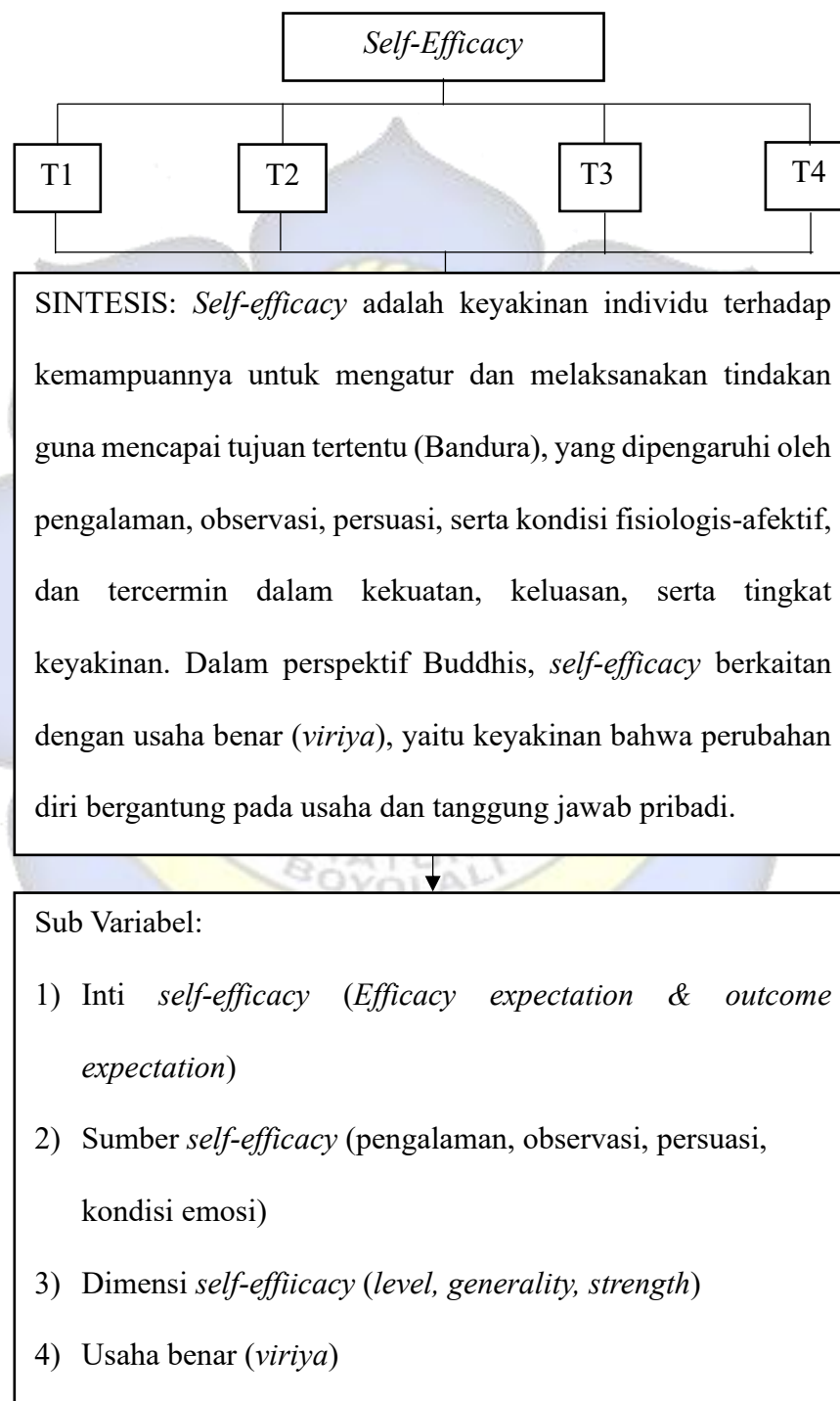
Efikasi diri didefinisikan sebagai kepercayaan seseorang terhadap kapasitas yang dimilikinya untuk mengelola sekaligus merealisasikan berbagai tindakan yang esensial guna meraih target tertentu. Keyakinan ini dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman observasional (*vicarious experience*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), serta kondisi fisiologis dan afektif (*physiological and affective states*). *Self-efficacy* juga mencakup dimensi tingkat kesulitan tugas (*level*), keluasan konteks (*generality*), dan kekuatan keyakinan (*strength*), serta keyakinan terhadap kemampuan melakukan tindakan (*efficacy expectation*) dan hasil yang akan diperoleh (*outcome expectation*).

Dalam perspektif Buddhis, *self-efficacy* berkaitan dengan usaha benar (*viriya*), yaitu keyakinan bahwa perubahan diri dan pencapaian tujuan bergantung pada usaha dan tanggung jawab pribadi.

b. Definisi Operasional

Bagan 3.3

Kerangka Konseptual Definisi Operasional Variabel X2



Keterangan:

T1: (Cuenca-Martínez et al., 2022:2)

T2: (Kabir & Rabby, 2023:1693-1694)

T3: (Ulumiyah & Sulistyaningsih, 2024:316)

T4: *Atta Vagga (Dh.160)* dan *Mahāparinibbāna Sutta (D.II.100-101)*

Sumber: Diolah Peneliti

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Langkah-langkah dan Metode Pengumpulan Data

a. Langkah-langkah Pengumpulan Data

Tahapan yang dilakukan peneliti selama proses pengumpulan data adalah sebagai berikut: 1) peneliti membuat desain penelitian, 2) membuat kisi-kisi instrumen, 3) menyusun instrumen, 4) menguji coba instrumen, 5) menganalisis hasil uji coba instrumen, 6) revisi instrumen, 7) menyebar angket penelitian, 8) mengolah data, 9) menganalisis hasil, dan 10) mengambil kesimpulan.

b. Metode Pengumpulan Data

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data berupa pertanyaan/pertanyaan tertulis untuk dijawab responden. Metode ini efisien untuk data dari banyak responden dan dapat mengukur variabel secara sistematis (Sugiyono, 2023:199).

Pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner untuk mengukur pengaruh *mindfulness* dan *self-efficacy*

terhadap kesehatan mental remaja di Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya. Kuesioner yang digunakan bersifat terstruktur dengan bentuk pernyataan tertutup, sehingga responden hanya perlu memilih jawaban yang sesuai dengan kondisi dirinya.

Peneliti menggunakan skala Likert untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap fenomena sosial yang menjadi variabel penelitian. Variabel ini dijabarkan menjadi indikator, lalu indikator tersebut dijadikan dasar untuk menyusun item pernyataan atau pertanyaan. Setiap item memiliki pilihan jawaban dari yang sangat positif sampai sangat negatif (Sugiyono, 2023:146).

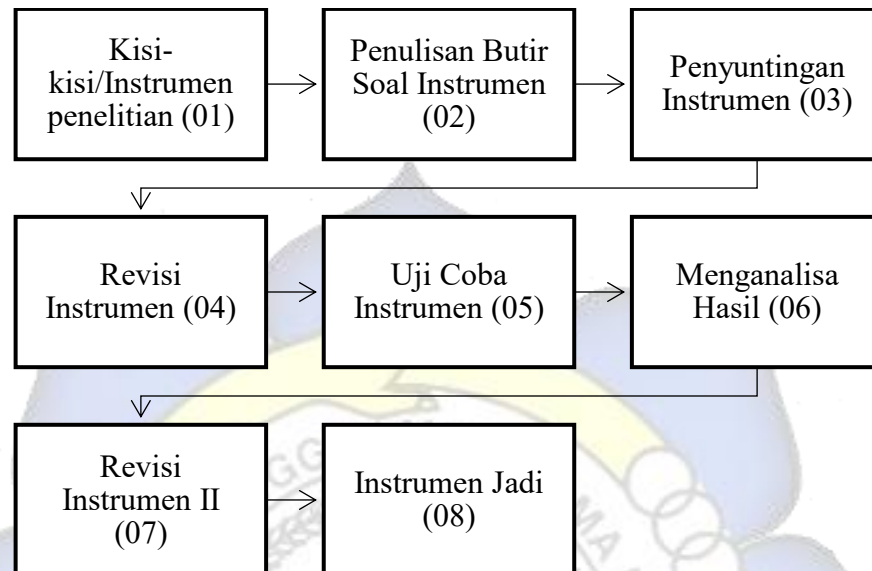
2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial secara spesifik. Fenomena yang diukur ini kemudian disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2023:156).

Instrumen penelitian disusun berdasarkan variabel *mindfulness*, *self-efficacy*, dan kesehatan mental remaja. Proses penyusunan dimulai dengan menentukan definisi operasional variabel, lalu dijabarkan menjadi indikator, kemudian diubah menjadi pernyataan. Kisi-kisi instrumen digunakan sebagai panduan dalam pembuatan pernyataan untuk mempermudah proses penyusunan (Sugiyono, 2023:158). Berikut disajikan bagan prosedur penyusunan instrumen penelitian:

Bagan 3.4

Prosedur Penyusunan Instrumen



Sumber: Diolah Peneliti

a. Kisi-kisi Instrumen

1) Kisi-kisi Instrumen *Mindfulness*

Tabel 3.2

Kisi-kisi Instrumen *Mindfulness*

Sub Variabel	Indikator	Sub Indikator	Butir Soal	
			Positif	Negatif
Regulasi Perhatian dan Orientasi Pengalaman (<i>Self-regulation of attention dan Orientation to experience</i>)	Regulasi perhatian	Memusatkan perhatian pada objek yang diamati	1,2	-
		Mengembalikan perhatian yang teralihkan	4	3
	Orientasi pengalaman	Keterbukaan terhadap pengalaman yang muncul	5	-

		Penerimaan terhadap pengalaman tanpa menghindar	-	6
Komponen <i>Mindfulness</i>	<i>Attention</i>	Kesadaran terhadap pengalaman yang sedang berlangsung	7	8
	<i>Attitude</i>	Sikap menerima tanpa menghakimi	9	10
	<i>Intention</i>	Kesengajaan atau niat dalam memberikan perhatian	11	12
Kesadaran terhadap Pengalaman Saat Ini (<i>Present-moment awareness and acceptance</i>)	<i>Present-moment awareness</i>	Kesadaran terhadap pikiran dan perasaan saat ini	13,14	-
		Kesadaran terhadap tindakan yang sedang dilakukan	-	15
	<i>acceptance</i>	Penerimaan terhadap pengalaman sebagaimana adanya	16,17	18
Landasan <i>Satipaṭṭhāna</i>	<i>Kāyānupassanā</i>	Kesadaran terhadap tubuh dan aktivitas jasmani	19	20
	<i>Vedanānupassanā</i>	Kesadaran terhadap perasaan yang muncul	21	-
	<i>Cittānupassanā</i>	Kesadaran terhadap	22	-

		kondisi pikiran		
	<i>Dhammānupassanā</i>	Kesadaran terhadap fenomena mental dan prinsip Dhamma	23	24

Sumber: Diolah Peneliti

2) Kisi-kisi Instrumen *Self-Efficacy*

Tabel 3.3

Kisi-kisi Instrumen *Self-Efficacy*

Sub Variabel	Indikator	Sub Indikator	Butir Soal	
			Positif	Negatif
<i>Inti Self-Efficacy</i>	<i>Efficacy Expectation</i>	Keyakinan mampu menyelesaikan tugas	25,26	27
	<i>Outcome Expectation</i>	Keyakinan usaha menghasilkan hasil yang diharapkan	28,29	30
<i>Sumber Self-Efficacy</i>	Pengalaman keberhasilan	Keberhasilan meningkatkan keyakinan diri	31	32
	Observasi	Belajar dari keberhasilan orang lain	33	34
	Persuasi verbal	Dukungan meningkatkan keyakinan diri	35	36
	Kondisi emosi	Pengelolaan emosi saat menghadapi tugas	37	38
<i>Dimensi Self-Efficacy</i>	<i>Level</i>	Keyakinan menghadapi tingkat	39	40

		kesulitan tugas		
	<i>Generality</i>	Keyakinan dalam berbagai situasi	41	42
	<i>Strength</i>	Keteguhan keyakinan saat menghadapi hambatan	43	44
Usaha Benar (<i>Viriya</i>)	Ketekunan	Berusaha secara sungguh-sungguh	45	46
	kegigihan	Tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan	47	48

Sumber: Diolah Peneliti

3) Kisi-kisi Instrumen Kesehatan Mental

Tabel 3.4

Kisi-kisi Instrumen Kesehatan Mental

Sub Variabel	Indikator	Sub Indikator	Butir Soal	
			Positif	Negatif
Kesejahteraan Emosional (<i>Emotional Well-Being</i>)	Kebahagiaan subjektif	Merasakan perasaan positif dalam kehidupan sehari-hari	49	50
	Kepuasan hidup	Merasa puas terhadap kehidupan yang dijalani	51	52
	Keseimbangan emosi positif dan negatif	Mampu menjaga keseimbangan emosi	53	54

Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>)	Penerimaan Diri (<i>Self-Acceptance</i>)	Menerima kelebihan dan kekurangan diri	55	56
	Hubungan Positif dengan Orang Lain (<i>Positive Relations with Others</i>)	Menjalin hubungan yang hangat dan saling percaya	57	58
	Otonomi (<i>Autonomy</i>)	Mampu mengambil keputusan secara mandiri	59	-
	Penguasaan Lingkungan (<i>Environmental Mastery</i>)	Mampu mengelola lingkungan dan tanggung jawab	60	61
	Tujuan Hidup (<i>Purpose in Life</i>)	Memiliki arah dan makna hidup yang jelas	62	63
	Pertumbuhan Pribadi (<i>Personal Growth</i>)	Terus mengembangkan potensi diri	64	-
Kesejahteraan Sosial (<i>Social Well-Being</i>)	Integrasi Sosial (<i>Social Integration</i>)	Merasa menjadi bagian dari masyarakat	65	66
	Penerimaan Sosial (<i>Social Acceptance</i>)	Memiliki pandangan positif terhadap orang lain	67	-
	Kontribusi Sosial (<i>Social Contribution</i>)	Memiliki pandangan positif terhadap orang lain	68	69
	Aktualisasi Sosial	Meyakini masyarakat	70	71

	(<i>Social Actualization</i>)	dapat berkembang ke arah yang lebih baik		
	Koherensi Sosial (<i>Social Coherence</i>)	Memahami kondisi sosial di sekitar	72	-
Kualitas Batin dalam Perspektif Buddhis	<i>sati</i>	Kesadaran terhadap pengalaman saat ini	73	-
	<i>samādhi</i>	Kemampuan memusatkan pikiran	74	75
	<i>paññā</i>	Kebijaksanaan dalam memahami dan menyikapi masalah	76	-
	<i>saddhā</i>	Keyakinan terhadap nilai-nilai kebajikan	77	-
	<i>virīya</i>	Semangat dan ketekunan dalam melakukan kebajikan	78	-
	<i>upekkhā</i>	Keseimbangan batin dalam menghadapi berbagai keadaan	79	80

Sumber: Diolah Peneliti

b. Cara Pemberian Skor

Bentuk dan skor jawaban setiap instrumen berupa kata-kata tanya jawab terdiri dari lima jawaban untuk memungkinkan pernyataan ini diproses secara statistik, lima kategori jawaban ditempatkan pada

rangkaian nilai 1 hingga 5. Adapun pedoman dalam (*scoring*) penilaian proses pengolahan data sebagai berikut:

Tabel 3.5

Pedoman *Scoring* Data

No	Jawaban	Item	
		Positif	Negatif
1.	Sangat Sesuai (SS)	5	1
2.	Sesuai (S)	4	2
3.	Cukup Sesuai (CS)	3	3
4.	Tidak Sesuai (TS)	2	4
5.	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Sumber: Diolah Peneliti

3. Uji Coba Instrumen

Instrumen yang digunakan harus diuji coba dulu pada objek di luar sampel untuk memastikan validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji coba lalu dianalisis untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen. Kedua syarat ini adalah unsur utama yang harus dipenuhi agar instrumen penelitian bisa dikatakan layak dan berkualitas (Sugiyono, 2023:176).

Hasil uji coba instrumen tentang *mindfulness* diperoleh informasi bahwa dari 24 item untuk variabel *mindfulness* terdapat 19 item yang lolos uji validitas, sedangkan 5 item yang tidak valid adalah nomor 1, 3, 8, 9, 12. Pada variabel *self-efficacy* dari 24 item terdapat 19 item yang valid, adapun 5 item yang tidak valid yaitu pada nomor 25, 31, 38, 41, 43. Pada variabel Kesehatan mental dari 32 item terdapat 28 item yang valid, adapun 4 item yang tidak valid yaitu pada nomor 50, 54, 56, 58.

a. Validitas Instrumen

Validitas adalah tingkat kesahihan suatu instrumen dalam mengukur variabel yang dituju secara tepat dan akurat. Instrumen dikatakan *valid* jika mampu mengungkapkan data dari variabel yang diteliti dengan benar. Penyusunan instrumen yang valid dilakukan dengan memecah variabel menjadi subvariabel dan indikator, kemudian menyusun butir-butir pernyataan. Validitas yang diperoleh melalui prosedur yang benar dan logis disebut validitas logis. Selain itu, instrumen juga perlu diuji coba (*try out*) pada sasaran penelitian untuk mengetahui validitas empiris. Jika data hasil uji coba sesuai, maka instrumen dinyatakan *valid*. Pengujian validitas dilakukan pada setiap item dengan menganalisis korelasi antara skor item dan skor total (Arikunto, 2019:211-212).

Teknik uji validitas menggunakan persamaan Korelasi *product moment* (Arikunto, 2019:213).

Rumus Korelasi *Product Moment*:

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

Keterangan:

r_{xy} = Angka indeks korelasi “r” Product Moment

$\sum X$ = Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat X

ΣY^2 = Jumlah kuadrat X

ΣXY = Jumlah perkalian skor X dan Y

N = Jumlah Responden

Sumber: (Arikunto, 2019:213)

Bila r hitung $>$ r tabel, maka perangkat angket dikatakan *valid*. Akan tetapi jika r hitung $<$ r tabel maka perangkat angket dikatakan tidak *valid*. Sebagai hasil dari uji instrumen yang dilakukan oleh peneliti, peneliti berusaha untuk memastikan validitas instrumen.

Penelitian ini berjudul Pengaruh *Mindfulness* dan *Self-Efficacy* terhadap Kesehatan Mental Remaja di Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *mindfulness* dan *self-efficacy*, sedangkan variabel terikat (Y) adalah kesehatan mental remaja.

Pernyataan dapat dikatakan valid apabila r hitung $>$ r tabel, hitung taraf signifikan 5% pada 50 responden yaitu 0,279 dan taraf signifikan 1% pada 50 responden yaitu 0,361. Instrumen penelitian ini dapat digunakan untuk pedoman penelitian karena semua item pernyataan *valid*.

b. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah tingkat kepercayaan atau keterandalan suatu instrumen sebagai alat pengumpul data. Instrumen yang reliabel bersifat netral, tidak mengarahkan responden pada jawaban tertentu, dan mampu menghasilkan data yang dapat dipercaya. Jika data yang diperoleh

sesuai dengan kenyataan, maka pengambilan data berulang kali akan menghasilkan hasil yang sama. Dengan kata lain, reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen dapat dipercaya dan diandalkan (Arikunto, 2019:221).

Peneliti menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* untuk mengukur reliabilitas instrumen, karena instrumen yang digunakan berupa kuesioner dengan skala berjenjang (Arikunto, 2019:239).

Rumus *Alpha*

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sum \sigma_{total}^2} \right]$$

Keterangan:

r_{11} = Reliabilitas instrument

k = Banyaknya butir pernyataan

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varian butir

$\sum \sigma_{total}^2$ = Varian total

Sumber: (Arikunto, 2019:239)

Syarat suatu instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki $r_{11} \geq 0,70$. Peneliti melakukan uji coba untuk melihat layak atau tidaknya instrumen yang digunakan. Reliabilitas mengacu pada pemahaman bahwa instrumen yang memiliki kualitas yang baik dapat relatif diandalkan sebagai alat pengumpulan data (Arikunto, 2019:244).

Tabel 3.6

Hasil uji reliabilitas *mindfulness*, *self-efficacy*, dan kesehatan mental

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>	Kriteria	Kesimpulan
<i>Mindfulness</i>	.815	24	$\geq 0,70$	Reliabel
<i>Self-Efficacy</i>	.730	24	$\geq 0,70$	Reliabel
Kesehatan Mental	.823	32	$\geq 0,70$	Reliabel

Sumber: Data Hasil Penelitian Keluaran IBM SPSS *Statistics* 32.

4. Hubungan Antar Variabel Ganda

Penelitian ini menggunakan hubungan ganda dengan dua variabel independen, yaitu *mindfulness* (X1) dan *self-efficacy* (X2), serta satu variabel dependen, yaitu kesehatan mental (Y). Hubungan antara *mindfulness* (X1) dengan kesehatan mental (Y) dan hubungan antara *self-efficacy* (X2) dengan kesehatan mental (Y) dianalisis menggunakan teknik korelasi sederhana. Selanjutnya, untuk mengetahui hubungan *mindfulness* (X1) dan *self-efficacy* (X2) secara bersama-sama dengan kesehatan mental (Y) digunakan teknik korelasi ganda (Sugiyono, 2023:74) .

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan setelah data terkumpul dari semua responden. Kegiatannya meliputi pengelompokan data berdasarkan variabel, penyajian data setiap variabel, dan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis. Dalam penelitian kuantitatif, analisis data menggunakan statistik deskriptif dan inferensial (Sugiyono, 2023:206).

1. Analisis Deskriptif

Statistik deskriptif dimanfaatkan untuk menyampaikan informasi data dalam bentuk tabel maupun diagram, serta melalui berbagai ukuran statistik seperti rata-rata (mean), nilai tengah (median), data yang paling sering muncul (modus), simpangan baku (standar deviasi), dan persentase (Sugiyono, 2023:207). Data juga dikelompokkan ke dalam kategori skor tinggi, sedang, dan rendah.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data variabel *mindfulness* (X1), *self-efficacy* (X2), dan kesehatan mental (Y) berdistribusi normal atau tidak. Peneliti menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan kriteria yang digunakan adalah nilai signifikansi $> 0,05$ yang berarti data berdistribusi normal. Perhitungan statistik dilakukan dengan program IBM SPSS *Statistics* 32.

3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk melihat apakah ada korelasi tinggi antar variabel independen dalam model regresi. Model regresi yang baik adalah yang tidak terjadi multikolinearitas. Pengujiannya menggunakan nilai *Tolerance* dan VIF dengan syarat *Tolerance* $> 0,10$ dan $VIF < 10$ yang berarti bebas multikolinearitas. Perhitungan statistik dilakukan dengan program IBM SPSS *Statistics* 32.

4. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk melihat apakah ada ketidaksamaan varians residual dalam model regresi. Model regresi yang baik adalah yang tidak terjadi heteroskedastisitas. Pengujian dilakukan dengan *scatterplot* standar multivariat, di mana residual yang menyebar acak berarti tidak terjadi heteroskedastisitas. Perhitungan statistik menggunakan program IBM SPSS *Statistics* 32.

5. Analisis Regresi Linier Berganda

Analisis regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* (X1) dan *self-efficacy* (X2) terhadap kesehatan mental (Y). Perhitungan statistik dilakukan menggunakan program IBM SPSS *Statistics* 32.

a. Uji T (Parsial)

Uji t digunakan untuk melihat pengaruh masing-masing variabel independen (*mindfulness* dan *self-efficacy*) terhadap kesehatan mental secara parsial. Pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi (*p-value*) dengan taraf 0,05. Jika *p-value* < 0,05, maka variabel independen berpengaruh signifikan. Jika *p-value* > 0,05, maka tidak berpengaruh signifikan. Perhitungan dilakukan dengan IBM SPSS *Statistics* 32.

b. Uji F (Simultan)

Uji F digunakan untuk melihat apakah *mindfulness* (X1) dan *self-efficacy* (X2) secara bersama-sama berpengaruh terhadap kesehatan

mental (Y). Pengujian membandingkan *p-value* dengan taraf 0,05. Jika *p-value* < 0,05, maka kedua variabel berpengaruh signifikan secara simultan. Jika *p-value* > 0,05, maka tidak berpengaruh signifikan. Perhitungan menggunakan IBM SPSS *Statistics* 32.

G. Hipotesis Statistik

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka pemikiran, maka hipotesis statistik dalam penelitian “Pengaruh *Mindfulness* dan *Self-Efficacy* terhadap Kesehatan Mental Remaja di Vihara Buddhayana Dharmawira Centre Surabaya”, sebagai berikut:

1. $H_{a1}: \beta_1 \neq 0$, X1 secara parsial berpengaruh signifikan terhadap Y
2. $H_{a2}: \beta_2 \neq 0$, X2 secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap Y
3. $H_{a3}: \beta_1 \neq 0$ atau $\beta_2 \neq 0$, X1 dan X2 secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap Y

Kaidah pengambilan Keputusan:

Jika Sig t hitung > Sig t tabel maka H_a diterima

Jika Sig t hitung < Sig t tabel maka H_0 diterima