

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *SELF EFFICACY*
PADA REMAJA AKHIR SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)
DI KOTA MALANG**

S K R I P S I



oleh

**Akmal Rafi Aqilah
NIM. 220401110082**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

HALAMAN JUDUL**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *SELF EFFICACY*
PADA REMAJA AKHIR SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)
DI KOTA MALANG****S K R I P S I**

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

oleh

Akmal Rafi Aqilah
NIM. 220401110082

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *SELF EFFICACY* PADA
REMAJA AKHIR SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) DI KOTA
MALANG

S K R I P S I

oleh

Akmal Rafi Aqilah
NIM. 220401110082

Telah disetujui pada tanggal, 19 Juni 2026

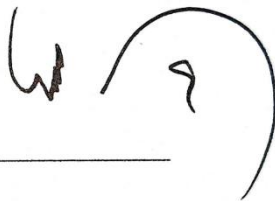
oleh:

Dosen Pembimbing

Tandatangan Persetujuan

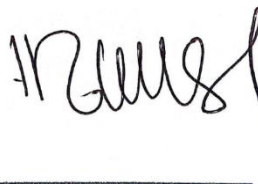
Dosen Pembimbing 1

Dr. Mohammad Mahpur, M.Si
.....
NIP. 197605052005011003



Dosen Pembimbing 2

Nurul Shofiah, M.Pd
.....
NIP. 199006272023212048



Malang, 19 Juni 2026
Mengetahui,
Ketua Program Studi
Dr. Fina Hidayah, MA
.....
NIP. 198610092015032002



HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *SELF EFFICACY* PADA
REMAJA AKHIR SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) DI KOTA
MALANG**

S K R I P S I

Oleh

Akmal Rafi Aqilah
NIM. 220401110082

telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan
Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi
pada tanggal, 19 Juli.. 2026

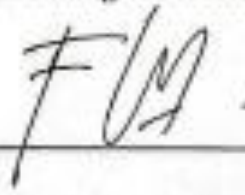
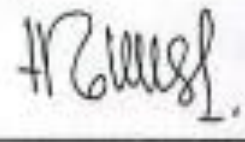
Susunan Dewan Penguji
Penguji Utama

Dr. Fina Hidayati, MA
NIP. 198610092015032002
Ketua Penguji

Nurul Shofiah, M.Pd
NIP. 199006272023212048
Sekretaris Penguji

Dr. Mohammad Mahpur, M.Si
NIP. 197605052005011003

Tandatangan Persetujuan


Disetujui Oleh
Dekan

Prof. Dr. Siti Mahmudah, M. Si
NIP. 196710291994032001

NOTA DINAS I

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *SELF EFFICACY* PADA
REMAJA AKHIR SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) DI KOTA
MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Akmal Rafi Aqilah
NIM : 220401110082
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Malang, 19 Juni..... 2026

Dosen Pembimbing I,

Dr. Mohammad Makpur, M.Si

NIP. 197605052005011003

NOTA DINAS II

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *SELF EFFICACY* PADA
REMAJA AKHIR SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) DI KOTA
MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Akmal Rafi Aqilah
NIM : 220401110082
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Malang, 19 Juni 2026
Dosen Pembimbing 2,



Nurul Shofiah, M.Pd

.....
NIP. 199006272023212048

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Akmal Rafi Aqilah
NIM : 220401110082
Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy* pada Remaja Akhir Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Malang, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 23 Juli 2026



Akmal Rafi Aqilah
NIM. 220401110082

MOTTO

Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah, tapi dua kali Allah berjanji bahwa : “*Fa inna ma'al-'usri yusrā, Inna ma'al-'usri yusrā.*”

"setiap kesulitan pasti ada kemudahan"

(QS. Al-Insyirah 94:5-6)

“Aku membahayakan nyawa ibuku untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya, dan aku membuat ayahku bekerja setiap hari hingga lelah, jadi aku pastikan lelahnya tidak sia-sia”

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, kemudahan, serta kekuatan yang telah diberikan, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada seluruh pihak yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup dan proses penyusunan skripsi ini

1. Kedua orang tua tercinta, khususnya Ayah saya yang bernama Heri Budiyanto, S.E dan Ibu saya yang bernama Rina Setyawati, S.E serta Adik saya terima kasih atas segala doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, pengorbanan, dukungan, serta perjuangan yang begitu besar dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih karena selalu menjadi rumah ternyaman, tempat pulang dan sumber kekuatan terbesar hingga penulis mampu berada dititik ini.
2. Terima kasih kepada diri sendiri yang telah mampu bertahan dan terus melangkah hingga sejauh ini. Terima kasih karena tidak memilih menyerah meskipun banyak tekanan, lelah, dan proses panjang yang harus dilalui selama menjalani perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini selesai. Semua perjuangan, air mata, dan rasa lelah akhirnya mampu dilewati dengan baik.
3. Terima kasih yang sebesar-besar nya kepada Bapak Dr. Mohammad Mahpur, M.Si selaku dosen pembimbing I, serta Ibu Nurul Shofiah, M.Pd selaku dosen pembimbing II yang telah sabar memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Terima kasih kepada seluruh dosen Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu, pengalaman, arahan, serta membimbing penulis selama proses perkuliahan hingga mampu bertahan dan berkembang sampai saat ini.
5. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan satu angkatan, khususnya keluarga besar Sadya Arunika, yang telah menjadi bagian dari perjalanan penuh cerita selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, tawa, dukungan, dan kenangan yang telah tercipta selama berproses berama.

6. Terima kasih kepada keluarga besar Psikologi B yang telah kebersamai perjalanan panjang ini sejak awal hingga akhir. Terima kasih karena telah tumbuh, belajar, berjuang, dan saling menguatkan bersama dalam setiap proses yang dilalui selama perkuliahan.
7. Terima kasih kepada keluarga besar kos pak Supri termasuk Nuril, Nanda, Rafif, Akbar, dan masih banyak lagi yang telah menjadi bagian dari kos pak Supri terima kasih telah menjadi tempat pulang penuh kenyamanan, kebahagiaan, dan cerita selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, dan momen-momen sederhana yang akan selalu dikenang.
8. Terima kasih kepada teman-teman saya yang ada di Tulungagung yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terima kasih telah menjadi teman yang bisa menerima satu sama lain tanpa membeda-bedakan, semua tentang kalian kebersamaan, kesedihan, canda tawa, dan pengalaman yang tidak bisa dilupakan.
9. Dan yang terakhir, saya persembahkan rasa terima kasih yang tak terhingga kepada *support system* terbaik saya selama 5 tahun dan semoga untuk selama-lamanya, Kharisma Putri Damayanti. Terima kasih karena selalu sabar menemani setiap proses yang saya lalui, selalu hadir memberikan dukungan, masukan, dan semangat ketika saya mulai lelah. Terima kasih karena tidak pernah keberatan direpotkan, baik di saat saya sibuk, sakit, maupun ketika saya membutuhkan bantuan lain terimakasih karena selalu mengusahakan. Ribuan terima kasih dan ribuan maaf saya ucapkan atas segala waktu, tenaga, serta kesabaran yang telah diberikan. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan dapat terbalaskan dengan kebahagiaan dan kesuksesan di masa depan aamiin.

Terima kasih untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Kehadiran, bantuan, dukungan, dan doa dari kalian semua menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup hingga mampu menyelesaikan karya sederhana ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyusun proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy* pada Remaja Akhir Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Malang.” Penyusunan proposal ini merupakan salah satu tahapan penting sebelum pelaksanaan penelitian untuk memenuhi persyaratan akademik pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, M.A. selaku ketua program studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si., selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, motivasi, serta dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Nurul Shofiah, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, motivasi, serta dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta pembelajaran yang sangat berharga selama peneliti menempuh Pendidikan S1 Psikologi.
7. Ayah dan Mama yang selalu memberikan doa, semangat, serta motivasi kepada penulis sampai saat ini.

8. Seluruh teman-teman angkatan 2022, yang berjuang bersama-sama untuk meraih mimpi, terima kasih atas kenang-kenangan indah yang dirajut bersama dalam menggapai impian.
9. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan ke depan. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca dan dapat menjadi referensi yang berguna.

Malang, 23 Juli 2026

Peneliti

Akmal Rafi Aqilah

220401110082

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS I.....	iv
NOTA DINAS II	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
ABSTRAK	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
ملخص البحث	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	11
A. <i>Mindfulness</i>	11
1. Definisi <i>Mindfulness</i>	11
2. Aspek-aspek <i>Mindfulness</i>	12
3. Faktor Penghambat <i>Mindfulness</i>	13
4. <i>Mindfulness</i> dalam perspektif Islam.....	14
B. <i>Self Efficacy</i>	16
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	16
2. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	17

3. Faktor <i>Self Efficacy</i>	18
4. Fungsi <i>Self Efficacy</i>	20
5. <i>Self Efficacy</i> dalam perspektif Islam	22
C. Pengaruh <i>Mindfulness</i> dan <i>Self Efficacy</i>	24
D. Kerangka Berpikir	26
E. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian	28
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
C. Definisi Operasional.....	29
D. Partisipan	30
1. Populasi	30
2. Sampel	30
3. Teknik Sampling.....	31
E. Instrumen Penelitian.....	34
1. Skala <i>Mindfulness</i>	34
2. Skala <i>Self Efficacy</i>	36
F. Validitas dan Realibilitas	38
G. Teknik Analisis Data	40
H. Uji Asumsi.....	43
I. Uji Hipotesis.....	44
BAB IV	47
HASIL DAN PEMBAHASAN	47
1. Pelaksanaan Penelitian	47
2. Hasil Penelitian.....	49
1. Analisis Uji Deskriptif.....	49
2. Uji Asumsi Klasik.....	75
3. Uji Hipotesis.....	78
3. Pembahasan	82
1. Temuan Penelitian.....	82
2. Kontribusi <i>Mindfulness</i> terhadap <i>Self Efficacy</i>	87

3. Implikasi <i>Mindfulness</i> terhadap <i>Self Efficacy</i>	89
BAB V	91
KESIMPULAN	91
A. Kesimpulan	91
B. Keterbatasan Penelitian	92
C. Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN	101
Lampiran 1 Skala <i>Mindfulness</i>	101
Lampiran 2 Skala <i>Self Efficacy</i>	102
Lampiran 3 Surat Perizinan Penelitian	104
Lampiran 4 Surat Rekomendasi Penelitian	105
Lampiran 5 Tabulasi Data <i>Mindfulness</i>	105
Lampiran 6 Tabulasi data <i>Self Efficacy</i>	114
Lampiran 7 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas skala <i>Mindfulness</i>	124
Lampiran 8 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas skala <i>Self Efficacy</i>	125
Lampiran 9 Hasil Uji Asumsi	126
Lampiran 10 Hasil Uji Hipotesis	127

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penilaian Skala Likert Mindfulness	34
Tabel 3. 2 Penilaian Skala Likert Self Efficacy	34
Tabel 3. 3 Blue print FFMQ	35
Tabel 3. 4 Blue Print GSE	37
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala Mindfulness dan Self Efficacy	39
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Mindfulness dan Self Efficacy.....	40
Tabel 3. 7 Norma Kategorisasi.....	42
Tabel 4. 1 Karakteristik Demografi Responden Penelitian	50
Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif Skala Penelitian.....	52
Tabel 4. 3 Distribusi Responden.....	54
Tabel 4. 4 Rekapitulasi Skor Total Kategori Tinggi Item Mindfulness.....	59
Tabel 4. 5 Rekapitulasi Skor Total Kategori Sedang Item Mindfulness	61
Tabel 4. 6 Rekapitulasi Skor Total Kategori Rendah per item	63
Tabel 4. 7 Presentasi masing-masing aspek Mindfulness	65
Tabel 4. 8 Rekapitulasi Skor total kategori tinggi item Self Efficacy	67
Tabel 4. 9 Rekapitulasi Skor total kategori sedang item Self Efficacy	69
Tabel 4. 10 Rekapitulasi Total Skor kategori Rendah per item.....	72
Tabel 4. 11 Presentase masing-masing aspek Self Efficacy	74
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	27
Gambar 4. 1 Diagram Skor Kategori Mindfulness	55
Gambar 4. 2 Diagram Skor Kategori Self Efficacy	57
Gambar 4. 3 Presentase masing-masing aspek Mindfulness	65
Gambar 4. 4 Presentase masing-masing aspek Self Efficacy.....	74
Gambar 4. 5 Scatterplot Heteroskedastisitas.....	78

ABSTRAK

Akmal Rafi Aqilah. 220401110082. Pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy* pada Remaja Akhir Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. 2026

Masa remaja akhir merupakan fase perkembangan yang krusial bagi siswa SMA, ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik dan sosial yang menuntut keyakinan diri (*self efficacy*) yang kuat. *Self efficacy* diketahui dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah *mindfulness*, yaitu kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian. Namun, penelitian mengenai pengaruh (bukan sekadar hubungan) *mindfulness* terhadap *self efficacy* pada populasi non-klinis, khususnya remaja akhir SMA, masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *mindfulness*, mendeskripsikan tingkat *self efficacy*, serta menguji pengaruh *mindfulness* terhadap *self efficacy* pada remaja akhir siswa SMA di Kota Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi linier sederhana. Partisipan penelitian berjumlah 381 remaja akhir berusia 17–19 tahun yang merupakan siswa kelas 12 SMA/ sederajat di Kota Malang, yang dipilih menggunakan teknik cluster random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen, yaitu *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* untuk mengukur *mindfulness* dan *General Self Efficacy Scale (GSE)* untuk mengukur *self efficacy*. Data dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* dan *self efficacy* pada remaja akhir siswa SMA di Kota Malang sebagian besar berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self efficacy* ($R = 0,485$; $R^2 = 0,235$; $p = 0,001 < 0,05$). *Mindfulness* memberikan kontribusi sebesar 23,5% terhadap *self efficacy*, sedangkan 76,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki remaja akhir siswa SMA, semakin tinggi pula tingkat *self efficacy* yang dimilikinya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi berbasis *mindfulness* di lingkungan sekolah untuk meningkatkan keyakinan diri siswa.

Kata Kunci: *mindfulness*, *self efficacy*, remaja akhir, siswa SMA

ABSTRACT

Akmal Rafi Aqilah. 2220401110082. The Effect of Mindfulness on Self Efficacy among Late Adolescents in Senior High Schools (SMA) in Malang City. Thesis. Faculty of Psychology, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2026.

Late adolescence is a critical developmental stage for senior high school students, marked by increasing academic and social demands that require strong self-efficacy. Self-efficacy is known to be influenced by various factors, one of which is mindfulness, defined as full awareness of present experience without judgment. However, research examining the effect (rather than merely the correlation) of mindfulness on self-efficacy in non-clinical populations, particularly late-adolescent high school students, remains limited. This study aims to describe the level of mindfulness, describe the level of self-efficacy, and examine the effect of mindfulness on self-efficacy among late adolescents in senior high schools in Malang City.

This study employed a quantitative approach with a simple linear regression design. The participants consisted of 381 late adolescents aged 17–19 years who were 12th-grade students at senior high schools (or equivalent) in Malang City, selected using a cluster random sampling technique. Data were collected using two instruments: the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) to measure mindfulness and the General Self Efficacy Scale (GSE) to measure self-efficacy. Data were analyzed using simple linear regression with the aid of SPSS.

The results showed that the levels of mindfulness and self-efficacy among late-adolescent high school students in Malang City were generally in the moderate-to-high category. Hypothesis testing revealed that mindfulness had a positive and significant effect on self-efficacy ($R = 0.485$; $R^2 = 0.235$; $p = 0.001 < 0.05$). Mindfulness contributed 17.8% to self-efficacy, while the remaining 76.5% was influenced by other factors not examined in this study. Thus, the higher the level of mindfulness possessed by late-adolescent high school students, the higher their level of self-efficacy. These findings are expected to serve as a basis for developing mindfulness-based intervention programs in schools to enhance students' self-confidence.

Keywords: *mindfulness, self efficacy, late adolescents, high school students*

ملخص البحث

أفيلة، أكمل رافع. 220401110082. تأثير اليقظة الذهنية (Mindfulness) على الكفاءة الذاتية (Self Efficacy) لدى المراهقين المتأخرين في المدارس الثانوية بمدينة مالانج. بحث جامعي. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج 2026.

تُعدّ مرحلة المراهقة المتأخرة مرحلة نمو حاسمة لطلاب المدارس الثانوية، تتميز بتزايد المطالب الأكاديمية والاجتماعية التي تتطلب كفاءة ذاتية قوية. وقد تبين أن الكفاءة الذاتية تتأثر بعوامل متعددة، من أهمها اليقظة الذهنية، التي تُعرّف بأنها الوعي الكامل بالخبرة الحالية دون إصدار أي حكم عليها. ومع ذلك، لا تزال الدراسات التي تبحث في تأثير (لا مجرد العلاقة الارتباطية بين) اليقظة الذهنية على الكفاءة الذاتية لدى الفئات الغير الإكلينيكية، وخصوصاً طلاب المدارس الثانوية من المراهقين المتأخرين، محدودة للغاية. يهدف هذا البحث إلى وصف مستوى اليقظة الذهنية، ووصف مستوى الكفاءة الذاتية، وفترة أثر اليقظة الذهنية على الكفاءة الذاتية لدى المراهقين المتأخرين من طلاب المدارس الثانوية بمدينة مالانج.

استخدم هذا البحث المنهج الكمي بتصميم الانحدار الخطي البسيط. وتكونت عينة البحث من 381 مراهق متأخر تتراوح أعمارهم بين 17 و19 عامًا، وهم طلاب الصف الثاني عشر في المدارس الثانوية أو ما يعادلها بمدينة مالانج، تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة العشوائية العنقودية (Cluster Random Sampling). وتم جمع البيانات باستخدام أداتين، هما: استبيان اليقظة الذهنية الخماسي الجوانب (FFMQ) لقياس اليقظة الذهنية، ومقياس الكفاءة الذاتية العام (GSE) لقياس الكفاءة الذاتية. وحُلّت البيانات باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط بمساعدة برنامج SPSS.

أوضحت نتائج البحث أن مستويات اليقظة الذهنية والكفاءة الذاتية لدى المراهقين المتأخرين من طلاب المدارس الثانوية بمدينة مالانج تقع في الأعم الأعم بين الفئتين المتوسطة والمرتفعة. وأشارت نتائج اختبار الفرضية إلى أن اليقظة الذهنية لها تأثير إيجابي وذو دلالة إحصائية على الكفاءة الذاتية ($R = 0,485$; $R^2 = 0,235$; $p = 0,001 < 0,05$). وقد ساهمت اليقظة الذهنية بنسبة 23,5% في الكفاءة الذاتية، بينما النسبة المتبقية، وهي 76,5%، تعود إلى عوامل أخرى لم يتناولها هذا البحث. وبناءً على ذلك، فإنه كلما ارتفع مستوى اليقظة الذهنية لدى المراهقين المتأخرين من طلاب المدارس الثانوية، ارتفع كذلك مستوى كفاءتهم الذاتية. ويرجى أن تكون نتائج هذا البحث أساساً لتطوير برامج تدخل قائمة على اليقظة الذهنية في البيئة المدرسية لتعزيز ثقة الطلاب بقدراتهم الذاتية.

الكلمات المفتاحية: اليقظة الذهنية، الكفاءة الذاتية، المراهقون المتأخرون، طلاب المدارس الثانوية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam beberapa tahun terakhir, isu mengenai keyakinan diri (*Self Efficacy*) pada kalangan remaja akhir menjadi perhatian penting dalam bidang psikologi perkembangan dan pendidikan. Masa remaja akhir merupakan fase perkembangan yang krusial, terutama bagi siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Pada tahap ini, individu mulai membangun kepribadian dengan memahami ciri khas yang membedakan dirinya dari orang lain, mengenali berbagai potensi yang dimiliki, serta menumbuhkan keyakinan terhadap kemampuannya sendiri. (Bandura, 1997) Dalam konteks ini, *Self Efficacy* menjadi aspek psikologis yang sangat penting, karena menentukan sejauh mana individu yakin terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Menurut Bandura (1997), *Self Efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu.

Pada tahun 2022 Survey yang dilakukan National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan satu dari tiga remaja (34.9%), setara dengan 15.5 juta remaja Indonesia, memiliki satu masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir. (Kementerian Kesehatan RI & Universitas Gadjah Mada, 2022) Serta, diperkuat oleh penelitian (Cahyani & Mastuti, 2022) di Universitas Airlangga menemukan bahwa *Self Efficacy* memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa perantau usia 18–22 tahun ($p < 0,001$). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang memasuki jenjang perguruan tinggi berpotensi membawa kerentanan psikologis yang telah dimiliki sebelumnya ke dalam lingkungan akademik yang baru. Tekanan psikologis ini tidak hanya berimplikasi pada kondisi kesehatan mental secara umum, tetapi juga berpengaruh terhadap keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, salah satunya tercermin melalui tingkat *Self Efficacy*. Oleh

karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai dinamika psikologis pada remaja akhir di SMA, khususnya yang berkaitan dengan *Self Efficacy*, menjadi aspek penting dalam upaya mendukung proses adaptasi serta menjaga kesejahteraan mental mereka di lingkungan perguruan tinggi.

Pemilihan remaja akhir sebagai subjek penelitian didasarkan pada pertimbangan perkembangan kognitif dan bukti empiris mengenai penerapan *Mindfulness* pada kelompok usia tersebut. Menurut teori perkembangan kognitif Piaget, remaja akhir yang berada pada rentang usia 17–19 tahun telah memasuki tahap *formal operational*, yaitu fase ketika individu mampu berpikir abstrak, melakukan penalaran hipotetis, merefleksikan pengalaman diri (*self-reflection*), serta menggunakan kemampuan metakognitif dalam memecahkan masalah. Kemampuan tersebut menjadi prasyarat penting dalam praktik *Mindfulness*, karena individu dituntut untuk mengarahkan perhatian secara sadar pada pengalaman saat ini, mengenali pikiran dan emosi yang muncul, serta menerimanya tanpa memberikan penilaian. Oleh karena itu, remaja akhir telah memiliki kapasitas perkembangan yang memadai untuk mengembangkan *Mindfulness*, meskipun proses pematangan fungsi kognitif dan regulasi dirinya masih terus berlangsung.

Temuan empiris juga menunjukkan bahwa *Mindfulness* telah banyak diterapkan pada populasi anak dan remaja. Meta-analisis yang dilakukan oleh (D. L. Dunning et al., 2019) terhadap 33 penelitian *randomized controlled trial* yang melibatkan 3.666 anak dan remaja menunjukkan bahwa *Mindfulness-based interventions* memberikan manfaat yang signifikan terhadap peningkatan perhatian (*attention*), fungsi eksekutif (*executive functioning*), penurunan depresi, kecemasan, dan stres, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta. Hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja memiliki kemampuan yang memadai untuk mengikuti intervensi *Mindfulness* dan memperoleh manfaat psikologis darinya. Selain itu, pembaruan meta-analisis oleh (D. Dunning et al., 2022) kembali menegaskan bahwa program *Mindfulness* efektif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja, khususnya dalam menurunkan gejala depresi, kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan landasan teoritis dan bukti

empiris tersebut, pemilihan remaja akhir sebagai subjek dalam penelitian ini dinilai relevan karena mereka telah memiliki kapasitas kognitif yang mendukung praktik *Mindfulness* sekaligus berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap berbagai tuntutan akademik maupun psikososial.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Self Efficacy* remaja tidak muncul secara spontan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial yang saling berkaitan. Salah satu faktor penting adalah kecerdasan emosional dan pola pikir berkembang (*growth mindset*). Berdasarkan penelitian (Alkatiri & Susilarini, 2025) pada siswa SMA Negeri 4 Jakarta, diperoleh hasil bahwa kecerdasan emosional dan *growth mindset* berhubungan signifikan dengan *Self Efficacy* ($r = 0,363$; dan $r = 0,132$, $p < 0,001$). Kontribusi kecerdasan emosional terhadap *Self Efficacy* mencapai 10,9%, sedangkan *growth mindset* memberikan kontribusi sebesar 7,5% terhadap keyakinan diri siswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa remaja dengan kemampuan mengelola emosi dan memiliki pola pikir berkembang cenderung lebih percaya pada kemampuan diri untuk mengatasi tantangan. Selain itu, *Mindfulness* juga terbukti berhubungan kuat dengan *Self Efficacy*. Faktor sosial juga memiliki peran yang tidak kalah penting dalam membentuk *Self Efficacy* remaja. Dukungan sosial, khususnya dari teman sebaya Penelitian oleh (Tria Yulita et al., 2025) menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan efikasi diri mahasiswa ($r=0,463$ dan $p<0,05$). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Ni'mah et al., 2014) yang menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara dukungan sosial dan *Self Efficacy* ($r = 0,745$), yang mengindikasikan bahwa individu dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki keyakinan diri yang lebih kuat dalam menghadapi tuntutan tugas. Selain itu, hasil penelitian (Siswati & Hadiyati, 2017) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki korelasi sangat kuat dengan *Self Efficacy* ($r = 0,741$; $p = 0,000$) dan memberikan sumbangan efektif sebesar 54,9% terhadap pembentukan *Self Efficacy*. Berdasarkan temuan-temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Self Efficacy* pada remaja akhir dipengaruhi oleh sejumlah faktor penting, antara lain

regulasi diri, kecerdasan emosional, pola pikir berkembang, dukungan sosial, dan self-compassion. Faktor-faktor ini saling melengkapi dalam memperkuat kepercayaan diri remaja untuk mengatasi tekanan akademik maupun sosial. Oleh karena itu, memahami peran setiap faktor tersebut menjadi penting dalam merancang program intervensi psikologis yang mampu meningkatkan *Self Efficacy* dan kesejahteraan mental remaja di Kota Malang.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *Self Efficacy* dipengaruhi oleh beragam faktor psikologis, seperti kecerdasan emosional, growth mindset, dukungan sosial, self-compassion, maupun *Mindfulness*. Setiap faktor memiliki mekanisme yang berbeda dalam membentuk keyakinan individu terhadap kemampuannya. Namun demikian, penelitian ini tidak bertujuan membandingkan faktor-faktor tersebut, melainkan memfokuskan kajian pada *Mindfulness*. Pemilihan *Mindfulness* didasarkan pada pertimbangan teoretis bahwa *Mindfulness* merupakan kemampuan regulasi diri yang berperan dalam meningkatkan perhatian, pengelolaan emosi, serta evaluasi diri yang adaptif, yang menurut teori Bandura merupakan komponen penting dalam pembentukan *Self Efficacy*. Selain itu, penelitian mengenai *Mindfulness* pada populasi remaja akhir siswa SMA di Indonesia, khususnya di Kota Malang, masih relatif terbatas sehingga masih terdapat ruang untuk memberikan kontribusi empiris baru. Hal ini karena *Mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 2003). Individu dengan tingkat *Mindfulness* tinggi lebih mampu fokus pada tugas, mengenali kemampuan diri, dan mengurangi stres, sehingga memperkuat kepercayaan diri akademik. Hasil penelitian (Fan & Cui, 2024) melaporkan hubungan positif *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy* ($r = 0.23$; $p < 0.05$) dan berdampak positif terhadap regulasi diri serta kesejahteraan psikologis. Diperkuat oleh (Burhannudin et al., 2023) terdapat hubungan positif signifikan antara *Mindfulness* dan *Self Efficacy* pada mahasiswa semester akhir Jurusan Manajemen Universitas Halu Oleo, dengan koefisien korelasi $r = 0,317$ ($p = 0,006$). serta oleh hasil studi dari (Hashinta Faadhila Adinursari, 2019) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Mindfulness* dan *Self Efficacy* pada mahasiswa tahun pertama dengan nilai $r=0,275$ ($p=0,002$). Hasil

penelitian oleh (Yuliati et al., 2024) menunjukkan bahwa *Mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *Self Efficacy* pada pasien tuberkulosis di puskesmas kecamatan Batuceper Tangerang, Banten. Demikian pula, Temuan lokal oleh Firmansyah & Ratnawati (2024) juga melaporkan bahwa *Mindfulness* meningkatkan *Self Efficacy* yang kemudian menurunkan burnout pada guru SD inklusif. Fakta ini memberikan legitimasi teoretis bahwa *Mindfulness* berperan sebagai prediktor penting dalam membentuk kepercayaan diri remaja terhadap kemampuan dirinya.

Berdasarkan telaah literatur, terdapat kesenjangan penelitian yang signifikan. Mayoritas studi di Indonesia masih berfokus pada hubungan (korelasi) antara *Mindfulness* dan *Self Efficacy*, bukan pada pengaruh (*causal effect*) di mana *Mindfulness* diuji sebagai prediktor langsung *Self Efficacy*. Sementara itu, penelitian yang menelaah pengaruh *Mindfulness* umumnya dilakukan pada populasi klinis, seperti penelitian Yuliati et al. (2024) yang menguji pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy* pada pasien tuberkulosis di Puskesmas Batuceper, Banten. Artinya, kajian mengenai pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy* pada populasi non-klinis, khususnya remaja akhir yang sedang menempuh pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), masih sangat terbatas.

Padahal, remaja akhir yang sedang menempuh pendidikan di jenjang SMA berada pada fase perkembangan yang kritis, ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, sosial, serta persiapan menuju pendidikan tinggi dan dunia kerja. Pada fase ini, *Self Efficacy* menjadi kapasitas psikologis yang penting karena berperan dalam membantu siswa menghadapi berbagai tantangan perkembangan, mengambil keputusan pendidikan, serta mempersiapkan masa depan secara lebih optimal. Hingga saat ini, penelitian yang secara spesifik menguji pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy* pada remaja akhir siswa SMA di Kota Malang masih relatif terbatas.

Secara teoritis, *Mindfulness* memiliki keterkaitan langsung dengan *Self Efficacy* karena keduanya sama-sama berada dalam ranah regulasi diri dan pembentukan keyakinan internal individu. Bandura (1997) menjelaskan bahwa *Self*

Efficacy terbentuk melalui proses kognitif yang melibatkan evaluasi diri, kemampuan mengelola emosi, serta kejelasan dalam memaknai pengalaman dimensi-dimensi yang seluruhnya dipengaruhi oleh kondisi *Mindfulness*. Individu yang mampu hadir penuh pada pengalaman saat ini cenderung lebih efektif dalam mengenali kemampuan diri, mengatur respons emosi, dan menafsirkan situasi secara realistis, sehingga meningkatkan penilaian positif terhadap kemampuan dirinya. Temuan empiris juga mendukung hubungan teoretis ini. *Mindfulness* terbukti meningkatkan konsentrasi, menurunkan stres, dan memperkuat keyakinan diri akademik melalui peningkatan regulasi emosi dan fokus perhatian (Fan & Cui, 2024; Burhannudin et al., 2023). Selain itu, penelitian pada mahasiswa tahun pertama menunjukkan bahwa disposisi *Mindfulness* berkontribusi signifikan pada penguatan *Self Efficacy* (Adinursari, 2019). Secara keseluruhan, teori dan temuan empiris tersebut menegaskan bahwa *Mindfulness* merupakan prediktor yang kuat dan logis untuk diuji pengaruhnya terhadap *Self Efficacy*. Kepastian teoretis ini menjadi dasar argumentatif bahwa penelitian mengenai pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy* pada remaja akhir siswa SMA Kota Malang layak dilakukan sebagai upaya memperkuat literatur, memperbarui temuan, dan memberikan bukti empiris pada konteks pendidikan menengah yang memiliki karakteristik perkembangan yang khas.

Berdasarkan argumentasi teoretis dan empiris yang telah dipaparkan, fokus utama penelitian ini adalah membuktikan secara ilmiah bahwa *Mindfulness* berpengaruh terhadap *Self Efficacy* pada remaja akhir siswa SMA Kota Malang. Tujuan tersebut sejalan dengan rumusan masalah yang menekankan perlunya menguji apakah tingkat *Mindfulness* dapat memprediksi kekuatan keyakinan diri siswa SMA dalam menghadapi tuntutan akademik dan tugas-tugas perkembangan pada fase remaja akhir. Penelitian ini juga bertujuan memberikan gambaran empiris mengenai sejauh mana *Mindfulness* mampu menjadi modal psikologis yang membantu remaja akhir siswa SMA mengelola stres, meningkatkan fokus, serta memperkuat persepsi kemampuan diri. Manfaat dari tujuan ini tidak hanya berimplikasi pada pengembangan teori mengenai hubungan antara *Mindfulness* dan *Self Efficacy*, tetapi juga membuka peluang penerapan program berbasis

Mindfulness di lingkungan sekolah sebagai strategi preventif maupun promotif bagi kesehatan mental siswa. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kontribusi strategis dalam memperluas pemahaman teoretis sekaligus menyediakan landasan praktis bagi pengembangan program penguatan kapasitas psikologis remaja akhir siswa SMA di masa depan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Seberapa besar tingkat *Mindfulness* pada remaja akhir siswa SMA di Kota Malang ?
2. Seberapa besar tingkat *Self Efficacy* pada remaja akhir siswa SMA Kota Malang ?
3. Apakah ada pengaruh antara *Mindfulness* dengan *Self Efficacy* pada remaja akhir siswa SMA Kota Malang ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diajukan, tujuan yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan tingkat *Mindfulness* pada remaja akhir SMA Kota Malang
2. Mendeskripsikan tingkat *Self Efficacy* pada remaja akhir SMA Kota Malang
3. Mendeskripsikan pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy* pada remaja akhir SMA Kota Malang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan psikologi, khususnya dalam memahami dinamika psikologis remaja akhir yang sedang berada pada tahap persiapan menuju pendidikan tinggi maupun dunia kerja. Temuan dari penelitian ini dapat menjadi bukti empiris yang memperkuat teori Bandura (1997) mengenai pembentukan *Self Efficacy*, serta memperluas pemahaman tentang bagaimana *Mindfulness* berperan sebagai faktor prediktif dalam penguatan keyakinan diri individu.

Penelitian ini juga diharapkan dapat mengisi celah penelitian (*research gap*) yang selama ini masih terbatas pada kajian korelasional, dengan memberikan bukti mengenai pengaruh langsung *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy* pada populasi non-klinis. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi pengembangan teori yang lebih komprehensif tentang hubungan antara kesadaran penuh dan kapasitas psikologis remaja dalam menghadapi tuntutan akademik maupun personal.

Selain itu, penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi lebih dalam mekanisme psikologis antara *Mindfulness* dan berbagai aspek kesejahteraan mental lainnya, seperti regulasi emosi, resiliensi, atau adaptasi sosial pada remaja akhir.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Akhir SMA

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa SMA memahami pentingnya mengembangkan *Mindfulness* sebagai strategi adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik, hubungan sosial, serta persiapan masa depan. Dengan mengetahui bahwa *Mindfulness* berpengaruh terhadap *Self Efficacy*, siswa diharapkan lebih termotivasi untuk mengembangkan kesadaran penuh dalam kehidupan sehari-hari.

sehingga mampu meningkatkan kepercayaan diri, mengelola tekanan akademik, dan mengoptimalkan potensi diri.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi pihak sekolah menengah atas, temuan penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang program pengembangan peserta didik yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada penguatan kapasitas psikologis siswa. Sekolah dapat mengintegrasikan pelatihan berbasis *Mindfulness* ke dalam layanan bimbingan dan konseling maupun kegiatan pengembangan diri siswa.

Selain itu, penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi fakultas psikologi atau unit bimbingan konseling kampus dalam menyusun modul intervensi psikologis yang bertujuan meningkatkan *Self Efficacy* Remaja Akhir SMA melalui pendekatan *Mindfulness-based intervention*. Dengan demikian, institusi dapat berkontribusi secara aktif dalam menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesejahteraan mental Remaja Akhir SMA.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan inspirasi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai *Mindfulness*, *Self Efficacy*, atau variabel psikologis lainnya pada populasi remaja akhir maupun kelompok usia lain. Temuan dari penelitian ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan desain penelitian yang lebih kompleks, seperti penelitian eksperimental atau penelitian longitudinal, guna memahami mekanisme kausal yang lebih mendalam antara *Mindfulness* dan *Self Efficacy*.

Selain itu, penelitian ini dapat mendorong pengembangan instrumen pengukuran yang lebih kontekstual dan sesuai dengan karakteristik budaya Indonesia, sehingga dapat memperkaya metodologi penelitian psikologi di Indonesia.

d. Bagi Masyarakat Umum

Secara lebih luas, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat, terutama orang tua dan pendidik, mengenai pentingnya mendukung perkembangan psikologis remaja akhir melalui pendekatan yang berbasis kesadaran penuh. Dengan mengenali pentingnya *Mindfulness* dalam membentuk kepercayaan diri, masyarakat dapat lebih peka terhadap kebutuhan psikologis generasi muda dan turut berperan dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan mental mereka.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Mindfulness*

1. Definisi *Mindfulness*

Mindfulness berakar dari tradisi spiritual Timur, khususnya dalam praktik meditasi Buddhis, sebelum kemudian dikembangkan dalam kerangka sekuler oleh Kabat-Zinn. Dalam pendekatan modern, *Mindfulness* dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk mengarahkan perhatian secara sengaja pada pengalaman yang berlangsung saat ini dengan sikap menerima dan terbuka (Kabat-zinn, 1994). Thoreau menjelaskan konsep ini sebagai bentuk perhatian yang diarahkan dengan tujuan tertentu, tertambat pada momen kini, serta dilakukan tanpa memberikan penilaian. Kabat-Zinn (2007) juga menekankan bahwa *Mindfulness* merupakan proses menumbuhkan kejelasan, kesadaran mendalam, dan penerimaan terhadap kenyataan yang sedang dihadapi. Sementara itu, menurut (K. W. Brown & Ryan, 2003) mendeskripsikan *Mindfulness* sebagai kesadaran yang terus hadir dan terlibat penuh dalam pengalaman dari waktu ke waktu. Shapiro dari Santa Clara University menambahkan bahwa *Mindfulness* merupakan keadaan sadar yang muncul melalui pemberian perhatian yang disengaja, terbuka, penuh kebaikan, dan disertai kemampuan membedakan secara jernih.

Pada dasarnya, *Mindfulness* menekankan kesadaran penuh terhadap peristiwa yang terjadi pada saat ini. Konsep ini tidak merujuk pada sekadar mengingat pengalaman, melainkan kemampuan untuk membawa atensi kembali ke kondisi saat ini secara tulus dan menerima pengalaman tersebut apa adanya (Germer, 2004). Dalam konteks psikologis, *Mindfulness* dipandang sebagai karakteristik disposisional, yaitu kecenderungan seseorang untuk berada dalam kondisi sadar penuh dalam kehidupan sehari-hari.

Mindfulness dapat dikembangkan melalui latihan khusus, salah satunya melalui praktik meditasi (K. W. Brown & Ryan, 2003) atau rangkaian intervensi terstruktur yang dirancang untuk tujuan terapeutik. Intervensi tersebut dikenal sebagai *Mindfulness-Based Intervention* (MBI), misalnya *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (Teasdale et al., 2003) dan *Mindfulness-Based Stress Reduction* (Kabat-Zinn, 1990).

Inti dari praktik *Mindfulness* adalah penggunaan atensi secara sengaja dan terarah pada pengalaman saat ini sebagai sumber keseimbangan batin. Individu yang terbiasa menerapkan *Mindfulness* mampu menyadari seluruh proses perhatian tanpa dikuasai olehnya, kemudian mengarahkannya untuk menjernihkan pikiran dan membebaskan diri dari pola reaksi otomatis. Menurut (Kabat-zinn, 1994) menegaskan bahwa perhatian yang dimaksud harus diarahkan dengan kesengajaan, bukan dibiarkan mengembara mengikuti arus emosi dan impuls. Atensi dalam *Mindfulness* senantiasa “dibumikan” pada momen kini (the present), karena masa sekarang merupakan satu-satunya pengalaman nyata dibandingkan masa lalu atau masa depan yang bersifat hipotetis.

Melalui berbagai definisi tersebut, dapat dirumuskan bahwa *Mindfulness* merupakan kemampuan untuk memfokuskan perhatian secara sadar dan disengaja dari waktu ke waktu, dengan sikap menerima, terbuka, dan tanpa memberikan penilaian.

2. Aspek-aspek *Mindfulness*

Baer (2006) mengembangkan lima aspek utama dalam mengukur *Mindfulness* melalui instrumen Five Facet *Mindfulness* Questionnaire (FFMQ). Kelima aspek tersebut mencakup *observing*, *describing*, *Acting with awareness*, *non-judging of inner experience*, dan *non-reactivity to inner experience*.

a. *Observing*

Observing menggambarkan kemampuan individu untuk memperhatikan berbagai pengalaman baik internal maupun

eksternal, seperti sensasi tubuh, suara, aroma, pikiran, maupun emosi (Baer et al., 2006). Temuan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa aspek ini merupakan komponen fundamental dalam praktik *Mindfulness*.

b. *Describing*

Dimensi *describing* merujuk pada kapasitas individu untuk memberi label atau mengungkapkan pengalaman internal melalui kata-kata dengan jelas (Baer et al., 2006).

c. *Acting with awareness*

Aspek *Acting with awareness* menekankan tindakan yang dilakukan dengan kesadaran penuh terhadap apa yang sedang dikerjakan, berlawanan dengan perilaku otomatis yang terjadi ketika perhatian individu terserap pada hal-hal lain. Keadaan tidak sadar ini sering disebut sebagai automatic pilot (Baer et al., 2006).

d. *Non-judging of inner experience*

Non-judging menggambarkan kecenderungan untuk tidak menghakimi pikiran maupun emosi yang muncul, tetapi menerimanya dengan sikap terbuka tanpa melakukan evaluasi negatif (Baer et al., 2006).

e. *Non-reactivity to inner experiences*

Non-reactivity adalah kemampuan untuk membiarkan pikiran dan emosi datang dan pergi tanpa memberikan respons impulsif atau larut secara emosional terhadap pengalaman tersebut (Baer et al., 2006).

3. Faktor Penghambat *Mindfulness*

a. *Rumination*

Rumination atau ruminasi dipahami sebagai kecenderungan seseorang memusatkan perhatian pada suasana hati negatif dan berulang kali memikirkan penyebab serta konsekuensi dari perasaan sedih tersebut (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Pola ruminatif berlawanan

dengan prinsip *Mindfulness* karena ruminasi menahan individu dalam fokus pasif terhadap emosi negatif, sedangkan *Mindfulness* mengarahkan individu pada sikap menerima tanpa reaksi atau penilaian.

b. *Mindlessness*

Mindlessness menggambarkan keadaan ketika perhatian individu tersangkut pada pikiran yang mengganggu atau asumsi tentang apa yang sedang terjadi, sehingga menghalangi kesadaran penuh terhadap momen kini (Germer, 2004). Dalam kondisi ini, perhatian mengembara tanpa kendali dan membawa individu terhanyut dalam lamunan. Perilaku *mindlessness* biasanya tampak dalam tindakan otomatis yang dilakukan tanpa kesadaran penuh, sejalan dengan fenomena autopilot ketika seseorang menjalankan aktivitas tanpa benar-benar hadir secara mental.

4. *Mindfulness* dalam perspektif Islam

Dalam tradisi Islam, konsep *Mindfulness* memiliki padanan makna yang sangat kuat melalui ajaran muraqabah, yaitu kesadaran batin bahwa Allah senantiasa hadir, melihat, dan mengetahui setiap gerak hati, pikiran, serta perilaku manusia. Muraqabah bukan sekadar bentuk pengawasan spiritual, tetapi juga mekanisme internal yang menuntut individu untuk menjaga kejernihan hati, fokus pada keadaan saat ini, dan mengendalikan dirinya dengan penuh kesadaran. Hal ini selaras dengan tujuan utama *Mindfulness* modern yang menekankan perhatian penuh (*present-centered awareness*), pengelolaan emosi, dan penerimaan tanpa penilaian. Namun, dalam Islam, *Mindfulness* tidak berhenti pada perhatian terhadap pengalaman diri, melainkan terhubung erat dengan dimensi ketuhanan, yakni menghadirkan kesadaran akan Allah sebagai pusat orientasi perilaku, emosi, dan kognisi.

Praktik *Mindfulness* Islam juga muncul melalui konsep dzikrullah, yaitu mengingat Allah secara terus-menerus sebagai upaya

menenangkan hati dan menjaga fokus batin. Dalam Islam, dzikir bukan hanya lafaz verbal, tetapi juga kondisi psikologis yang menghadirkan ketenteraman jiwa. Dengan demikian, *Mindfulness* versi Islam berakar pada hubungan spiritual yang integratif—menggabungkan kesadaran sensori, refleksi moral, serta kestabilan emosional yang terarah pada nilai-nilai ilahiah.

Kesadaran spiritual tersebut ditegaskan dalam **QS. Al-Hashr ayat 18**:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: *"Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan."*

Ayat ini mengandung prinsip muhasabah (refleksi diri sadar), yaitu kemampuan memperhatikan pikiran, tindakan, dan konsekuensinya secara penuh. Dalam perspektif psikologi modern, muhasabah ini sejalan dengan inti *Mindfulness*: menyadari diri, mengenali pengalaman saat ini tanpa reaksi berlebihan, serta mengevaluasi arah perilaku secara sadar. Dengan demikian, ayat ini menegaskan bahwa Islam telah mengajarkan bentuk "*Mindfulness* spiritual" jauh sebelum konsep tersebut diperkenalkan dalam psikologi kontemporer. Selain itu, ulama seperti Al-Ghazali juga menekankan bahwa muraqabah dan muhasabah merupakan pilar penting dalam penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). Individu yang mempraktikkannya secara konsisten akan memiliki kecenderungan untuk lebih peka terhadap keadaan batin, lebih tenang menghadapi tekanan, dan lebih bijak dalam merespons peristiwa eksternal. Hal ini memperlihatkan bahwa konsep *Mindfulness* dalam Islam tidak hanya mencakup aspek kognitif dan emosional, tetapi juga dimensi moral, spiritual, dan sosial.

B. *Self Efficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

Albert Bandura adalah pencipta pertama teori *Self Efficacy*, juga dikenal sebagai *Self Efficacy* dalam bahasa Inggris. Menurut (Bandura, 1997), *Self Efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuan mereka untuk merencanakan dan melakukan serangkaian tindakan yang tepat untuk mencapai hasil yang diharapkan atau mengatasi tantangan (Bandura, 1997). Keyakinan tersebut didefinisikan sebagai rasa percaya diri yang mampu mendorong seseorang untuk mencapai segala sesuatu yang diinginkannya. Selain itu, *Self Efficacy* dianggap sebagai hasil dari proses kognitif yang terdiri dari keputusan, keyakinan, atau penghargaan tentang sejauh mana seseorang memperkirakan kemampuan dirinya untuk melakukan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Bandura, 1997). *Self Efficacy*, menurut (I. Brown & Inouye, 1978), adalah evaluasi seseorang terhadap kapasitas atau kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi tantangan. Menurut (Maddux, 1995), dasar *Self Efficacy* adalah inisiatif dan kegigihan dalam berperilaku dan bertindak yang ada dalam diri seseorang. Penilaian dan harapan tentang keterampilan dan kemampuan yang relevan, serta kemungkinan keberhasilan dalam mengatasi tuntutan dan tantangan lingkungan, juga berpengaruh.

Menurut (Zimmerman, 2000), *Self Efficacy* biasanya didefinisikan sebagai keyakinan individu tentang apa yang dapat mereka lakukan. Ini berbeda dengan penilaian personal tentang keperibadian dan atribut fisik individu. Efisiensi diri, menurut (Bandura, 1977), adalah komponen paling penting yang menentukan perilaku seseorang dan memengaruhi bagaimana individu tersebut menerima tugas kemudian menunjukkan upaya yang dilakukan untuk menyelesaikannya.

Tiga jenis *Self Efficacy* memengaruhi tingkah laku seseorang: *Self Efficacy* akademis, *Self Efficacy* sosial, dan *Self Efficacy* regulasi diri. *Self*

Efficacy akademis berkaitan dengan keyakinan siswa akan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas, mengatur kegiatan belajar, dan memenuhi harapan akademik. Kemudian, *Self Efficacy* sosial berkaitan dengan keyakinan individu akan kemampuan dalam membuat dan mempertahankan hubungan sosial. Lalu, *Self Efficacy* regulasi diri berkaitan dengan keyakinan siswa akan kemampuan mereka untuk menolak tekanan dari teman sebaya dan yakin pada prinsip diri sendiri.

2. Aspek-aspek *Self Efficacy*

Self Efficacy yang ada dalam setiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya. Menurut Bandura, hal ini dapat terjadi karena ada tiga dimensi yang mempengaruhi *Self Efficacy* seseorang. Dimensi tersebut dibagi menjadi tiga yaitu *generality*, *magnitude*, dan *strength* yang akan dijelaskan berikut ini:

a. *Magnitude* atau *level* (taraf kesulitan tugas)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kesulitan suatu tugas atau permasalahan yang dihadapi individu ketika ia menilai dirinya mampu untuk menyelesaikannya. *Magnitude* merefleksikan sejauh mana individu memandang derajat kesulitan dari suatu tugas yang dihadapi. Dimensi ini berimplikasi pada bagaimana individu menganalisis tindakan yang akan diambil, termasuk kecenderungan untuk menghadapi situasi yang sesuai dengan kemampuannya serta menghindari kondisi atau perilaku yang berada di luar batas kemampuan yang ia persepsikan.

b. *Generality* (keadaan umum suatu tugas)

Dimensi ini berkaitan dengan sejauh mana seseorang percaya pada kemampuan mereka untuk melakukan berbagai jenis tugas, mulai dari melakukan aktivitas tertentu hingga melakukan berbagai jenis tugas atau situasi. *Generality* diartikan sebagai sejauh mana keyakinan *Self Efficacy* seseorang dapat diterapkan secara luas pada berbagai konteks atau situasi yang berbeda. Menurut Bandura,

sebagian individu memiliki *Self Efficacy* yang bersifat spesifik, terbatas pada bidang perilaku tertentu, sedangkan sebagian lainnya menunjukkan *Self Efficacy* yang bersifat lebih umum dan dapat diterapkan pada beragam bidang maupun kondisi.

c. Strength (kemantapan akan keyakinan diri)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kestabilan keyakinan atau ekspektasi individu terhadap kemampuannya sendiri. Semakin tinggi keyakinan dan harapan yang dimiliki seseorang, semakin besar pula dorongan untuk mempertahankan upaya dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Dimensi ini mencerminkan ketahanan individu dalam menghadapi tantangan. Individu dengan keyakinan atau harapan yang lemah cenderung mudah terpengaruh oleh pengalaman kegagalan, sedangkan mereka yang memiliki keyakinan yang kuat akan tetap gigih berusaha meskipun menghadapi berbagai hambatan atau kegagalan.

3. Faktor *Self Efficacy*

Setiap individu memiliki *Self Efficacy* masing-masing, namun tiap individu memiliki tingkat *Self Efficacy* yang berbeda. Tingkat *Self Efficacy* yang berbeda ini adalah hasil dari pengaruh faktor-faktor tertentu. Bandura mengidentifikasi 5 faktor utama yang dapat mempengaruhi tingkat *Self Efficacy* individu;

a. Pengalaman Performa (*Performance Experiences*)

Pengalaman performa, baik berupa keberhasilan maupun kegagalan, merupakan faktor yang memiliki pengaruh paling kuat terhadap tingkat *Self Efficacy* seseorang. Keberhasilan dalam melaksanakan suatu tugas, perilaku, atau keterampilan tertentu akan meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk berhasil pada situasi serupa di masa mendatang. Sebaliknya, kegagalan dalam melaksanakan tugas atau keterampilan tertentu

dapat menurunkan ekspektasi keberhasilan dan melemahkan keyakinan individu terhadap kemampuannya.

b. Modeling (*Vicarious Experiences*)

Pengalaman vikarius, atau modeling, muncul ketika seseorang membangun keyakinan diri melalui proses mengamati tindakan orang lain. Individu memperhatikan bagaimana orang lain berperilaku, memahami kemampuan yang ditunjukkan, serta mengamati konsekuensi dari tindakan tersebut. Informasi yang diperoleh dari pengamatan ini kemudian digunakan untuk memperkirakan bagaimana mereka sendiri akan bertindak dan apa hasil yang mungkin terjadi. Dampak modeling bergantung pada tingkat kemiripan antara pengamat dan model, jumlah model yang diamati, seberapa kuat pengaruh model tersebut, serta kesesuaian antara situasi yang dialami model dengan kondisi yang dihadapi individu.

c. Pengalaman Imajiner (*Imaginal Experiences*)

Menurut teori kognitif sosial, manusia memiliki kemampuan simbolik yang memungkinkan mereka menciptakan gambaran mental tentang suatu situasi. Melalui proses ini, seseorang dapat “melihat” dirinya berada dalam kondisi tertentu, membayangkan respons emosional yang mungkin muncul, dan menilai konsekuensi yang akan terjadi apabila suatu perilaku dilakukan. Proses imajinasi ini dapat memperkuat maupun mengurangi *Self Efficacy*, bergantung pada apakah individu membayangkan skenario keberhasilan atau kegagalan baik yang melibatkan dirinya sendiri maupun orang lain dalam menghadapi situasi masa depan.

d. Persuasi Sosial (*Verbal/Social Persuasion*)

Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sering kali mendorong pencapaian yang lebih tinggi, menjadikan *Self Efficacy* sebagai bentuk ramalan yang terwujud oleh diri sendiri. Persuasi sosial berfungsi sebagai upaya eksternal untuk meningkatkan

keyakinan tersebut, biasanya melalui dorongan verbal atau pemberian kesempatan yang aman untuk mencoba kemampuan. Meskipun pengaruhnya tidak sebesar pengalaman performa atau modeling, persuasi sosial tetap dapat meningkatkan *Self Efficacy*, terutama jika dilakukan oleh pihak yang kompeten, dipercaya, dan memiliki daya tarik tertentu (Petty et al., 1981).

e. Kondisi Fisiologis (*Physiological States*)

Reaksi emosional, kondisi tubuh, dan keadaan psikologis seseorang juga memainkan peran dalam bagaimana mereka menilai kemampuan diri. Ketika menghadapi kegagalan, individu sering kali menafsirkan kondisi fisik seperti kecemasan, tekanan, atau kelelahan sebagai tanda ketidakmampuan. Padahal perasaan tersebut merupakan respons alami. Emosi positif maupun negatif dapat memperkuat atau menurunkan *Self Efficacy*, khususnya ketika suasana hati depresif membuat individu merasa kehilangan kendali. Melalui refleksi diri dan proses pembelajaran, seseorang dapat mencegah interpretasi negatif yang keliru dan mengarahkan penilaian tersebut menjadi lebih adaptif serta menumbuhkan kasih sayang pada diri sendiri.

4. Fungsi *Self Efficacy*

Self Efficacy sebagai bagian dari diri tiap individu tentu saja akan mempengaruhi bagaimana seorang individu itu berperilaku. Bandura menjelaskan bahwa pada derajat tertentu, individu akan terpengaruh dalam empat kategori fungsional;

a. Fungsi Kognitif (*Cognitive Functioning*)

Cara individu memandang kemampuan dirinya memengaruhi pola berpikir yang digunakan dalam menghadapi berbagai situasi. Ketika seseorang meyakini bahwa tindakannya mampu mengubah pengalaman maupun lingkungan, ia cenderung memiliki pandangan yang lebih optimistis serta merasa mampu

mengupayakan hasil tertentu. Sebaliknya, tanpa keyakinan tersebut, individu lebih mudah terjebak dalam pola pikir pesimistis dan melihat keadaan seolah berada di luar kendalinya.

b. Fungsi Motivasi (*Motivational Functioning*)

Cara seseorang menafsirkan hambatan dan peluang sangat menentukan kekuatan motivasinya. Dalam kondisi penuh tantangan, individu dapat memilih menganggap usaha akan berakhir sia-sia atau melihat hambatan sebagai sesuatu yang dapat diatasi dengan kemampuan dan tekad yang memadai. Menurut (I. Brown & Inouye, 1978) menjelaskan bahwa keyakinan kuat terhadap kapasitas diri membuat individu lebih gigih dan bersemangat dalam menyelesaikan tugas. Sebaliknya, keraguan terhadap kemampuan diri akan mengurangi intensitas upaya, bahkan dapat membuat individu menyerah. Mereka yang memiliki *Self Efficacy* tinggi cenderung menunjukkan usaha yang lebih besar dalam menyelesaikan tugas.

c. Fungsi Emosional (*Emotional Functioning*)

Keadaan emosional dan fisiologis individu dapat memengaruhi penilaian terhadap kemampuan diri, demikian pula keyakinan diri dapat memengaruhi bagaimana seseorang meregulasi emosinya. Individu dengan *Self Efficacy* yang kuat memahami bahwa rasa kecewa atau frustrasi ketika gagal merupakan reaksi alami. Kepercayaan terhadap kemampuan untuk pulih dari kegagalan membantu seseorang mengelola respons emosionalnya. Ketika individu menyadari bahwa dirinya tidak sepenuhnya dikendalikan oleh kondisi fisiologis, ia menjadi lebih mampu menghadapi tekanan emosional serta meminimalkan dampaknya pada *Self Efficacy*.

d. Fungsi Pengambilan Keputusan (*Decisional Functioning*)

Self Efficacy berperan penting dalam cara individu menentukan pilihan dan menyusun arah kehidupannya. Keyakinan

terhadap kemampuan diri memberi seseorang kebebasan untuk memilih lingkungan serta situasi yang paling mendukung pertumbuhan dan perkembangan dirinya. Dengan demikian, individu berhak menetapkan jalan hidupnya melalui keputusan yang dibuat dan tindakan yang diambil, karena *Self Efficacy* mendorong mereka untuk memilih alternatif yang dianggap paling selaras dengan tujuan personal.

5. *Self Efficacy* dalam perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, *Self Efficacy* dapat dipahami sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk melaksanakan suatu tugas atau menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan tetap menyadari bahwa segala kemampuan tersebut merupakan karunia dari Allah SWT. Islam mengajarkan bahwa manusia harus memiliki keyakinan terhadap potensi yang telah diberikan Allah serta berusaha secara optimal untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Namun demikian, keyakinan tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan disertai dengan sikap tawakal kepada Allah setelah melakukan ikhtiar secara maksimal.

Konsep ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.” (Q.S. Al-Baqarah: 286).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan dan kapasitas untuk menghadapi berbagai tugas maupun tantangan yang diberikan kepadanya. Keyakinan bahwa Allah tidak memberikan beban di luar kemampuan hamba-Nya dapat mendorong

individu untuk lebih percaya pada kemampuannya sendiri serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

Selain itu, Islam juga mengajarkan pentingnya keseimbangan antara usaha dan tawakal. Nabi Muhammad SAW bersabda:

إِغْلُظْهَا وَتَوَكَّلْ

"Ikatlah untamu terlebih dahulu, kemudian bertawakallah kepada Allah."
(HR. Tirmidzi).

Hadis tersebut menjelaskan bahwa seorang Muslim dituntut untuk melakukan usaha secara sungguh-sungguh sebelum menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah SWT. Dengan demikian, keyakinan terhadap kemampuan diri dalam Islam tidak hanya diwujudkan melalui optimisme, tetapi juga melalui tindakan nyata, kerja keras, dan ketekunan dalam mencapai tujuan.

Prinsip ini juga ditegaskan dalam firman Allah SWT pada Q.S. Ali Imran ayat 159:

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ

Artinya: *"Kemudian apabila engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah."* (Q.S. Ali Imran: 159).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa Islam mendorong individu untuk memiliki tekad yang kuat, keberanian dalam mengambil keputusan, serta keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki sebelum menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah SWT. Oleh karena itu, *Self Efficacy* dalam perspektif Islam dapat dipahami sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya yang didasarkan pada usaha yang sungguh-sungguh, kesadaran akan potensi diri yang dianugerahkan Allah, serta sikap tawakal kepada-Nya. Kombinasi

antara ikhtiar dan tawakal tersebut diharapkan mampu membentuk kepercayaan diri yang positif, stabil, dan berorientasi pada kebaikan.

C. Pengaruh *Mindfulness* dan *Self Efficacy*

Pengaruh antara *Mindfulness* dan *Self Efficacy* dapat dipahami melalui mekanisme psikologis yang saling berkaitan dalam proses regulasi diri. *Mindfulness*, yang secara konseptual dipahami sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap menerima tanpa menghakimi (Kabat-Zinn, 2003), berperan penting dalam menata proses kognitif, afektif, dan perilaku seseorang. Ketika individu berada dalam keadaan mindful, mereka cenderung mampu mengenali pikiran otomatis, mengendalikan respon emosional, serta mengarahkan perhatian secara lebih efektif kepada tugas yang sedang dijalankan. Kondisi ini memungkinkan seseorang untuk menilai kemampuan dirinya secara lebih realistis dan terstruktur, yang pada akhirnya memperkuat *Self Efficacy*.

Secara teoretis, Bandura (1997) menjelaskan bahwa *Self Efficacy* terbentuk melalui empat sumber utama: pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman vikarius (*vicarious experience*), persuasi sosial, serta kondisi fisiologis dan afektif. *Mindfulness* terbukti berkontribusi pada seluruh sumber tersebut. Pada *mastery experience*, *Mindfulness* membantu individu hadir penuh saat menghadapi tantangan sehingga mereka memperoleh pengalaman keberhasilan yang lebih otentik. Pada aspek kondisi fisiologis dan emosional, *Mindfulness* membantu menurunkan stres, kecemasan, dan reaktivitas emosional yang dapat melemahkan keyakinan diri. Dengan demikian, *Mindfulness* memperkuat pondasi psikologis yang menopang pembentukan *Self Efficacy*.

Temuan empiris menunjukkan bahwa *Mindfulness* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *Self Efficacy*. Burhannudin et al., (2023). menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *Mindfulness* tinggi menunjukkan kepercayaan diri akademik yang lebih kuat, dengan nilai korelasi

$r = 0,317$ ($p = 0,006$). Studi (Fan & Cui, 2024) juga melaporkan hubungan positif *Mindfulness* dengan *Self Efficacy* ($r = 0,23$; $p < 0,05$), serta bahwa *Mindfulness* meningkatkan regulasi diri dan kesejahteraan psikologis individu. Wigunawati et al., (2023) memaparkan bahwa hubungan positif dan signifikan ($r=0,36$; $p<0.001$), Penelitian (Adinursari, 2019) pada mahasiswa tahun pertama menguatkan temuan tersebut, bahwa disposisi *Mindfulness* memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan *Self Efficacy* ($r=0,275$; $p=0,002$) dalam menghadapi tuntutan akademik. Secara keseluruhan, temuan-temuan ini menunjukkan konsistensi hubungan positif antara *Mindfulness* dan *Self Efficacy* di berbagai konteks.

Jika dilihat dari mekanisme psikologis, *Mindfulness* membantu individu mengenali pikiran negatif atau persepsi keliru yang biasanya muncul saat menghadapi tugas sulit, dan menggantinya dengan evaluasi diri yang lebih objektif. Ketika seseorang mampu mengamati pikiran dan emosinya tanpa reaktivitas emosional, mereka menjadi lebih mampu menilai kemampuan diri secara rasional, yang merupakan inti dari *Self Efficacy*. Individu yang mindful juga cenderung memiliki fokus atensi yang kuat (*Acting with awareness*), yang meningkatkan efektivitas mereka dalam menyelesaikan tugas, sehingga menambah pengalaman keberhasilan yang memperkuat *Self Efficacy* (Bandura, 1997). Selain itu, *Mindfulness* memperbaiki regulasi emosi dan menurunkan stres, sehingga kondisi fisiologis yang sebelumnya menjadi hambatan dapat berubah menjadi faktor pendukung bagi peningkatan keyakinan diri.

Dalam konteks remaja akhir, hubungan antara *Mindfulness* dan *Self Efficacy* menjadi semakin relevan karena fase perkembangan ini ditandai dengan berbagai transisi penting, seperti penyesuaian sosial, akademik, dan emosional. Remaja akhir yang memiliki tingkat *Mindfulness* tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik, mengatur emosi, dan fokus pada pencapaian tujuan. Kemampuan ini berperan langsung dalam memperkuat *Self Efficacy*, yang pada gilirannya membantu mereka menghadapi tuntutan kehidupan kampus dan proses pembentukan identitas secara lebih adaptif. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi *Mindfulness* mampu meningkatkan

self-efficacy secara signifikan. Dalam sebuah randomized controlled trial, partisipan yang mengikuti program *Mindfulness* menunjukkan peningkatan academic self-efficacy yang bertahan hingga satu bulan setelah intervensi diberikan (Menges & Caltabiano, 2019). menandakan bahwa *Mindfulness* bukan hanya berkorelasi tetapi dapat menjadi prediktor kuat bagi peningkatan keyakinan diri.

D. Kerangka Berpikir

Mindfulness dan *Self Efficacy* memiliki hubungan teoretis yang kuat karena keduanya berada dalam ranah regulasi diri, penilaian kognitif, dan pengelolaan emosi. *Mindfulness*, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk hadir penuh pada momen kini dengan sikap menerima tanpa menghakimi, membantu individu mengendalikan perhatian, menurunkan stres, dan menilai pengalaman secara lebih objektif. Ketika seseorang mampu memusatkan perhatian pada tugas yang sedang dilakukan, individu tersebut cenderung memiliki interpretasi yang lebih realistis terhadap kemampuan dirinya.

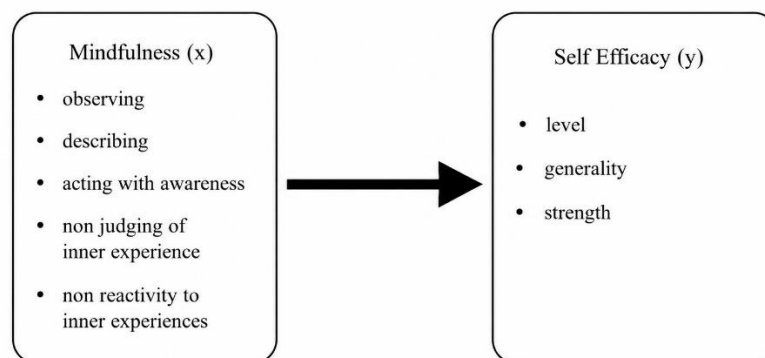
Menurut Bandura (1997), *Self Efficacy* terbentuk melalui proses kognitif yang melibatkan evaluasi diri, regulasi emosi, dan penafsiran pengalaman keberhasilan maupun kegagalan. Kondisi-kondisi ini sangat dipengaruhi oleh tingkat *Mindfulness* seseorang. Individu dengan tingkat *Mindfulness* tinggi lebih mudah mengelola emosi negatif, mengurangi ruminasi, serta mempertahankan fokus pada usaha yang sedang dilakukan. Kondisi psikologis ini memperkuat dimensi strength, level, dan generality dari *Self Efficacy*.

Temuan empiris mendukung keterkaitan ini. *Mindfulness* terbukti meningkatkan kemampuan konsentrasi, regulasi emosi, serta memberikan persepsi yang lebih positif terhadap kemampuan diri (Burhannudin et al., 2023; Fan & Cui, 2024; Adinursari, 2019). Ketika stres dan kecemasan berkurang, individu lebih mampu menilai kapabilitas dirinya dengan lebih akurat, sehingga meningkatkan *Self Efficacy*. Oleh karena itu, secara teoretis dan empiris,

Mindfulness dapat dipandang sebagai faktor penting yang berpengaruh terhadap penguatan *Self Efficacy*, terutama pada remaja akhir yang berada dalam masa transisi penuh tantangan akademik dan sosial.

Dengan demikian, hubungan antara *Mindfulness* dan *Self Efficacy* dibangun melalui mekanisme pengelolaan emosi, fokus perhatian, dan interpretasi pengalaman yang lebih adaptif, yang pada akhirnya membentuk keyakinan diri yang lebih kuat. Kerangka berpikir ini mengarahkan pada proposisi bahwa semakin tinggi tingkat *Mindfulness* seseorang, semakin tinggi pula *Self Efficacy* yang terbentuk.

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual



E. Hipotesis

H0: Tidak adanya pengaruh yang signifikan dari *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy* remaja akhir

H1: Adanya pengaruh yang signifikan dari *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy* pada remaja akhir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Creswell (2010, dalam Waruwu et al., 2025), metode penelitian kuantitatif merupakan pendekatan sistematis dan objektif dalam pengumpulan dan analisis data yang melibatkan penggunaan data numerik untuk mengumpulkan data serta menganalisis informasi yang valid tentang fenomena atau masalah tertentu. Tahapan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif menurut Husein Umar (1999, Fadilla et al., 2022) meliputi merumuskan masalah, studi pustaka, memformulasikan hipotesis, menentukan model, mengumpulkan data, mengolah dan menyajikan data, menguji hipotesis, serta membuat kesimpulan dan saran. Pemilihan pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran empiris yang terukur mengenai pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy* pada remaja akhir siswa SMA di Kota Malang. Dengan demikian, seluruh proses pengumpulan dan pengolahan data diarahkan untuk menghasilkan temuan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah serta mampu menjelaskan bagaimana tingkat *Mindfulness* berkaitan dengan keyakinan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun personal.

Desain penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana sebagai metode utama untuk menguji keterkaitan antarvariabel. Pendekatan korelasional tersebut memungkinkan peneliti menelaah secara sistematis sejauh mana *Mindfulness* berperan sebagai variabel prediktor dalam memengaruhi variasi *Self Efficacy* sebagai variabel dependen. Melalui analisis tersebut, penelitian ini berupaya mengidentifikasi besarnya kontribusi *Mindfulness* terhadap tingkat keyakinan individu dalam menyusun rencana, mengambil keputusan, serta mengatasi tantangan yang muncul dalam

kehidupan sehari-hari remaja akhir siswa SMA di Kota Malang. Dengan menggunakan teknik regresi linier sederhana, hasil penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman empiris yang lebih jelas mengenai hubungan antara kesadaran penuh dan kemampuan individu dalam meyakini kapasitas dirinya.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- i. Variabel bebas (X): *Mindfulness*
- ii. Variabel terikat (Y): *Self Efficacy*

C. Definisi Operasional

Menurut Azwar (2011), definisi operasional merupakan perumusan makna suatu variabel yang disusun berdasarkan karakteristik atau indikator yang dapat diamati dan diukur secara empiris. Pada penelitian ini, terdapat dua variabel utama yang akan dijelaskan melalui definisi operasional sebagai berikut:

1. *Mindfulness*

Mindfulness adalah kesadaran penuh akan pengalaman saat ini dengan sikap penerimaan dan tanpa penilaian dengan ditandai mengamati (*observing*), menggambarkan (*describing*), bertindak dengan kesadaran (*Acting with awareness*), tidak menghakimi pengalaman batin (*non-judging of inner experience*), dan tidak reaktif terhadap pengalaman batin (*non-reactivity to inner experience*).

2. *Self Efficacy*

Self Efficacy menggambarkan keyakinan positif seorang individu mengenai kapasitas dirinya, yang bertumpu pada kekuatan personal dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik pada beragam tingkat

kesulitan. Keyakinan ini tidak hanya mencerminkan kemampuan seseorang dalam satu bidang tertentu, tetapi juga menunjukkan rasa percaya diri yang lebih luas dalam menangani tantangan pada berbagai situasi kehidupan, sehingga mencerminkan aspek keluasan keyakinan atau *generality*. Secara teoretis, *Self Efficacy* terdiri atas tiga dimensi pokok yaitu *level* (tingkat kesulitan tugas yang mampu dihadapi), *strength* (seberapa kuat keyakinan terhadap kemampuan diri), dan *generality* (cakupan keyakinan terhadap kemampuan di berbagai situasi).

D. Partisipan

1. Populasi

Sugiyono (1997, dalam Sinaga, 2014) menjelaskan bahwa populasi merupakan sekumpulan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu dan ditetapkan peneliti sebagai dasar generalisasi hasil penelitian. Populasi tersebut menjadi wilayah kajian yang menggambarkan aspek kuantitas maupun kualitas dari elemen-elemen yang ingin dipahami secara ilmiah. Pada penelitian ini, populasi yang ditetapkan adalah remaja akhir berusia 17–19 tahun yang merupakan siswa kelas 12 SMA di Kota Malang. Kelompok usia ini dipilih karena berada pada fase perkembangan yang sarat dengan tuntutan pembentukan identitas diri, peningkatan kontrol diri, serta mulai mempersiapkan diri untuk masa depan. Seluruh dinamika tersebut sangat relevan dalam konteks *Mindfulness*, karena kapasitas untuk hadir secara sadar, mengendalikan atensi, dan mengelola emosi menjadi keterampilan kunci bagi remaja akhir dalam menghadapi masa transisi menuju kedewasaan.

2. Sampel

Menurut Somantri (2006, dalam Sinaga Dameria, 2014) sampel merupakan bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menggunakan prosedur tertentu, sehingga dapat mewakili populasinya. Oleh karena itu,

sampel yang diambil dari populasi penelitian ini harus benar-benar dapat mewakili. Dalam penelitian ini diambil sampel 30% dari total keseluruhan remaja akhir berusia 17-19 tahun kelas 12 SMA di Kota Malang.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel dalam penelitian. Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) dalam populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2016). Dalam penerapannya, peneliti memilih menggunakan pendekatan *cluster random sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan melibatkan pembagian populasi menjadi unit geografis atau administrative berbeda. Sampel acak dan data dari kluster-kluster yang ada dipilih kemudian dikumpulkan. Metode ini sangat berguna ketika populasi target tersebar luas atau daftar lengkap populasi tidak tersedia (Trianasari et al., 2025). Pemilihan teknik ini dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik populasi penelitian yang sangat luas, heterogen, serta tidak tersedianya *sampling frame* yang memuat daftar lengkap remaja akhir berusia 17–19 tahun di Kota Malang. Kondisi tersebut menyebabkan teknik *non-probability sampling*, seperti *purposive random sampling*, sulit untuk diterapkan secara optimal dan kurang sesuai dengan kondisi lapangan penelitian.

Penggunaan teknik *cluster random sampling* juga selaras dengan tujuan penelitian yang berfokus pada pengujian pengaruh antara variabel *Mindfulness* dan *Self Efficacy*, bukan pada upaya generalisasi temuan secara statistik terhadap seluruh populasi remaja akhir di Kota Malang. Dalam desain penelitian kuantitatif korelasional, analisis lebih menekankan pada variasi data antar responden daripada representativitas populasi yang berskala besar. Oleh karena itu, teknik *cluster random sampling* tetap memadai untuk memperoleh data yang diperlukan guna melakukan analisis regresi secara akurat dan komprehensif. Selain itu, teknik *cluster random*

sampling relevan digunakan dalam penelitian yang menggunakan pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner kepada remaja akhir kelas 12 SMA di Kota Malang. Pendekatan ini memungkinkan proses pengumpulan data berlangsung lebih efisien, tanpa mengurangi kualitas informasi yang dibutuhkan untuk analisis regresi dalam penelitian ini.

Meskipun demikian, peneliti menyadari bahwa penerapan *cluster random sampling* memiliki keterbatasan, terutama terkait tingkat generalisasi hasil penelitian. Oleh karena itu, temuan penelitian ini diinterpretasikan sebagai representasi dari responden yang berhasil dijangkau selama proses penelitian, bukan sebagai gambaran menyeluruh dari seluruh populasi remaja akhir di Kota Malang. Dengan demikian, penggunaan *cluster random sampling* dinilai paling sesuai dengan kebutuhan, tujuan, serta kondisi empiris penelitian ini.

Teknik ini menggunakan Rumus Hair untuk mencari sampel dari populasi. (Nasution & Aramita, 2024) menjelaskan bahwa, rumus ini dapat digunakan apabila jumlah populasi belum diketahui secara pasti dan menyarankan menggunakan ukuran sampel 5-10 dikalikan dengan aitem pada skala variabel yang digunakan. Adapun rumus Hair, yaitu:

$$n = \text{Jumlah Item} \times (\text{min. } 5 \text{ s.d. maks. } 10)$$

Keterangan:

Jumlah Indikator = Total seluruh item pernyataan dalam kuesioner

Pengali (5 s.d. 10) = Semakin besar angka pengali, semakin representatif hasil penelitiannya.

Berdasarkan rumus diatas, dilakukan perhitungan dengan jumlah item *Mindfulness* sebanyak 10 item, sementara untuk *Self Efficacy* sebanyak 10 item. Total keseluruhan item dalam penelitian ini sebanyak 20 item, sehingga didapatkan hasil sebagai berikut:

- $n_{\min} = 20 \times 5 = 100$ responden

- $n_{\max}(\text{rekomendasi}) = 20 \times 10 = 200$ responden

Dengan demikian, jumlah sampel minimum yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 100 responden, sedangkan jumlah sampel maksimum yang direkomendasikan sebanyak 200 responden. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini memperoleh sebanyak 381 responden yang memenuhi kriteria remaja akhir dengan rentang usia 17-19 tahun yang berstatus siswa SMA/ sederajat di Kota Malang. Jumlah tersebut telah melampaui batas minimal yang disarankan, sehingga diharapkan dapat memberikan hasil analisis yang lebih representatif, stabil, dan akurat.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama. Menurut Sugiyono (2016), kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang diberikan melalui seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk diisi sesuai dengan kondisi atau pandangan mereka. Dalam penelitian ini, kuesioner digunakan untuk memperoleh informasi langsung dari responden mengenai tingkat *Mindfulness* dan *Self Efficacy*.

Instrumen penelitian disusun menggunakan skala Likert, yang memungkinkan peneliti mengukur sikap, persepsi, dan kecenderungan responden terhadap suatu konstruk psikologis melalui sejumlah butir pernyataan yang telah dioperasionalisasikan ke dalam indikator variabel (Sugiyono, 2016). Setiap indikator pada variabel *Mindfulness* dan *Self Efficacy* kemudian dijadikan dasar penyusunan item yang merepresentasikan pengalaman subjek terkait perhatian penuh, penerimaan diri, serta keyakinan terhadap kemampuan pribadi. Melalui kuesioner ini, data yang terkumpul diharapkan dapat memberikan gambaran empiris yang akurat mengenai kondisi *Mindfulness* dan *Self Efficacy* pada remaja akhir mahasiswa baru di Kota Malang.

Tabel 3. 1 Penilaian Skala *Likert Mindfulness*

Jawaban	Skor <i>Favorabel</i>	Skor <i>Unfavorabel</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Tabel 3. 2 Penilaian Skala *Likert Self Efficacy*

Jawaban	Skor <i>Favorabel</i>	Skor <i>Unfavorabel</i>
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

E. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner, yang terdiri dari dua bagian, yaitu:

1. Skala *Mindfulness*

Skala yang digunakan untuk mengukur *Mindfulness* adalah Five Macet *Mindfulness* Questionnaire (FFMQ) pada teori Baer et al. (2012)

sejumlah 10 item yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh (Fourianalistyawati et al., 2023)

Tabel 3. 3 Blue print FFMQ

Variabel	Aspek	Indikator	Sebaran Item		Jumlah
			F	UF	
<i>Mindfulness</i>	<i>Observing</i>	Individu memperhatikan atau hadir dalam berbagai pengalaman internal maupun eksternal	1, 2		2
	<i>Describing</i>	individu dapat memberikan label atau mendeskripsikan suatu pengalaman yang dialami dengan katakata		3, 4	2
	<i>Acting with awareness</i>	kecenderungan individu dalam memberikan kesadaran dan kehadiran pada setiap momen aktivitas yang dilakukan	5, 6		2

<i>Non Judging Of Inner Experience</i>	kecenderungan individu untuk tidak mengkritik pikiran dan perasaan atas pengalaman yang dihadapi, melainkan menerima dengan tulus tanpa melakukan penilaian.	7	8	2
Non Reactivity to Inner	individu membiarkan pikiran dan perasaan yang datang, lalu melepaskannya tanpa berlarut dalam perasaan tersebut dan memberi reaksi pada pengalaman dan pikiran yang dihadapi.	10	9	2
Total Item		6	4	10

2. Skala *Self Efficacy*

Variabel *Self Efficacy* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala *General Self Efficacy* (GSE) yang awalnya dikembangkan oleh Schwarzen & Jerusalem (1995). Instrumen GSE terdiri dari 10 item pernyataan dan telah banyak diadaptasi ke berbagai bahasa, termasuk Bahasa Indonesia, dengan rentang nilai reliabilitas Alpha Cronbach antara 0,82–0,93, sehingga dianggap sebagai instrumen yang bersifat universal dan unidimensional.

Dalam penelitian ini, skala GSE diadaptasi menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh (Fashihirrohim Muhammad, 2024), yang telah menyesuaikan penyusunan item dengan konteks budaya dan karakteristik responden di Indonesia. Adaptasi tersebut tetap mengacu pada landasan teoretis Bandura (1997) mengenai tiga aspek *Self Efficacy*, yaitu *level*, *strength*, dan *generality*, sehingga skala tetap merepresentasikan konstruksi teoritis yang relevan.

Berdasarkan hasil pengujian instrumen oleh Fashihurohim (2024), seluruh item dalam skala ini dinyatakan valid, dengan nilai korelasi item–total bergerak dari 0,389 hingga 0,743, yang melampaui nilai *r*-tabel yang ditetapkan. Selain itu, skala ini memiliki reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,762, yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan dalam penelitian. Dengan demikian, skala *Self Efficacy* adaptasi GSE versi Fashihurohim ini digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian untuk menilai tingkat *Self Efficacy* pada remaja akhir.

Tabel 3. 4 Blue Print GSE

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		F	U	
<i>Level</i>	Keyakinan individu dalam menyelesaikan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi	1,6,9		3
<i>Strenght</i>	Berusaha dengan tekun saat menyelesaikan tugas	5,7,8,10		4

	Memiliki dedikasi yang tinggi untuk mempelajari materi kuliah ketika menghadapi ujian	
<i>Generality</i>	Mampu mengatasi berbagai situasi yang menantang selama proses pembelajaran	2,3,4 3
Jumlah		10

F. Validitas dan Realibilitas

1. Validitas

Validitas merupakan ukuran yang menunjukkan sejauh mana sebuah instrumen benar-benar mampu menilai konstruk yang hendak diteliti. Dalam penelitian, validitas diperlukan untuk memastikan bahwa isi instrumen telah sesuai dan mencerminkan aspek-aspek yang seharusnya diukur, yang umumnya dilakukan melalui penilaian ahli atau *expert judgment* (Zulpan & Rusli, 2020). Selain melalui penilaian pakar, validitas juga dapat diuji secara empiris dengan menggunakan teknik analisis statistik (Rosita et al., 2021). Suatu instrumen dianggap memiliki validitas yang baik apabila setiap item pertanyaan memberikan informasi yang relevan serta mewakili konsep yang diukur. Pengujian validitas biasanya dilakukan dengan menganalisis korelasi antara skor item dengan skor total melalui perhitungan koefisien korelasi pada tingkat signifikansi tertentu.

Adapun dasar pengambilan keputusan uji validitas apabila nilai *corrected item-total correlation* (r hitung) $>$ r table, maka aitem skala berkorelasi secara signifikan terhadap skor total, hal tersebut menunjukkan

bahwa aitem yang digunakan valid. Sebaliknya, apabila nilai *corrected item-total correlation* (r hitung) $< r$ table, maka aitem pada skala tidak berkorelasi secara signifikan terhadap skor total, hal tersebut menunjukkan bahwa aitem yang digunakan tidak valid.

Berikut ini tabel hasil uji validitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yang telah dihitung menggunakan bantuan SPSS:

Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala Mindfulness dan Self Efficacy

No. Item	Total Correlation	R tabel	Keterangan
<i>Mindfulness</i>			
MFS1	0,249	0,195	Valid
MFS2	0,366		Valid
MFS3	0,547		Valid
MFS4	0,513		Valid
MFS5	0,603		Valid
MFS6	0,544		Valid
MFS7	0,625		Valid
MFS8	0,418		Valid
MFS9	0,444		Valid
MFS10	0,518		Valid
<i>Self Efficacy</i>			
SE1	0,348	0,195	Valid
SE2	0,284		Valid
SE3	0,699		Valid
SE4	0,596		Valid
SE5	0,678		Valid
SE6	0,771		Valid
SE7	0,664		Valid
SE8	0,454		Valid
SE9	0,398		Valid
SE10	0,651		Valid

2. Realibilitas

Reliabilitas berhubungan dengan tingkat konsistensi hasil suatu pengukuran. Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila menghasilkan data yang stabil dan konsisten ketika digunakan berulang kali dalam kondisi yang sama. Reliabilitas juga menunjukkan sejauh mana item-item dalam instrumen memiliki keterkaitan yang kuat satu sama lain. Reliabilitas berhubungan dengan ketepatan dan ketelitian dari pengukuran. Pengujian realibilitas dilakukan untuk menguji apakah data yang diperoleh dari instrument penelitian menunjukkan konsistensi internal yang memadai. Pengujian realibilitas pada penelitian ini dilakukan dengan melihat nilai *Cronbach's Alpha*. Suatu instrumen penelitian dikatakan dapat diandalkan (*reliable*) apabila nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$ dan apabila nilai *Cronbach's Alpha* $< 0,60$ maka *item* pertanyaan dalam kuesioner tidak dapat diandalkan (*not reliable*). (Ghozali, 2016)

Berikut tabel hasil uji reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Mindfulness dan Self Efficacy

Jenis Skala	<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Item	Keterangan
FFMQ	0,642	10	Reliabel
GSE	0,924	10	Reliabel

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan salah satu metode statistik yang digunakan untuk memberikan gambaran atau deskriptif mengenai suatu data dari sebuah informasi, sehingga informasi tersebut dapat dipahami dengan lebih baik. Gambaran tersebut dapat dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), varian, maksimum, minimum, *sum*, *average*, dan *range* pada suatu

penelitian (Rosdiani & Hidayat, 2020). Metode ini sangat penting dalam penelitian karena dapat memberikan pemahaman awal mengenai karakteristik data sebelum melanjutkan melakukan analisis yang lebih kompleks. Dengan menggunakan analisis ini, peneliti dapat mengidentifikasi pola, hubungan, dan karakteristik dari variabel yang diteliti. Sebelum menentukan kategori, langkah pertama yang perlu dilakukan adalah melakukan perhitungan *mean* dan standar deviasi terlebih dahulu. Berikut rumus untuk mencari *mean* hingga standar deviasi:

a. Rumus mencari mean empiric

Mean atau rata-rata merupakan nilai yang diperoleh dengan menjumlahkan seluruh data yang ada, kemudian hasilnya dibagi dengan jumlah keseluruhan data tersebut.

$$M = \Sigma X / N$$

Keterangan:

M = Mean

ΣX = Jumlah nilai dalam distribusi

N = Jumlah total responden

b. Rumus mencari mean hipotetik:

Mean hipotetik diperoleh dengan menghitung setengah dari jumlah antara skor maksimum dan minimum pada setiap item dalam skala, kemudian hasilnya dikalikan dengan total jumlah item yang terdapat dalam instrumen tersebut.

$$iM = \frac{1}{2} (ixMax + ixMin) i\Sigma item$$

Keterangan:

iM = Mean Hipotetik

$i x_{\text{Max}}$ = Skor tertinggi hipotetik untuk suatu item

$i x_{\text{Min}}$ = Skor terendah hipotesis untuk suatu item

$i \Sigma_{\text{item}}$ = Total jumlah item dalam skala

c. Rumus Mencari Standart Deviasi

Setelah memperoleh nilai mean (rata-rata), langkah selanjutnya yaitu menghitung standar deviasi dengan menggunakan data yang telah terkumpul sebelumnya.

$$SD = 1/6 (x_{\text{Max}} - x_{\text{Min}})$$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi

x_{Max} = Skor tertinggi item

x_{Min} = Skor terendah item

Setelah perhitungan mean dan standar deviasi dilakukan, hasil data statistik kemudian dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan pedoman kategorisasi yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. 7 Norma Kategorisasi

Kategori	Skor
Tinggi	$X > (M + 1 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$

H. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan prosedur statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi secara normal. Pengujian ini penting dilakukan untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi normalitas yang dibutuhkan dalam berbagai analisis statistik, seperti analisis regresi. Jika data tidak berdistribusi normal, maka hasil analisis dapat menjadi kurang akurat. Pada penelitian dengan jumlah responden lebih dari 150 orang, metode Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk menguji normalitas data. Berdasarkan uji tersebut, data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05 (Priyono, 2016).

2. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan teknik statistik yang digunakan untuk menilai apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara dua variabel. Pengujian ini menjadi langkah penting dalam analisis regresi dan korelasi, karena memastikan bahwa model yang digunakan sesuai dengan pola hubungan antarvariabel serta memenuhi asumsi dasar analisis regresi, sehingga metode parametrik dapat diterapkan dengan tepat. Tujuan utama dari uji linearitas adalah untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) bersifat linear. Nilai signifikansi (Sig.) menjadi indikator utama dalam pengujian ini jika nilai Sig. lebih besar dari 0,05, maka hubungan antara kedua variabel dinyatakan linear, sedangkan jika kurang dari 0,05, hubungan tersebut dianggap tidak linear. Selain itu, uji ini juga membantu menentukan apakah model empiris yang digunakan sebaiknya berbentuk linier, kuadratik, atau kubik, sesuai dengan asumsi dalam analisis regresi (Ghozali, 2018). Uji regresi linear sederhana merupakan teknik analisis statistik yang digunakan untuk mengkaji hubungan antara satu variabel bebas (X) dengan satu variabel terikat (Y). Tujuan dari metode ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh

yang diberikan variabel independen terhadap variabel dependen, sekaligus memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan perubahan yang terjadi pada variabel independen.

Model regresi linear sederhana dapat disajikan atau dinyatakan melalui bentuk persamaan matematis berikut.

$$Y = a + bX$$

Di mana :

Y = Variabel dependen

X = Variabel independen

a = Konstanta (intercept), yaitu nilai Y ketika $X = 0$

b = Koefisien regresi, menunjukkan perubahan rata-rata Y untuk setiap unit perubahan pada X .

3. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan bagian dari pengujian asumsi klasik dalam analisis regresi linear yang bertujuan untuk mendeteksi adanya ketidaksamaan atau variasi yang tidak konsisten pada nilai varians residual antara satu observasi dengan observasi lainnya dalam model regresi (Novianingtyas & Bagana, 2022). Tujuan utama dari uji ini adalah untuk memastikan bahwa model regresi yang digunakan valid dan layak dijadikan alat prediksi atau estimasi. Sebuah model regresi dikatakan baik apabila memenuhi asumsi homoskedastisitas, yaitu kondisi di mana tidak terdapat gejala heteroskedastisitas pada data.

I. Uji Hipotesis

1. Analisis Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi atau R^2 (R-square) adalah ukuran statistik yang digunakan untuk menunjukkan sejauh mana model regresi mampu

menjelaskan variasi yang terjadi pada variabel dependen berdasarkan variabel independen yang (Maidarti et al., 2022). Secara sederhana, nilai R^2 menggambarkan persentase perubahan atau variasi pada variabel terikat yang dapat dijelaskan oleh variabel bebas dalam model secara keseluruhan. Nilai koefisien determinasi berada pada rentang 0 hingga 1. Semakin mendekati 1, semakin besar proporsi variasi variabel terikat yang dapat dijelaskan oleh variabel bebas, yang berarti model memiliki kemampuan prediksi yang baik. Sebaliknya, apabila nilai R^2 mendekati 0, maka variabel bebas hanya menjelaskan sebagian kecil dari variasi variabel terikat, sehingga model dianggap kurang efektif dalam menggambarkan hubungan antarvariabel.

Nilai koefisien determinasi (R^2) berkisar antara 0 hingga 1. Semakin tinggi nilai R^2 dan mendekati angka 1, semakin besar pula proporsi variasi pada variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model. Kondisi ini menunjukkan bahwa model regresi memiliki kemampuan yang baik dalam menggambarkan hubungan antarvariabel. Sebaliknya, apabila nilai R^2 mendekati 0, berarti variabel bebas hanya mampu menjelaskan sebagian kecil dari variasi variabel terikat, sehingga model dianggap kurang efektif dalam memprediksi perubahan pada variabel tersebut.

2. Uji Signifikan Pengaruh Parsial (uji t)

Uji signifikansi parsial (uji t) merupakan prosedur dalam analisis regresi yang bertujuan untuk mengetahui apakah setiap variabel independen secara individual memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Uji ini berfungsi untuk mengidentifikasi variabel mana yang memberikan kontribusi nyata atau berperan penting dalam model regresi yang digunakan.

3. Uji Korelasi

Uji korelasi adalah metode statistik yang digunakan untuk mengukur sejauh mana kekuatan serta arah hubungan linear antara dua variabel yang bersifat numerik. Melalui pengujian ini, peneliti dapat mengetahui apakah hubungan antara kedua variabel bersifat positif, negatif, atau tidak memiliki hubungan sama sekali.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu Dan Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Februari 2026 hingga 13 Maret 2026 dengan menggunakan media Google Form. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara peneliti mendatangi secara langsung sekolah-sekolah yang menjadi lokasi penelitian, kemudian menyebarkan tautan *Google Forms* kepada siswa kelas XII SMA yang menjadi responden penelitian.

2. Responden Penelitian

Jumlah responden yang didapatkan dalam penelitian ini sebanyak 381 orang, yang memenuhi kriteria remaja akhir dengan rentang usia 17-19 tahun dengan status siswa SMA/ sederajat di Kota Malang. Penetapan jumlah responden tersebut didasarkan pada rumus Hair, dimana rumus ini digunakan apabila jumlah populasi yang akan digunakan tidak diketahui secara pasti. Jumlah tersebut telah melampaui batas minimal yang disarankan, sehingga diharapkan dapat memberikan hasil analisis yang lebih representatif, stabil, dan akurat.

3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Sebelum pelaksanaan pengambilan data, peneliti terlebih dahulu melakukan berbagai prosedur administratif. Tahap awal yang dilakukan adalah menyusun instrumen penelitian ke dalam Google Formulir sebagai media pengumpulan data. Google Formulir tersebut memuat kata pengantar yang menjelaskan tujuan penelitian sehingga dapat dipahami oleh responden. Selain itu, peneliti juga menyertakan lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*) untuk memastikan bahwa responden bersedia

secara sukarela mengikuti penelitian. Pada formulir tersebut juga dicantumkan bagian identitas atau data demografis responden, seperti usia, jenis kelamin, dan informasi lain yang diperlukan guna memperoleh gambaran karakteristik responden dalam penelitian ini.

Setelah Google Formulir selesai disusun, peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian dari perguruan tinggi yang kemudian ditujukan kepada Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kota Malang dan Batu serta sekolah yang menjadi lokasi penelitian. Proses perizinan diawali dengan pengajuan surat dari perguruan tinggi kepada Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kota Malang dan Batu untuk memperoleh persetujuan. Apabila izin telah diberikan, peneliti selanjutnya menyerahkan surat izin dari Cabang Dinas Pendidikan beserta surat pengantar dari perguruan tinggi kepada pihak sekolah yang menjadi tujuan penelitian. Setelah itu, peneliti menunggu keputusan dari pihak sekolah terkait kesediaan mereka untuk menjadi lokasi pelaksanaan penelitian. Pengambilan data dapat dilakukan setelah seluruh proses perizinan memperoleh persetujuan dari pihak terkait.

Setelah proses pengumpulan data selesai dan seluruh data berhasil diperoleh, peneliti melakukan rekapitulasi data sebagai tahap awal pengolahan. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS yang mencakup serangkaian pengujian, yaitu uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi, serta uji hipotesis untuk menjawab tujuan penelitian yang telah ditetapkan.

4. Hambatan

Selama proses pelaksanaan penelitian, peneliti menghadapi beberapa kendala yang berpotensi memengaruhi jalannya pengumpulan data. Salah satu hambatan utama adalah kesulitan dalam memperoleh izin penelitian dari sejumlah SMA yang menjadi target penelitian. Kondisi tersebut mengharuskan peneliti untuk mencari alternatif sekolah lain dan

memfokuskan pengambilan data pada sekolah-sekolah yang bersedia memberikan izin penelitian.

Selain itu, beberapa sekolah yang telah memberikan persetujuan penelitian menetapkan ketentuan bahwa pengambilan data harus dilakukan secara daring (*online*). Metode ini dinilai memiliki keterbatasan karena peneliti tidak dapat melakukan pemantauan secara langsung terhadap proses pengisian kuesioner oleh responden. Akibatnya, tingkat partisipasi dan respons pengisian kuesioner cenderung lebih rendah dibandingkan dengan pengumpulan data yang dilakukan secara tatap muka.

Meskipun demikian, peneliti tetap berupaya memaksimalkan proses pengumpulan data dengan memperluas jangkauan responden melalui kombinasi penyebaran kuesioner secara langsung maupun daring. Upaya tersebut dilakukan agar jumlah data yang terkumpul tetap memadai dan memenuhi kebutuhan analisis dalam penelitian ini.

2. Hasil Penelitian

1. Analisis Uji Deskriptif

a. Deskripsi Demografi Subjek

Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik demografis responden yang menjadi subjek penelitian. Analisis ini memberikan informasi umum mengenai latar belakang responden berdasarkan beberapa aspek, yaitu jenis kelamin, dan usia. Pemaparan karakteristik demografis tersebut diperlukan sebagai dasar dalam memahami konteks penelitian serta untuk memastikan bahwa sampel yang digunakan memiliki tingkat representativitas yang memadai terhadap populasi yang diteliti.

Tabel 4. 1 Karakteristik Demografi Responden Penelitian

Demografi	N	%	Mindfulness		Self Efficacy	
			Mean	SD	Mean	SD
Jenis Kelamin						
Laki-Laki	152	39,9%	28,62	4,521	37,93	5,121
Perempuan	229	60,1%	28,38	4,297	36,35	6,548
Usia						
17	116	43,6%	28,41	4,374	36,79	6,376
18	180	47,2%	28,21	4,380	36,91	5,601
19	35	9,2%	30,14	4,148	38,25	6,707

Berdasarkan Tabel 4.1, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 381 siswa SMA/ sederajat di Kota Malang yang berada pada rentang usia 17–19 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri atas 152 siswa laki-laki (39,9%) dan 229 siswa perempuan (60,1%). Pada variabel *Mindfulness*, responden laki-laki memiliki rata-rata skor sebesar 28,62 (SD = 4,521), sedangkan responden perempuan memiliki rata-rata skor sebesar 28,38 (SD = 4,297). Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor *Mindfulness* antara laki-laki dan perempuan relatif tidak berbeda jauh, meskipun responden laki-laki memiliki rata-rata skor yang sedikit lebih tinggi.

Pada variabel *Self Efficacy*, responden laki-laki memperoleh rata-rata skor sebesar 37,93 (SD = 5,121), sedangkan responden perempuan memperoleh rata-rata skor sebesar 36,35 (SD = 6,548). Temuan ini menunjukkan bahwa responden laki-laki memiliki rata-rata *Self Efficacy* yang sedikit lebih tinggi dibandingkan responden perempuan, walaupun perbedaannya tidak terlalu besar.

Berdasarkan distribusi usia, responden berusia 17 tahun berjumlah 166 orang (43,6%), responden berusia 18 tahun berjumlah 180 orang (47,2%), sedangkan responden berusia 19 tahun berjumlah 35 orang (9,2%). Dengan demikian, mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada usia 18 tahun.

Ditinjau dari rata-rata skor *Mindfulness*, responden berusia 17 tahun memperoleh nilai rata-rata sebesar 28,41 ($SD = 4,374$), responden berusia 18 tahun sebesar 28,21 ($SD = 4,380$), sedangkan responden berusia 19 tahun memperoleh rata-rata sebesar 30,14 ($SD = 4,148$). Hal ini menunjukkan bahwa responden berusia 19 tahun memiliki rata-rata *Mindfulness* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya.

Sementara itu, pada variabel *Self Efficacy*, responden berusia 17 tahun memperoleh rata-rata skor sebesar 36,79 ($SD = 6,376$), responden berusia 18 tahun sebesar 36,91 ($SD = 5,601$), dan responden berusia 19 tahun sebesar 38,25 ($SD = 6,707$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa responden berusia 19 tahun memiliki rata-rata *Self Efficacy* yang paling tinggi dibandingkan responden berusia 17 maupun 18 tahun.

Secara keseluruhan, karakteristik demografis menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan perempuan dan berada pada rentang usia 18 tahun. Meskipun demikian, berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh, responden laki-laki menunjukkan rata-rata skor *Mindfulness* dan *Self Efficacy* yang sedikit lebih tinggi dibandingkan responden perempuan. Selain itu, responden berusia 19 tahun memiliki rata-rata skor *Mindfulness* maupun *Self Efficacy* yang paling tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Namun, interpretasi terhadap perbedaan tersebut bersifat deskriptif dan tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik.

b. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif Skala Penelitian

Variabel	Skala	Statistik	Empirik
<i>Mindfulness</i>	FFMQ	Nilai Minimal	15
		Nilai Maksimal	40
		Mean	28,48
		Standar Deviasi	4,396
<i>Self Efficacy</i>	GSE	Nilai Minimal	17
		Nilai Maksimal	50
		Mean	36,99
		Standar Deviasi	6,077

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap variabel *Mindfulness* yang diukur menggunakan Five Facet *Mindfulness* Questionnaire (FFMQ), diperoleh skor empirik minimum sebesar 15, skor maksimum sebesar 40, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 28,48, dan standar deviasi sebesar 4,396. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat *Mindfulness* pada remaja akhir siswa SMA di Kota Malang berada pada kategori sedang cenderung tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang berlangsung, mengenali pikiran dan perasaan yang muncul, serta menerima pengalaman tersebut tanpa memberikan penilaian yang berlebihan.

Pada variabel *Self Efficacy* yang diukur menggunakan General Self-Efficacy Scale (GSE), diperoleh skor empirik minimum sebesar 17, skor maksimum sebesar 50, nilai rata-rata (*mean*) sebesar 36,99, dan standar deviasi sebesar 6,077. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki tingkat *Self Efficacy* yang berada pada kategori sedang cenderung tinggi. Artinya, sebagian besar remaja akhir siswa SMA di Kota Malang memiliki keyakinan yang cukup baik terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun permasalahan sehari-hari, meskipun masih terdapat variasi tingkat keyakinan diri antarresponden sebagaimana tercermin dari nilai standar deviasi yang diperoleh.

Secara keseluruhan, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa baik variabel *Mindfulness* maupun *Self Efficacy* memiliki nilai rata-rata yang relatif tinggi dibandingkan rentang skor yang diperoleh. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden telah memiliki kemampuan *Mindfulness* dan keyakinan terhadap kemampuan diri yang cukup baik. Meskipun demikian, adanya variasi skor pada kedua variabel menunjukkan bahwa masih terdapat perbedaan tingkat *Mindfulness* dan *Self Efficacy* di antara responden, sehingga analisis lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui hubungan serta pengaruh antara kedua variabel tersebut.

Tabel 4. 3 *Distribusi Responden*

Variabel	Skala	Skor	Kategori	N	%	Mean	SD
<i>Mindfulness</i>	FFMQ	$30 \leq X$	Tinggi	144	37,8%	32,84	2,700
		$21 \leq X < 29$	Sedang	225	59,1%	26,18	2,159
		$X < 20$	Rendah	12	3,1%	18,58	1,552
<i>Self Efficacy</i>	GSE	$23 \leq X$	Tinggi	191	50,1%	41,84	3,645
		$24 \leq X < 36$	Sedang	185	48,6%	32,42	3,030
		$X < 37$	Rendah	5	1,3%	20,2	1,939

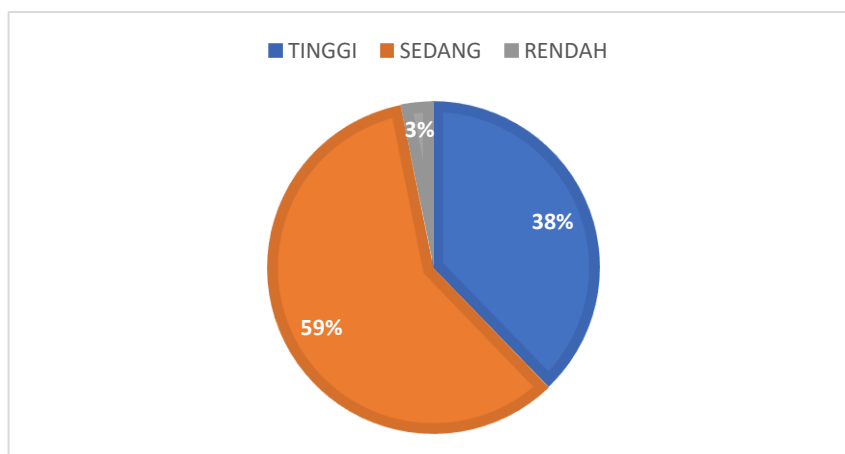
Berdasarkan distribusi responden pada variabel *Mindfulness*, mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 225 responden (59,1%), dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 26,18 dan standar deviasi sebesar 2,159. Selanjutnya, sebanyak 144 responden (37,8%) berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 32,84 dan standar deviasi sebesar 2,700. Sementara itu, hanya 12 responden (3,1%) yang berada pada kategori rendah, dengan nilai rata-rata sebesar 18,58 dan standar deviasi sebesar 1,552. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja akhir siswa SMA di Kota Malang memiliki tingkat *Mindfulness* pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam memusatkan perhatian pada

pengalaman saat ini, menyadari pikiran dan perasaan yang muncul, serta menerima pengalaman tersebut tanpa memberikan penilaian secara berlebihan.

Pada variabel *Self Efficacy*, sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 191 responden (50,1%), dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 41,84 dan standar deviasi sebesar 3,645. Selanjutnya, sebanyak 185 responden (48,6%) berada pada kategori sedang, dengan nilai rata-rata sebesar 32,42 dan standar deviasi sebesar 3,030. Adapun kategori rendah hanya terdiri atas 5 responden (1,3%), dengan nilai rata-rata sebesar 20,20 dan standar deviasi sebesar 1,939. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *Self Efficacy* yang tinggi. Artinya, mayoritas remaja akhir siswa SMA di Kota Malang memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, menyelesaikan permasalahan, serta mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Berikut diagram lingkaran yang menunjukkan presentasi kategori setiap variabel:

Gambar 4. 1 Diagram Skor Kategori Mindfulness



Gambar tersebut menunjukkan diagram lingkaran yang menggambarkan kategori skor variabel *Mindfulness* pada remaja akhir siswa SMA/ sederajat di Kota Malang. Diagram ini dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, yang menunjukkan tingkat kesadaran penuh (*Mindfulness*) yang dimiliki oleh responden.

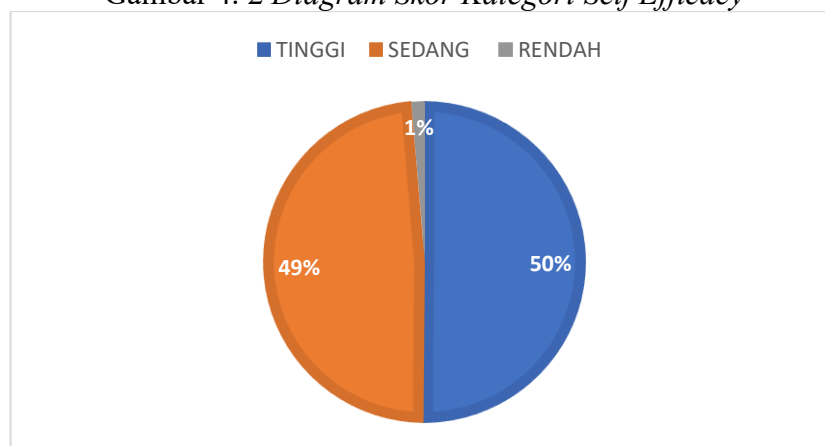
Berdasarkan visualisasi tersebut, terlihat bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 59% dari total responden. Persentase ini merupakan bagian terbesar dalam diagram dan menunjukkan bahwa mayoritas remaja telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam memperhatikan pengalaman yang sedang berlangsung, menyadari pikiran dan perasaan yang muncul, serta menerima pengalaman tersebut tanpa memberikan penilaian yang berlebihan. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden sudah mampu menerapkan aspek-aspek *Mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, meskipun belum sepenuhnya optimal.

Selanjutnya, kategori tinggi ditunjukkan oleh persentase sebesar 38% dari total responden. Hal ini menunjukkan bahwa hampir sepertiga responden memiliki tingkat *Mindfulness* yang tinggi. Remaja dalam kategori ini cenderung mampu memusatkan perhatian secara penuh pada aktivitas yang sedang dilakukan, lebih sadar terhadap kondisi diri dan lingkungan sekitar, serta mampu mengelola pikiran dan emosi dengan lebih baik. Kemampuan tersebut dapat membantu individu menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial secara lebih adaptif.

Sementara itu, kategori rendah hanya mencakup sekitar 3% dari total responden. Persentase yang relatif kecil ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil remaja yang masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian pada pengalaman saat ini, sehingga lebih rentan mengalami distraksi, overthinking, maupun reaksi emosional yang kurang terkontrol.

Secara keseluruhan, distribusi kategori *Mindfulness* menunjukkan bahwa mayoritas remaja akhir di Kota Malang memiliki tingkat *Mindfulness* yang berada pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar responden telah memiliki kemampuan kesadaran diri yang cukup baik, yang dapat mendukung proses regulasi emosi, pengambilan keputusan, serta kemampuan menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Gambar 4. 2 Diagram Skor Kategori *Self Efficacy*



Gambar tersebut menunjukkan diagram lingkaran yang menggambarkan distribusi kategori skor variabel *Self Efficacy* pada remaja akhir siswa SMA/ sederajat di Kota Malang. Diagram ini terdiri atas tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, yang menunjukkan tingkat keyakinan responden terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tugas, tantangan, dan permasalahan.

Berdasarkan visualisasi tersebut, terlihat bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 50,1% dari total responden. Persentase ini merupakan bagian terbesar dalam diagram dan menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat *Self Efficacy* yang tinggi. Hal tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, menghadapi berbagai hambatan, serta

mencapai tujuan yang diinginkan. Individu dengan *Self Efficacy* yang tinggi cenderung lebih optimis, gigih dalam menghadapi kesulitan, serta tidak mudah menyerah ketika menemui tantangan.

Selanjutnya, kategori sedang ditunjukkan oleh persentase sebesar 48,6% dari total responden. Hasil ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden memiliki tingkat *Self Efficacy* pada kategori sedang. Remaja dalam kategori ini umumnya telah memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, namun keyakinan tersebut masih dapat dipengaruhi oleh situasi atau tingkat kesulitan yang dihadapi. Oleh karena itu, mereka masih memerlukan penguatan agar mampu mempertahankan rasa percaya diri secara lebih konsisten dalam berbagai kondisi.

Sementara itu, kategori rendah hanya mencakup 1,3% dari total responden. Persentase yang relatif kecil ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang memiliki tingkat *Self Efficacy* rendah. Remaja pada kategori ini cenderung kurang yakin terhadap kemampuan dirinya, lebih mudah merasa ragu ketika menghadapi tantangan, serta berpotensi menghindari tugas yang dianggap sulit.

Secara keseluruhan, distribusi kategori *Self Efficacy* menunjukkan bahwa mayoritas remaja akhir siswa SMA/ sederajat di Kota Malang memiliki tingkat *Self Efficacy* yang berada pada kategori tinggi. Temuan ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar responden telah memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, masih terdapat responden yang berada pada kategori sedang dan rendah sehingga diperlukan upaya untuk terus mengembangkan *Self Efficacy* melalui peningkatan pengalaman keberhasilan, dukungan sosial, serta penguatan kemampuan regulasi diri, termasuk melalui pengembangan *Mindfulness*.

Tabel 4. 4 Rekapitulasi Skor Total Kategori Tinggi Item *Mindfulness*

Aspek	Nomor Item	Skor	Aspek	Nomor Item	Skor
<i>Observing</i>	Item 1	483	<i>Acting with awareness</i>	Item 6	450
	Item 2	492	<i>Non Judging Of Inner Experience</i>	Item 7	495
<i>Describing</i>	Item 3	474		Item 8	455
	Item 4	445	<i>Non Reactivity to inner experience</i>	Item 9	458
<i>Acting with awareness</i>	Item 5	490		Item 10	495

Berdasarkan hasil rekapitulasi skor total pada masing-masing item instrumen *Mindfulness* pada kelompok responden dengan kategori tinggi, diketahui bahwa terdapat variasi skor pada setiap item yang merepresentasikan lima aspek *Mindfulness*, yaitu *observing*, *describing*, *Acting with awareness*, *non-judging of inner experience*, dan *non-reactivity to inner experience*. Variasi skor tersebut menunjukkan bahwa meskipun seluruh responden dalam kelompok ini memiliki tingkat *Mindfulness* yang tinggi, terdapat beberapa aspek yang lebih menonjol dibandingkan aspek lainnya. Perbedaan skor tersebut memberikan gambaran mengenai aspek *Mindfulness* yang paling berkembang sekaligus aspek yang masih dapat terus ditingkatkan pada remaja akhir siswa SMA/ sederajat di Kota Malang.

Skor tertinggi diperoleh pada Item 1 dengan total skor 373, yang termasuk dalam aspek *observing*. Aspek *observing* menggambarkan kemampuan individu untuk memperhatikan dan menyadari berbagai pengalaman internal maupun eksternal, seperti sensasi tubuh, pikiran, emosi, maupun rangsangan yang berasal dari lingkungan sekitar.

Tingginya skor pada item tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki kemampuan yang baik dalam memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang dialami, sehingga mampu meningkatkan kesadaran terhadap kondisi dirinya.

Skor tinggi berikutnya diperoleh pada Item 10 dengan total skor 370, yang termasuk dalam aspek *non-reactivity to inner experience*. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu mengamati pikiran dan perasaan yang muncul tanpa memberikan reaksi secara impulsif maupun berlebihan. Kemampuan tersebut mencerminkan adanya regulasi diri yang baik sehingga responden dapat menghadapi berbagai situasi dengan lebih tenang dan adaptif.

Sementara itu, skor terendah pada kelompok kategori tinggi terdapat pada Item 5 dengan total skor 330, yang termasuk dalam aspek *Acting with awareness*. Meskipun berada pada kategori tinggi, hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan responden untuk mempertahankan perhatian penuh terhadap aktivitas yang sedang dilakukan masih relatif lebih rendah dibandingkan aspek *Mindfulness* lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian responden masih berpotensi mengalami distraksi ketika menjalankan aktivitas sehari-hari sehingga aspek *Acting with awareness* masih dapat terus dikembangkan.

Secara keseluruhan, hasil rekapitulasi pada kelompok kategori tinggi menunjukkan bahwa aspek *observing* dan *non-reactivity to inner experience* merupakan aspek yang paling menonjol pada responden. Sebaliknya, aspek *Acting with awareness* memperoleh skor yang relatif lebih rendah dibandingkan aspek lainnya. Temuan ini memberikan gambaran bahwa remaja akhir siswa SMA/ sederajat di Kota Malang telah memiliki kemampuan yang baik dalam menyadari pengalaman internal maupun eksternal serta mengelola respons terhadap pikiran dan emosi, namun masih perlu meningkatkan kemampuan untuk

mempertahankan perhatian penuh terhadap aktivitas yang sedang dilakukan.

Tabel 4. 5 Rekapitulasi Skor Total Kategori Sedang Item Mindfulness

Aspek	Nomor Item	Skor	Aspek	Nomor Item	Skor
<i>Observing</i>	Item 1	653	<i>Acting with awareness</i>	Item 6	494
	Item 2	658	<i>Non Judging Of Inner Experience</i>	Item 7	579
<i>Describing</i>	Item 3	597	<i>Non Reactivity to inner experience</i>	Item 8	537
	Item 4	570		Item 9	574
<i>Acting with awareness</i>	Item 5	581		Item 10	649

Berdasarkan hasil rekapitulasi skor total pada masing-masing item instrumen *Mindfulness* pada kelompok responden dengan kategori sedang, diperoleh variasi skor pada setiap item yang merepresentasikan lima aspek *Mindfulness*, yaitu *observing*, *describing*, *Acting with awareness*, *non-judging of inner experience*, dan *non-reactivity to inner experience*. Variasi skor tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *Mindfulness* pada responden kategori sedang belum berkembang secara merata pada seluruh aspek. Meskipun demikian, sebagian besar responden telah menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam menyadari pengalaman yang sedang dialami, mengenali pikiran dan emosi, serta mengelola respons terhadap pengalaman tersebut.

Berdasarkan Tabel 4.5, skor tertinggi pada kelompok kategori sedang terdapat pada Item 2 yang termasuk dalam aspek *observing*. Tingginya skor pada item tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam

memperhatikan pengalaman internal maupun eksternal yang sedang dialami. Kemampuan ini mencerminkan adanya kesadaran terhadap sensasi, pikiran, maupun emosi yang muncul dalam kehidupan sehari-hari, meskipun belum seoptimal kelompok responden dengan kategori *Mindfulness* tinggi.

Selain itu, skor yang relatif tinggi juga ditemukan pada beberapa item yang termasuk aspek *non-reactivity to inner experience* dan *describing*. Hal ini menunjukkan bahwa responden telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengamati pikiran dan perasaan tanpa bereaksi secara impulsif serta mampu mengenali dan mendeskripsikan pengalaman yang dirasakan. Kemampuan tersebut merupakan salah satu indikator penting dalam pembentukan *Mindfulness* karena membantu individu menghadapi berbagai situasi secara lebih adaptif.

Sementara itu, skor yang relatif lebih rendah terdapat pada item yang termasuk dalam aspek *Acting with awareness*. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian responden masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian penuh terhadap aktivitas yang sedang dilakukan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa responden pada kategori sedang masih berpotensi mengalami distraksi atau melakukan aktivitas secara otomatis (*automatic pilot*), sehingga kemampuan untuk mempertahankan perhatian secara sadar masih perlu ditingkatkan.

Secara keseluruhan, hasil rekapitulasi pada kelompok kategori sedang menunjukkan bahwa kemampuan *Mindfulness* responden telah berkembang pada seluruh aspek, namun tingkat pengembangannya masih belum merata. Aspek *observing* menjadi aspek yang relatif lebih menonjol, sedangkan aspek *Acting with awareness* masih menunjukkan skor yang lebih rendah dibandingkan aspek lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa responden pada kategori sedang telah memiliki

dasar kemampuan *Mindfulness*, tetapi masih memerlukan penguatan, khususnya dalam mempertahankan perhatian secara penuh terhadap aktivitas yang sedang dilakukan agar kemampuan *Mindfulness* dapat berkembang secara lebih optimal.

Tabel 4. 6 Rekapitulasi Skor Total Kategori Rendah per item

Aspek	Nomor Item	Skor	Aspek	Nomor Item	Skor
<i>Observing</i>	Item 1	24	<i>Acting with awareness</i>	Item 6	19
	Item 2	24	<i>Non Judging Of Inner Experience</i>	Item 7	20
<i>Describing</i>	Item 3	22	<i>Non Reactivity to inner experience</i>	Item 8	18
	Item 4	19		Item 9	27
<i>Acting with awareness</i>	Item 5	20		Item 10	30

Berdasarkan hasil rekapitulasi skor total pada masing-masing item instrumen *Mindfulness* pada kelompok responden dengan kategori rendah, diperoleh variasi skor pada setiap item yang merepresentasikan lima aspek *Mindfulness*, yaitu *observing*, *describing*, *Acting with awareness*, *non-judging of inner experience*, dan *non-reactivity to inner experience*. Meskipun jumlah responden pada kategori ini relatif sedikit, hasil rekapitulasi tetap memberikan gambaran mengenai aspek-aspek *Mindfulness* yang masih memerlukan perhatian dan pengembangan.

Berdasarkan Tabel 4.6, skor tertinggi diperoleh pada item yang termasuk aspek *observing*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden pada kategori rendah masih memiliki kemampuan dasar untuk menyadari pengalaman internal maupun eksternal yang sedang dialami. Namun, kemampuan tersebut belum diikuti oleh pengelolaan

perhatian dan respons psikologis yang optimal sehingga secara keseluruhan tingkat *Mindfulness* responden tetap berada pada kategori rendah.

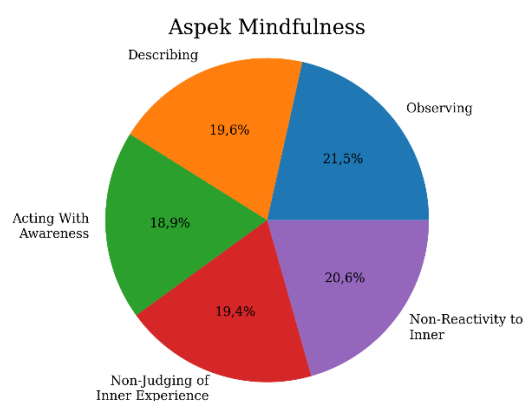
Sebaliknya, skor yang relatif rendah ditemukan pada item-item yang termasuk aspek *Acting with awareness*, *non-judging of inner experience*, dan *non-reactivity to inner experience*. Kondisi ini mengindikasikan bahwa responden masih mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian secara penuh terhadap aktivitas yang sedang dilakukan, cenderung memberikan penilaian terhadap pikiran maupun emosi yang muncul, serta lebih mudah bereaksi secara otomatis ketika menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan. Keterbatasan pada aspek-aspek tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri dan kesadaran penuh (*Mindfulness*) pada kelompok ini masih belum berkembang secara optimal.

Secara keseluruhan, hasil rekapitulasi pada kelompok kategori rendah menunjukkan bahwa meskipun responden telah memiliki kemampuan dasar dalam menyadari pengalaman yang sedang berlangsung, kemampuan untuk mempertahankan perhatian secara sadar, menerima pengalaman tanpa menghakimi, serta mengelola respons terhadap pikiran dan emosi masih relatif rendah. Oleh karena itu, responden pada kategori ini memerlukan pengembangan *Mindfulness* melalui latihan yang berfokus pada peningkatan kesadaran diri, pengelolaan emosi, dan kemampuan mempertahankan perhatian terhadap pengalaman saat ini. Penguatan aspek-aspek tersebut diharapkan dapat membantu meningkatkan kemampuan *Mindfulness* sekaligus mendukung terbentuknya *Self Efficacy* yang lebih baik pada remaja akhir.

Tabel 4. 7 Presentasi masing-masing aspek *Mindfulness*

ASPEK	SKOR TOTAL	SKOR TOTAL VARIABEL	PRESENTASE
<i>Observing</i>	2333	10851	21.5%
<i>Describing</i>	2127		19.6%
<i>Acting with awareness</i>	2054		18.9%
Non-Judging Of Inner Experience	2104		19.4%
Non Reactivity to Inner	2233		20.6%

Berdasarkan tabel tersebut, dapat digambarkan diagram lingkaran sebagai berikut:

Gambar 4. 3 Presentase masing-masing aspek *Mindfulness*

Berdasarkan Tabel 4.7, diketahui bahwa distribusi skor pada setiap aspek *Mindfulness* menunjukkan adanya variasi kontribusi masing-masing aspek terhadap skor total variabel *Mindfulness*. Aspek *observing* memperoleh persentase tertinggi, yaitu sebesar 21,5% dari total skor variabel. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar

responden telah memiliki kemampuan yang baik dalam memperhatikan dan menyadari pengalaman yang terjadi, baik yang berasal dari dalam diri, seperti pikiran, emosi, dan sensasi tubuh, maupun rangsangan dari lingkungan sekitar.

Aspek *non-reactivity to inner experience* menempati urutan kedua dengan persentase sebesar 20,6%. Temuan ini menunjukkan bahwa responden cukup mampu mengamati pikiran dan perasaan yang muncul tanpa memberikan reaksi secara impulsif atau berlebihan. Kemampuan tersebut merupakan salah satu indikator penting dalam *Mindfulness* karena memungkinkan individu menghadapi berbagai situasi dengan lebih tenang dan adaptif.

Selanjutnya, aspek *describing* memperoleh persentase sebesar 19,6%, sedangkan aspek *non-judging of inner experience* memperoleh persentase sebesar 19,4%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengenali serta mendeskripsikan pengalaman yang dialami, sekaligus berusaha menerima pikiran maupun perasaan yang muncul tanpa memberikan penilaian negatif terhadap dirinya sendiri.

Sementara itu, aspek *Acting with awareness* memperoleh persentase paling rendah, yaitu sebesar 18,9%. Meskipun demikian, perbedaan persentase antar aspek relatif kecil sehingga menunjukkan bahwa kelima aspek *Mindfulness* berkembang secara cukup seimbang pada responden. Persentase yang sedikit lebih rendah pada aspek *Acting with awareness* mengindikasikan bahwa sebagian responden masih mengalami kesulitan untuk mempertahankan perhatian penuh terhadap aktivitas yang sedang dilakukan sehingga masih berpotensi mengalami distraksi atau melakukan aktivitas secara otomatis (*automatic pilot*).

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa aspek *observing* merupakan aspek *Mindfulness* yang paling dominan pada

remaja akhir siswa SMA/ sederajat di Kota Malang, sedangkan aspek *Acting with awareness* merupakan aspek yang relatif paling rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa responden telah memiliki kemampuan yang baik dalam menyadari pengalaman internal maupun eksternal, namun masih perlu meningkatkan kemampuan untuk mempertahankan perhatian secara penuh terhadap aktivitas yang sedang dilakukan agar kemampuan *Mindfulness* berkembang secara lebih optimal.

Tabel 4. 8 Rekapitulasi Skor total kategori tinggi item *Self Efficacy*

Aspek	Nomor Item	Skor	Aspek	Nomor Item	Skor
<i>Level</i>	Item 1	816	<i>Level</i>	Item 6	852
<i>Generality</i>	Item 2	838	<i>Strenght</i>	Item 7	781
<i>Generality</i>	Item 3	749	<i>Strenght</i>	Item 8	770
<i>Generality</i>	Item 4	786	<i>Level</i>	Item 9	797
<i>Strenght</i>	Item 5	795	<i>Strenght</i>	Item 10	809

Berdasarkan hasil rekapitulasi skor total pada masing-masing item instrumen *Self Efficacy* pada kelompok responden dengan kategori tinggi, diketahui bahwa terdapat variasi skor pada setiap item yang merepresentasikan tiga aspek *Self Efficacy*, yaitu *level*, *generality*, dan *strength*. Variasi skor tersebut menunjukkan bahwa meskipun seluruh responden berada pada kategori *Self Efficacy* tinggi, terdapat beberapa aspek yang lebih menonjol dibandingkan aspek lainnya. Perbedaan skor pada setiap item memberikan gambaran mengenai aspek *Self Efficacy* yang paling berkembang pada remaja akhir siswa SMA/ sederajat di Kota Malang.

Skor tertinggi diperoleh pada Item 6 dengan total skor 852, yang termasuk dalam aspek *level*. Aspek *level* menggambarkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Tingginya skor pada item tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya untuk menghadapi tantangan akademik maupun permasalahan sehari-hari, termasuk ketika dihadapkan pada tugas yang dianggap sulit.

Skor tinggi berikutnya diperoleh pada Item 2 dengan total skor 838, yang termasuk dalam aspek *generality*. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan dirinya pada berbagai situasi dan kondisi yang berbeda. Dengan kata lain, keyakinan yang dimiliki responden tidak hanya muncul pada situasi tertentu, tetapi juga dapat diterapkan dalam berbagai konteks kehidupan, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.

Selain itu, Item 10 yang termasuk dalam aspek *strength* memperoleh skor sebesar 809, menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat keyakinan yang kuat terhadap kemampuan yang dimilikinya. Aspek *strength* menggambarkan sejauh mana individu mampu mempertahankan keyakinannya ketika menghadapi hambatan, tekanan, maupun kegagalan. Tingginya skor pada aspek ini mengindikasikan bahwa responden cenderung memiliki ketekunan, optimisme, dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan.

Sementara itu, skor terendah terdapat pada Item 3 dengan total skor 749, yang termasuk dalam aspek *generality*. Meskipun merupakan skor terendah pada kelompok kategori tinggi, nilai tersebut tetap menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat *Self Efficacy* yang baik. Hasil ini hanya mengindikasikan bahwa kemampuan responden dalam menggeneralisasikan keyakinan terhadap kemampuannya ke

berbagai situasi masih relatif lebih rendah dibandingkan aspek lainnya, sehingga aspek *generality* masih dapat terus dikembangkan.

Secara keseluruhan, hasil rekapitulasi pada kelompok kategori tinggi menunjukkan bahwa ketiga aspek *Self Efficacy*, yaitu *level*, *generality*, dan *strength*, telah berkembang dengan baik. Aspek *level* tampak lebih dominan melalui tingginya skor pada Item 6, yang menunjukkan bahwa responden memiliki keyakinan yang kuat dalam menghadapi tugas dengan berbagai tingkat kesulitan. Di sisi lain, aspek *generality* dan *strength* juga menunjukkan perkembangan yang baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja akhir siswa SMA/ sederajat di Kota Malang yang memiliki *Self Efficacy* tinggi tidak hanya yakin terhadap kemampuan dirinya, tetapi juga mampu mempertahankan keyakinan tersebut pada berbagai situasi serta tetap optimis ketika menghadapi tantangan.

Tabel 4. 9 Rekapitulasi Skor total kategori sedang item Self Efficacy

Aspek	Nomor Item	Skor	Aspek	Nomor Item	Skor
<i>Level</i>	Item 1	677	<i>Level</i>	Item 6	609
<i>Generality</i>	Item 2	660	<i>Strenght</i>	Item 7	552
<i>Generality</i>	Item 3	587	<i>Strenght</i>	Item 8	547
<i>Generality</i>	Item 4	602	<i>Level</i>	Item 9	576
<i>Strenght</i>	Item 5	582	<i>Strenght</i>	Item 10	606

Berdasarkan hasil rekapitulasi skor total pada masing-masing item instrumen *Self Efficacy* pada kelompok responden dengan kategori sedang, diketahui bahwa terdapat variasi skor pada setiap item yang

merepresentasikan tiga aspek *Self Efficacy*, yaitu *level*, *generality*, dan *strength*. Variasi skor tersebut menunjukkan bahwa responden pada kategori sedang telah memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, namun tingkat keyakinan tersebut belum berkembang secara optimal pada seluruh aspek. Perbedaan skor pada setiap item memberikan gambaran mengenai aspek *Self Efficacy* yang telah berkembang dengan baik serta aspek yang masih memerlukan penguatan.

Skor tertinggi diperoleh pada Item 1 dengan total skor 677, yang termasuk dalam aspek *level*. Aspek *level* menggambarkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden pada kategori sedang telah memiliki keyakinan yang cukup baik dalam menghadapi berbagai tantangan, meskipun keyakinan tersebut belum sekuat responden yang berada pada kategori *Self Efficacy* tinggi.

Skor tinggi berikutnya diperoleh pada Item 2 dengan total skor 660, yang termasuk dalam aspek *generality*. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mampu menerapkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya pada berbagai situasi dan kondisi. Namun, kemampuan tersebut masih belum sepenuhnya konsisten sehingga pada kondisi tertentu responden masih dapat mengalami keraguan terhadap kemampuannya ketika menghadapi tantangan yang lebih kompleks.

Selain itu, Item 6 yang termasuk dalam aspek *level* memperoleh skor sebesar 609, sedangkan Item 10 yang termasuk dalam aspek *strength* memperoleh skor sebesar 606. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki keyakinan yang cukup baik untuk menyelesaikan tugas serta mampu mempertahankan keyakinannya ketika menghadapi hambatan. Meskipun demikian, tingkat keyakinan tersebut masih memerlukan penguatan agar lebih stabil dalam berbagai situasi.

Sementara itu, skor terendah terdapat pada Item 8 dengan total skor 547, yang termasuk dalam aspek *strength*. Aspek *strength* menggambarkan kuat atau lemahnya keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya. Skor yang relatif lebih rendah pada item tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden masih mengalami keraguan terhadap kemampuannya ketika menghadapi tekanan, kegagalan, atau situasi yang menantang. Oleh karena itu, aspek *strength* masih perlu dikembangkan agar responden memiliki keyakinan yang lebih kuat dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi berbagai kesulitan.

Secara keseluruhan, hasil rekapitulasi pada kelompok kategori sedang menunjukkan bahwa ketiga aspek *Self Efficacy*, yaitu *level*, *generality*, dan *strength*, telah berkembang dengan cukup baik. Aspek *level* tampak lebih dominan melalui tingginya skor pada Item 1, yang menunjukkan bahwa responden cukup yakin terhadap kemampuannya dalam menghadapi tugas dengan berbagai tingkat kesulitan. Namun demikian, aspek *strength* masih menunjukkan skor yang relatif lebih rendah pada beberapa item, sehingga diperlukan penguatan terhadap keyakinan diri agar responden mampu mempertahankan usahanya ketika menghadapi berbagai tantangan maupun hambatan.

Tabel 4. 10 Rekapitulasi Total Skor kategori Rendah per item

Aspek	Nomor Item	Skor	Aspek	Nomor Item	Skor
<i>Level</i>	Item 1	12	<i>Level</i>	Item 6	10
<i>Generality</i>	Item 2	8	<i>Strenght</i>	Item 7	8
<i>Generality</i>	Item 3	11	<i>Strenght</i>	Item 8	11
<i>Generality</i>	Item 4	10	<i>Level</i>	Item 9	9
<i>Strenght</i>	Item 5	9	<i>Strenght</i>	Item 10	13

Berdasarkan hasil rekapitulasi skor total pada masing-masing item instrumen *Self Efficacy* pada kelompok responden dengan kategori rendah, diketahui bahwa terdapat variasi skor pada setiap item yang merepresentasikan tiga aspek *Self Efficacy*, yaitu *level*, *generality*, dan *strength*. Meskipun jumlah responden pada kategori ini relatif sedikit, hasil rekapitulasi tetap memberikan gambaran mengenai aspek-aspek *Self Efficacy* yang masih memerlukan perhatian dan pengembangan. Variasi skor pada setiap item menunjukkan bahwa keyakinan responden terhadap kemampuan dirinya belum berkembang secara optimal pada berbagai situasi dan tingkat kesulitan.

Skor tertinggi diperoleh pada Item 10 dengan total skor 13, yang termasuk dalam aspek *strength*. Aspek *strength* menggambarkan tingkat kekuatan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya ketika menghadapi berbagai tantangan maupun hambatan. Meskipun menjadi skor tertinggi pada kelompok kategori rendah, nilai tersebut masih menunjukkan bahwa responden belum memiliki keyakinan diri yang kuat sehingga masih mudah merasa ragu atau kurang percaya diri ketika menghadapi situasi yang menuntut kemampuan dirinya.

Skor berikutnya diperoleh pada Item 1 dengan total skor 12, yang termasuk dalam aspek *level*, serta Item 3 dan Item 8 yang masing-masing memperoleh skor 11 pada aspek *generality* dan *strength*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden telah memiliki keyakinan dasar terhadap kemampuannya dalam menghadapi tugas maupun tantangan tertentu. Namun, keyakinan tersebut masih belum konsisten sehingga responden cenderung merasa kurang yakin ketika menghadapi tugas dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi atau situasi yang berbeda dari pengalaman sebelumnya.

Sementara itu, skor terendah diperoleh pada Item 2 dan Item 7, yang masing-masing memperoleh skor 8 pada aspek *generality* dan *strength*. Rendahnya skor pada kedua item tersebut menunjukkan bahwa responden masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan dirinya pada berbagai situasi serta belum memiliki keyakinan yang kuat ketika menghadapi hambatan atau kegagalan. Kondisi ini dapat menyebabkan responden lebih mudah menghindari tantangan, merasa pesimis terhadap kemampuan yang dimiliki, serta lebih cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan.

Secara keseluruhan, hasil rekapitulasi pada kelompok kategori rendah menunjukkan bahwa ketiga aspek *Self Efficacy*, yaitu *level*, *generality*, dan *strength*, masih belum berkembang secara optimal. Aspek *strength* memperoleh skor tertinggi melalui Item 10, namun nilainya masih relatif rendah dibandingkan kelompok kategori sedang maupun tinggi. Selain itu, rendahnya skor pada aspek *generality* menunjukkan bahwa responden masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan dirinya pada berbagai situasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa responden pada kategori rendah memerlukan penguatan terhadap seluruh aspek *Self Efficacy*, terutama dalam meningkatkan keyakinan diri, keberanian menghadapi tantangan, serta kemampuan mempertahankan usaha ketika

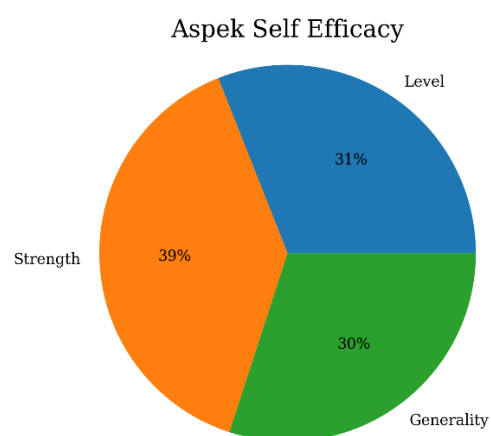
menghadapi hambatan agar mampu berfungsi secara lebih adaptif dalam kehidupan akademik maupun sehari-hari.

Tabel 4. 11 Presentase masing-masing aspek Self Efficacy

ASPEK	SKOR TOTAL	SKOR TOTAL VARIABEL	PRESENTASE
<i>LEVEL</i>	4358	14092	31%
STRENGTH	5483		39%
<i>GENERALITY</i>	4251		30%

Berdasarkan tabel tersebut, dapat digambarkan diagram lingkaran sebagai berikut:

Gambar 4. 4 Presentase masing-masing aspek Self Efficacy



Berdasarkan hasil perhitungan data, persentase masing-masing aspek *Self Efficacy* pada remaja akhir siswa SMA/ sederajat di Kota Malang. Diagram menunjukkan bahwa aspek *strength* memiliki persentase terbesar, yaitu 39%, diikuti oleh aspek *level* sebesar 31%, dan aspek *generality* sebesar 30%.

Dominannya aspek *strength* menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan, mempertahankan usaha ketika mengalami hambatan, serta tidak mudah menyerah dalam mencapai tujuan. Kondisi ini mencerminkan bahwa responden memiliki tingkat ketahanan psikologis yang baik dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Di sisi lain, aspek *level* dan *generality* juga menunjukkan persentase yang relatif tinggi, meskipun sedikit lebih rendah dibandingkan aspek *strength*. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki keyakinan yang cukup baik dalam menghadapi tugas dengan berbagai tingkat kesulitan serta mampu menerapkan keyakinan terhadap kemampuannya pada berbagai situasi dan kondisi yang berbeda.

Secara keseluruhan, distribusi persentase pada ketiga aspek menunjukkan bahwa *Self Efficacy* responden berkembang secara cukup seimbang. Meskipun aspek *strength* menjadi aspek yang paling dominan, aspek *level* dan *generality* juga memberikan kontribusi yang besar terhadap pembentukan *Self Efficacy*. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja akhir siswa SMA/ sederajat di Kota Malang umumnya memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan, menyelesaikan tugas, serta mempertahankan usaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu pengujian asumsi yang perlu dilakukan dalam analisis regresi linear untuk memastikan bahwa residual model memiliki distribusi yang normal. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual yang dihasilkan dari model regresi mengikuti pola distribusi normal. Dalam penelitian ini, uji

normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*, yaitu pengujian yang membandingkan distribusi data sampel dengan distribusi normal teoretis melalui pengukuran selisih maksimum di antara keduanya. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (*p-value*). Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data residual dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data residual dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas

<i>Test</i>	<i>Sig</i>	<i>Keterangan</i>
Kolmogorov-Smirnov	0,073	Normal

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS. Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah distribusi data dalam penelitian bersifat normal atau tidak. Setelah dilakukan uji tersebut, dapat diketahui distribusi data pada variabel dalam penelitian ini. Pada variabel *Mindfulness* dengan *Self Efficacy* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,073 ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitas terpenuhi (data normal).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen membentuk pola yang linear. Pengujian ini penting dilakukan karena analisis regresi linear mensyaratkan adanya hubungan linear antara kedua variabel yang diteliti. Pada penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan metode *Analysis of Variance* (ANOVA). Metode tersebut digunakan untuk mengevaluasi apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat mengikuti pola linear atau menunjukkan hubungan

yang tidak linear. Dengan demikian, hasil uji linearitas dapat menjadi dasar dalam menentukan kelayakan penggunaan analisis regresi linear pada data penelitian.

Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig	Keterangan
GSE*FFMQ	0,110	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas yang disajikan pada tabel, diperoleh nilai *Sig. Deviation from Linearity* sebesar 0,110 untuk hubungan antara variabel *Mindfulness* dan *Self Efficacy*. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi yang digunakan, yaitu 0,05 ($p > 0,05$). Oleh karena itu, tidak terdapat bukti yang cukup untuk menyatakan adanya penyimpangan dari hubungan linear antara kedua variabel.

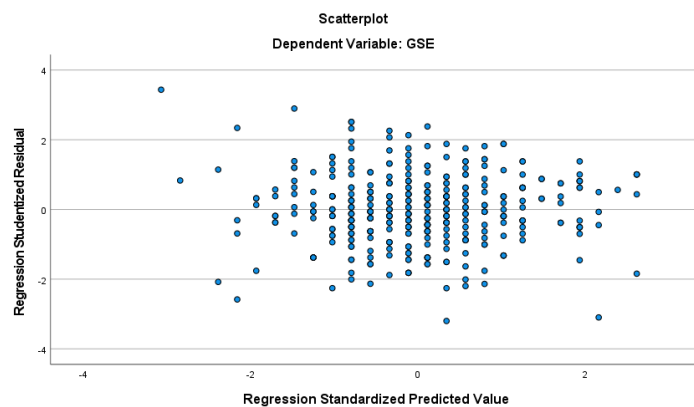
Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel *Mindfulness* dan *Self Efficacy* bersifat linear. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi pada variabel *Mindfulness* cenderung diikuti oleh perubahan yang searah pada variabel *Self Efficacy*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa asumsi linearitas telah terpenuhi, sehingga penggunaan analisis regresi linear untuk menguji hubungan antara kedua variabel dinilai tepat. Selain itu, hasil pengujian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari pola hubungan linear yang terbentuk.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji Heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians residual dalam model regresi bersifat konstan atau tidak pada seluruh nilai prediksi. Dalam penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan dengan melihat *scatterplot* antara nilai residual dan nilai

prediksi melalui program *SPSS 0.27.0. for windows*. Hasil uji heteroskedastisitas dapat dilihat melalui gambar berikut:

Gambar 4. 5 Scatterplot Heteroskedastisitas



Berdasarkan gambar merupakan grafik *scatterplot* dimana grafik tersebut dapat menggambarkan ada atau tidaknya heteroskedastisitas dalam model regresi penelitian ini. Dari grafik *scatterplot* tersebut dapat dilihat bahwa titik-titik menyebar secara acak dan tidak berkumpul pada suatu tempat. Hal ini mengindikasikan bahwa pada model regresi tidak adanya atau tidak terjadi heteroskedastisitas.

3. Uji Hipotesis

a. Koefisien Determinasi (R^2)

Hasil analisis koefisien determinasi (R^2) yang digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variasi dari variabel *Self Efficacy*.

Kategori	R	R Square (R^2)	Sig.
GSE*FFMQ	0.485	0.235	0,001

Berdasarkan output Model Summary, diperoleh nilai R sebesar 0,485 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel

Mindfulness dan *Self Efficacy*. Sementara itu, nilai R Square sebesar 0,235 berarti bahwa *Mindfulness* memberikan pengaruh sebesar 23,5% terhadap *Self Efficacy*. Artinya, sebagian variasi *Self Efficacy* dapat dijelaskan oleh faktor lain yang dapat mempengaruhi di luar penelitian ini.

b. Uji T

Hasil uji t digunakan untuk menguji signifikansi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial atau individu. Uji ini bertujuan mengetahui apakah variabel *Mindfulness* memiliki pengaruh yang bermakna secara statistik terhadap variabel *Self Efficacy* dalam model regresi linear sederhana.

Variabel	B	Std. Error	t	Sig.	Beta
<i>Mindfulness</i>	0.670	0.062	10.785	<.001	0.485

Hasil uji t diatas menunjukkan bahwa variabel *Mindfulness* memiliki nilai B sebesar 0.670 dengan standar error 0.062. Dapat dilihat juga dari nilai t hitung ($> t$ tabel) dengan nilai t hitung ($> t$ tabel) sebesar 10.785 (> 1.649) maka dapat diartikan bahwa *Mindfulness* berpengaruh terhadap *Self Efficacy* dan signifikansi 0.001 (< 0.05) menunjukkan bahwa *Mindfulness* signifikan terhadap *Self Efficacy* pada remaja akhir siswa SMA. Hal ini menunjukkan, semakin tinggi tingkat *Mindfulness*, maka tingkat *Self Efficacy* juga cenderung meningkat.

c. Analisis Korelasi Tambahan

Sebagai bagian dari analisis tambahan, uji korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aspek-aspek *Mindfulness* dengan dimensi *Self Efficacy*. Analisis ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kontribusi masing-masing

aspek *Mindfulness* terhadap dimensi *Self Efficacy* yang diteliti. Hasil uji korelasi antar aspek dapat dilihat pada tabel yang telah disajikan.

ANTAR ASPEK	Corelation				
	<i>Observing</i>	<i>describing</i>	<i>Acting with awareness</i>	<i>Non Judging Of Inner Experience</i>	<i>non reactivity to inner</i>
<i>Level</i>	0,111	0,196	0,102	0,113	0,150
<i>Strenght</i>	0,092	0,249	0,137	0,131	0,158
<i>Generality</i>	0,204	0,208	-0,056	0,070	0,204

Berdasarkan hasil uji korelasi antar aspek, diketahui bahwa sebagian besar aspek *Mindfulness* memiliki korelasi positif dengan aspek *Self Efficacy*. Namun, kekuatan hubungan yang ditemukan cenderung berada pada kategori sangat rendah hingga rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap aspek *Mindfulness* memiliki hubungan yang berbeda-beda dengan masing-masing aspek *Self Efficacy*.

Pada aspek *Level*, aspek *describing* menunjukkan korelasi tertinggi ($r = 0,196$), diikuti oleh *non-reactivity to inner experience* ($r = 0,150$), *non-judging of inner experience* ($r = 0,113$), *observing* ($r = 0,111$), dan *Acting with awareness* ($r = 0,102$). Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan individu untuk mengenali dan mendeskripsikan pengalaman internalnya memiliki hubungan yang relatif lebih kuat dengan keyakinan individu dalam menghadapi berbagai tingkat kesulitan tugas dibandingkan aspek *Mindfulness* lainnya, meskipun kekuatan hubungannya masih tergolong rendah.

Pada aspek Strength, aspek *describing* kembali menunjukkan korelasi tertinggi ($r = 0,249$), diikuti oleh *non-reactivity to inner experience* ($r = 0,158$), *Acting with awareness* ($r = 0,137$), *non-judging of inner experience* ($r = 0,131$), dan *observing* ($r = 0,092$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam mengenali dan mengungkapkan pikiran maupun perasaannya secara jelas berhubungan dengan semakin kuatnya keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan dan mempertahankan usaha ketika mengalami hambatan.

Sementara itu, pada aspek *Generality*, aspek *describing* menunjukkan korelasi tertinggi ($r = 0,208$), diikuti oleh *observing* ($r = 0,204$) dan *non-reactivity to inner experience* ($r = 0,204$) yang memiliki nilai korelasi sama, kemudian *non-judging of inner experience* ($r = 0,070$). Berbeda dengan aspek lainnya, *Acting with awareness* menunjukkan korelasi negatif yang sangat lemah ($r = -0,056$). Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mendeskripsikan pengalaman internal, menyadari pengalaman yang sedang berlangsung, serta tidak bereaksi secara berlebihan terhadap pengalaman internal berkaitan dengan keyakinan bahwa kemampuan yang dimiliki dapat diterapkan pada berbagai situasi. Sementara itu, hubungan negatif yang sangat lemah pada aspek *Acting with awareness* menunjukkan bahwa aspek tersebut tidak memberikan kontribusi yang berarti terhadap aspek *generality* pada penelitian ini.

Secara keseluruhan, aspek *describing* merupakan aspek *Mindfulness* yang paling konsisten menunjukkan korelasi positif dengan seluruh aspek *Self Efficacy*. Nilai korelasi tertinggi ditemukan pada hubungan antara aspek *describing* dengan aspek Strength ($r = 0,249$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mendeskripsikan pengalaman, pikiran, serta perasaannya secara jelas berkaitan dengan semakin kuatnya keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya. Selain itu, aspek *observing* dan

non-reactivity to inner experience juga menunjukkan hubungan positif dengan aspek *Generality* (masing-masing $r = 0,204$), yang mengindikasikan bahwa kemampuan menyadari pengalaman serta mengelola respons terhadap pengalaman internal berhubungan dengan keyakinan individu dalam menghadapi berbagai situasi dan tantangan. Meskipun demikian, seluruh koefisien korelasi yang diperoleh berada pada kategori rendah, sehingga hubungan antar aspek *Mindfulness* dan *Self Efficacy* dalam penelitian ini cenderung lemah.

3. Pembahasan

1. Temuan Penelitian

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, mayoritas responden berada pada kategori tinggi pada variabel *Mindfulness*, yaitu sebesar 49,9%, diikuti kategori sedang sebesar 48,6%, dan kategori rendah sebesar 1,3%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja akhir siswa SMA di Kota Malang telah memiliki kemampuan yang baik dalam memperhatikan pengalaman yang sedang berlangsung, menyadari pikiran dan perasaan yang muncul, serta menerima pengalaman tersebut tanpa memberikan penilaian yang berlebihan. Meskipun demikian, masih terdapat hampir separuh responden yang berada pada kategori sedang, sehingga kemampuan *Mindfulness* pada remaja akhir masih memiliki peluang untuk terus dikembangkan melalui pengalaman maupun latihan yang berkelanjutan.

Kondisi tersebut dapat dipahami karena masa remaja akhir merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional. Pada fase ini individu menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks, proses pencarian identitas diri, serta persiapan menghadapi pendidikan tinggi maupun dunia kerja. Berbagai tuntutan tersebut dapat memengaruhi kemampuan remaja untuk mempertahankan perhatian pada pengalaman saat ini. Menurut Kabat-Zinn (2003), *Mindfulness* merupakan kemampuan yang dapat dikembangkan melalui latihan yang dilakukan secara terus-menerus

sehingga individu mampu memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman yang sedang berlangsung tanpa memberikan penilaian terhadap pengalaman tersebut.

Pada variabel *Self Efficacy*, mayoritas responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 50,1%, diikuti kategori sedang sebesar 48,6%, sedangkan hanya 1,3% responden yang berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja akhir siswa SMA di Kota Malang memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tugas dan tantangan perkembangan. Menurut Bandura (1997), *Self Efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu. Tingginya *Self Efficacy* pada sebagian besar responden menunjukkan bahwa mereka memiliki kepercayaan diri yang baik dalam menghadapi tuntutan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan skor pada masing-masing aspek *Mindfulness*, aspek *observing* memperoleh persentase tertinggi sebesar 21,5%, diikuti *non-reactivity to inner experience* sebesar 20,6%, *describing* sebesar 19,6%, *non-judging of inner experience* sebesar 19,4%, dan *Acting with awareness* sebesar 18,9%. Tingginya aspek *observing* menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki kemampuan yang baik dalam memperhatikan berbagai pengalaman internal maupun eksternal yang terjadi pada dirinya. Menurut Baer et al. (2006), aspek *observing* menggambarkan kemampuan individu dalam menyadari sensasi tubuh, pikiran, emosi, maupun berbagai rangsangan yang berasal dari lingkungan sekitar. Kemampuan tersebut menjadi dasar dalam pengembangan kesadaran diri dan regulasi emosi.

Selain itu, tingginya aspek *non-reactivity to inner experience* menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu mengamati pikiran maupun emosi tanpa memberikan reaksi secara impulsif. Kemampuan tersebut memungkinkan individu untuk lebih tenang ketika menghadapi

tekanan akademik maupun sosial yang sering muncul pada masa remaja. Sebaliknya, aspek *Acting with awareness* memperoleh persentase paling rendah, yaitu sebesar 18,9%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden masih mengalami kesulitan untuk mempertahankan perhatian secara penuh terhadap aktivitas yang sedang dilakukan. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai distraksi, seperti penggunaan media sosial, tuntutan akademik, maupun aktivitas sosial yang padat.

Pada variabel *Self Efficacy*, aspek *strength* memperoleh persentase tertinggi sebesar 39%, diikuti aspek *level* sebesar 31%, dan *generality* sebesar 30%. Tingginya aspek *strength* menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan maupun hambatan. Menurut Bandura (1997), aspek *strength* menggambarkan seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga individu cenderung lebih bertahan ketika menghadapi kesulitan dan tidak mudah menyerah saat mengalami kegagalan.

Sementara itu, aspek *generality* memperoleh persentase paling rendah, yaitu sebesar 30%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden masih memiliki keterbatasan dalam mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan dirinya pada berbagai situasi dan kondisi yang berbeda. Hal tersebut dapat dipahami karena remaja akhir sedang berada pada masa transisi menuju pendidikan tinggi maupun dunia kerja sehingga pengalaman menghadapi berbagai situasi yang beragam masih terus berkembang.

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi (R^2), diketahui bahwa variabel *Mindfulness* memberikan pengaruh sebesar 23,5% terhadap *Self Efficacy* pada remaja akhir siswa SMA di Kota Malang. Sementara itu, sebesar 76,5% variasi *Self Efficacy* dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang

tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Mindfulness* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan *Self Efficacy*, meskipun bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhinya.

Besarnya pengaruh sebesar 23,5% menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Mindfulness* yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi pula *Self Efficacy* yang dimilikinya. Individu yang mampu memberikan perhatian penuh terhadap pengalaman yang sedang berlangsung, menyadari pikiran dan emosinya tanpa memberikan penilaian secara berlebihan, serta mampu menerima pengalaman tersebut dengan terbuka cenderung memiliki keyakinan yang lebih tinggi terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tugas, tantangan, maupun tuntutan perkembangan. Dengan demikian, *Mindfulness* berkontribusi dalam membentuk keyakinan diri remaja untuk menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi.

Meskipun demikian, masih terdapat 76,5% variasi *Self Efficacy* yang dijelaskan oleh faktor lain di luar variabel *Mindfulness*. Menurut Bandura (1997), *Self Efficacy* dipengaruhi oleh berbagai sumber pembentuk, yaitu mastery experiences (pengalaman keberhasilan), vicarious experiences (pengalaman belajar melalui pengamatan terhadap orang lain), verbal persuasion (dukungan atau persuasi verbal dari lingkungan), serta physiological and affective states (kondisi fisiologis dan emosional). Selain itu, faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, lingkungan keluarga, pengalaman akademik, pola asuh, regulasi emosi, resiliensi, motivasi berprestasi, maupun karakteristik kepribadian juga dapat berkontribusi terhadap pembentukan *Self Efficacy*. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Mindfulness* merupakan salah satu prediktor penting dalam meningkatkan *Self Efficacy*, namun bukan satu-satunya faktor yang menentukan tinggi rendahnya *Self Efficacy* pada remaja akhir siswa SMA di Kota Malang.

Dari sisi empiris, hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan berbagai penelitian terdahulu yang menempatkan *Mindfulness* sebagai salah satu faktor yang berperan dalam pembentukan *Self Efficacy*. Penelitian Fan dan Cui (2024) melaporkan bahwa *Mindfulness* memiliki hubungan positif dengan *Self Efficacy* ($r = 0,23$; $p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *Mindfulness* yang lebih baik cenderung memiliki *Self Efficacy* yang lebih tinggi. Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian ini menunjukkan bahwa *Mindfulness* memberikan pengaruh sebesar 23,5% terhadap *Self Efficacy* pada remaja akhir siswa SMA di Kota Malang. Hasil ini mengindikasikan bahwa *Mindfulness* merupakan salah satu faktor yang berkontribusi dalam meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, khususnya pada remaja yang sedang berada pada fase pembentukan identitas dan persiapan menghadapi berbagai tuntutan perkembangan.

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Burhannudin et al. (2023) yang menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *Mindfulness* dan *Self Efficacy* pada mahasiswa semester akhir ($r = 0,317$; $p = 0,006$). Selain itu, penelitian Adinursari (2019) juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Mindfulness* dan *Self Efficacy* pada mahasiswa tahun pertama ($r = 0,275$; $p = 0,002$). Meskipun kedua penelitian tersebut menggunakan analisis korelasi, temuan yang diperoleh tetap memperkuat hasil penelitian ini, yaitu bahwa *Mindfulness* memiliki peran penting dalam meningkatkan *Self Efficacy*. Dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana, penelitian ini melengkapi temuan-temuan sebelumnya dengan menunjukkan besarnya kontribusi *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy*, yaitu sebesar 23,5%, sedangkan 76,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Selain penelitian pada populasi pendidikan, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Yuliati et al. (2024) yang menunjukkan bahwa *Mindfulness* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *Self Efficacy*

pada pasien tuberkulosis. Penelitian Firmansyah dan Ratnawati (2024) juga melaporkan bahwa peningkatan *Mindfulness* mampu meningkatkan *Self Efficacy*, yang selanjutnya berkontribusi terhadap penurunan *burnout* pada guru sekolah dasar inklusif. Kesamaan temuan tersebut menunjukkan bahwa pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy* bersifat konsisten pada berbagai kelompok populasi. Dengan demikian, *Mindfulness* dapat dipandang sebagai salah satu sumber daya psikologis yang berkontribusi dalam meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, meskipun besar kontribusinya dapat berbeda-beda bergantung pada karakteristik populasi dan faktor-faktor lain yang menyertainya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi temuan-temuan penelitian sebelumnya, tetapi juga memperluas bukti empiris mengenai pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy* pada populasi remaja akhir siswa SMA di Kota Malang. Penelitian ini menunjukkan bahwa *Mindfulness* memberikan kontribusi sebesar 23,5% terhadap *Self Efficacy*, sehingga dapat disimpulkan bahwa *Mindfulness* merupakan salah satu prediktor penting dalam pembentukan *Self Efficacy*. Meskipun demikian, masih terdapat 76,5% variasi *Self Efficacy* yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti, sehingga penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor tersebut secara lebih komprehensif.

2. Kontribusi *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Mindfulness* memberikan kontribusi sebesar 23,5% terhadap *Self Efficacy* pada remaja akhir siswa SMA di Kota Malang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *Mindfulness* merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan *Self Efficacy*,

meskipun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhinya. Sebesar 76,5% variasi *Self Efficacy* dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Menurut Bandura (1997), pembentukan *Self Efficacy* dipengaruhi oleh empat sumber utama, yaitu *mastery experience*, *vicarious experience*, *verbal persuasion*, serta *physiological and affective states*. Oleh karena itu, meskipun *Mindfulness* terbukti memberikan kontribusi yang signifikan, faktor-faktor seperti pengalaman keberhasilan akademik, dukungan sosial, lingkungan keluarga, teman sebaya, serta kondisi psikologis individu juga berpotensi memengaruhi pembentukan *Self Efficacy*.

Jika ditinjau berdasarkan skor aspek *Mindfulness*, aspek *observing* dan *non-reactivity to inner experience* merupakan aspek yang memperoleh persentase tertinggi, yaitu sebesar 21,5% dan 20,6%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan memperhatikan pengalaman secara sadar dan kemampuan untuk tidak bereaksi secara impulsif terhadap pikiran maupun emosi menjadi komponen *Mindfulness* yang paling dominan pada responden penelitian. Kedua kemampuan tersebut memungkinkan individu mengelola tekanan psikologis secara lebih adaptif sehingga mampu meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya.

Kemampuan untuk menyadari pengalaman yang sedang berlangsung tanpa memberikan penilaian negatif secara berlebihan membantu individu mengurangi keraguan diri, kecemasan, serta pikiran-pikiran yang menghambat keyakinan terhadap kemampuan pribadi. Dengan demikian, *Mindfulness* dapat berperan sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu mengevaluasi kemampuan dirinya secara lebih objektif.

Jika dibandingkan dengan berbagai penelitian terdahulu, kontribusi *Mindfulness* dalam penelitian ini menunjukkan kekuatan yang cukup baik. Meskipun penelitian Fan dan Cui (2024), Burhannudin et al. (2023), serta Adinursari (2019) sama-sama menemukan hubungan positif antara

Mindfulness dan *Self Efficacy*, penelitian ini menunjukkan kekuatan hubungan yang relatif lebih tinggi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pada remaja akhir, *Mindfulness* memiliki peran yang cukup penting dalam membantu pembentukan keyakinan diri ketika individu sedang menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung pandangan Kabat-Zinn (2003) bahwa *Mindfulness* membantu individu hadir secara penuh pada pengalaman saat ini sehingga mampu mengelola pikiran dan emosinya secara lebih efektif. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya.

3. Implikasi *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Mindfulness* memiliki implikasi penting dalam meningkatkan *Self Efficacy* pada remaja akhir siswa SMA. Kemampuan untuk menyadari pengalaman yang sedang berlangsung, menerima pikiran dan emosi tanpa menghakimi, serta mengelola respons terhadap tekanan kehidupan dapat membantu siswa membangun keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuan dirinya.

Dalam konteks pendidikan, *Mindfulness* dapat menjadi salah satu pendekatan yang membantu siswa menghadapi berbagai tuntutan akademik seperti ujian, tugas sekolah, maupun perencanaan pendidikan lanjutan. Siswa yang memiliki *Mindfulness* yang baik cenderung lebih mampu mengelola kecemasan, mempertahankan konsentrasi, serta menghadapi tantangan dengan cara yang lebih adaptif. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya *Self Efficacy* yang dimiliki siswa.

Bagi guru dan sekolah, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan program yang mendukung peningkatan *Mindfulness* pada siswa. Program seperti pelatihan *Mindfulness*, konseling berbasis *Mindfulness*, latihan relaksasi, maupun kegiatan refleksi diri dapat menjadi alternatif untuk membantu meningkatkan *Self Efficacy* siswa. Melalui

program-program tersebut, siswa diharapkan mampu mengembangkan kesadaran diri yang lebih baik sehingga lebih percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya.

Temuan penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian Fan dan Cui (2024), Burhannudin et al. (2023), Adinursari (2019), Yuliati et al. (2024), serta Firmansyah dan Ratnawati (2024) yang secara konsisten menunjukkan bahwa *Mindfulness* berkontribusi terhadap peningkatan *Self Efficacy* pada berbagai kelompok populasi. Konsistensi temuan tersebut menunjukkan bahwa *Mindfulness* memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai salah satu pendekatan preventif maupun promotif dalam meningkatkan kesehatan psikologis dan keyakinan diri individu.

Secara teoritis, penelitian ini memperkuat teori *Mindfulness* yang dikembangkan oleh Kabat-Zinn dan teori *Self Efficacy* yang dikembangkan oleh Bandura. Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola pengalaman internal secara sadar memiliki peran dalam pembentukan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Dengan demikian, *Mindfulness* dapat dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang mendukung perkembangan *Self Efficacy* pada remaja akhir.

Secara keseluruhan, *Mindfulness* merupakan salah satu faktor penting yang dapat membantu meningkatkan *Self Efficacy* pada remaja akhir siswa SMA. Melalui kemampuan untuk hadir secara penuh pada pengalaman saat ini dan mengelola pikiran serta emosi secara adaptif, siswa dapat membangun keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan maupun tuntutan akademik.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *Mindfulness* terhadap *Self Efficacy* pada remaja, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penelitian ini menemukan bahwa tingkat *Mindfulness* pada remaja akhir siswa SMA di Kota Malang berada pada kategori sedang hingga tinggi. Mayoritas responden berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam memperhatikan pengalaman yang sedang berlangsung, menyadari pikiran dan perasaan yang muncul, serta menerima pengalaman tersebut tanpa memberikan penilaian yang berlebihan. Dengan demikian, *Mindfulness* pada remaja akhir siswa SMA di Kota Malang dapat dikatakan berkembang dengan cukup baik, meskipun belum sepenuhnya optimal.
2. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat *Self Efficacy* pada remaja akhir siswa SMA di Kota Malang berada pada kategori sedang hingga tinggi. Sebagian besar responden memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tugas, tantangan, dan tuntutan perkembangan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa remaja akhir siswa SMA di Kota Malang memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup baik dalam menghadapi berbagai situasi akademik maupun sosial.
3. Berdasarkan hasil analisis, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *Mindfulness* berpengaruh terhadap *Self Efficacy* pada remaja akhir siswa SMA di Kota Malang terbukti diterima. Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *Mindfulness* dan *Self Efficacy*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Mindfulness* yang dimiliki

individu, maka semakin tinggi pula tingkat *Self Efficacy* yang dimilikinya. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *Mindfulness* memberikan kontribusi sebesar 23,5% terhadap *Self Efficacy*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, *Mindfulness* dapat dipandang sebagai salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur penelitian yang telah dirancang. Namun demikian, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian, yaitu:

1. Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel prediktor, yaitu *Mindfulness*, untuk menjelaskan *Self Efficacy*. Sementara itu, berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa masih terdapat faktor lain yang berkontribusi terhadap *Self Efficacy* sebesar 76,5%, seperti dukungan sosial, pengalaman keberhasilan, regulasi emosi, resiliensi, lingkungan keluarga, maupun faktor akademik yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
2. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei melalui skala psikologi sehingga seluruh data diperoleh berdasarkan persepsi subjektif responden. Kondisi tersebut memungkinkan munculnya bias sosial (*social desirability bias*), dimana responden dapat memberikan jawaban yang dianggap baik atau sesuai harapan lingkungan.
3. Penelitian ini dilakukan pada remaja akhir siswa SMA yang berasal dari beberapa sekolah di Kota Malang, sehingga belum dapat merepresentasikan seluruh siswa SMA yang ada di Kota Malang. Perbedaan karakteristik sekolah, lingkungan belajar, latar belakang sosial ekonomi, serta budaya sekolah memungkinkan adanya variasi tingkat *Mindfulness* dan *Self Efficacy* pada populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan tidak dapat digeneralisasikan secara penuh kepada seluruh siswa SMA di Kota Malang.

4. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross-sectional yang dilakukan pada satu waktu pengambilan data, sehingga belum dapat menjelaskan perubahan *Mindfulness* maupun *Self Efficacy* secara mendalam dalam jangka waktu yang lebih panjang.

C. Saran

Berdasarkan temuan dan kesimpulan dari penelitian ini, penulis menyampaikan beberapa saran yang ditujukan kepada berbagai pihak sebagai berikut:

1. Bagi Remaja Akhir

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa aspek *Acting with awareness* merupakan aspek *Mindfulness* dengan persentase terendah, remaja akhir diharapkan dapat meningkatkan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada aktivitas yang sedang dilakukan dengan mengurangi kebiasaan melakukan beberapa aktivitas secara bersamaan (*multitasking*), membatasi distraksi dari penggunaan media sosial saat belajar, serta membiasakan diri menyelesaikan satu tugas hingga selesai sebelum beralih ke aktivitas lainnya. Remaja juga dapat melatih *Mindfulness* melalui latihan pernapasan sadar (*mindful breathing*), *body scan*, maupun latihan perhatian penuh selama 5–10 menit setiap hari agar lebih mampu menyadari pikiran, emosi, dan aktivitas yang sedang dijalani.

Selain itu, mengingat aspek *generality* merupakan aspek *Self Efficacy* dengan persentase terendah, remaja diharapkan mampu meningkatkan keyakinan terhadap kemampuannya pada berbagai situasi dengan memperluas pengalaman menghadapi tantangan, seperti mengikuti perlombaan, organisasi, kepanitiaan, kegiatan sukarela, maupun aktivitas pengembangan diri lainnya. Remaja juga perlu membiasakan diri menetapkan target yang realistis, melakukan evaluasi terhadap setiap keberhasilan yang dicapai, serta menjadikan pengalaman tersebut sebagai bekal untuk menghadapi tantangan berikutnya. Dengan demikian, remaja akan lebih percaya bahwa kemampuan yang dimilikinya dapat diterapkan

pada berbagai kondisi, sehingga memiliki *Self Efficacy* yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik, sosial, maupun persiapan memasuki jenjang pendidikan tinggi atau dunia kerja.

2. Bagi Sekolah dan Guru

Penelitian ini memberikan masukan kepada sekolah dan guru mengenai pentingnya pengembangan *Mindfulness* pada siswa. Sekolah diharapkan dapat menyediakan berbagai kegiatan yang mendukung peningkatan kesadaran diri, seperti konseling, pelatihan *Mindfulness*, kegiatan refleksi diri, maupun program pengembangan keterampilan sosial dan emosional. Upaya tersebut dapat membantu meningkatkan *Self Efficacy* siswa sehingga mereka lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan yang positif kepada remaja dalam mengembangkan *Mindfulness* dan *Self Efficacy*. Dukungan tersebut dapat dilakukan melalui komunikasi yang terbuka, pemberian kesempatan kepada anak untuk mengambil keputusan secara mandiri, serta menciptakan lingkungan keluarga yang mendukung perkembangan psikologis remaja. Dengan adanya dukungan yang baik dari keluarga, remaja akan lebih mudah membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi *Self Efficacy*, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, resiliensi, motivasi berprestasi, religiusitas, maupun faktor lingkungan keluarga dan sekolah. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode longitudinal atau mixed methods agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai perkembangan *Mindfulness* dan *Self Efficacy*

pada remaja. Dengan demikian, hasil penelitian yang diperoleh diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih besar bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkatiri, S. H., & Susilarini, T. (2025). Hubungan Kecerdasan Emosional dan *Growth Mindset* dengan *Self Efficacy* pada Siswa Kelas XI SMAN 4 Jakarta. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i2>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of *Mindfulness*. *ASSESSMENT*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>.
- Bandura, A. (1977). *Self Efficacy*: Toward a unifying theory of behavioral change. *PSYCHOLOGICAL REVIEW*, 84, 191-215. DOI: [10.1037/0033-295x.84.2.191](https://doi.org/10.1037/0033-295x.84.2.191)
- Bandura, Albert. (1997). *Self Efficacy in Changing Societies*. NY: Cambridge University Press
- Bandura, Albert. (1997). *Self Efficacy : the exercises of control*. NY: W. H. Freeman and Company
- Bandura, A., & Adams, N. E. (1977). *Analysis of Self Efficacy theory of behavioral change*. *COGNITIVE THERAPY AND RESEARCH*, 1, 287-310. DOI: [10.1007/bf01663995](https://doi.org/10.1007/bf01663995)
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Burhannudin, Rusmin, L., & Sunarjo, I. S. (2023). *Mindfulness dan Self Efficacy Mahasiswa Semester Akhir*. 4(3), 400–409. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v4i3.40155>
- Cahyani, D. I. G., & Mastuti, E. (2022). Pengaruh *Self Efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa perantau pada pembelajaran di masa pandemi Covid-

19. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2(1), 789–798. Universitas Airlangga. <https://e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/36526>
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Pustaka Pelajar.
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). *Research Review: The effects of Mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents: A meta-analysis of randomized controlled trials. Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(3), 244–258. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12980>
- Dunning, D., Tudor, K., Radley, L., et al. (2022). *Do Mindfulness-based programmes improve the cognitive skills, behaviour and mental health of children and adolescents? An updated meta-analysis of randomised controlled trials. Evidence-Based Mental Health*, 25(3), 135–142. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2022-300464>
- Efendi, D. H., Sandayanti, V., & Hutasuht, A. F. (2020). Hubungan *Self Efficacy* Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 3(1), 21–32. <https://doi.org/10.24042/ajp.v3i1.6046>
- Fourianalistyawati, Endang & Listiyandini, Ratih Arruum & Fitriana, Titi & Kumalasari, Dewi & Grasiawaty, Novika. (2023). Five Facet *Mindfulness* Questionnaire (FFMQ) Short Form Indonesian Version. *Journal Psikogenesis*. 111. 54-66.
- Fasihirrohim Muhammad. (2024). *HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU ANGKATAN 2023 FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG SKRIPSI Oleh.*

- Fan, L., & Cui, F. (2024). *Mindfulness, Self Efficacy, and self-regulation as predictors of psychological well-being in EFL learners. Frontiers in Psychology, 15.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1332002>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan IBM SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Kabat-Zinn, J. (1979). *Full catastrophe living*. Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. In *Clinical Psychology: Science and Practice* (Vol. 10, Issue 2, pp. 144–156). <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kementerian Kesehatan RI & Universitas Gadjah Mada. (2022). *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report*.
- Nasution, L. M. (2017). Statistik Deskriptif. *14*(1), 49–55.
- Maddux, James E. (1995). *Self Efficacy, adaptation, and adjustment : theory, research, and application*. NY: Springer Science+Business Media New York.
- Maidarti, T., Azizah, M., Wibowo, E., & Nuswandari, I. (2022). Pengaruh Pelatihan Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Saraka Mandiri Semesta Bogor. *16*(1), 127–145.
- Maisara, Z., Zulkarnain, & Pohan, R. (2020). *Self Efficacy dan pengambilan keputusan karier berbasis nilai Islam. Jurnal Psikologi UIN, 15*(1), 33–45.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400–424.
- Novianingtyas, G. E., & Bagana, B. D. (2022). Pengaruh Profitabilitas , Leverage , Likuiditas , dan Ukuran Perusahaan Terhadap Pembagian Dividen Pada

- Perusahaan Perbankan Konvensional yang Terdaftar di Bursa Indonesia (BEI) Periode 2016-2020. 5(2), 1038–1055.
- Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). *Uji validitas dan reliabilitas kuisioner perilaku proposal*. 4(4), 279–284. <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413>
- Rosdiani, N., & Hidayat, A. (2020). Pengaruh Derivatif Keuangan, Konservatisme Akuntansi dan Intensitas Aset Tetap terhadap Penghindaran Pajak. *Journal of Technopreneurship on Economics and Business Review*, 1(2), 131–143.
- Setiowati, R., Aminah, S., & Nurhayati, E. (2023). Hubungan *Self Efficacy* dengan praktik ibadah pada mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologi Islami*, 13(2), 119–129.
- Siswati, S., & Hadiyati, F. N. R. (2017). Hubungan Antara *Self-Compassion* dan *Self Efficacy* pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *Mediapsi*, 03(02), 22–28. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.02.3>
- Sugiyono. (2016). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D*
- Yulita, T., Dewi, I. S., & Saragih, N. A. (2025). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri mahasiswa UMN Al-Washliyah sebagai calon guru BK. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3). <https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.31117>
- Trianasari, N., Sari, P. K., & Prasetio, A. (2025). Peningkatan Kualitas Penelitian di Bidang Kesehatan Melalui Pelatihan Penentuan Teknik Sampling dan Besar Sampel di STFI Bandung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, 5(1), 348–355. <https://doi.org/10.59818/jpm.v5i2.1152>
- Wigunawati, Eustalia & Sandi Witarso, Laurentius & Christianto, Laurentius. (2023). *Mindfulness* dan *Self Efficacy* terhadap Ketidakpastian Pada Perempuan di Masa Emerging Adulthood. *Jurnal Inada: Kajian Perempuan*

Indonesia di Daerah Tertinggal, Terdepan, dan Terluar. 6. 76-96.
10.33541/ji.v6i1.5066.

Yulita, T., Dewi, I. S., & Saragih, N. A. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan *Self Efficacy* Mahasiswa UMN AL-WASHLIYAH Sebagai Calon Guru BK. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(September).
<https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.31117>

Zeinnida, H., Tsani, N., & Septiana, E. (2023). Religiusitas dan *Self Efficacy* mahasiswa Muslim. *Jurnal Ilmiah Psikologi Islam*, 14(1), 90–102.

Zimmerman, B. J. (2000). *Self Efficacy: An Essential Motive to Learn. Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91.
<https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>

Zulpan, & Rusli, A. (2020). Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penilaian Membaca *Short Functional Text* Pada Siswa SMP Kelas VIII. 1(1), 86–95.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47783/jurpendigu.v1i1.66>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala *Mindfulness*

PETUNJUK PENGISIAN

1. Baca dan pahami pernyataan berikut dengan mengisi semua jawaban tanpa ada yang terlewatkan.
2. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan kondisi anda dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu kolom jawaban yang tersedia.
3. Setiap responden dapat memiliki jawaban yang berbeda, tidak aada jawaban yang salah. Karena itu, jawablah sesuai dengan keadaan pada diri anda yang sebenarnya.

KETERANGAN

4: Sangat Setuju

3: Setuju

2: Tidak Setuju

1: Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	4	3	2	1
1.	Ketika saya mandi, saya memusatkan perhatian pada rasa sensasi air di tubuh saya				
2.	Saya memperhatikan berbagai suara, seperti detak jam, kicauan burung, atau suara mobil yang lewat.				

3.	Kecenderungan alami saya adalah menguraikan pengalaman saya dalam kata-kata.				
4.	Saya biasanya dapat menggambarkan bagaimana perasaan saya saat ini secara terperinci.				
5.	Ketika saya melakukan sesuatu, pikiran saya mengembara ke sana kemari dan saya mudah terganggu.				
6.	Saya tidak memperhatikan apa yang saya lakukan karena saya melamun, khawatir, atau terbagi perhatiannya				
7.	Saya mengkritisi diri sendiri karena memiliki emosi yang tidak rasional atau tidak pantas.				
8.	Saya tidak menerima diri sendiri ketika saya memiliki ide yang tidak rasional.				
9.	Saya memperhatikan perasaan saya tanpa terlarut di dalamnya.				
10.	Ketika saya mempunyai pikiran atau bayangan yang membuat saya tertekan, saya mengambil jarak sejenak dan menyadari pikiran atau bayangan itu tanpa dikuasai olehnya.				

Lampiran 2 Skala *Self Efficacy*

PETUNJUK PENGISIAN

1. Baca dan pahami pernyataan berikut dengan mengisi semua jawaban tanpa ada yang terlewatkan.
2. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan kondisi anda dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu kolom jawaban yang tersedia.

3. Setiap responden dapat memiliki jawaban yang berbeda, tidak ada jawaban yang salah. Karena itu, jawablah sesuai dengan keadaan pada diri anda yang sebenarnya.

KETERANGAN

5: Sangat Setuju

4: Setuju

3: Netral

2: Tidak Setuju

1: Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	5	4	3	2	1
1.	Saya dapat selalu menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha keras					
2.	Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya					
3.	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya					
4.	Saya yakin bahwa saya dapat bertindak dengan baik dalam situasi yang tidak terduga					
5.	Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga					
6.	Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan jika saya sungguh sungguh dalam melakukannya					

7.	Saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut					
8.	Saat berhadapan dengan sebuah masalah, saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya					
9.	Ketika berada dalam situasi sulit saya dapat memikirkan cara untuk keluar dari kesulitan tersebut					
10.	Apapun yang terjadi, saya akan dapat mengatasinya dengan baik					

Lampiran 3 Surat Perizinan Penelitian

Surat Mahasiswa

<https://apps-psikologi.iain-malang.ac.id/psichoApps/cekSkripsiUser.php...>

Surat Mahasiswa

<https://apps-psikologi.iain-malang.ac.id/psichoApps/cekSkripsiUser.php...>



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jalan Gasepo No. 40, Oro-oro Dowo, Kec. Klojen, Kota
Malang, Jawa Timur 65119

Nomor : 338/PP/1/PP.009/2/2026
Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**
20 Februari 2026

Kepada Yth.
Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kota
Malang dan Batu Provinsi Jatim
Jl. Anjasmoro No. 40, Oro-oro Dowo, Kec. Klojen, Kota
Malang, Jawa Timur 65119
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : AKMAL RAFI AQLAH / 220401110082
Tempat Penelitian : 1. SMA Negeri 2 Malang
2. SMA Negeri 3 Malang
3. SMA Negeri 5 Malang
4. SMA Terapan Madya Malang
5. SMA Islam Nusantara Malang
6. SMA Kristen Kalam Kudus Malang
7. SMA Terapan Harsana Malang
8. SMA PGRI 6
9. SMA Katolik Frateran Malang
10. SMA Islam Baiturrahmah Malang
11. SMA PJ Global School Malang
12. SMA Darul Ulum Agung Malang
13. Sekolah Pinter SMA Brawijaya Malang

Judul Skripsi : Pengaruh Mindfulness Terhadap Self Efficacy Pada Remaja Akhir Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Malang

Dosen Pembimbing : 1. Dr. Mohammad Mahbur, M.Si.
2. Nurul Shofah, M.Pd.

Tanggal Penelitian : 23-02-2026 s.d 13-03-2026

Model Kegiatan : Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.



Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Dr. Muallifah, MA.

Tembusan:
1. Wakil Dekan II dan III
2. Ketua Prodi S1
3. Kabag TU.

Lampiran 4 Surat Rekomendasi Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
**CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH MALANG
(KOTA MALANG – KOTA BATU)**
Jalan Anjasmoro Nomor 40, Oro-oro Doreo, Kec. Klojen, Kota Malang, Jawa Timur 65119
Telepon/Faksimile (0341) 353155, Pos-el: cabdinmalangkota@gmail.com

Malang, 23 Februari 2026

Kepada,
Yth. Sdr. Kepala SMA Kota Malang
(Daftar Terlampir)
di
Malang

Lampiran : Rekomendasi Ijin Penelitian

Memperhatikan surat dari Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Universitas Negeri Malang nomor: 344/FPsi.1/PP.009/2/2026 Tanggal 20 Februari 2026 perihal Permohonan ijin melakukan Penelitian dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa:

Nama : **Akmal Rafi Aqliah**
NIM : 220401110082
Prodi / Jurusan : S1 Psikologi
Judul : Pengaruh Mindfulness Terhadap Self Efficacy Pada Remaja Akhir Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Malang

Dengan ini Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Malang (Kota Malang – Kota Batu) memberikan ijin penelitian yang dilaksanakan secara offline pada tanggal 23 Februari – 13 Maret 2026 dengan syarat tidak mengganggu proses kegiatan belajar mengajar dan menerapkan protokol kesehatan sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Kepala Cabang Dinas Pendidikan
Wilayah Malang
(Kota Malang – Kota Batu)



Dr. Hj. Hastini Ratna Dewi, M.Pd
Pembina Tingkat I
NIP. 196906302003122004

Tembusan:
Yth. 1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Sdr. Akmal Rafi Aqliah

Dokumen ini telah dibundling secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Penyelenggara Elektronik (BPS), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
**CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH MALANG
(KOTA MALANG – KOTA BATU)**
Jalan Anjasmoro Nomor 40, Oro-oro Doreo, Kec. Klojen, Kota Malang, Jawa Timur 65119
Telepon/Faksimile (0341) 353155, Pos-el: cabdinmalangkota@gmail.com

Lampiran : Surat Ijin Penelitian
Nomor : 421.6/0575/101.6.10/2026
Tanggal : 23 Februari 2026

Daftar Sekolah yang digunakan untuk Penelitian Mahasiswa
an Akmal Rafi Aqliah

No	Sekolah
1.	SMA Negeri 2 Malang
2.	SMA Negeri 3 Malang
3.	SMA Negeri 5 Malang
4.	SMA Taman Madya Malang
5.	SMA Islam Nusantara Malang
6.	SMA Kristen Kalam Kudus Malang
7.	SMA Taman Harapan Malang
8.	SMA PGRI 6 Malang
9.	SMA Katolik Frateran Malang
10.	SMA Islami Baiturrahmah Malang
11.	SMA P J Global School Malang
12.	SMA Darul Uloom Agung Malang
13.	Sekolah Pintas SMA Brawijaya Malang

Kepala Cabang Dinas Pendidikan
Wilayah Malang
(Kota Malang – Kota Batu)



Dr. Hj. Hastini Ratna Dewi, M.Pd
Pembina Tingkat I
NIP. 196906302003122004

Dokumen ini telah dibundling secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Badan Penyelenggara Elektronik (BPS), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

Lampiran 5 Tabulasi Data *Mindfulness*

No	Item									
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	4	3	1	3	2	2	2	2	3
4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3
5	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3
6	3	4	3	2	3	2	2	2	1	3
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8	3	3	4	2	3	2	4	3	2	4

9	3	2	3	3	1	1	1	1	3	3
10	3	3	1	1	2	1	2	3	3	3
11	4	3	2	4	4	4	2	4	2	4
12	3	3	4	4	3	2	3	3	2	4
13	4	4	3	2	3	2	2	1	2	3
14	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4
15	3	3	2	2	3	2	4	1	4	4
16	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
17	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4
18	2	3	4	4	4	2	3	2	4	3
19	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3
20	3	2	3	4	3	3	1	3	2	3
21	3	4	4	3	4	2	4	3	3	4
22	3	4	3	3	4	2	3	2	2	1
23	3	4	2	2	2	2	1	3	2	2
24	3	4	4	3	4	4	3	2	2	4
25	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
26	3	3	3	4	4	2	2	2	2	3
27	3	4	3	2	3	2	3	2	4	4
28	4	4	4	4	1	2	2	1	4	1
29	4	2	2	3	3	1	2	3	2	4
30	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4
31	4	2	4	2	4	1	2	2	1	4
32	2	3	3	4	4	3	4	2	2	4
33	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3
34	4	3	2	2	4	4	3	2	1	5
35	3	4	3	3	2	2	2	3	3	4
36	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3
37	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3
38	4	3	2	2	3	2	3	3	1	2
39	3	4	4	1	4	3	4	3	2	3
40	2	3	3	3	3	1	2	1	2	3
41	4	4	3	3	4	4	3	2	2	4
42	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
43	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
44	4	4	4	2	3	3	1	1	3	3
45	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4
46	3	4	4	3	2	1	4	3	2	4
47	3	4	3	4	4	3	4	2	2	3
48	3	3	2	3	4	2	3	1	3	4
49	3	4	3	2	2	3	4	4	3	3
50	2	3	4	4	3	2	4	4	3	4

51	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4
52	3	4	3	1	3	2	4	3	1	3
53	3	4	3	3	2	1	3	4	3	3
54	2	3	3	4	3	1	2	2	4	4
55	4	4	2	1	4	2	4	4	4	4
56	2	3	2	2	3	1	3	3	2	2
57	3	3	2	1	4	4	3	2	2	2
58	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2
59	3	2	2	1	2	3	3	3	2	3
60	3	2	2	1	2	3	3	3	2	3
61	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3
62	2	3	2	1	1	1	2	1	3	4
63	3	4	4	2	2	2	3	2	3	3
64	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2
65	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3
66	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3
67	3	3	4	3	4	2	4	1	3	4
68	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3
69	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3
70	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3
71	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3
72	2	3	4	2	2	2	2	2	2	3
73	2	3	1	1	3	4	4	3	3	1
74	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2
75	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
76	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3
77	2	2	3	2	4	3	4	2	4	3
78	4	2	4	1	4	3	2	4	2	2
79	3	3	2	1	1	1	2	2	3	4
80	3	3	4	3	3	2	4	2	4	4
81	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3
82	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3
83	4	3	2	2	4	4	3	2	3	3
84	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3
85	4	4	2	3	3	2	2	2	3	4
86	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
87	4	4	2	1	1	1	1	4	1	4
88	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
89	4	3	4	3	2	2	2	2	3	3
90	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4
91	3	4	3	4	1	3	4	2	3	1
92	4	3	4	3	2	2	3	3	4	4

93	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4
94	1	4	2	4	4	2	3	4	2	3
95	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
96	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
97	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4
98	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2
99	4	4	1	3	2	2	2	3	3	3
100	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4
101	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3
102	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3
103	3	3	3	3	2	1	3	1	3	4
104	3	3	2	4	2	1	2	2	3	4
105	3	1	2	3	3	3	3	1	3	3
106	4	2	3	3	1	1	3	3	4	3
107	4	3	3	3	2	3	2	2	2	4
108	2	3	3	2	2	1	3	3	4	3
109	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3
110	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
111	3	4	4	1	3	2	3	3	2	3
112	3	3	4	4	3	4	3	2	3	2
113	3	4	3	1	3	2	3	2	2	3
114	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
115	3	4	2	3	3	2	3	3	2	4
116	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
117	3	4	3	3	3	2	2	2	4	3
118	3	3	2	2	1	4	2	3	4	4
119	4	2	4	2	4	3	4	4	3	3
120	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2
121	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3
122	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3
123	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4
124	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
125	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3
126	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3
127	3	4	4	4	2	1	4	2	3	4
128	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2
129	4	2	4	3	1	1	2	1	3	1
130	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3
131	1	3	3	3	2	1	4	4	3	4
132	2	1	1	4	1	1	1	1	3	4
133	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
134	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4

135	4	4	3	3	2	1	1	1	2	4
136	4	3	3	3	2	2	3	2	3	4
137	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3
138	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4
139	1	3	2	2	3	3	2	3	2	3
140	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3
141	2	1	4	4	2	1	3	3	4	3
142	4	3	4	3	2	2	2	3	3	3
143	3	3	4	4	2	2	3	2	3	3
144	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
145	1	4	1	1	4	3	1	4	2	2
146	4	4	3	3	3	2	1	1	2	3
147	3	4	4	3	2	2	4	2	3	4
148	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
149	4	3	4	3	1	2	3	2	4	4
150	4	3	3	2	1	1	3	4	4	3
151	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3
152	2	4	4	2	3	2	3	1	4	4
153	4	3	2	1	3	3	3	2	3	3
154	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3
155	4	3	2	1	3	3	4	3	4	3
156	2	4	1	1	4	3	4	3	2	1
157	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3
158	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
159	4	4	3	1	3	1	2	1	2	4
160	3	2	1	4	1	3	4	4	2	3
161	4	3	3	2	4	3	3	3	4	4
162	1	1	3	1	3	1	4	4	4	2
163	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
164	3	3	4	3	1	1	2	1	3	3
165	4	3	2	2	4	3	2	3	2	2
166	2	1	3	3	3	3	2	2	2	3
167	3	3	4	4	1	2	3	3	4	4
168	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3
169	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3
170	3	3	2	2	3	2	4	3	3	4
171	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3
172	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3
173	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2
174	3	4	4	3	2	3	3	2	2	3
175	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
176	3	4	3	2	1	2	3	1	2	3

219	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3
220	1	2	3	2	1	2	3	2	3	2
221	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
222	3	3	4	2	3	2	4	4	3	3
223	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3
224	4	3	4	2	3	3	4	4	4	3
225	4	1	2	2	3	2	4	3	2	2
226	1	4	4	2	4	4	4	1	1	2
227	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3
228	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
229	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4
230	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3
231	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4
232	3	3	4	2	2	1	2	3	2	3
233	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3
234	4	3	4	2	2	1	4	4	3	2
235	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3
236	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2
237	4	2	2	4	4	3	2	2	3	2
238	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3
239	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3
240	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4
241	2	2	2	4	4	3	4	3	3	4
242	3	4	4	3	4	4	3	2	2	3
243	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3
244	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3
245	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
246	4	2	2	3	3	2	3	2	2	3
247	3	3	2	4	4	2	3	4	4	4
248	2	4	3	1	4	4	3	3	4	2
249	3	3	1	2	4	4	3	4	2	2
250	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3
251	3	3	2	1	3	3	2	2	2	3
252	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2
253	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3
254	3	4	3	3	4	3	2	2	4	4
255	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3
256	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2
257	3	3	2	1	2	2	3	2	4	3
258	4	2	3	1	2	1	3	2	3	3
259	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4
260	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3

261	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2
262	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3
263	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3
264	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3
265	4	3	4	2	3	2	4	4	3	2
266	3	3	2	4	4	2	2	2	4	3
267	4	3	3	2	2	4	3	4	3	4
268	4	2	2	2	1	3	2	3	2	4
269	4	2	2	1	2	2	1	1	1	2
270	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
271	4	3	3	2	2	4	3	4	3	4
272	3	4	3	3	3	1	3	2	2	4
273	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2
274	4	4	2	2	3	3	3	1	4	4
275	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2
276	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4
277	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
278	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4
279	2	3	2	2	3	3	2	4	4	3
280	3	3	3	4	4	2	4	4	4	3
281	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
282	4	4	3	3	4	4	2	2	4	2
283	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4
284	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4
285	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3
286	4	4	1	4	3	4	3	3	3	4
287	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4
288	3	4	2	4	2	3	1	2	1	1
289	2	2	2	3	3	3	4	4	1	4
290	2	4	1	2	2	2	2	2	2	2
291	3	2	4	3	2	1	2	4	2	4
292	3	1	2	4	1	1	4	2	1	3
293	1	1	1	1	2	1	2	1	3	3
294	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3
295	2	2	3	1	4	3	1	1	4	4
296	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3
297	3	2	2	2	3	4	4	4	4	3
298	3	3	3	4	4	2	4	4	4	4
299	2	2	4	4	4	3	4	4	4	3
300	3	3	2	1	1	2	2	2	2	1
301	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4
302	3	3	4	4	3	3	4	2	4	4

303	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3
304	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3
305	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3
306	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3
307	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2
308	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4
309	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4
310	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4
311	3	2	2	2	4	2	2	2	3	3
312	3	2	3	3	2	2	4	2	4	4
313	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2
314	1	1	2	1	2	3	3	2	1	3
315	4	3	3	3	3	3	2	2	1	2
316	3	4	3	3	2	2	3	3	2	4
317	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3
318	3	4	3	2	4	3	2	2	3	3
319	2	4	4	4	2	1	3	3	2	2
320	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
321	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3
322	4	4	3	1	3	4	3	3	3	4
323	4	2	3	1	2	3	3	1	2	1
324	4	4	2	2	3	2	3	2	2	2
325	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
326	3	4	4	2	4	4	4	4	1	4
327	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2
328	3	4	3	4	2	3	4	4	2	1
329	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
330	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4
331	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
332	3	4	2	2	2	2	3	2	2	3
333	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3
334	4	1	3	4	1	1	3	1	4	3
335	2	4	2	2	4	4	4	4	2	2
336	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3
337	3	3	3	3	3	2	1	3	3	4
338	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3
339	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4
340	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
341	3	3	4	3	2	3	4	4	1	2
342	1	3	2	1	1	1	1	1	3	1
343	3	3	2	4	2	2	3	3	2	3
344	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3

345	3	4	2	3	3	3	4	4	2	2
346	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
347	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4
348	3	3	2	4	4	3	3	3	1	3
349	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3
350	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3
351	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3
352	3	4	4	4	1	1	1	1	2	4
353	3	2	3	2	1	1	2	3	3	3
354	4	2	4	4	4	4	3	2	2	4
355	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3
356	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3
357	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3
358	1	3	4	2	3	2	3	3	1	3
359	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3
360	1	2	4	3	3	2	3	2	3	2
361	3	2	2	3	4	1	1	1	3	2
362	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3
363	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3
364	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3
365	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4
366	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3
367	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3
368	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3
369	2	3	1	2	2	1	3	4	4	3
370	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3
371	3	4	3	4	3	2	2	2	3	3
372	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4
373	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
374	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3
375	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2
376	4	4	1	3	4	3	4	3	1	3
377	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2
378	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
379	4	1	1	2	4	1	4	4	4	2
380	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3
381	3	3	4	3	2	1	1	3	3	3

Lampiran 6 Tabulasi data *Self Efficacy*

No	Item									
1	4	3	3	3	3	5	5	3	3	3

2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	5	4	2	3	3	2	1	4	1	2
4	4	1	3	1	1	2	3	3	1	3
5	3	3	3	3	1	3	3	1	1	3
6	3	4	3	3	4	2	3	3	1	1
7	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3
8	5	5	4	5	2	3	1	4	2	5
9	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4
10	4	4	4	4	2	1	3	4	5	5
11	3	4	5	3	3	5	5	4	5	5
12	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2
13	3	4	4	4	4	3	5	3	5	3
14	5	1	1	1	2	1	5	5	1	5
15	2	4	4	3	1	4	1	3	2	3
16	5	5	5	5	5	2	1	5	5	5
17	4	4	5	4	5	3	5	4	1	4
18	5	5	5	2	5	1	2	2	3	4
19	4	4	5	3	3	5	3	5	3	2
20	4	4	5	5	4	3	4	4	5	3
21	5	4	5	4	4	5	3	5	5	4
22	5	5	5	5	1	5	1	3	1	5
23	4	5	5	4	4	2	2	2	4	1
24	4	4	3	2	4	4	4	5	4	4
25	3	4	4	4	4	4	5	3	2	1
26	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3
27	5	5	4	5	3	2	1	2	3	5
28	5	5	5	4	2	3	2	1	1	3
29	4	4	4	2	4	4	2	2	2	1
30	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
31	5	3	4	4	2	3	4	2	2	3
32	4	3	2	2	5	1	1	1	3	5
33	4	4	2	2	4	4	3	3	3	4
34	1	3	2	2	2	4	2	4	3	3
35	5	2	3	4	1	1	3	4	2	5
36	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3
37	1	4	1	2	3	2	4	2	4	4
38	4	3	3	2	4	2	3	2	2	4
39	4	4	4	4	2	2	4	2	2	4
40	2	2	2	3	2	5	2	2	4	2
41	2	5	2	5	2	5	4	5	2	1
42	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2
43	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3

44	2	4	2	2	4	3	4	3	4	2
45	3	4	5	2	5	2	5	2	3	4
46	3	4	2	4	4	5	2	4	2	3
47	4	5	5	2	5	2	4	2	4	2
48	3	4	2	4	3	2	2	2	3	4
49	4	4	4	4	2	2	4	3	3	4
50	4	5	2	4	2	5	4	4	4	5
51	4	4	4	4	3	4	3	2	4	3
52	4	3	2	2	3	3	3	2	3	4
53	3	4	2	2	2	3	2	4	4	4
54	2	4	3	3	4	3	2	3	3	2
55	4	3	5	2	5	5	3	1	4	1
56	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2
57	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4
58	1	2	2	3	3	5	3	3	2	2
59	4	2	3	2	3	2	4	3	3	4
60	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4
61	5	4	4	5	4	4	3	4	3	4
62	4	4	2	4	3	2	4	2	2	5
63	5	5	4	4	2	4	3	5	3	4
64	4	2	4	3	2	4	4	3	2	3
65	5	5	2	5	4	2	4	4	5	5
66	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5
67	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4
68	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3
69	4	5	3	3	4	4	3	3	4	4
70	4	4	3	2	4	4	3	3	3	4
71	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
72	5	3	3	3	3	5	3	3	3	5
73	5	3	2	4	2	4	3	5	5	5
74	3	2	2	2	5	5	5	5	4	3
75	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3
76	3	4	5	4	4	4	3	3	4	3
77	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4
78	3	3	3	3	3	3	3	5	4	5
79	5	5	4	5	1	1	2	3	2	1
80	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5
81	5	5	5	4	4	1	1	2	3	3
82	3	5	5	5	5	5	5	3	3	4
83	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4
84	5	5	4	5	5	2	2	4	4	3
85	5	5	5	2	2	3	2	4	4	4

86	5	4	3	3	3	4	5	5	3	3
87	5	5	5	2	2	3	2	3	2	5
88	4	4	4	3	3	4	4	3	3	5
89	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4
90	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5
91	3	4	5	5	5	5	5	3	5	5
92	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
93	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
94	5	4	3	4	5	5	5	3	4	5
95	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4
96	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
97	4	4	3	4	5	2	3	2	3	3
98	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2
99	2	3	3	3	2	1	1	3	4	4
100	5	3	3	2	3	2	2	2	4	4
101	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3
102	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4
103	5	5	4	4	2	3	2	2	2	3
104	5	4	4	5	2	3	2	3	3	4
105	4	4	5	5	3	4	2	4	2	1
106	4	5	4	4	4	3	4	2	4	4
107	4	5	4	4	4	3	4	3	3	5
108	5	5	4	5	3	2	3	2	1	5
109	3	3	2	3	3	5	4	3	3	3
110	3	3	2	3	4	4	3	4	5	3
111	4	5	4	5	3	3	2	2	4	4
112	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4
113	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3
114	3	3	3	3	3	5	3	5	5	4
115	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3
116	3	3	3	3	3	5	5	3	5	5
117	4	4	4	5	4	1	3	3	4	3
118	5	5	5	5	2	1	1	2	3	4
119	3	4	4	4	5	5	3	4	3	5
120	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4
121	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4
122	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2
123	5	5	4	4	4	3	3	3	4	4
124	3	3	3	3	5	5	5	5	5	3
125	5	4	3	4	4	4	5	4	4	4
126	4	4	3	4	5	2	4	4	4	4
127	5	5	4	5	5	5	4	3	4	4

128	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
129	3	3	4	4	4	2	5	2	2	3
130	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
131	4	4	1	4	4	5	2	4	5	4
132	5	2	1	1	2	2	3	4	4	3
133	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4
134	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4
135	4	5	3	3	4	4	3	3	2	1
136	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3
137	4	4	4	4	2	3	4	3	2	1
138	5	5	4	3	4	5	3	4	2	4
139	4	4	2	4	5	2	2	2	4	2
140	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3
141	4	1	2	2	5	4	5	5	2	5
142	4	4	3	3	3	5	4	4	3	3
143	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
144	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4
145	5	1	1	2	3	3	2	5	5	5
146	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4
147	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4
148	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4
149	5	5	4	5	5	5	5	5	4	3
150	5	5	3	5	3	3	5	3	5	5
151	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4
152	5	4	4	4	4	5	4	2	4	4
153	4	4	5	3	2	3	4	4	4	5
154	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4
155	3	5	3	4	4	4	4	3	4	3
156	3	4	2	2	1	3	3	4	5	5
157	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3
158	3	3	3	3	3	5	5	5	3	5
159	5	1	2	2	1	2	4	5	5	5
160	5	5	4	5	2	1	2	2	5	5
161	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5
162	3	5	5	5	5	2	1	2	3	2
163	3	3	3	3	3	3	3	5	5	3
164	5	5	5	3	5	2	2	2	1	1
165	3	3	4	3	3	5	3	3	3	3
166	4	4	2	2	2	2	4	1	4	4
167	5	5	5	5	5	5	1	2	2	2
168	5	4	5	4	5	2	3	1	2	5
169	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4

170	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4
171	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4
172	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3
173	3	3	4	4	3	3	3	4	4	5
174	3	3	4	3	3	4	5	5	5	4
175	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
176	4	4	4	4	2	3	4	3	3	5
177	5	5	5	5	5	5	3	3	3	5
178	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4
179	3	3	5	5	3	3	5	3	3	3
180	3	4	3	4	4	2	2	3	4	4
181	5	5	4	4	3	5	4	4	4	4
182	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5
183	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5
184	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
185	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5
186	3	4	3	5	2	5	4	3	3	4
187	4	4	1	3	4	5	3	4	4	3
188	3	5	3	4	4	4	4	4	4	3
189	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4
190	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3
191	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
192	3	3	4	5	5	2	3	3	4	4
193	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3
194	4	5	4	3	4	4	4	4	4	3
195	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4
196	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5
197	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5
198	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
199	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5
200	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3
201	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3
202	4	4	3	4	4	4	3	3	4	5
203	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4
204	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4
205	5	4	2	4	4	5	3	3	4	4
206	5	5	4	5	5	5	5	4	3	5
207	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
208	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3
209	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3
210	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3
211	4	3	2	4	5	3	4	3	4	5

[illegible]

[illegible]

296	3	3	2	3	3	3	3	4	5	4
297	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5
298	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4
299	4	5	3	4	5	5	4	3	4	5
300	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3
301	5	5	3	5	5	5	5	4	5	4
302	4	3	5	4	3	5	3	4	4	4
303	5	5	5	4	4	4	4	3	4	3
304	3	3	2	5	4	5	3	5	5	5
305	5	4	3	4	3	5	3	3	3	3
306	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3
307	4	4	3	4	5	4	3	4	4	5
308	5	5	3	3	3	4	3	5	5	4
309	4	4	4	4	5	5	3	2	2	3
310	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5
311	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3
312	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3
313	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4
314	3	5	4	4	5	5	4	5	4	4
315	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3
316	3	4	3	4	5	4	4	3	4	4
317	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4
318	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4
319	4	5	4	4	3	5	4	5	5	4
320	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3
321	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2
322	4	4	2	4	3	3	3	3	4	4
323	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5
324	4	4	4	4	4	5	3	3	4	3
325	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4
326	4	3	3	4	4	5	3	3	5	3
327	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
328	4	5	4	4	5	5	4	4	3	5
329	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
330	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
331	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
332	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4
333	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
334	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5
335	1	1	2	3	3	3	1	3	3	1
336	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3
337	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4

338	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
339	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5
340	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
341	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4
342	4	5	5	5	5	4	3	5	5	5
343	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
344	4	4	4	3	3	5	3	3	3	4
345	4	5	3	3	4	4	4	4	4	5
346	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5
347	2	4	4	4	4	4	4	5	4	4
348	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
349	4	4	3	2	2	3	3	2	2	3
350	3	4	5	4	4	4	3	2	3	5
351	5	4	2	3	2	4	3	4	4	3
352	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5
353	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3
354	5	5	3	5	4	5	5	5	5	4
355	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4
356	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4
357	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5
358	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4
359	5	5	3	5	3	5	3	4	2	4
360	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
361	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4
362	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2
363	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4
364	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3
365	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
366	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
367	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3
368	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
369	4	4	4	3	2	3	2	3	4	4
370	3	3	2	3	2	4	2	3	2	3
371	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
372	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4
373	4	4	4	5	3	5	4	3	3	4
374	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5
375	3	4	2	3	3	3	2	2	2	3
376	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3
377	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
378	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
379	5	5	3	5	5	4	5	4	4	5

380	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
381	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3

Lampiran 7 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas skala *Mindfulness*

		Correlations										
		MFS1	MFS2	MFS3	MFS4	MFS5	MFS6	MFS7	MFS8	MFS9	MFS10	TOTAL
MFS1	Pearson Correlation	1	.148	.046	.043	.040	.114	-.184	.049	-.067	.184	.249*
	Sig. (2-tailed)		.142	.648	.670	.692	.260	.068	.630	.509	.066	.012
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
MFS2	Pearson Correlation	.148	1	.114	.063	.062	.084	.156	.088	.041	.163	.366***
	Sig. (2-tailed)	.142		.257	.533	.543	.408	.120	.384	.682	.104	<.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
MFS3	Pearson Correlation	.046	.114	1	.348***	.240*	.121	.240*	.008	.226*	.308**	.547***
	Sig. (2-tailed)	.648	.257		<.001	.016	.230	.016	.935	.024	.002	<.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
MFS4	Pearson Correlation	.043	.063	.348***	1	.187	.071	.106	.023	.254*	.265**	.513***
	Sig. (2-tailed)	.670	.533	<.001		.063	.483	.296	.821	.011	.008	<.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
MFS5	Pearson Correlation	.040	.062	.240*	.187	1	.459***	.445***	.143	.037	.208*	.603***
	Sig. (2-tailed)	.692	.543	.016	.063		<.001	<.001	.157	.714	.038	<.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
MFS6	Pearson Correlation	.114	.084	.121	.071	.459***	1	.399***	.226*	.097	-.055	.544***
	Sig. (2-tailed)	.260	.408	.230	.483	<.001		<.001	.024	.337	.583	<.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
MFS7	Pearson Correlation	-.184	.156	.240*	.106	.445***	.399***	1	.339***	.269**	.194	.625***
	Sig. (2-tailed)	.068	.120	.016	.296	<.001	<.001		<.001	.007	.053	<.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
MFS8	Pearson Correlation	.049	.088	.008	.023	.143	.226*	.339***	1	.029	.086	.418***
	Sig. (2-tailed)	.630	.384	.935	.821	.157	.024	<.001		.775	.397	<.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
MFS9	Pearson Correlation	-.067	.041	.226*	.254*	.037	.097	.269**	.029	1	.285**	.444***
	Sig. (2-tailed)	.509	.682	.024	.011	.714	.337	.007	.775		.004	<.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
MFS10	Pearson Correlation	.184	.163	.308**	.265**	.208*	-.055	.194	.086	.285**	1	.518***
	Sig. (2-tailed)	.066	.104	.002	.008	.038	.583	.053	.397	.004		<.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
TOTAL	Pearson Correlation	.249*	.366***	.547***	.513***	.603***	.544***	.625***	.418***	.444***	.518***	1
	Sig. (2-tailed)	.012	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

***. Correlation is significant at the 0.001 level (2-tailed).

**.. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.642	10

Lampiran 8 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas skala *Self Efficacy*

		Correlations										
		SE1	SE2	SE3	SE4	SE5	SE6	SE7	SE8	SE9	S10	STTL
SE1	Pearson Correlation	1	.507***	.447***	.593***	.535***	.503***	.544***	.464***	.443***	.496***	.714***
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
SE2	Pearson Correlation	.507***	1	.611***	.545***	.610***	.497***	.562***	.569***	.570***	.581***	.776***
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
SE3	Pearson Correlation	.447***	.611***	1	.526***	.642***	.457***	.564***	.360***	.464***	.422***	.709***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
SE4	Pearson Correlation	.593***	.545***	.526***	1	.616***	.564***	.670***	.639***	.454***	.626***	.810***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
SE5	Pearson Correlation	.535***	.610***	.642***	.616***	1	.714***	.704***	.490***	.504***	.580***	.826***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
SE6	Pearson Correlation	.503***	.497***	.457***	.564***	.714***	1	.592***	.442***	.528***	.657***	.767***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
SE7	Pearson Correlation	.544***	.562***	.564***	.670***	.704***	.592***	1	.593***	.587***	.599***	.832***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
SE8	Pearson Correlation	.464***	.569***	.360***	.639***	.490***	.442***	.593***	1	.559***	.585***	.743***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
SE9	Pearson Correlation	.443***	.570***	.464***	.454***	.504***	.528***	.587***	.559***	1	.612***	.745***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
S10	Pearson Correlation	.496***	.581***	.422***	.626***	.580***	.657***	.599***	.585***	.612***	1	.801***
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
STTL	Pearson Correlation	.714***	.776***	.709***	.810***	.826***	.767***	.832***	.743***	.745***	.801***	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

***. Correlation is significant at the 0.001 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.924	10

Lampiran 9 Hasil Uji Asumsi

A. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		381
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.31612614
Most Extreme Differences	Absolute	.044
	Positive	.036
	Negative	-.044
Test Statistic		.044
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.073
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	.071
	99% Confidence Interval	Lower Bound
		Upper Bound
		.064
		.077

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

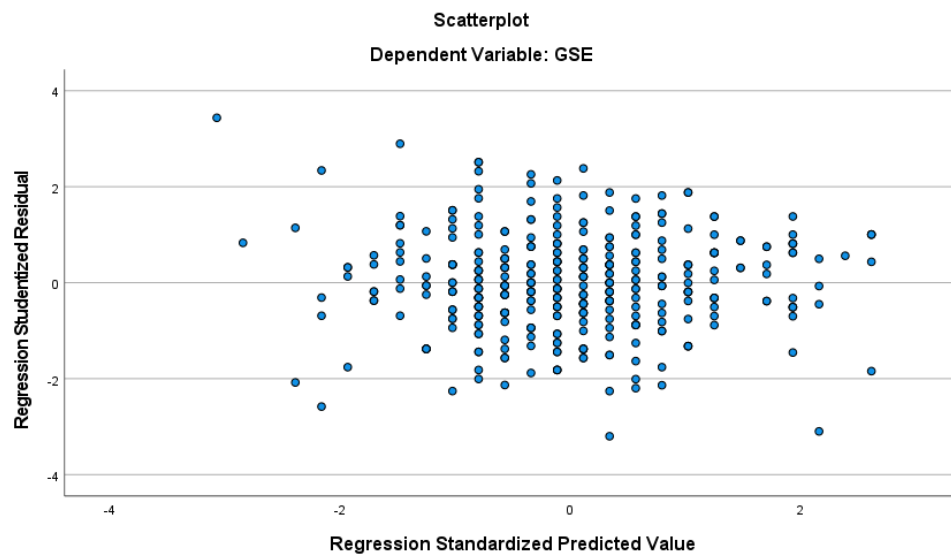
d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

B. Uji Linear

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
GSE * FFMQ	Between Groups	(Combined)	4181.223	24	174.218	6.294	<.001
		Linearity	3295.679	1	3295.679	119.068	<.001
		Deviation from Linearity	885.543	23	38.502	1.391	.110
	Within Groups		9853.712	356	27.679		
	Total		14034.934	380			

C. Uji Heteroskedastisitas



Lampiran 10 Hasil Uji Hipotesis

A. Koefesien Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.485 ^a	.235	.233	5.323

a. Predictors: (Constant), FFMQ

b. Dependent Variable: GSE

B. Uji T

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	17.907	1.790		10.003	<.001
	FFMQ	.670	.062	.485	10.785	<.001

a. Dependent Variable: GSE

C. Hasil uji korelasi antar aspek

a. *Observing ke Level***Correlations**

		Observing	Level
Observing	Pearson Correlation	1	.111 [*]
	Sig. (2-tailed)		.030
	N	381	381
Level	Pearson Correlation	.111 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	.030	
	N	381	381

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

b. *Observing ke Strenght***Correlations**

		Observing	Strenght
Observing	Pearson Correlation	1	.092
	Sig. (2-tailed)		.073
	N	381	381
Strenght	Pearson Correlation	.092	1
	Sig. (2-tailed)	.073	
	N	381	381

c. *Observing ke Generality***Correlations**

		Observing	Generality
Observing	Pearson Correlation	1	.204 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	381	381
Generality	Pearson Correlation	.204 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	381	381

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

d. *Describing* ke Level

Correlations

		Describing	Level
Describing	Pearson Correlation	1	.196**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	381	381
Level	Pearson Correlation	.196**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	381	381

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

e. *Describing* ke Strenght

Correlations

		Describing	Strenght
Describing	Pearson Correlation	1	.249**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	381	381
Strenght	Pearson Correlation	.249**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	381	381

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

f. *Describing* ke Generality

Correlations

		Describing	Generality
Describing	Pearson Correlation	1	.208**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	381	381
Generality	Pearson Correlation	.208**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	381	381

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

g. *Acting with awareness* ke Level

Correlations

		AWA	Level
AWA	Pearson Correlation	1	.102*
	Sig. (2-tailed)		.046
	N	381	381
Level	Pearson Correlation	.102*	1
	Sig. (2-tailed)	.046	
	N	381	381

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

h. *Acting with awareness* ke strength

Correlations

		AWA	Strenght
AWA	Pearson Correlation	1	.137**
	Sig. (2-tailed)		.007
	N	381	381
Strenght	Pearson Correlation	.137**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	381	381

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

i. *Acting with awareness* ke Generality

Correlations

		AWA	Generality
AWA	Pearson Correlation	1	-.056
	Sig. (2-tailed)		.272
	N	381	381
Generality	Pearson Correlation	-.056	1
	Sig. (2-tailed)	.272	
	N	381	381

j. *Non judging of inner experience* ke Level

Correlations

		NJOIE	Level
NJOIE	Pearson Correlation	1	.113 [*]
	Sig. (2-tailed)		.028
	N	381	381
Level	Pearson Correlation	.113 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	.028	
	N	381	381

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

k. *Non judging of inner experience ke Strenght*

Correlations

		NJOIE	Strenght
NJOIE	Pearson Correlation	1	.131 [*]
	Sig. (2-tailed)		.010
	N	381	381
Strenght	Pearson Correlation	.131 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	.010	
	N	381	381

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

l. *Non judging of inner experience ke Generality*

Correlations

		NJOIE	Generality
NJOIE	Pearson Correlation	1	.070
	Sig. (2-tailed)		.172
	N	381	381
Generality	Pearson Correlation	.070	1
	Sig. (2-tailed)	.172	
	N	381	381

m. *Non reactivity to inner ke Level*

Correlations

		NRTI	Level
NRTI	Pearson Correlation	1	.150**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	381	381
Level	Pearson Correlation	.150**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	381	381

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

n. *Non reactivity to inner ke Strength*

Correlations

		NRTI	Strenght
NRTI	Pearson Correlation	1	.158**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	381	381
Strenght	Pearson Correlation	.158**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	381	381

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

o. *Non reactivity to inner ke generality*

Correlations

		NRTI	Generality
NRTI	Pearson Correlation	1	.204**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	381	381
Generality	Pearson Correlation	.204**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	381	381

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).