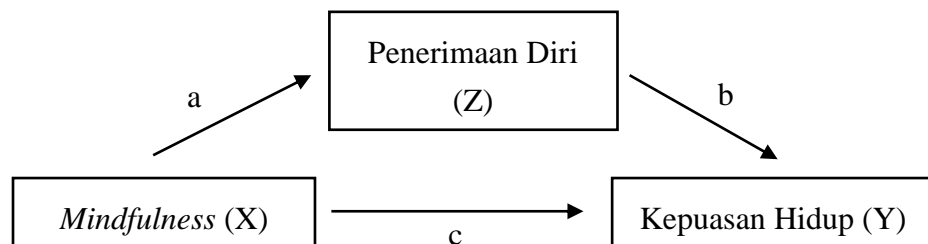


BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab ini akan dibahas mengenai metodologi penelitian yang terdiri atas desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, variabel penelitian dan definisi operasional. Selain itu akan dijelaskan pula mengenai instrumen yang digunakan untuk memperoleh data, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

A. Desain Penelitian

Peneliti akan menguji pengaruh *mindfulness* terhadap kepuasan hidup mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang dimediasi penerimaan diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis korelasional untuk mengetahui pengaruh variabel independen yaitu *mindfulness* (X) terhadap variabel dependen yaitu kepuasan hidup (Y) yang dimediasi oleh penerimaan diri (Z).



Gambar 3. 1 Desain Penelitian

B. Populasi, Sampel, dan Responden Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 aktif di Universitas Pendidikan Indonesia kampus Bumi Siliwangi dengan rentang usia 18 – 25 tahun berjumlah 29.704 orang. Rentang usia tersebut masuk dalam kategori usia dewasa awal. Mahasiswa pada fase dewasa awal sedang menghadapi masa sulit dalam kehidupannya karena mulai memasuki kehidupan dengan pola-pola yang baru, tidak semua mahasiswa dapat memenuhi tugas perkembangannya dan ini menyebabkan mereka cenderung tidak puas dengan kehidupannya. Hal tersebut sejalan dengan

fenomena yang telah dijelaskan pada bagian latar belakang, terdapat mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia kampus Bumi Siliwangi yang tidak puas dengan kehidupannya.

2. Sampel

Berdasarkan karakteristik subjek populasi yang sesuai dengan tujuan penelitian, maka sampel penelitian yang diambil oleh peneliti adalah mahasiswa S1 aktif dengan usia 18 - 25 tahun di Universitas Pendidikan Indonesia kampus Bumi Siliwangi. Penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling* dengan mengumpulkan informasi dari responden yang bersedia untuk mengisi melalui *google form*. Pemilihan teknik ini dikarenakan sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang diterapkan berdasarkan tujuan penelitian atau permasalahan penelitian, yaitu mahasiswa S1 aktif dengan usia 18 – 25 tahun di Universitas Pendidikan Indonesia kampus Bumi Siliwangi.

3. Responden Penelitian

Penentuan jumlah responden dalam penelitian ini mengacu pada tabel Fowler yang terdapat dalam buku Creswell (2012). Berdasarkan tabel Fowler, peneliti menggunakan proporsi jawaban 50/50 dengan tingkat kesalahan 6%, sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 300 responden. Responden yang didapat pada penelitian ini sebanyak 486 orang, namun 115 dari 486 jawaban responden tidak dapat digunakan karena tidak layak berdasarkan hasil analisis *person* sehingga total keseluruhan responden dalam penelitian ini adalah 371 orang.

C. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu variabel X (variabel independent), variabel Z (variabel mediasi), dan variabel Y (variabel dependent). *Mindfulness* dalam penelitian ini merupakan variabel independent (X), Penerimaan Diri dalam penelitian ini merupakan variabel mediasi (Z), dan Kepuasan Hidup dalam penelitian ini merupakan variabel dependent (Y).

2. Definisi Operasional

a) *Mindfulness*

Mindfulness adalah kemampuan memusatkan perhatian penuh pada setiap kondisi yang sedang dihadapi tanpa memberi penilaian atau penghakiman atas apa yang telah terjadi. *Mindfulness* dapat dilihat dari beberapa dimensi yaitu mengamati, menggambarkan, bertindak dengan kesadaran, tidak menilai dari pengalaman batin, dan tidak bereaksi terhadap pengalaman batin.

b) **Penerimaan Diri**

Penerimaan diri adalah sikap menerima diri sebagaimana adanya. Penerimaan diri dapat dilihat melalui beberapa dimensi yaitu, realistik, subjektif, dan kesadaran diri akan kelebihan dan kekurangan.

c) **Kepuasan Hidup**

Kepuasan hidup adalah penilaian mengenai kehidupannya pada titik waktu tertentu mulai dari negatif hingga positif. Kepuasan hidup dapat dinilai melalui beberapa dimensi yaitu keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap hidup saat ini, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, dan penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang.

D. Instrumen Penelitian

Metode yang digunakan untuk melakukan pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala peringkat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga yaitu instrumen *mindfulness*, instrumen penerimaan diri, dan instrumen kepuasan hidup.

1. Instrumen *Mindfulness*

a. Identitas Instrumen

Variabel *mindfulness* dalam penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari “*Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*” yang disusun oleh Baer, Smith, & Allen (2004). Kuisisioner ini terdiri

atas 39 aitem. Skala ini memiliki reliabilitas 0,910 dan mencakup lima dimensi mengamati, menggambarkan, bertindak dengan kesadaran, tidak menilai dari pengalaman batin, dan tidak bereaksi terhadap pengalaman batin. Skala ini juga telah digunakan dalam penelitian lima tahun terakhir dengan rentang reliabilitas 0,600-0,920 (Dyah & Fourianalistyawati, 2018; Erpiana & Fourianalistyawati, 2018; Prabowo, 2019; Sampath et al., 2019; Beaulieu et al., 2022; Meindy et al., 2022).

b. Kisi-Kisi Instrumen

Berikut adalah kisi-kisi dari instrumen *mindfulness*:

Tabel 3. 1 Kisi-Kisi Instrumen *Mindfulness*

Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Observing</i>	1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36	-	8
<i>Describing</i>	2, 7, 27, 32, 37	12, 16, 22	8
<i>Acting with awareness</i>	-	5, 8, 13, 18, 23, 28, 34, 38	8
<i>Non-judging of inner experience</i>	-	3, 10, 14, 17, 25, 30, 35, 39	8
<i>Non-reactivity to inner experience</i>	4, 9, 19, 21, 24, 29, 33	-	7
Total Aitem			39

c. Penskoran Instrumen

Skala yang digunakan pada instrumen variabel *mindfulness* adalah skala peringkat dengan rentang nilai 1 sampai 5. Pilihan jawabannya adalah Sangat Sering (5), Sering (4), Kadang (3), Jarang (2), Tidak pernah (1). Skor pada aitem *favorabel* adalah 1 (TP), 2 (J), 3 (K), 4 (S), dan 5 (SS) sedangkan untuk aitem *unfavorabel* skornya adalah 5 (TP), 4 (J), 3 (K), 2 (S), 1 (SS).

Tabel 3. 2 Penskoran Instrumen *Mindfulness*

Jenis aitem	Kuesioner Pilihan Jawaban				
	TP	J	K	S	SS
<i>Favorabel</i>	1	2	3	4	5
<i>Unfavorabel</i>	5	4	3	2	1

d. Kategorisasi Instrumen

Berdasarkan kategorisasi skor yang ditentukan pada perhitungan statistika, kategori dibagi menjadi lima, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah (Azwar, 2012). Berikut merupakan perhitungan untuk menentukan kategorisasi skor:

Tabel 3. 3 Kategorisasi Instrumen *Mindfulness*

Kategori Skor	Kriteria
Sangat Tinggi	$X > M + 1,5 \text{ STDV}$
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5SD$

e. Interpretasi Kategorisasi Skor

Skor yang telah diperoleh responden dikategorikan menjadi lima kelompok, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Makna dari kelima kategorisasi tersebut sebagai berikut:

1) Kategori Sangat Tinggi

Responden dengan kategori sangat tinggi adalah responden yang memiliki *mindfulness* yang sangat tinggi. Hal tersebut berarti responden memiliki kemampuan yang sangat tinggi untuk mengamati dan menggambarkan seluruh stimulus yang muncul dengan penuh kesadaran. Responden juga sangat sering bertindak dengan kesadaran sehingga mampu melakukan seluruh aktivitas dengan penuh kesadaran. Terakhir, responden tidak menilai dan bereaksi terhadap pengalaman batin sehingga mampu menerima diri secara keseluruhan.

2) Kategori Tinggi

Responden dengan kategori tinggi adalah responden yang memiliki *mindfulness* yang tinggi. Hal tersebut berarti responden memiliki kemampuan yang tinggi untuk mengamati dan menggambarkan seluruh stimulus yang muncul dengan penuh kesadaran. Responden juga sering bertindak dengan

kesadaran sehingga mampu melakukan seluruh aktivitas dengan penuh kesadaran. Terakhir, responden cenderung menilai dan bereaksi terhadap pengalaman batin sehingga mampu menerima diri secara keseluruhan.

3) Kategori Sedang

Responden dengan kategori sedang adalah responden yang memiliki *mindfulness* yang tidak condong ke tinggi ataupun rendah. Hal tersebut berarti responden memiliki kemampuan yang seimbang dalam mengamati dan menggambarkan stimulus yang muncul dengan penuh kesadaran. Responden juga mampu mengontrol seluruh aktivitas dengan penuh kesadaran. Terakhir, responden mampu mengontrol penilaian dan bereaksi terhadap pengalaman batin sehingga mampu menerima diri dengan seimbang.

4) Kategori Rendah

Responden dengan kategori rendah adalah responden yang memiliki *mindfulness* yang rendah. Hal tersebut berarti responden cenderung tidak memiliki kemampuan untuk mengamati dan menggambarkan seluruh stimulus yang muncul dengan penuh kesadaran. Responden juga cenderung tidak bertindak dengan kesadaran sehingga kurang mampu melakukan seluruh aktivitas dengan penuh kesadaran. Terakhir, responden menilai dan bereaksi terhadap pengalaman batin sehingga kurang mampu menerima diri secara keseluruhan.

5) Kategori Sangat Rendah

Responden dengan kategori sangat rendah adalah responden yang memiliki *mindfulness* yang sangat rendah. Hal tersebut berarti responden tidak memiliki kemampuan untuk mengamati dan menggambarkan seluruh stimulus yang muncul dengan penuh kesadaran. Responden juga tidak bertindak dengan kesadaran sehingga tidak mampu melakukan seluruh aktivitas dengan penuh kesadaran. Terakhir, responden sangat menilai

dan bereaksi terhadap pengalaman batin sehingga tidak mampu menerima diri secara keseluruhan.

2. Instrumen Penerimaan Diri

a. Identitas Instrumen

Variabel penerimaan diri dalam penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari “*Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ)*” yang disusun oleh Chamberlain dan Haaga (2001). Kuisisioner ini terdiri atas 20 aitem. Skala ini memiliki reliabilitas 0,840 dan mencakup tiga dimensi realistik, subjektif, dan kesadaran diri akan kelebihan dan kekurangan. Skala ini juga telah digunakan dalam penelitian lima tahun terakhir dengan rentang reliabilitas 0,710-0,986 (Hasmalawati, 2018; Yulistiana & Prakoso, 2018; Rahmania et al., 2021; Calin & Tasente, 2022).

b. Kisi-Kisi Instrumen

Berikut adalah kisi-kisi dari instrumen penerimaan diri:

Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen Penerimaan Diri

Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Realistik	17, 18	7, 9, 10, 12, 19	7
Subjektif	2, 3, 11	4, 15, 20	6
Kesadaran diri akan kelebihan dan kekurangan	5, 8, 13, 16	1, 6, 14	7
Total Aitem			20

c. Penskoran Instrumen

Skala yang digunakan pada instrumen variabel penerimaan diri adalah skala peringkat dengan rentang nilai 1 sampai 7. Pilihan jawabannya adalah Sangat Sesuai (7), Sesuai (6), Agak Sesuai (5), Netral (4), Agak Tidak Sesuai (3), Tidak Sesuai (2), Sangat Tidak Sesuai (1). Skor pada aitem *favorabel* adalah 1 (STS), 2 (TS), 3 (ATS), 4 (N), 5 (AS), 6 (S), dan 7 (SS) sedangkan untuk aitem *unfavorabel* skornya adalah 7 (STS), 6 (TS), 5 (ATS), 4 (N), 3 (AS), 2 (S), 1 (SS).

Tabel 3. 5 Penskoran Instrumen Penerimaan Diri

Jenis aitem	Kuesioner Pilihan Jawaban						
	STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
<i>Favorabel</i>	1	2	3	4	5	6	7
<i>Unfavorabel</i>	7	6	5	4	3	2	1

d. Kategorisasi Instrumen

Berdasarkan kategorisasi skor yang ditentukan pada perhitungan statistika, kategori dibagi menjadi tiga, yaitu tinggi, sedang, rendah (Azwar, 2012). Berikut merupakan perhitungan untuk menentukan kategorisasi skor:

Tabel 3. 6 Kategorisasi Instrumen Penerimaan Diri

Kategori	Kriteria
Tinggi	$X \geq M + 1 \text{ STDV}$
Sedang	$M - 1 \text{ STDV} \leq X < M + 1 \text{ STDV}$
Rendah	$X < M - 1 \text{ STDV}$

e. Interpretasi Kategorisasi Skor

Skor yang telah diperoleh responden dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Makna dari ketiga kategorisasi tersebut sebagai berikut:

1) Kategori Tinggi

Responden dengan kategori tinggi adalah responden yang memiliki penerimaan diri yang tinggi. Hal tersebut berarti responden realistis dalam menghadapi kritik dari orang lain dan menghindari membandingkan diri dengan orang lain. Responden mampu menghargai dirinya dan mampu merespon kegagalan dengan bijak. Terakhir, responden memiliki kesadaran diri yang tinggi atas kelebihan dan kekurangan dirinya.

2) Kategori Sedang

Responden dengan kategori rendah adalah responden yang memiliki penerimaan diri yang sedang. Hal tersebut berarti responden cukup realistis dalam menghadapi kritik dari orang

lain dan cukup dapat menghindari membandingkan diri dengan orang lain. Responden cukup bisa menghargai dirinya dan cukup bisa merespon kegagalan dengan bijak. Terakhir, responden cukup memiliki kesadaran diri atas kelebihan dan kekurangan dirinya.

3) Kategori Rendah

Responden dengan kategori rendah adalah responden yang memiliki penerimaan diri yang rendah. Hal tersebut berarti responden kurang realistis dalam menghadapi kritik dari orang lain dan kurang mampu menghindari membandingkan diri dengan orang lain. Responden kurang mampu menghargai dirinya dan kurang mampu merespon kegagalan dengan bijak. Terakhir, responden kurang memiliki kesadaran diri atas kelebihan dan kekurangan dirinya.

3. Instrumen Kepuasan Hidup

a. Identitas Instrumen

Variabel penerimaan diri dalam penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari “*Satisfaction With Life Scale (SWLS)*” yang disusun oleh Diener (1985). Kuisisioner ini terdiri atas 5 aitem. Skala ini memiliki reliabilitas 0,840 dan mencakup lima dimensi kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, kepuasan terhadap hidup saat ini, penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang, kepuasan hidup di masa lalu, dan keinginan untuk mengubah kehidupan. Skala ini juga telah digunakan dalam penelitian lima tahun terakhir dengan rentang reliabilitas 0,629-0,880 (Waskito et al., 2018; Djaling & Purba, 2019; Natanael & Novanto, 2020; Hartung et al., 2021).

b. Kisi-Kisi Instrumen

Berikut adalah kisi-kisi dari instrumen kepuasan hidup:

Tabel 3. 7 Kisi-kisi Instrumen Kepuasan Hidup

Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah Aitem
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan	1	-	1
Kepuasan terhadap hidup saat ini	2	-	1
Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang	3	-	1
Kepuasan hidup di masa lalu	4	-	1
Keinginan untuk mengubah kehidupan	5	-	1
Total Aitem			5

c. Penskoran Instrumen

Skala yang digunakan pada instrumen variabel kepuasan hidup adalah skala peringkat dengan rentang nilai 1 sampai 7. Pilihan jawabannya adalah Sangat Setuju (7), Setuju (6), Agak Setuju (5), Netral (4), Agak Tidak Setuju (3), Tidak Setuju (2), Sangat Tidak Setuju (1). Skor pada aitem *favorabel* adalah 1 (STS), 2 (TS), 3 (ATS), 4 (N), 5 (AS), 6 (S), dan 7 (SS).

d. Kategorisasi Instrumen

Berdasarkan kategorisasi skor yang ditentukan pada perhitungan statistika, kategori dibagi menjadi empat, yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, sangat rendah (Azwar, 2015). Berikut merupakan perhitungan untuk menentukan kategorisasi skor:

Tabel 3. 8 Kategorisasi Instrumen Kepuasan Hidup

Kategori	Kriteria
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1 \text{ STDV}$
Tinggi	$X > M - (M + 1 \text{ STDV})$
Rendah	$X \leq (M - 1 \text{ STDV}) - M$
Sangat Rendah	$X < M - 1 \text{ STDV}$

e. Interpretasi Kategorisasi Skor

Skor yang telah diperoleh responden dikategorikan menjadi empat

kelompok, yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Makna dari keempat kategorisasi tersebut sebagai berikut:

1) Kategori Sangat Tinggi

Responden dengan kategori sangat tinggi adalah responden yang memiliki kepuasan hidup yang sangat tinggi. Hal tersebut berarti responden memiliki keinginan yang sangat besar untuk mengubah kehidupannya. Responden merasa sangat puas dengan kehidupannya saat ini. Responden tidak menyesali kehidupan di masa lalu nya dan memiliki optimisme yang sangat tinggi untuk menjalankan kehidupannya di masa depan. Terakhir, responden mempertimbangkan penilaian orang terhadap dirinya sebagai pengingat keterbatasan yang dimilikinya.

2) Kategori Tinggi

Responden dengan kategori tinggi adalah responden yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Hal tersebut berarti responden memiliki keinginan yang besar untuk mengubah kehidupannya. Responden merasa puas dengan kehidupannya saat ini. Responden cenderung tidak menyesali kehidupan di masa lalu nya dan cenderung memiliki optimisme yang tinggi untuk menjalankan kehidupannya di masa depan. Terakhir, responden cenderung mempertimbangkan penilaian orang terhadap dirinya sebagai pengingat keterbatasan yang dimilikinya.

3) Kategori Rendah

Responden dengan kategori rendah adalah responden yang memiliki kepuasan hidup yang rendah. Hal tersebut berarti responden cenderung tidak memiliki keinginan untuk mengubah kehidupannya. Responden merasa cenderung tidak puas dengan kehidupannya saat ini. Responden menyesali kehidupan di masa lalu nya dan kurang memiliki optimisme untuk menjalankan kehidupannya di masa depan. Terakhir,

responden kurang mempertimbangkan penilaian orang terhadap dirinya sebagai pemicu keterbatasan yang dimilikinya.

4) Kategori Sangat Rendah

Responden dengan kategori sangat rendah adalah responden yang memiliki kepuasan hidup yang sangat rendah. Hal tersebut berarti responden memiliki keinginan untuk mengubah kehidupannya. Responden merasa tidak puas dengan kehidupannya saat ini. Responden sangat menyesali kehidupan dimasa depannya dan tidak memiliki optimisme untuk menjalankan kehidupannya di masa depan. Terakhir, responden tidak mempertimbangkan penilaian orang terhadap dirinya sebagai pemicu keterbatasan yang dimilikinya.

E. Proses Pengembangan Instrumen

Peneliti menggunakan tiga instrumen dalam penelitian ini yang telah diadaptasi dengan tahapan penyesuaian bahasa, *expert judgement*, dan uji keterbacaan. Kemudian validitas dan reliabilitas instrumen yang dilihat dari lima tahun terakhir pemakaian instrumen ini, dan selanjutnya peneliti akan melakukan validitas dan reliabilitas untuk instrumen ini. Berikut adalah tahapan dari pengembangan instrumen ini:

1. Uji Validitas Isi (*Backtranslation dan Expert Judgement*)

Ketiga instrumen yang peneliti gunakan dalam penelitian ini diadaptasi dengan melakukan penyesuaian bahasa dari Bahasa Inggris menjadi Bahasa Indonesia, kemudian peneliti melakukan *expert judgement*. Peneliti melakukan *backtranslation* kepada ahli bahasa yaitu Septi Rahmawati, M.Pd, setelah kebahasaan dan makna sesuai dengan instrumen asli dilanjutkan ke tahap *expert judgement*. Kemudian, peneliti melakukan *expert judgement* kepada empat orang ahli yaitu Dr. Tina Hayati Dahlan, S.Psi., M.Pd., Psikolog, Lira Fessia Damaianti, S.Psi., M.Pd., Farhan Zakariyya, S.Psi., M.Psi., Psikolog, dan Ghinaya Ummul M.H,

S.Psi., M.Pd yang memberikan *feedback* redaksi penulisan setiap aitem agar sesuai dengan konstruk teori variabel yang digunakan.

2. Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan kepada 10 orang dengan kriteria yang sesuai dengan responden penelitian. Tujuan dari uji keterbacaan adalah untuk memastikan redaksi pernyataan dari ketiga instrumen dapat dipahami dengan baik oleh responden yang sesuai dengan kriteria penelitian ini.

3. Analisis Aitem dan Reliabilitas Instrumen

a) Analisis Aitem

Analisis aitem yang dilakukan pada instrumen ini dengan *Rasch Model* menggunakan aplikasi *Winstep*. Analisis ditujukan untuk mengetahui aitem dan responden yang tidak layak. Jika terdapat aitem dan responden yang tidak layak, peneliti tidak akan memasukkan ke dalam analisis agar tidak memengaruhi reliabilitas instrumen. Untuk aitem dan responden yang tidak layak, akan dibuang agar tidak memengaruhi reliabilitas instrumen. Dalam menentukannya peneliti menggunakan parameter aitem *misfit* dan person *misfit*.

Tabel 3. 9 Parameter Aitem *Misfit*

	Nilai yang Diterima
Nilai <i>Outfit Mean Square</i> (MNSQ)	$0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$
Nilai <i>Outfit Z-standard</i> (ZSDT)	$-2,0 < \text{ZSDT} < +2,0$
Nilai <i>Point Measure Correlation</i>	$0,4 < \text{Pt Measure Corr} < 0,85$

Pada ketiga instrumen dalam penelitian ini, tidak terdapat aitem yang harus dieliminasi karena semua aitem memenuhi nilai *misfit*. Selain melakukan analisis aitem, peneliti melakukan analisis person. Hasil menunjukkan bahwa terdapat 115 dari 486 jawaban yang harus dieliminasi karena tidak memenuhi lebih dari 1 kriteria dalam uji *rasch model*. Oleh karena itu, total keseluruhan responden pada penelitian ini sebanyak 371 orang.

b) Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen dan reliabilitas *person* pada penelitian ini dapat dilihat melalui aplikasi *Winstep* dengan menggunakan *Rasch Model*. Reliabilitas *alpha cronbach* pada instrumen *mindfulness* adalah sebesar 0,97 yang termasuk dalam kategori sangat tinggi dan reliabilitas *person* sebesar 0,97. Kemudian reliabilitas pada instrumen penerimaan diri adalah sebesar 0,96 yang termasuk dalam kategori sangat tinggi dan reliabilitas *person* sebesar 0,95. Selanjutnya pada instrumen kepuasan hidup adalah sebesar 0,91 yang termasuk dalam kategori sangat tinggi dan reliabilitas *person* sebesar 0,89.

F. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan teknik yang digunakan peneliti untuk mendapatkan data sesuai masalah yang akan diteliti. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner berupa *google form* yang disebarakan secara *online* menggunakan media sosial, pengumpulan data dilaksanakan dari 22 September 2023 – 17 Oktober 2023. Kuesioner dibagi menjadi tiga bagian, yaitu yang pertama berisi petunjuk pengisian dan identitas subjek, bagian kedua *informed consent*, bagian ketiga pernyataan yang berasal dari instrumen penelitian yang digunakan. Setelah data terkumpul, peneliti akan menyalin data hasil kuesioner yang telah disebarakan dan menganalisis hasilnya untuk menarik kesimpulan secara keseluruhan.

G. Teknik Analisis Data

Proses analisis data akan menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistic 25* untuk menemukan analisis statistika deskriptif penelitian. Data yang diperoleh dari ketiga skala ditransformasikan dari ordinal menjadi interval. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji asumsi klasik dan analisis regresi

1. Uji Asumsi Klasik

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari

variabel bebas dan terikat yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Apabila variabel yang tidak berdistribusi normal, maka hasil uji statistik akan mengalami penurunan. Perhitungan uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji normalitas Monte Carlo dengan bantuan *Software IBM SPSS Statistic 25*. *Mindfulness* terhadap kepuasan hidup, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa residual data memiliki nilai signifikan sebesar $0,203 > 0,05$. *Mindfulness* terhadap penerimaan diri, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa residual data memiliki nilai signifikan sebesar $0,074 > 0,05$. Penerimaan diri terhadap kepuasan hidup, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa residual data memiliki nilai signifikan sebesar $0,124 > 0,05$. *Mindfulness* terhadap kepuasan hidup yang dimediasi penerimaan diri, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa residual data memiliki nilai signifikan sebesar $0,062 > 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa seluruh data setiap variabel pada penelitian ini terdistribusi normal.

Peneliti juga melakukan uji beda berdasarkan sosiodemografi pada ketiga variabel dengan teknik analisis independent sample T-Test untuk menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel independent secara individual dalam menerangkan dependen dan *one way ANOVA* untuk menunjukkan seberapa jauh pengaruh hubungan antara satu variabel dependen dan satu atau lebih variabel independen.

2. Uji Regresi

Peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana dan berganda untuk hipotesis penelitian yaitu terdapat pengaruh *mindfulness* (X) terhadap kepuasan hidup (Y) mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang dimediasi penerimaan diri (Z). Taraf signifikansi pengujian hipotesis dalam penelitian ini adalah 0,000.

Uji hipotesis utama dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis regresi berganda. Hipotesis statistik dalam

penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ho1: Tidak terdapat pengaruh *mindfulness* (X) terhadap kepuasan hidup (Y) mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang dimediasi penerimaan diri (Z).

Ha1: Terdapat pengaruh *mindfulness* (X) terhadap kepuasan hidup (Y) mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang dimediasi penerimaan diri (Z).

Sub hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana.

Sub hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Sub hipotesis 1:

Ho2: Tidak terdapat pengaruh *mindfulness* (X) terhadap kepuasan hidup (Y) mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

Ha2: Terdapat pengaruh *mindfulness* (X) terhadap kepuasan hidup (Y) mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

Sub hipotesis 2:

Ho3: Tidak terdapat pengaruh *mindfulness* (X) terhadap penerimaan diri (Z) mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

Ha3: Terdapat pengaruh *mindfulness* (X) terhadap penerimaan diri (Z) mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

Sub hipotesis 3:

Ho3: Tidak terdapat pengaruh penerimaan diri (Z) terhadap kepuasan hidup (Y) mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

Ha3: Terdapat pengaruh penerimaan diri (Z) terhadap kepuasan hidup (Y) mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.