


LAMPIRAN

Lampiran 1 Survey Pendahuluan



SURVEY PENDAHULUAN

*Namo Sanghyang Adi Buddhaya
Namo Buddhaya*

Perkenalkan Nama saya Emilia Putri Wahyuni Semester Delapan Prodi Pendidikan Keagamaan Buddha semoga dalam keadaan sehat dan bahagia mohon bantuannya untuk dapat mengisi kusioner ini yang akan menunjang untuk melakukan penelitian dalam proposal.

sekian terimakasih *Namo Sanghyang Adi Buddhaya Namo Buddhaya*

Adapun jawaban serta skala tersebut terdiri dari

SS	: Sangat setuju	:5
S	: Setuju	:4
RG	: Ragu-ragu	:3
TS	: Tidak setuju	:2
STS	: Sangat tidak setuju	:1

emilia.putri.wahyuni@sekha.kemenag.go.id
[Switch account](#)

Indicates required question

Email *

Record emilia.putri.wahyuni@sekha.kemenag.go.id as the email to be included with my response

Nama : *

Your answer

Kelas : *

X
 XI

Jenis Kelamin:


Laki-laki
 Perempuan

Saya sering menggunakan strategi seperti merenung untuk mengatasi emosi negatif. *

- Sangat tidak setuju
- Tidak setuju
- Ragu-ragu
- Setuju
- Sangat Setuju

Saya merasa mampu mengontrol ekspresi emosi saya di hadapan orang lain. *

- Ragu-ragu
- Setuju
- Sangat tidak setuju
- Sangat Setuju
- Tidak setuju

Saya mudah beradaptasi dengan perubahan emosi yang terjadi dalam hidup saya 


- Sangat tidak setuju
- Setuju
- Tidak setuju
- Ragu-ragu
- Sangat Setuju

Saya dapat dengan mudah mengidentifikasi emosi yang sedang saya rasakan. *

- Setuju
- Ragu-ragu
- Sangat tidak setuju
- Tidak setuju
- Sangat Setuju

Saya cenderung memilih untuk mencari dukungan dari orang lain ketika menghadapi emosi yang kuat. *

- Tidak setuju
- Ragu-ragu
- Setuju
- Sangat tidak setuju
- Sangat Setuju

Saya merasa sulit untuk mengendalikan ekspresi emosi saya ketika sedang marah atau sedih. 

- Sangat Setuju
- Setuju
- Tidak setuju
- Ragu-ragu
- Sangat tidak setuju

Saya biasanya mencoba untuk melihat *
situasi dari sudut pandang yang
berbeda ketika merasa emosi.

- Tidak setuju
- Ragu-ragu
- Sangat tidak setuju
- Sangat Setuju
- Setuju

Saya merasa bahwa saya bisa *
mengubah cara saya merespons emosi
yang intens.

- Tidak setuju
- Ragu-ragu
- Setuju
- Sangat tidak setuju
- Sangat Setuju

Saya memiliki kesadaran yang baik *
terhadap emosi saya sendiri.

- Sangat Setuju
- Tidak setuju
- Sangat tidak setuju
- Setuju
- Ragu-ragu

Saya merasa nyaman dengan ekspresi *
emosi yang saya tunjukkan kepada
orang lain.

- Ragu-ragu
- Tidak setuju
- Sangat Setuju
- Sangat tidak setuju
- Setuju

Saya sering merasa kewalahan oleh *
emosi yang saya alami.

- Sangat Setuju
- Sangat tidak setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak setuju

Saya merasa bahwa saya bisa dengan *
mudah mengubah fokus perhatian saya
saat emosi saya kuat. 🍌

- Setuju
- Sangat Setuju
- Ragu-ragu
- Sangat tidak setuju
- Tidak setuju

Saya cenderung menahan diri dari *
menunjukkan emosi yang kuat di depan
orang lain.

Saya cenderung menahan diri dari menunjukkan emosi yang kuat di depan orang lain. *

- Sangat Setuju
- Sangat tidak setuju
- Ragu-ragu
- Tidak setuju
- Setuju

Saya merasa emosi saya sering mengganggu aktivitas sehari-hari saya. *

- Sangat Setuju
- Tidak setuju
- Setuju
- Sangat tidak setuju
- Ragu-ragu

Saya merasa bahwa saya bisa mempengaruhi perasaan saya sendiri dengan cara yang positif. *

- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak setuju
- Sangat Setuju
- Sangat tidak setuju

Submit

Clear form

Never submit passwords through Google Forms.

This form was created inside of Direktorat Jenderal Urusan

Lampiran 2
Hasil Studi Pendahuluan

HASIL STUDI PENDAHULUAN
PELAPORAN
DATA HASIL SURVEI PENDAHULUAN

Variabel: Regulasi Emosi

Jumlah Subjek: 20 Siswa SMA Tri Ratna Jakarta Barat

Waktu Survei : 26 Juli 2024

NO	INDIKATOR	BUTIR SOAL	JUMLAH SUBJEK					KESIMPULAN
			SS	S	RR	TS	STS	
Kemampuan Mengidentifikasi Emosi								
1	1. Saya sering menggunakan strategi seperti merenung untuk mengatasi emosi negatif.		4	4	3	4	5	45% Siswa bermasalah kemampuan mengidentifikasi emosi
	2. Saya merasa mampu mengontrol ekspresi emosi saya di hadapan orang lain.		4	4	3	4	5	
	3. Saya mudah beradaptasi dengan perubahan emosi yang terjadi dalam hidup saya.		4	4	3	4	5	
	4. Saya dapat dengan mudah mengidentifikasi emosi yang sedang saya rasakan.		4	4	3	4	5	
		Jumlah Siswa	16	16	12	16	20	
		% Jumlah Siswa	20%	20%	15%	20%	25%	
Pengendalian Emosi								
2	5. Saya cenderung memilih untuk mencari dukungan dari orang lain ketika menghadapi emosi yang kuat.		4	7	4	2	3	33% siswa bermasalah pada pengendalian emosi
	6. Saya merasa sulit untuk mengendalikan ekspresi emosi saya ketika sedang marah atau sedih.		3	8	3	4	3	
	7. Saya biasanya mencoba untuk melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda ketika merasa emosi.		2	9	2	4	3	

	8. Saya merasa bahwa saya bisa mengubah cara saya merespons emosi yang intens.	1	9	2	3	5		
		Jumlah Siswa	10	33	11	13	13	
		% Jumlah Siswa	13%	41%	14%	16%	16%	
Ekspresi Emosi Yang Tepat								
3	9. Saya memiliki kesadaran yang baik terhadap emosi saya sendiri.		10	3	3	4	29% siswa bermasalah pada ekspresi emosi yang tepat	
	10. Saya merasa nyaman dengan ekspresi emosi yang saya tunjukkan kepada orang lain.		11	4	4	1		
	11. Saya sering merasa kewalahan oleh emosi yang saya alami.	2	10	3	3	4		
	12. Saya merasa bahwa saya bisa dengan mudah mengubah fokus perhatian saya saat emosi saya kuat.	1	11	1	4	3		
		Jumlah Siswa	3	42	12	13		10
		% Jumlah Siswa	4%	53%	15%	16%		13%
Manajemen Stres								
4	13. Saya cenderung menahan diri dari menunjukkan emosi yang kuat di depan orang lain.	5	6	2	3	4	43% siswa bermasalah pada manajemen stres	
	14. Saya merasa emosi saya sering aktivitas sehari-hari saya.	5	6		3	4		
	15. Saya merasa bahwa saya bisa mempengaruhi perasaan saya sendiri dengan cara yang positif.	5	2	1	7	5		
		Jumlah Siswa	16	15	3	16		10
		% Jumlah Siswa	27%	25%	5%	27%		17%

Catatan

1. $45\% = 20\% + 25\%$
2. $33\% = 16\% + 16\%$
3. $29\% = 16\% + 13\%$
4. $43\% = 27\% + 17\%$

KESIMPULAN

1. Terdapat 45% siswa yang bermasalah pada kemampuan mengidentifikasi emosi. Dimana hal tersebut terlihat dari banyaknya siswa yang bermasalah dalam strategi seperti merenung untuk mengatasi emosi negatif, berdasarkan fakta-fakta masalah-masalah tersebut siswa bermasalah dalam mengidentifikasi emosinya.
2. Terdapat 33% siswa yang bermasalah pada pengendalian emosi. Dalam hal tersebut terlihat dari banyaknya siswa yang bermasalah cenderung memilih untuk mencari dukungan dari orang lain ketika menghadapi emosi yang kuat, merasa sulit untuk mengendalikan ekspresi emosi ketika sedang marah atau sedih, dan biasanya mencoba untuk melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda ketika merasa emosi.
3. Terdapat 29% siswa yang bermasalah pada ekspresi emosi yang tepat. Dalam hal tersebut terlihat dari banyaknya siswa yang bermasalah dalam memiliki kesadaran yang baik terhadap emosi saya sendiri, merasa nyaman dengan ekspresi emosi yang saya tunjukkan kepada orang lain, dan bermasalah dalam menjelaskan ekspresi emosi yang tepat.
4. Terdapat 43% siswa yang bermasalah pada manajemen stres. Dalam hal ini terlihat dari banyaknya guru yang bermasalah cenderung menahan diri dari menunjukkan emosi yang kuat di depan orang lain, bisa mempengaruhi perasaan saya sendiri dengan cara yang positif ketika merasa emosi.

Lampiran 3
Lembar kerja Instrumen Penelitian Regulasi Emosi

LEMBAR KERJA INSTRUMEN PENELITIAN
VARIABEL (Y) REGULASI EMOSI

Dimensi “Regulasi Emosi”: Kemampuan Mengidentifikasi Emosi, Pengendalian emosi, Ekspresi Emosi, Manajemen Stres. Respondent Instrumen Penelitian adalah siswa SMA Tri Ratna Jakarta Barat, yang menilai siswa “Regulasi Emosi”.

Skala Nilai: Selalu (5), Sering (4), Kadang-kadang (3), Pernah (2), Tidak Pernah (1), Untuk butir soal negative digunakan skala nilai sebaliknya.

Kata-kata kunci: bekerja, menunjukkan, melaksanakan, menjalankan, mencapai, melampaui, menjabarkan, menjelaskan, dll.

Jumlah Butir Soal: 40 Butir Soal; (1 butir soal negatif tiap Indikator).

No	Indikator	Butir Indikator	No Soal	Butir Soal
A	Kemampuan Mengidentifikasi Emosi	a. Kesadaran diri	1	Saya memahami perasaan diri sendiri dengan jelas.
			(2)	Saya kurang menyadari keadaan emosi saya.
			3	Saya mengenali bagaimana emosi saya mempengaruhi perilaku saya.
			4	Saya sadar bagaimana emosi mempengaruhi perilaku.
			5	Saya memperhatikan setiap perasaan saya.
		b. Pengenalan emosi	6	Saya kesulitan memahami perasaan saya.
			7	Saya menyadari alasan saya marah.
			8	Saya merasa kesal tanpa mencari penyebabnya.
			9	Saya menyadari jika tubuh saya merasa tegang saat emosi.
			c. Ekspresi emosional	(10)

			11	Saya dapat mengendalikan amarah yang saya rasakan.
			12	Saya merasa baik-baik saja meskipun sedang takut.
B	Pengendalian Emosi	a. Penekanan emosional	13	Saya mampu menenangkan diri saat sedang stres.
			14	Saya bisa menahan diri untuk tidak bertindak berlebihan saat marah.
			(15)	Saya sulit menyembunyikan perasaan saya ketika cemas.
			16	Saya bisa mengekspresikan emosi saya secara terbuka.
		b. Penerimaan emosional	17	Saya memilih menghindari orang yang tengah memiliki konflik dengan saya.
			18	Saya mampu mengungkapkan emosi saya tanpa menyakiti perasaan orang lain.
			19	Saya menerima konsekuensi akibat perilaku emosi saya.
			20	Saya memahami permasalahan yang membuat saya marah.
C	Ekspresi Emosional	a. Gambaran emosional	21	Saya memilih menjauhi orang-orang yang membuat saya tidak senang.
			22	Saya merasa mampu mengontrol ekspresi emosi saya di hadapan orang lain.
			23	Saya merasa sulit untuk mengendalikan ekspresi emosi saya ketika sedang marah atau sedih.
			24	Saya menyadari kapan pikiran saya mulai kurang fokus.
		b. Kemampuan mengungkapkan emosi secara jelas	25	Saya mengungkapkan perasaan saya dengan jelas kepada orang lain.

			26	Saya marah ketika diganggu saat belajar dikelas.
			(27)	Saya sedih ketika tidak menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.
			28	Saya marah ketika gagal dalam perlombaan.
			29	Saya sangat cepat putus asa ketika merasa gagal dalam belajar.
			30	Saya sulit menjelaskan emosi saya kepada orang lain dengan jelas.
D	Manajemen Stres	a. Kemampuan mengenali sumber stress	31	Saya merasa nyaman mengungkapkan perasaan saya kepada orang yang saya percayai.
			32	Saya cenderung menyimpan emosi saya untuk diri sendiri daripada mengungkapkannya kepada orang lain.
			(33)	Saya mampu merasakan stres dengan situasi atau masalah tertentu.
			34	Saya merasa mampu mengatasi stres tanpa berdampak buruk pada kesehatan saya.
		b. Kemampuan untuk mengelola dan mengurangi stress	35	Saya bisa memahami perasaan orang lain dari nada bicara mereka.
			36	Saya merasa emosi saya sering mengganggu aktivitas sehari-hari saya.
			37	Saya merasa bahwa saya bisa mempengaruhi perasaan saya sendiri dengan cara yang positif.
			38	Saya berhasil mengurangi stres saya dengan cara refreshing.

			39	Saya kesulitan mengelola stres saya dengan banyak tugas.
			40	Saya merasa nyaman untuk mengekspresikan perasaan saya kepada teman dekat atau keluarga.

Lampiran 4
Angket Penelitian Regulasi Emosi

ANGKET PENELITIAN
REGULASI EMOSI

Pengantar

Peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Mindfulness* dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMA Tri Ratna Jakarta Barat”. Angket survei ini sebagai syarat membuat skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Program Pendidikan Keagamaan Buddha STIAB Jinarakkhita Lampung.

Angket survei pendahuluan ini berisi tentang pernyataan-pernyataan yang terkait dengan regulasi emosi. Peneliti sangat mengharapkan bantuan Siswa/siswi yang menjadi unit analisis penelitian ini dapat meluangkan waktu mengisi angket ini. Peneliti berharap Siswa/siswi yang menjadi unit analisis dapat memberikan jawaban sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya.

Adapun jawaban pada angket ini tidak akan menimbulkan dampak negatif apapun terhadap Siswa/siswi dan kerahasiaan identitas serta jawaban Siswa/siswi akan terjaga, karena tujuan dari penelitian ini semata-mata demi penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Atas bantuan Siswa/siswi, peneliti mengucapkan terima kasih

Lampung, Agustus 2024

Hormat saya

Peneliti

Emilia Putri Wahyuni
NPM.2020101028

Lampiran 5
Identitas Responden Regulasi Emosi

Identitas Responden

Status Responden : Siswa
 Nama Siswa/ Penilai :
 Asal Sekolah :

Pilihlah satu jawaban dari lima alternatif jawaban dengan cara memberikan tanda *checklist* (√) pada tempat yang sudah disediakan.

Keterangan :

- SL = **Selalu**: perilaku/tindakan dalam pernyataan senantiasa dilakukan siswa
 SR = **Sering**: perilaku/tindakan dalam pernyataan hampir selalu dilakukan siswa
 KD = **Kadang-kadang**: perilaku/tindakan tidak menentu kapan dilakukan
 PR = **Pernah**: perilaku/tindakan hanya pernah dilakukan 1-2 kali saja
 TP = **Tidak Pernah**: perilaku/tindakan dalam pernyataan sama sekali tidak pernah dilakukan

No	Pernyataan	Alternatif Pilihan				
		SL	SR	KD	PR	TP
1	Saya memahami perasaan diri sendiri dengan jelas.					
2	Saya kurang menyadari keadaan emosi saya.					
3	Saya mengenali bagaimana emosi saya mempengaruhi perilaku saya.					
4	Saya sadar bagaimana emosi mempengaruhi perilaku.					
5	Saya memperhatikan setiap perasaan saya.					
6	Saya kesulitan memahami perasaan saya.					
7	Saya menyadari alasan saya marah.					
8	Saya merasa kesal tanpa mencari penyebabnya.					
9	Saya menyadari jika tubuh saya merasa tegang saat emosi.					

10	Saya sulit mengekspresikan emosi saya dengan cara yang sesuai dengan situasi.					
11	Saya dapat mengendalikan amarah yang saya rasakan.					
12	Saya merasa baik-baik saja meskipun sedang takut.					
13	Saya mampu menenangkan diri saat sedang stres.					
14	Saya bisa menahan diri untuk tidak bertindak berlebihan saat marah.					
15	Saya sulit menyembunyikan perasaan saya ketika cemas.					
16	Saya bisa mengekspresikan emosi saya secara terbuka.					
17	Saya memilih menghindari orang yang tengah memiliki konflik dengan saya.					
18	Saya mampu mengungkapkan emosi saya tanpa menyakiti perasaan orang lain.					
19	Saya menerima konsekuensi akibat perilaku emosi saya.					
20	Saya memahami permasalahan yang membuat saya marah.					
21	Saya memilih menjauhi orang-orang yang membuat saya tidak senang.					
22	Saya merasa mampu mengontrol ekspresi emosi saya di hadapan orang lain.					
23	Saya merasa sulit untuk mengendalikan ekspresi emosi saya ketika sedang marah atau sedih.					
24	Saya menyadari kapan pikiran saya mulai kurang fokus.					
25	Saya mengungkapkan perasaan saya dengan jelas kepada orang lain.					
26	Saya marah ketika diganggu saat belajar dikelas.					

27	Saya sedih ketika tidak menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.					
28	Saya marah ketika gagal dalam perlombaan.					
29	Saya sangat cepat putus asa ketika merasa gagal dalam belajar.					
30	Saya sulit menjelaskan emosi saya kepada orang lain dengan jelas.					
31	Saya merasa nyaman mengungkapkan perasaan saya kepada orang yang saya percayai.					
32	Saya cenderung menyimpan emosi saya untuk diri sendiri daripada mengungkapkannya kepada orang lain.					
33	Saya mampu merasakan stres dengan situasi atau masalah tertentu.					
34	Saya merasa mampu mengatasi stres tanpa berdampak buruk pada kesehatan saya.					
35	Saya bisa memahami perasaan orang lain dari nada bicara mereka.					
36	Saya merasa emosi saya sering mengganggu aktivitas sehari-hari saya.					
37	Saya merasa bahwa saya bisa mempengaruhi perasaan saya sendiri dengan cara yang positif.					
38	Saya berhasil mengurangi stres saya dengan cara refreshing.					
39	Saya kesulitan mengelola stres saya dengan banyak tugas.					
40	Saya merasa nyaman untuk mengekspresikan perasaan saya kepada teman dekat atau keluarga.					

Terima Kasih atas kesediaan mengisi angket ini.

Lampiran 6
Lembar Kerja Instrumen Penelitian *Mindfulness*

LEMBAR KERJA INSTRUMEN PENELITIAN

VARIABEL (X1) *MINDFULNESS*

Responden: Siswa ; Skala Nilai: Selalu, Sering, Kadang-kadang, Pernah, dan Tidak Pernah

No	Indikator	Butir Indikator	No Soal	Butir Soal
A	Kesadaran Terhadap Jasmani	a. Kesadaran terhadap sensasi tubuh	1	Saya menyadari perubahan dalam postur tubuh saya saat duduk atau berdiri.
			2	Saya menyadari ketika tubuh saya tegang atau otot saya terasa kaku
			3	Saya menyadari tubuh menjadi tenang ketika menyelesaikan tugas.
			(4)	Saya sulit memperhatikan bagaimana posisi tubuh saya saat duduk
			5	Saya memperhatikan perubahan dalam keadaan fisik dan mental saya.
		b. Kesadaran terhadap kebutuhan tubuh	6	Saya cepat menyadari ketika tubuh saya membutuhkan asupan cairan, terutama saat merasa haus atau lapar.
			7	Saya memperhatikan kebutuhan tubuh saya untuk beristirahat
			8	Saya merasakan perubahan suhu tubuh saya secara sadar.
			9	Saya menyadari jika tubuh saya merasa tegang atau nyaman.
			10	Saya menyadari tubuh menjadi tenang ketika menyelesaikan tugas.
B	Kesadaran Terhadap Perasaan	a. Kesadaran emosional	11	Saya menyadari emosi yang muncul saat saya menghadapi situasi tertentu.
			12	Saya menyadari perasaan marah muncul ketika tidak dapat menyelesaikan tugas.

			(13)	Saya kurang menyadari perasaan marah muncul ketika tidak dapat menyelesaikan tugas.
			14	Saya dapat membedakan antara berbagai jenis emosi yang saya rasakan.
			15	Saya menyadari perasaan kesal muncul akibat dari emosi saya.
		b. Penerimaan perasaan	16	Saya menerima perasaan saya tanpa mencoba mengubahnya.
			17	Saya memahami bahwa perasaan tidak selalu harus dikendalikan.
			18	Saya mengizinkan diri saya untuk merasakan emosi tanpa merasa tertekan.
			19	Saya menyadari perasaan kecewa muncul ketika menerima hasil ujian yang tidak bagus.
			20	Saya memperhatikan lingkungan sekitar saya saat ini.
C	Kesadaran Terhadap Pikiran	a. Kesadaran pikiran	(21)	Saya sulit menyadari pikiran yang muncul di kepala saya.
			22	Saya menyadari adanya keterbatasan pikiran ketika mengerjakan soal ujian.
			23	Saya mengerjakan tugas-tugas dengan penuh konsentrasi.
			24	Saya mengamati arah pikiran saya saat beraktivitas.
		b. Jarak dari pikiran	25	Saya mengerjakan tugas dengan penuh ketelitian.
			26	Saya merasa mampu untuk tidak terpengaruh secara emosional oleh pikiran saya.
			27	Saya menyadari saya tidak berkonsentrasi ketika pikiran saya tidak tenang.
			28	Saya menyadari pikiran saya sedang tidak konsentrasi.

D	Kesadaran Objek-Objek Pikiran	a. Kesadaran terhadap objek pikiran	29	Saya menyadari ketika pikiran saya tertuju pada suatu objek
			30	Saya menyadari saat ini saya sedang bermeditasi.
			31	Saya menyadari jika sedang memperhatikan materi pembelajaran.
			32	Saya menyadari menulis ulang materi pembelajaran.
			33	Saya memperhatikan makanan jika sedang makan.
		b. Kontrol terhadap fokus pikiran	(34)	Saya kurang menyadari jika sedang belajar didalam kelas.
			35	Saya selalu berpendapat Ketika sedang diskusi.
			36	Saya memperhatikan ketika penjelasan materi disampaikan.
			37	Saya mengarahkan kembali pikiran saya pada objek yang lebih tenang.
			38	Saya memperhatikan pikiran saya tenang jika tidak emosi.
			(39)	Saya merasa latihan mindfulness mempengaruhi cara saya merespons stres lebih baik.
			40	Saya merasa latihan mindfulness membantu meningkatkan kesadaran objek saya.

Lampiran 7
Angket Penelitian Mindfulness

ANGKET PENELITIAN
MINDFULNESS

Pengantar

Peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Mindfulness* dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMA Tri Ratna Jakarta Barat”. Angket survei ini sebagai syarat membuat skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Program Pendidikan Keagamaan Buddha STIAB Jinarakkhita Lampung.

Angket survei pendahuluan ini berisi tentang pernyataan-pernyataan yang terkait dengan *mindfulness*. Peneliti sangat mengharapkan bantuan Siswa/siswi yang menjadi unit analisis penelitian ini dapat meluangkan waktu mengisi angket ini. Peneliti berharap Siswa/siswi yang menjadi unit analisis dapat memberikan jawaban sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya.

Adapun jawaban pada angket ini tidak akan menimbulkan dampak negatif apapun terhadap Siswa/siswi dan kerahasiaan identitas serta jawaban Siswa/siswi akan terjaga, karena tujuan dari penelitian ini semata-mata demi penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Atas bantuan Siswa/siswi, peneliti mengucapkan terima kasih

Lampung, Agustus 2024

Hormat saya

Peneliti

Emilia Putri Wahyuni
NPM.2020101028

Lampiran 8
Identitas Responden Mindfulness

Identitas Responden

Diisi Siswa

Identitas Responden

Status Responden : Siswa
 Nama Siswa/ Penilai :
 Asal Sekolah :

Pilihlah satu jawaban dari lima alternatif jawaban dengan cara memberikan tanda *checklist* (√) pada tempat yang sudah disediakan.

Keterangan :

- SL = **Selalu**: perilaku/tindakan dalam pernyataan senantiasa dilakukan siswa
- SR = **Sering**: perilaku/tindakan dalam pernyataan hampir selalu dilakukan siswa
- KD = **Kadang-kadang**: perilaku/tindakan tidak menentu kapan dilakukan
- PR = **Pernah**: perilaku/tindakan hanya pernah dilakukan 1-2 kali saja
- TP = **Tidak Pernah**: perilaku/tindakan dalam pernyataan sama sekali tidak pernah dilakukan

No	Pernyataan	Alternatif Pilihan				
		SL	SR	KD	PR	TP
1	Saya menyadari perubahan dalam postur tubuh saya saat duduk atau berdiri.					
2	Saya menyadari ketika tubuh saya tegang atau otot saya terasa kaku					
3	Saya menyadari tubuh menjadi tenang ketika menyelesaikan tugas.					
4	Saya sulit memperhatikan bagaimana posisi tubuh saya saat duduk					
5	Saya memperhatikan perubahan dalam keadaan fisik dan mental saya.					
6	Saya cepat menyadari ketika tubuh saya membutuhkan asupan cairan, terutama saat merasa haus atau lapar					

7	Saya memperhatikan kebutuhan tubuh saya untuk beristirahat					
8	Saya merasakan perubahan suhu tubuh saya secara sadar.					
9	Saya menyadari jika tubuh saya merasa tegang atau nyaman.					
10	Saya menyadari tubuh menjadi tenang ketika menyelesaikan tugas.					
11	Saya menyadari emosi yang muncul saat saya menghadapi situasi tertentu.					
12	Saya menyadari perasaan marah muncul ketika tidak dapat menyelesaikan tugas.					
13	Saya kurang menyadari perasaan marah muncul ketika tidak dapat menyelesaikan tugas.					
14	Saya dapat membedakan antara berbagai jenis emosi yang saya rasakan.					
15	Saya menyadari perasaan kesal muncul akibat dari emosi saya.					
16	Saya menerima perasaan saya tanpa mencoba mengubahnya.					
17	Saya memahami bahwa perasaan tidak selalu harus dikendalikan.					
18	Saya mengizinkan diri saya untuk merasakan emosi tanpa merasa tertekan.					
19	Saya menyadari perasaan kecewa muncul ketika menerima hasil ujian yang tidak bagus.					
20	Saya memperhatikan lingkungan sekitar saya saat ini.					
21	Saya sulit menyadari pikiran yang muncul di kepala saya.					
22	Saya menyadari adanya keterbatasan pikiran ketika mengerjakan soal ujian.					
23	Saya mengerjakan tugas-tugas dengan penuh konsentrasi.					

24	Saya mengamati arah pikiran saya saat beraktivitas.					
25	Saya mengerjakan tugas dengan penuh ketelitian.					
26	Saya merasa mampu untuk tidak terpengaruh secara emosional oleh pikiran saya.					
27	Saya menyadari saya tidak berkonsentrasi ketika pikiran saya tidak tenang.					
28	Saya menyadari pikiran saya sedang tidak konsentrasi.					
29	Saya menyadari ketika pikiran saya tertuju pada suatu objek					
30	Saya menyadari saat ini saya sedang bermeditasi.					
31	Saya menyadari jika sedang memperhatikan materi pembelajaran.					
32	Saya menyadari menulis ulang materi pembelajaran.					
33	Saya memperhatikan makanan jika sedang makan.					
34	Saya kurang menyadari jika sedang belajar didalam kelas.					
35	Saya selalu berpendapat ketika sedang diskusi.					
36	Saya memperhatikan Ketika penjelasan materi disampaikan.					
37	Saya mengarahkan kembali pikiran saya pada objek yang lebih tenang.					
38	Saya memperhatikan pikiran saya tenang jika tidak emosi.					
39	Saya merasa latihan mindfulness mempengaruhi cara saya merespons stres lebih baik.					
40	Saya merasa latihan mindfulness membantu meningkatkan kesadaran objek saya.					

Terima Kasih atas kesediaan mengisi angket ini.

Lampiran 9
Lembar Kerja Instrumen Efikasi Diri

LEMBAR KERJA INSTRUMEN PENELITIAN
VARIABEL (X2) EFIKASI DIRI

Responden: Siswa ; Skala Nilai: Selalu, Sering, Kadang-kadang, Pernah, dan Tidak Pernah

No	Indikator	Butir Indikator	No Soal	Butir Soal
A	<i>MAGNITUDE</i> 1. Keyakinan mengatasi masalah	a. Tingkat kesulitan tugas dapat diselesaikan	1	Saya selalu menyelesaikan tugas yang diberikan kepada saya.
			2	Saya bersikap percaya diri dalam mengatasi situasi yang tidak terduga.
			3	Meskipun tugas sulit, saya yakin mampu memahami dan menyelesaikannya.
			4	Saya melihat kesulitan sebagai pemacu untuk belajar hingga tugas terselesaikan.
			5	Saya percaya diri bahwa saya dapat menyelesaikan tugas-tugas yang sulit.
			(6)	Saya sering membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan tugas yang dianggap sulit.
		b. Ide kreatif menemukan Solusi	7	Saya yakin dengan pengetahuan yang saya miliki dapat menemukan solusi dalam mengerjakan tugas.
			8	Meskipun waktu mengerjakan tugas sangat sempit, saya mampu memaksimalkan waktu senggang tanpa mengganggu pekerjaan lain.
			9	Saya yakin tugas akan selesai dengan cara mengerjakan tugas dimulai dari yang mudah terlebih dahulu.

			10	Saya memprioritaskan tugas yang akan segera dikumpulkan.
	2. Mengerjakan tugas yang dirasa mampu	a. Sistematis	11	Saya mengerjakan tugas secara berurutan.
			12	Saya memulai mengerjakan tugas dari yang saya bisa kerjakan.
			13	Saya mengelompokkan tugas-tugas antara yang sulit dan mudah.
			14	Saya mengerjakan tugas dengan baik serta percaya diri.
			15	Saya membuat target penyelesaian pekerjaan.
		b. Penilaian kemampuan terhadap diri	16	Saya menilai diri saya mampu mengambil inisiatif dalam melakukan tugas.
			17	Saya memiliki potensi diri untuk mendukung penyelesaian tugas.
			18	Saya yakin akan mendapat prestasi yang memuaskan dari hasil kerja yang dilakukan.
			19	Saya bersedia menerima tugas menantang karena saya akan mendapatkan pelajaran baru.
			20	Saya dapat membantu teman jika mengalami kesulitan menyelesaikan tugas.
B	<i>STRENGTH</i> 1. Keyakinan meraih keberhasilan	c. Menetapkan tujuan yang tinggi, penting dan unggul	21	Saya cenderung menetapkan tujuan yang tinggi dalam pekerjaan.
			22	Saya akan mempertahankan nilai saya agar selalu mendapat juara kelas.
		d. Kemampuan diri	23	Saya memiliki prestasi dalam bidang olahraga.

			(24)	Saya kurang yakin dalam mengerjakan tugas matematika.
			25	Saya akan menyelesaikan pekerjaan dengan semaksimal mungkin.
	2. Pengharapan kuat kemampuan diri mendorong mencapai keberhasilan	a. Hasrat mencapai tujuan	(26)	Saya menyerah saat mendapat tugas yang sulit.
			27	Saya belajar dengan sungguh-sungguh agar mendapatkan nilai yang memuaskan.
			28	Saya berusaha memenuhi tugas sesuai target yang diharapkan.
		b. Dorongan keberhasilan	29	Saya akan bertahan menyelesaikan masalah, disaat orang lain menyerah dalam mengerjakannya
			30	Saya mengevaluasi pencapaian untuk memperbaharui target kerja saya.
C	<i>GENERALITY</i> Keyakinan pada pemahaman akan kemampuannya	a. Keinginan untuk bekerja keras	31	Saya percaya diri mampu menyelesaikan masalah jika berusaha lebih keras.
			32	Saya bekerja keras untuk mendapatkan nilai yang baik.
			33	Saya semangat menyelesaikan tugas saya.
		b. Menemukan solusi	(34)	Saya mengerjakan tugas dengan santai.
			35	Saya meluangkan waktu untuk menyelesaikan tugas saya dengan baik.
	Mampu memahami kemampuan dirinya terbatas pada situasi	a. Menyikapi situasi dan kondisi yang beragam dengan cara	36	Saya selalu memikirkan cara untuk mengatasi stres saat tugas menumpuk.

	tertentu yang bervariasi	yang baik dan positif.		
			37	Saya akan menyusun strategi dalam mengerjakan tugas yang lebih efektif
			38	Saya akan mengatur waktu dalam mengerjakan tugas tanpa mengganggu aktivitas lain.
		b. Alternative pada keterbatasan	(39)	Saya membiarkan masalah hilang dengan sendirinya
			40	Saya menggunakan media internet untuk membantu keterbatasan saya.

Lampiran 10
Angket Penelitian Efikasi Diri

ANGKET PENELITIAN
EFIKASI DIRI

Pengantar

Peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Mindfulness* dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMA Tri Ratna Jakarta Barat”. Angket survei ini sebagai syarat membuat skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, Program Pendidikan Keagamaan Buddha STIAB Jinarakkhita Lampung.

Angket survei pendahuluan ini berisi tentang pernyataan-pernyataan yang terkait dengan efikasi diri. Peneliti sangat mengharapkan bantuan Siswa/siswi yang menjadi unit analisis penelitian ini dapat meluangkan waktu mengisi angket ini. Peneliti berharap Siswa/siswi yang menjadi unit analisis dapat memberikan jawaban sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya.

Adapun jawaban pada angket ini tidak akan menimbulkan dampak negatif apapun terhadap Siswa/siswi dan kerahasiaan identitas serta jawaban Siswa/siswi akan terjaga, karena tujuan dari penelitian ini semata-mata demi penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Atas bantuan Siswa/siswi, peneliti mengucapkan terima kasih

Lampung, Agustus 2024

Hormat saya

Peneliti

Emilia Putri Wahyuni
NPM.2020101028

Lampiran 11
Identitas Responden Efikasi Diri

Diisi Siswa

Identitas Responden

Status Responden : Siswa
 Nama Siswa/ Penilai :
 Asal Sekolah :

Pilihlah satu jawaban dari lima alternatif jawaban dengan cara memberikan tanda *checklist* (√) pada tempat yang sudah disediakan.

Keterangan :

- SL = **Selalu**: perilaku/tindakan dalam pernyataan senantiasa dilakukan siswa
- SR = **Sering**: perilaku/tindakan dalam pernyataan hampir selalu dilakukan siswa
- KD = **Kadang-kadang**: perilaku/tindakan tidak menentu kapan dilakukan
- PR = **Pernah**: perilaku/tindakan hanya pernah dilakukan 1-2 kali saja
- TP = **Tidak Pernah**: perilaku/tindakan dalam pernyataan sama sekali tidak pernah dilakukan

No	Pernyataan	Alternatif Pilihan				
		SS	ST	RR	TS	STS
1	Saya selalu menyelesaikan tugas yang diberikan kepada saya.					
2	Saya bersikap percaya diri dalam mengatasi situasi yang tidak terduga.					
3	Meskipun tugas sulit, saya yakin mampu memahami dan menyelesaikannya.					
4	Saya melihat kesulitan sebagai pemacu untuk belajar hingga tugas terselesaikan.					
5	Saya percaya diri bahwa saya dapat menyelesaikan tugas-tugas yang sulit.					

6	Saya sering membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan tugas yang dianggap sulit.					
7	Saya yakin dengan pengetahuan yang saya miliki dapat menemukan solusi dalam mengerjakan tugas.					
8	Meskipun waktu mengerjakan tugas sangat sempit, saya mampu memaksimalkan waktu senggang tanpa mengganggu pekerjaan lain.					
9	Saya yakin tugas akan selesai dengan cara mengerjakan tugas dimulai dari yang mudah terlebih dahulu.					
10	Saya memprioritaskan tugas yang akan segera dikumpulkan.					
11	Saya mengerjakan tugas secara berurutan.					
12	Saya memulai mengerjakan tugas dari yang saya bisa kerjakan.					
13	Saya mengelompokkan tugas-tugas antara yang sulit dan mudah.					
14	Saya mengerjakan tugas dengan baik serta percaya diri.					
15	Saya membuat target penyelesaian pekerjaan.					
16	Saya menilai diri saya mampu mengambil inisiatif dalam melakukan tugas.					
17	Saya memiliki potensi diri untuk mendukung penyelesaian tugas.					
18	Saya yakin akan mendapat prestasi yang memuaskan dari hasil kerja yang dilakukan.					
19	Saya bersedia menerima tugas menantang karena saya akan mendapatkan pelajaran baru.					
20	Saya dapat membantu teman jika mengalami kesulitan menyelesaikan tugas.					

21	Saya cenderung menetapkan tujuan yang tinggi dalam pekerjaan.					
22	Saya akan mempertahankan nilai saya agar selalu mendapat juara kelas.					
23	Saya memiliki prestasi dalam bidang olahraga.					
24	Saya kurang yakin dalam mengerjakan tugas matematika.					
25	Saya akan menyelesaikan pekerjaan dengan semaksimal mungkin.					
26	Saya menyerah saat mendapat tugas yang sulit.					
27	Saya belajar dengan sungguh-sungguh agar mendapatkan nilai yang memuaskan.					
28	Saya berusaha memenuhi tugas sesuai target yang diharapkan.					
29	Saya akan bertahan menyelesaikan masalah, disaat orang lain menyerah dalam mengerjakannya					
30	Saya mengevaluasi pencapaian untuk memperbaharui target kerja saya.					
31	Saya percaya diri mampu menyelesaikan masalah jika berusaha lebih keras.					
32	Saya bekerja keras untuk mendapatkan nilai yang baik.					
33	Saya semangat menyelesaikan tugas saya.					
34	Saya mengerjakan tugas dengan santai.					
35	Saya meluangkan waktu untuk menyelesaikan tugas saya dengan baik.					
36	Saya selalu memikirkan cara untuk mengatasi stres saat tugas menumpuk.					
37	Saya akan menyusun strategi dalam mengerjakan tugas yang lebih efektif					

38	Saya akan mengatur waktu dalam mengerjakan tugas tanpa mengganggu aktivitas lain.					
39	Saya membiarkan masalah hilang dengan sendirinya					
40	Saya menggunakan media internet untuk membantu keterbatasan saya.					

Terima Kasih atas kesediaan mengisi angket ini.

Lampiran 12 Lembar Instrumen Validasi Ahli Bahasa

INSTRUMEN VALIDASI ANGKET AHLI BAHASA

Nama : Emilia Putri Wahyuni
 Judul : Pengaruh *Mindfulness* Dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMA Tri Ratna Jakarta Barat
 Validator : Ayu Andriyaningsih, S.Pd., M.A
 Instansi : STIAB Jinarakkhita

A. Pengantar

Lembar validasi ini digunakan untuk memperoleh penilaian Bapak/ibu terhadap angket yang akan dilakukan untuk uji coba penelitian. Saya mengucapkan terima kasih atas kesediaan Bapak/ibu menjadi validator dan mengisi lembar validasi ini.

B. Petunjuk

1. Bapak/ibu dimohon untuk memberikan skor pada setiap butir pernyataan dengan memberikan tanda (√) pada kolom dengan skala penilaian sebagai berikut:
 5 = Sangat Baik 2 = Kurang Baik
 4 = Baik 1 = Tidak Baik
 3 = Cukup Baik
2. Bapak/ibu dimohon untuk memberikan kritik dan saran perbaikan pada baris yang telah disediakan.

C. Peilaian

Aspek	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
Kejelasan	1. Kejelasan judul			✓		
	2. Kejelasan butir pertanyaan			✓		
	3. Kejelasan petunjuk pengisian angket			✓		
Ketepatan Isi	4. Ketepatan Bahasa yang digunakan			✓		
Relevansi	5. Pernyataan berkaitan dengan tujuan penelitian			✓		

	6. Pernyataan sesuai dengan aspek yang ingin dicapai			✓		
Kevalidan Isi	7. Pernyataan mengungkapkan informasi yang benar			✓		
Tidak ada bias	8. Pernyataan berisi satu gagasan yang lengkap			✓		
Ketepatan bahasa	9. Bahasa yang digunakan mudah dipahami			✓		
	10. Bahasa yang digunakan efektif			✓		
	11. Penulisan sesuai dengan EYD			✓		

D. Komentar Umum dan Saran

- Perbaiki kalimat yang rancu dan mengunjung makna yang sama.
 - Perhatikan huruf besar dan kecil.
-
-
-
-
-

E. Kesimpulan

Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, lembar angket untuk mahasiswa ini dinyatakan:

1. () Layak digunakan untuk uji coba tanpa revisi
2. (✓) Layak digunakan untuk uji coba setelah revisi
3. () Tidak layak untuk digunakan uji coba

Mohon diberikan tanda (✓) pada nomor yang sesuai dengan kesimpulan Bapak/ibu.

Bandar Lampung, 16 Agustus 2024

Validator



Ayu Andriyaningsih, S.Pd., M.A
NIDN.0211049601

Lampiran 13 Instrumen Ahli Materi

INSTRUMEN VALIDASI ANGKET AHLI MATERI

Nama : Emilia Putri Wahyuni
 Judul : Pengaruh *Mindfulness* Dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMA Tri Ratna Jakarta Barat
 Validator : Juni Suryanadi, M.Pd
 Instansi : STIAB Jinarakkhita

A. Pengantar

Lembar validasi ini digunakan untuk memperoleh penilaian Bapak/ibu terhadap angket yang akan dilakukan untuk uji coba penelitian. Saya mengucapkan terima kasih atas kesediaan Bapak/ibu menjadi validator dan mengisi lembar validasi ini.

B. Petunjuk

1. Bapak/ibu dimohon untuk memberikan skor pada setiap butir pernyataan dengan memberikan tanda (√) pada kolom dengan skala penilaian sebagai berikut:

5 = Sangat Baik 2 = Kurang Baik
 4 = Baik 1 = Tidak Baik
 3 = Cukup Baik

2. Bapak/ibu dimohon untuk memberikan kritik dan saran perbaikan pada baris yang telah disediakan.

C. Peilaian

Aspek	Indikator	Skala Penilaian				
		1	2	3	4	5
Kejelasan	1. Kejelasan judul					✓
	2. Kejelasan butir pertanyaan				✓	
	3. Kejelasan petunjuk pengisian angket					✓
Ketepatan Isi	4. Ketepatan Bahasa yang digunakan				✓	
Relevansi	5. Pernyataan berkaitan dengan tujuan penelitian				✓	

	6. Pernyataan sesuai dengan aspek yang ingin dicapai				✓	
Kevalidan Isi	7. Pernyataan mengungkapkan informasi yang benar					✓
Tidak ada bias	8. Pernyataan berisi satu gagasan yang lengkap				✓	
Ketepatan bahasa	9. Bahasa yang digunakan mudah dipahami				✓	
	10. Bahasa yang digunakan efektif				✓	
	11. Penulisan sesuai dengan EYD					✓

D. Komentar Umum dan Saran

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

E. Kesimpulan


Berdasarkan penilaian yang telah dilakukan, lembar angket untuk mahasiswa ini dinyatakan:

1. () Layak digunakan untuk uji coba tanpa revisi
2. (✓) Layak digunakan untuk uji coba setelah revisi
3. () Tidak layak untuk digunakan uji coba

Mohon diberikan tanda (✓) pada nomor yang sesuai dengan kesimpulan Bapak/ibu.

Bandar Lampung, Agustus 2024

Validator


Juni Suryanadi, M.Pd
 NIDN.2921069302

Lampiran 14
Tabulasi Data Uji Coba Variabel Mindfulness (X1)

NO	X1 1	X1 2	X1 3	X1 4	X1 5	X1 6	X1 7	X1 8	X1 9	X1 10	X1 11	X1 12	X1 13	X1 14	X1 15	X1 16	X1 17	X1 18	X1 19	X1 20
1	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	3	4	4	2	3	4	4
3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4
4	4	2	4	4	3	4	4	5	2	5	3	4	5	2	2	4	5	3	4	4
5	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	4	4	2	4	4
6	5	3	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4
7	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
8	5	4	4	5	4	5	5	4	5	2	4	4	2	4	5	5	2	4	4	4
9	5	2	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	2	4	5	4	5	4	5
10	4	4	5	4	3	4	4	2	5	1	2	2	1	4	5	4	1	3	5	3
11	5	2	5	5	4	5	5	2	5	2	3	3	2	2	5	5	2	2	4	5
12	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	5
13	3	3	4	3	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4
14	5	3	4	5	2	4	4	5	3	5	2	5	5	3	3	4	5	5	4	4
15	3	5	5	3	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3
16	4	2	4	4	2	4	4	3	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	2	2
17	3	3	3	3	4	3	3	4	4	5	3	5	5	3	4	3	5	2	3	3
18	5	2	5	5	3	5	5	3	5	4	3	3	4	2	5	5	4	3	5	4
19	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	2	5	5	5	5	5	5
20	4	2	4	4	5	5	5	5	3	4	5	5	4	2	3	5	4	5	5	4
21	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4
22	4	2	4	4	4	3	3	3	4	1	2	1	1	2	4	3	1	3	4	3
23	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	1	5	5	1	5	5
24	5	5	5	5	4	4	4	5	2	5	5	4	5	5	2	4	5	5	4	5
25	4	3	4	4	2	4	4	4	5	4	4	2	4	3	5	4	4	4	4	4
26	5	3	5	5	4	4	4	3	5	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	4
27	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3
28	5	2	5	5	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	4	3	4	3	5	4
29	4	5	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	5	2	4	3	2	4	4
30	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	1	5	5
31	5	2	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	4	2	5	4	4	5	2	5
32	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	3	2	4	4	4	4	4
33	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
34	4	4	4	4	1	3	3	2	4	1	2	5	1	4	4	3	1	1	5	3
35	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	5	3

X1 .21	X1 .22	X1 .23	X1 .24	X1 .25	X1 .26	X1 .27	X1 .28	X1 .29	X1 .30	X1 .31	X1 .32	X1 .33	X1 .34	X1 .35	X1 .36	X1 .37	X1 .38	X1 .39	X1 .40	TOTALX1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	126
4	3	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	142
3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	150
3	2	2	1	3	2	2	4	2	5	4	3	4	5	4	4	3	4	3	4	142
4	3	2	4	2	2	2	2	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	2	133
4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	161
4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	5	3	3	3	4	3	4	5	3	3	140
4	3	5	2	4	5	5	4	5	2	4	4	4	4	5	3	4	2	4	4	158
4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	5	5	4	5	4	5	4	173
5	2	5	3	3	5	5	5	5	1	5	3	5	2	3	5	3	5	3	5	142
4	4	5	5	2	4	5	4	5	2	5	4	4	2	4	3	4	3	2	4	146
4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	168
4	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	131
3	3	3	5	5	2	3	4	3	5	5	2	4	5	5	3	5	5	5	4	161
5	3	4	4	5	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	5	5	4	176
2	5	2	4	4	2	2	2	2	4	2	2	2	3	4	2	3	2	4	2	119
2	2	4	3	2	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	143
4	3	5	4	3	4	5	4	5	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	157
5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	193
5	2	3	5	5	5	3	5	3	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	173
4	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	131
4	3	4	3	3	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	127
5	1	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	5	5	5	1	5	5	1	5	156
5	5	2	5	5	5	2	2	2	5	5	4	2	5	5	3	5	5	5	2	166
4	3	5	4	4	4	5	5	5	4	5	2	5	4	3	2	5	5	4	5	162
5	3	5	5	4	3	5	4	5	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	165
3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	4	5	5	5	3	3	125
5	2	4	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	3	4	153
5	5	2	4	2	3	2	4	2	3	5	4	4	4	4	2	3	4	2	4	138
5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	184
5	2	5	4	5	2	5	5	5	4	5	5	5	5	5	2	5	4	5	5	177
4	3	2	4	4	3	2	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	143
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	158
4	4	4	5	1	1	4	5	4	1	2	1	5	2	4	2	5	3	1	5	122
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	128

Lampiran 15
Tabulasi Data Uji Coba Variabel Efikasi Diri (X2)

NO	X2 41	X2 42	X2 43	X2 44	X2 45	X2 46	X2 47	X2 48	X2 49	X2 50	X2 51	X2 52	X2 53	X2 54	X2 55	X2 56	X2 57	X2 58	X2 59	X2 60
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3
3	4	5	5	3	4	3	4	4	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	4	3
4	4	3	4	2	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	5	4	1	4	5	3
5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4
7	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	5	4
8	3	3	5	3	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4
9	4	2	5	3	5	5	2	2	5	5	5	4	2	5	4	2	2	4	5	5
10	3	4	5	5	5	3	3	3	4	5	5	5	3	2	3	3	3	2	5	2
11	4	5	5	2	4	4	3	3	4	5	5	4	2	5	4	3	2	3	5	5
12	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
13	2	4	5	4	2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	5	4
14	5	2	5	5	4	5	5	5	5	5	4	1	5	3	4	5	4	5	3	3
15	5	3	5	5	5	5	3	3	5	5	5	4	2	4	4	3	3	4	4	4
16	4	2	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3
17	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4
18	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	1	3	5	4
19	5	5	5	2	3	5	5	5	5	5	5	4	1	5	5	2	4	5	5	5
20	5	4	5	2	5	5	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4
21	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3
22	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	2	4	3	3	4	4	2
23	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	1	3	1	5	5	1	5	5	1
24	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	2	4	5	4	5	2	5	5	5
25	2	1	5	4	3	4	1	1	4	5	4	4	2	5	4	3	4	5	5	5
26	5	4	5	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3
27	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4
28	3	5	3	4	5	5	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
28	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	5	4	4	3	4	3	5
30	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
31	2	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	2	5	4	5	5	5	4	5
32	2	2	4	3	3	4	2	2	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4
34	3	5	3	4	3	5	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	1	5	1	4
35	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3

X2 61	X2 62	X2 63	X2 64	X2 65	X2 66	X2 67	X2 68	X2 69	X2 70	X2 71	X2 72	X2 73	X2 74	X2 75	X2 76	X2 77	X2 78	X2 79	X2 80	TOTAL
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120
3	2	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	142
4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	5	151
5	4	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	4	4	3	3	2	2	3	5	139
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	152
2	3	3	2	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	145
4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	150
5	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	3	4	4	5	158
4	5	3	2	3	4	5	5	5	4	3	2	4	4	5	4	3	3	3	5	152
2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	5	4	2	4	4	138
5	3	3	2	4	1	5	4	4	2	5	2	3	2	5	5	5	4	4	4	149
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	159
4	4	3	4	4	2	5	5	5	3	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	150
4	3	3	5	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	162
4	4	4	2	4	4	4	3	3	1	3	2	5	4	3	3	3	4	5	4	150
3	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	128
3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	147
4	4	3	2	3	3	4	4	4	2	4	2	4	2	3	4	4	4	4	4	140
1	5	4	1	4	5	5	3	3	5	5	1	5	2	3	5	5	5	5	5	163
2	5	4	3	3	5	5	5	5	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	156
1	4	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	2	3	1	125
4	4	3	2	3	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	139
5	5	5	3	5	5	5	1	1	1	1	3	5	5	5	5	1	5	5	5	156
2	2	4	4	3	5	5	5	5	2	4	4	3	4	4	3	4	4	5	2	163
3	2	4	2	4	3	5	4	4	2	4	2	2	2	3	4	4	3	3	3	134
2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	150
4	3	4	4	4	2	5	5	5	1	1	4	5	3	4	4	1	4	3	1	140
5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	183
2	2	3	4	3	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	150
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	200
5	5	5	2	5	5	5	5	5	2	5	2	5	5	5	4	5	4	3	3	175
4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	131
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	157
2	5	2	3	1	5	3	2	2	2	4	3	4	4	2	5	4	4	2	2	131
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	5	3	3	3	127

Lampiran 16
Tabulasi Data Uji Coba Variabel Regulasi Emosi (Y)

NO	Y 81	Y 82	Y 83	Y 84	Y 85	Y 86	Y 87	Y 88	Y 89	Y 90	Y 91	Y 92	Y 93	Y 94	Y 95	Y 96	Y 97	Y 98	Y 99	Y 100
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	4	4	4	4
3	4	4	4	4	2	2	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	2	4	4
4	5	4	5	3	2	2	5	5	4	4	5	3	4	4	3	3	5	2	4	2
5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	2	3
6	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3
7	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	5	3
8	5	5	5	4	4	4	4	5	3	4	5	4	5	2	3	3	5	4	4	4
9	5	5	5	5	3	3	5	5	4	4	5	5	4	3	3	3	5	3	4	3
10	4	5	4	3	4	4	5	4	3	5	4	5	3	2	2	2	4	4	3	3
11	4	5	4	5	5	5	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
13	4	4	4	3	3	3	5	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3
14	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	3
15	4	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3
16	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	3	4
17	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3
18	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4
19	5	5	5	4	2	2	3	5	4	4	5	4	4	1	4	4	5	2	4	3
20	3	4	3	4	4	4	5	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4
21	2	3	2	3	3	3	5	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
22	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	2	2	4	3	4	3
23	5	3	5	5	5	5	5	5	1	5	5	3	1	5	1	1	5	5	5	1
24	3	4	3	4	5	5	4	3	4	4	3	4	4	5	5	5	3	5	2	4
25	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	5	5	2	4	4	4	4	5	5
26	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	5	4	4	3	3	3	4	4	4
27	1	4	1	4	4	4	4	1	3	3	1	2	3	3	4	4	1	4	4	3
28	3	3	3	3	3	3	4	3	3	5	3	3	5	5	5	5	3	3	5	5
29	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3
30	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
32	4	4	5	3	2	2	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	2	4	2
33	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	3	3
34	5	5	5	2	2	2	4	5	1	5	5	5	4	5	4	4	5	2	5	5
35	3	3	3	3	5	3	3	4	3	3	5	3	5	3	5	3	4	4	3	3

Y 10 1	Y 10 2	Y 10 3	Y 10 4	Y 10 5	Y 10 6	Y 10 7	Y 10 8	Y 10 9	Y 11 0	Y 11 1	Y 11 2	Y 11 3	Y 11 4	Y 11 5	Y 11 6	Y 11 7	Y 11 8	Y 11 9	Y 12 0	Tot al
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120
4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	146
4	2	3	3	5	5	2	5	5	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	156
2	2	3	2	5	3	4	5	5	2	2	3	4	4	5	4	4	4	4	4	145
3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	139
3	3	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	149
3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	5	4	5	5	4	4	4	3	155
4	4	4	3	5	5	2	4	4	4	4	5	3	5	5	3	3	2	4	4	159
3	3	4	2	5	5	3	5	5	5	5	5	2	2	5	2	4	4	4	1	156
3	4	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	4	3	5	4	3	3	5	3	156
4	5	5	2	1	5	4	5	5	3	4	5	3	5	5	3	5	4	5	2	162
4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	161
3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	5	4	4	4	4	3	141
3	5	3	2	1	4	5	3	3	4	3	4	5	4	5	5	5	5	4	4	169
3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	146
4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	141
3	3	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	152
4	3	4	2	5	4	3	4	4	4	3	4	3	2	4	3	4	4	3	5	143
3	2	4	3	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	151
4	4	3	4	5	4	2	3	3	4	5	4	4	2	4	4	4	2	4	2	140
3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	119
3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	135
1	5	5	5	5	1	5	1	1	5	5	1	5	1	5	5	5	1	5	5	148
4	5	3	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	152
5	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	166
4	4	2	2	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	137
3	4	4	5	4	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	1	3	3	3	141
5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	173
3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	137
5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	195
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	121
2	2	3	2	5	4	4	3	5	2	4	4	3	2	5	3	4	4	4	3	136
3	5	3	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	2	4	164
5	2	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	4	1	5	1	2	4	154
5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	137

Lampiran 17
Output Uji Validitas Variabel Mindfulness (X1)

Indikator Tubuh/Jasmani										
NO	X1.1	X1.2	X1.3	X1.4	X1.5	X1.6	X1.7	X1.8	X1.9	X1.10
1	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3
2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2
3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4
4	4	2	4	4	3	4	4	5	2	5
5	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4
6	5	3	4	5	4	5	5	4	4	4
7	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3
8	5	4	4	5	4	5	5	4	5	2
9	5	2	5	5	4	5	5	5	4	4
10	4	4	5	4	3	4	4	2	5	1
11	5	2	5	5	4	5	5	2	5	2
12	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4
13	3	3	4	3	4	2	2	3	3	4
14	5	3	4	5	2	4	4	5	3	5
15	3	5	5	3	5	5	5	4	4	5
16	4	2	4	4	2	4	4	3	2	4
17	3	3	3	3	4	3	3	4	4	5
18	5	2	5	5	3	5	5	3	5	4
19	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5
20	4	2	4	4	5	5	5	5	3	4
21	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3
22	4	2	4	4	4	3	3	3	4	1
23	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5
24	5	5	5	5	4	4	4	5	2	5
25	4	3	4	4	2	4	4	4	5	4
26	5	3	5	5	4	4	4	3	5	4
27	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3
28	5	2	5	5	4	3	3	3	4	4
29	4	5	4	4	4	4	4	4	2	3
30	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5
31	5	2	5	5	5	4	4	5	5	4
32	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4
33	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
34	4	4	4	4	1	3	3	2	4	1
35	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4
R hitung	0.542	0.081	0.598	0.542	0.583	0.569	0.540	0.686	0.451	0.523
R tabel	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333
Status	Valid	Tidak Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Indikator Perasaan									
X1.11	X1.12	X1.13	X1.14	X1.15	X1.16	X1.17	X1.18	X1.19	X1.20
3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
4	4	2	3	4	4	2	3	4	4
4	3	4	3	4	4	4	4	4	4
3	4	5	2	2	4	5	3	4	4
4	4	4	3	2	4	4	2	4	4
4	4	4	3	4	5	4	4	4	4
3	3	3	3	4	4	3	3	4	4
4	4	2	4	5	5	2	4	4	4
5	4	4	2	4	5	4	5	4	5
2	2	1	4	5	4	1	3	5	3
3	3	2	2	5	5	2	2	4	5
4	5	4	4	4	5	4	5	5	5
3	3	4	3	3	2	4	3	4	4
2	5	5	3	3	4	5	5	4	4
5	5	5	5	4	5	5	5	5	3
4	2	4	2	2	4	4	4	2	2
3	5	5	3	4	3	5	2	3	3
3	3	4	2	5	5	4	3	5	4
5	4	5	2	5	5	5	5	5	5
5	5	4	2	3	5	4	5	5	4
4	3	3	3	3	4	3	2	3	4
2	1	1	2	4	3	1	3	4	3
5	5	5	1	1	5	5	1	5	5
5	4	5	5	2	4	5	5	4	5
4	2	4	3	5	4	4	4	4	4
4	4	4	3	5	4	4	4	4	4
3	3	3	3	2	4	3	3	3	3
3	4	4	2	4	3	4	3	5	4
4	4	3	5	2	4	3	2	4	4
5	5	5	5	5	4	5	1	5	5
5	3	4	2	5	4	4	5	2	5
3	2	4	3	2	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	5	1	4	4	3	1	1	5	3
3	3	4	4	3	3	4	3	5	3
0.665	0.460	0.523	0.187	0.451	0.569	0.523	0.520	0.345	0.679
0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333
Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Indikator Pikiran							
X1.21	X1.22	X1.23	X1.24	X1.25	X1.26	X1.27	X1.28
3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	4	4	3	3	4	4
3	3	4	3	4	3	4	3
3	2	2	1	3	2	2	4
4	3	2	4	2	2	2	2
4	3	4	4	4	3	4	4
4	3	4	3	3	3	4	3
4	3	5	2	4	5	5	4
4	4	4	4	5	4	4	4
5	2	5	3	3	5	5	5
4	4	5	5	2	4	5	4
4	2	4	4	5	4	4	4
4	4	3	3	3	2	3	4
3	3	3	5	5	2	3	4
5	3	4	4	5	3	4	4
2	5	2	4	4	2	2	2
2	2	4	3	2	2	4	4
4	3	5	4	3	4	5	4
5	2	5	5	5	5	5	5
5	2	3	5	5	5	3	5
4	2	3	4	2	3	3	3
4	3	4	3	3	4	4	4
5	1	1	5	1	5	1	5
5	5	2	5	5	5	2	2
4	3	5	4	4	4	5	5
5	3	5	5	4	3	5	4
3	3	2	3	3	3	2	3
5	2	4	4	3	3	4	4
5	5	2	4	2	3	2	4
5	5	5	5	1	5	5	5
5	2	5	4	5	2	5	5
4	3	2	4	4	3	2	3
4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	5	1	1	4	5
3	3	3	3	3	3	3	3
0.569	0.152	0.451	0.432	0.520	0.525	0.451	0.495
0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333
Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Objek-objek Pikiran												
X1.29	X1.30	X1.31	X1.32	X1.33	X1.34	X1.35	X1.36	X1.37	X1.38	X1.39	X1.40	TOTALX1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	126
4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	142
4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	150
2	5	4	3	4	5	4	4	3	4	3	4	142
2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	2	133
4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	161
4	3	5	3	3	3	4	3	4	5	3	3	140
5	2	4	4	4	4	5	3	4	2	4	4	158
4	4	3	4	4	5	5	4	5	4	5	4	173
5	1	5	3	5	2	3	5	3	5	3	5	142
5	2	5	4	4	2	4	3	4	3	2	4	146
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	168
3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	131
3	5	5	2	4	5	5	3	5	5	5	4	161
4	5	5	5	4	4	4	3	3	5	5	4	176
2	4	2	2	2	3	4	2	3	2	4	2	119
4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	143
5	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	157
5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	193
3	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	173
3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	131
4	1	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	127
1	5	1	5	5	5	5	1	5	5	1	5	156
2	5	5	4	2	5	5	3	5	5	5	2	166
5	4	5	2	5	4	3	2	5	5	4	5	162
5	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	165
2	3	4	3	3	2	4	5	5	5	3	3	125
4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	3	4	153
2	3	5	4	4	4	4	2	3	4	2	4	138
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	184
5	4	5	5	5	5	5	2	5	4	5	5	177
2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	143
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	158
4	1	2	1	5	2	4	2	5	3	1	5	122
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	128
0.451	0.523	0.406	0.583	0.495	0.686	0.506	0.116	0.520	0.459	0.520	0.495	1.000
0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333
Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Tidak Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Lampiran 18

Output Uji Validitas Efikasi Diri (X2)

Indikator Magnitude																				
No	X2 41	X2 42	X2 43	X2 44	X2 45	X2 46	X2 47	X2 48	X2 49	X2 50	X2 51	X2 52	X2 53	X2 54	X2 55	X2 56	X2 57	X2 58	X2 59	X2 60
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3
3	4	5	5	3	4	3	4	4	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	4	3
4	4	3	4	2	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	5	4	1	4	5	3
5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4
7	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	5	4
8	3	3	5	3	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4
9	4	2	5	3	5	5	2	2	5	5	5	4	2	5	4	2	2	4	5	5
10	3	4	5	5	5	3	3	3	4	5	5	5	3	2	3	3	3	2	5	2
11	4	5	5	2	4	4	3	3	4	5	5	4	2	5	4	3	2	3	5	5
12	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
13	2	4	5	4	2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	5	4
14	5	2	5	5	4	5	5	5	5	5	4	1	5	3	4	5	4	5	3	3
15	5	3	5	5	5	5	3	3	5	5	5	4	2	4	4	3	3	4	4	4
16	4	2	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3
17	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4
18	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	1	3	5	4
19	5	5	5	2	3	5	5	5	5	5	5	4	1	5	5	2	4	5	5	5
20	5	4	5	2	5	5	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4
21	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3
22	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	2	4	3	3	4	4	2
23	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	1	3	1	5	5	1	5	5	1
24	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	2	4	5	4	5	2	5	5	5
25	2	1	5	4	3	4	1	1	4	5	4	4	2	5	4	3	4	5	5	5
26	5	4	5	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3
27	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	3	4
28	3	5	3	4	5	5	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
29	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	5	4	4	3	4	3	5
30	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
31	2	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	2	5	4	5	5	5	4	5
32	2	2	4	3	3	4	2	2	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4
34	3	5	3	4	3	5	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	1	5	1	4
35	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3
R hitung	0.287	0.475	0.488	0.222	0.517	0.534	0.471	0.511	0.625	0.379	0.578	0.272	0.378	0.360	0.644	0.509	0.500	0.570	0.456	0.443
R Tabel	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333
Status	Tidak Valid	Valid	Valid	Tidak Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Tidak Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Indikator Strength									
X2 61	X2 62	X2 63	X2 64	X2 65	X2 66	X2 67	X2 68	X2 69	X2 70
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	4	4	4	4	4	3	3	2
4	4	4	4	3	4	4	3	3	3
5	4	3	3	3	3	4	4	4	2
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	3	3	2	3	4	4	4	4	2
4	4	4	3	3	3	4	4	4	4
5	4	4	4	3	4	4	4	4	3
4	5	3	2	3	4	5	5	5	4
2	3	3	3	3	3	4	3	3	3
5	3	3	2	4	1	5	4	4	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	3	4	4	2	5	5	5	3
4	3	3	5	3	3	4	4	4	4
4	4	4	2	4	4	4	3	3	1
3	4	4	3	4	4	4	2	2	4
3	4	4	3	4	3	3	3	3	4
4	4	3	2	3	3	4	4	4	2
1	5	4	1	4	5	5	3	3	5
2	5	4	3	3	5	5	5	5	4
1	4	3	3	3	3	4	4	4	2
4	4	3	2	3	2	4	4	4	3
5	5	5	3	5	5	5	1	1	1
2	2	4	4	3	5	5	5	5	2
3	2	4	2	4	3	5	4	4	2
2	4	4	4	3	4	4	4	4	4
4	3	4	4	4	2	5	5	5	1
5	5	3	5	3	5	5	5	5	5
2	2	3	4	3	4	4	5	5	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	2	5	5	5	5	5	2
4	4	3	3	3	4	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	5	2	3	1	5	3	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
0.376	0.384	0.527	0.378	0.433	0.488	0.590	0.463	0.427	0.423
0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333
Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Indikator Generality										
X2 71	X2 72	X2 73	X2 74	X2 75	X2 76	X2 77	X2 78	X2 79	X2 80	X2 81
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120
4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	142
4	4	2	3	3	4	4	4	4	5	151
2	3	4	4	3	3	2	2	3	5	139
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	152
4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	145
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	150
3	4	4	5	4	4	3	4	4	5	158
3	2	4	4	5	4	3	3	3	5	152
4	3	3	2	4	5	4	2	4	4	138
5	2	3	2	5	5	5	4	4	4	149
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	159
4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	150
4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	162
3	2	5	4	3	3	3	4	5	4	150
4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	128
4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	147
4	2	4	2	3	4	4	4	4	4	140
5	1	5	2	3	5	5	5	5	5	163
4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	156
4	3	3	3	3	3	4	2	3	1	125
4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	139
1	3	5	5	5	5	1	5	5	5	156
4	4	3	4	4	3	4	4	5	2	163
4	2	2	2	3	4	4	3	3	3	134
4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	150
1	4	5	3	4	4	1	4	3	1	140
5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	183
4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	150
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	200
5	2	5	5	5	4	5	4	3	3	175
3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	131
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	157
4	3	4	4	2	5	4	4	2	2	131
4	3	3	3	3	3	5	3	3	3	127
0.351	0.378	0.516	0.536	0.595	0.419	0.302	0.621	0.483	0.363	1.000
0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333
Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Tidak Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Lampiran 19
Output Uji Validitas Regulasi Emosi (Y)

Indikator kemampuan Mengidentifikasi Emosi												
No	Y 81	Y 82	Y 83	Y 84	Y 85	Y 86	Y 87	Y 88	Y 89	Y 90	Y 91	Y 92
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
3	4	4	4	4	2	2	4	4	5	5	4	4
4	5	4	5	3	2	2	5	5	4	4	5	3
5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3
6	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
7	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4
8	5	5	5	4	4	4	4	5	3	4	5	4
9	5	5	5	5	3	3	5	5	4	4	5	5
10	4	5	4	3	4	4	5	4	3	5	4	5
11	4	5	4	5	5	5	4	4	3	2	4	4
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
13	4	4	4	3	3	3	5	4	3	3	4	3
14	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5
15	4	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4	3
16	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4
17	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
18	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4
19	5	5	5	4	2	2	3	5	4	4	5	4
20	3	4	3	4	4	4	5	3	3	4	3	2
21	2	3	2	3	3	3	5	2	3	3	2	3
22	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4
23	5	3	5	5	5	5	5	5	1	5	5	3
24	3	4	3	4	5	5	4	3	4	4	3	4
25	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	5
26	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	5
27	1	4	1	4	4	4	4	1	3	3	1	2
28	3	3	3	3	3	3	4	3	3	5	3	3
29	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	2
30	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
32	4	4	5	3	2	2	4	4	3	2	4	3
33	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5
34	5	5	5	2	2	2	4	5	1	5	5	5
35	3	3	3	3	5	3	3	4	3	3	5	3
R hitung	0.491	0.540	0.454	0.521	0.341	0.397	0.175	0.464	0.392	0.543	0.439	0.572
R tabel	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333
Status	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Tidak Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Indikator Pengendalian Emosi							
Y 93	Y 94	Y 95	Y 96	Y 97	Y 98	Y 99	Y 100
3	3	3	3	3	3	3	3
4	2	2	2	4	4	4	4
4	4	5	5	4	2	4	4
4	4	3	3	5	2	4	2
4	3	3	3	4	4	2	3
4	4	4	4	4	3	4	3
4	4	3	3	4	4	5	3
5	2	3	3	5	4	4	4
4	3	3	3	5	3	4	3
3	2	2	2	4	4	3	3
4	3	4	4	4	5	5	4
4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	4	3	3	3
4	5	5	5	5	5	3	3
3	4	4	4	4	4	3	3
4	4	2	2	4	3	3	4
4	4	3	3	4	3	4	3
4	4	3	3	4	3	2	4
4	1	4	4	5	2	4	3
3	4	3	3	3	4	3	4
3	3	3	3	2	3	3	3
3	2	2	2	4	3	4	3
1	5	1	1	5	5	5	1
4	5	5	5	3	5	2	4
5	2	4	4	4	4	5	5
4	4	3	3	3	4	4	4
3	3	4	4	1	4	4	3
5	5	5	5	3	3	5	5
4	4	4	4	4	4	3	3
5	5	5	5	5	5	5	5
3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	2	4	2
4	4	4	4	4	5	3	3
4	5	4	4	5	2	5	5
5	3	5	3	4	4	3	3
0.499	0.288	0.437	0.496	0.473	0.375	0.487	0.468
0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333
Valid	Tidak Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Indikator Ekspresi Emosional									
Y 101	Y 102	Y 103	Y 104	Y 105	Y 106	Y 107	Y 108	Y 109	Y 110
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	3	2	4	4	3	4	4	4
4	2	3	3	5	5	2	5	5	4
2	2	3	2	5	3	4	5	5	2
3	4	3	4	2	2	3	3	3	3
3	3	2	4	3	4	2	4	4	4
3	4	4	3	4	4	3	4	4	3
4	4	4	3	5	5	2	4	4	4
3	3	4	2	5	5	3	5	5	5
3	4	5	5	3	5	5	5	5	3
4	5	5	2	1	5	4	5	5	3
4	4	4	4	4	4	5	4	4	4
3	3	3	3	4	4	4	4	4	3
3	5	3	2	1	4	5	3	3	4
3	4	2	4	4	4	4	3	3	3
4	3	3	3	4	4	2	4	4	4
3	3	3	4	4	4	5	4	4	4
4	3	4	2	5	4	3	4	4	4
3	2	4	3	4	4	5	4	4	4
4	4	3	4	5	4	2	3	3	4
3	3	4	2	3	3	4	3	3	3
3	3	4	2	4	4	4	4	4	3
1	5	5	5	5	1	5	1	1	5
4	5	3	2	4	4	2	4	4	3
5	4	5	4	5	5	5	4	4	4
4	4	2	2	4	3	2	3	3	4
3	4	4	5	4	5	5	5	5	5
5	3	5	5	5	5	5	5	5	5
3	4	3	2	4	4	3	3	3	3
5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
2	2	3	2	5	4	4	3	5	2
3	5	3	5	5	4	3	4	4	4
5	2	5	1	5	5	5	5	5	5
5	4	3	3	3	3	3	3	3	3
0.400	0.375	0.467	0.359	0.193	0.551	0.357	0.496	0.388	0.414
0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333
Valid	Valid	Valid	Valid	Tidak Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Indikator Manajemen Stres										
Y 111	Y 112	Y 113	Y 114	Y 115	Y 116	Y 117	Y 118	Y 119	Y 120	Total Y
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120
2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	146
3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	156
2	3	4	4	5	4	4	4	4	4	145
4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	139
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	149
4	4	5	4	5	5	4	4	4	3	155
4	5	3	5	5	3	3	2	4	4	159
5	5	2	2	5	2	4	4	4	1	156
5	5	4	3	5	4	3	3	5	3	156
4	5	3	5	5	3	5	4	5	2	162
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	161
3	4	4	3	5	4	4	4	4	3	141
3	4	5	4	5	5	5	5	4	4	169
3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	146
4	4	4	3	3	4	3	4	4	2	141
4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	152
3	4	3	2	4	3	4	4	3	5	143
5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	151
5	4	4	2	4	4	4	2	4	2	140
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	119
4	4	2	3	4	2	3	4	4	3	135
5	1	5	1	5	5	5	1	5	5	148
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	152
4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	166
4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	137
3	5	5	5	5	5	1	3	3	3	141
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	173
4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	137
5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	195
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	121
4	4	3	2	5	3	4	4	4	3	136
4	4	4	4	5	4	3	4	2	4	164
5	5	1	3	4	1	5	1	2	4	154
3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	137
0.424	0.536	0.358	0.507	0.486	0.413	0.533	0.375	0.418	0.007	1.000
0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333	0.333
Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Tidak Valid	Valid

Lampiran 20 Kuesioner Penelitian

Kuesioner Penelitian "Pengaruh Mindfulness dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMA Tri Ratna Jakarta Barat"

Namo sanghyang adi buddhaya
Namo buddhaya

Kuesioner ini bermaksud untuk melakukan penelitian tentang "PENGARUH MINDFULNESS DAN EFIKASI DIRI TERHADAP REGULASI EMOSI SISWA SMA TRI RATNA JAKARTA BARAT". Kuesioner ini adalah sebagai satu syarat untuk melanjutkan skripsi untuk memperoleh gelar sarjana (S1) di STIAB Jinarakkhita Lampung . Semoga semuanya dalam keadaan sehat dan bahagia maksud dan tujuan saya mohon bantuannya untuk dapat mengisi kuesioner ini yang akan menunjang kelanjutan skripsi . atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih

Namo Sanghyang Adi Buddhaya
Namo Buddhaya 🙏🙏🙏

Adapun jawaban serta skala tersebut terdiri dari :

SS : Sangat Setuju : 5
S : Setuju : 4
RG : Ragu-ragu : 3
TS : Tidak Setuju : 2
STS : Sangat Tidak Setuju : 1

emilla.putri.wahyuni@sekha.kemendiknas.go.id
Switch account
Not shared

Nama Lengkap *

Your answer

Kelas *

X
 XI
 XII

Jenis Kelamin *

Laki-laki
 Perempuan

Saya menyadari perubahan dalam postur tubuh saya saat duduk atau berdiri *

Sangat Setuju
 Setuju
 Ragu-ragu
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

Saya memperhatikan perubahan dalam keadaan fisik dan mental saya *

Sangat Setuju
 Setuju
 Ragu-ragu
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari tubuh menjadi tenang * ketika menyelesaikan tugas

Sangat Setuju
 Setuju
 Ragu-ragu
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

Saya cepat menyadari ketika tubuh saya * membutuhkan asupan cairan, terutama saat merasa haus atau lapar.

Sangat Setuju
 Setuju
 Ragu-ragu
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

Saya memperhatikan kebutuhan tubuh saya untuk beristirahat *

Sangat Setuju
 Setuju
 Ragu-ragu
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari emosi yang muncul saat saya menghadapi situasi tertentu *

Sangat Setuju
 Setuju
 Ragu-ragu
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari perasaan kesal muncul akibat dari emosi saya *

Sangat Setuju
 Setuju
 Ragu-ragu
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

Saya memahami bahwa perasaan tidak selalu harus dikendalikan *

Sangat Setuju
 Setuju
 Ragu-ragu
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

Saya memahami bahwa perasaan tidak selalu harus dikendalikan *

Sangat Setuju
 Setuju
 Ragu-ragu
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari perasaan marah muncul ketika tidak dapat menyelesaikan tugas *

Sangat Setuju
 Setuju
 Ragu-ragu
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari perasaan kesal muncul akibat dari emosi saya *

Sangat Setuju
 Setuju
 Ragu-ragu
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

Saya mengizinkan diri saya untuk merasakan emosi tanpa merasa tertekan *

Sangat Setuju
 Setuju
 Ragu-ragu
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

Saya mengizinkan diri saya untuk merasakan emosi tanpa merasa tertekan *

Sangat Setuju
 Setuju
 Ragu-ragu
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

Saya kurang menyadari perasaan marah * muncul ketika tidak dapat menyelesaikan tugas

Sangat Setuju
 Setuju
 Ragu-ragu
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

Saya menerima perasaan saya tanpa mencoba mengubahnya *

Sangat Setuju
 Setuju
 Ragu-ragu
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari perasaan kecewa muncul ketika menerima hasil ujian yang tidak bagus *

Sangat Setuju
 Setuju
 Ragu-ragu
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari perasaan kecewa muncul ketika menerima hasil ujian yang tidak bagus *

Sangat Setuju
 Setuju
 Ragu-ragu
 Tidak Setuju
 Sangat Tidak Setuju

<p>Saya mengamati arah pikiran saya saat beraktivitas *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya menyadari saya tidak berkonsentrasi ketika pikiran saya tidak tenang *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya menyadari saat ini saya sedang bermeditasi *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya memperhatikan makanan jika sedang makan *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Saya mengerjakan tugas dengan penuh ketelitian *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya menyadari pikiran saya sedang tidak konsentrasi *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya menyadari jika sedang memperhatikan materi pembelajaran *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya kurang menyadari jika sedang belajar didalam kelas *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Saya merasa mampu untuk tidak terpengaruh secara emosional oleh pikiran saya *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya menyadari ketika pikiran saya tertuju pada suatu objek *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya menyadari menulis ulang materi pembelajaran *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya selalu berpendapat Ketika sedang diskusi *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Saya mengarahkan kembali pikiran saya pada objek yang lebih tenang *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya kurang menyadari keadaan emosi saya *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya sulit mengekspresikan emosi saya dengan cara yang sesuai dengan situasi *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya bisa menahan diri untuk tidak bertindak berlebihan saat marah *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Saya memperhatikan pikiran saya tenang jika tidak emosi *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya mengenali bagaimana emosi saya mempengaruhi perilaku saya *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya dapat mengendalikan amarah yang saya rasakan *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya sulit menyembunyikan perasaan saya ketika cemas *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Saya merasa latihan mindfulness mempengaruhi cara saya merespons stres lebih baik *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya memperhatikan setiap perasaan saya *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya mampu menenangkan diri saat sedang stres *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya bisa mengekspresikan emosi saya secara terbuka *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>

<p>Saya memilih menghindari orang yang tengah memiliki konflik dengan saya *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya memahami permasalahan yang membuat saya marah *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya merasa mampu mengontrol ekspresi emosi saya di hadapan orang lain *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya mengungkapkan perasaan saya dengan jelas kepada orang lain *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Saya mampu mengungkapkan emosi saya tanpa menyakiti perasaan orang lain *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya memilih menjauhi orang-orang yang membuat saya tidak senang *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya merasa sulit untuk mengendalikan ekspresi emosi saya ketika sedang marah atau sedih *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya marah ketika diganggu saat belajar dikelas *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Saya menerima konsekuensi akibat perilaku emosi saya *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya merasa mampu mengontrol ekspresi emosi saya di hadapan orang lain *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p>	<p>Saya menyadari kapan pikiran saya mulai kurang fokus *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya sedih ketika tidak menyelesaikan tugas dengan tepat waktu *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Saya memahami permasalahan yang *</p>		<p>Saya mengungkapkan perasaan saya dengan jelas kepada orang lain *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p>	<p>Saya marah ketika gagal dalam perlombaan *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p>

<p>Saya marah ketika gagal dalam perlombaan *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya merasa nyaman mengungkapkan perasaan saya kepada orang yang saya percayai *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya bisa memahami perasaan orang lain dari nada bicara mereka *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya bersikap percaya diri dalam mengatasi situasi yang tidak terduga *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Saya sangat cepat putus asa ketika merasa gagal dalam belajar *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya cenderung menyimpan emosi saya untuk diri sendiri daripada mengungkapkannya kepada orang lain *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya merasa emosi saya sering mengganggu aktivitas sehari-hari saya *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Meskipun tugas sulit, saya yakin mampu memahaminya dan menyelesaikannya *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Saya sulit menjelaskan emosi saya kepada orang lain dengan jelas *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya mampu merasakan stres dengan situasi atau masalah tertentu *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya berhasil mengurangi stres saya dengan cara refreshing *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya melihat kesulitan sebagai pemacu untuk belajar hingga tugas terselesaikan *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Saya merasa nyaman mengungkapkan perasaan saya kepada orang yang saya percayai *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya merasa mampu mengatasi stres tanpa berdampak buruk pada kesehatan saya *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya kesulitan mengelola stres saya dengan banyak tugas *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya percaya diri bahwa saya dapat menyelesaikan tugas-tugas yang sulit *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p>
		<p>Saya bersikap percaya diri dalam mengatasi situasi yang tidak terduga *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p>	

<p>Saya percaya diri bahwa saya dapat menyelesaikan tugas-tugas yang sulit *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya memprioritaskan tugas yang akan segera dikumpulkan *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya membuat target penyelesaian pekerjaan *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya bersedia menerima tugas menantang karena saya akan mendapatkan pelajaran baru *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Saya sering membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan tugas yang dianggap sulit *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya mengerjakan tugas secara berurutan *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya menilai diri saya mampu mengambil inisiatif dalam melakukan tugas *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya dapat membantu teman jika mengalami kesulitan menyelesaikan tugas *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Meskipun waktu mengerjakan tugas sangat sempit, saya mampu memaksimalkan waktu sehingga tidak mengganggu pekerjaan lain *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya memulai mengerjakan tugas dari yang saya bisa kerjakan *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya memiliki potensi diri untuk mendukung penyelesaian tugas *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya cenderung menetapkan tujuan yang tinggi dalam pekerjaan *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Saya yakin tugas akan selesai dengan cara mengerjakan tugas dimulai dari yang mudah terlebih dahulu *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya mengelompokkan tugas-tugas antara yang sulit dan mudah *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya yakin akan mendapat prestasi yang memuaskan dari hasil kerja yang dilakukan *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya akan mempertahankan nilai saya agar selalu mendapat Juara kelas *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Saya memprioritaskan tugas yang akan *</p>	<p>Saya membuat target penyelesaian pekerjaan *</p>	<p>Saya bersedia menerima tugas menantang karena saya akan *</p>	<p>Saya memiliki prestasi dalam bidang olahraga *</p>

<p>Saya memiliki prestasi dalam bidang olahraga *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya belajar dengan sungguh-sungguh agar mendapatkan nilai yang memuaskan *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya percaya diri mampu menyelesaikan masalah jika berusaha lebih keras *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya selalu memikirkan cara untuk mengatasi stres saat tugas menumpuk *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Saya kurang yakin dalam mengerjakan tugas matematika *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya berusaha memenuhi tugas sesuai target yang diharapkan *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya bekerja keras untuk mendapatkan nilai yang baik *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya akan menyusun strategi dalam mengerjakan tugas yang lebih efektif *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Saya akan menyelesaikan pekerjaan dengan semaksimal mungkin *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya akan bertahan menyelesaikan masalah, disaat orang lain menyerah dalam mengerjakannya *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya semangat menyelesaikan tugas saya *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya akan mengatur waktu dalam mengerjakan tugas tanpa mengganggu aktivitas lain *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Saya menyerah saat mendapat tugas yang sulit *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya mengevaluasi pencapaian untuk memperbaharui target kerja saya *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya mengerjakan tugas dengan santai *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>	<p>Saya membiarkan masalah hilang dengan sendirinya *</p> <p><input type="radio"/> Sangat Setuju</p> <p><input type="radio"/> Setuju</p> <p><input type="radio"/> Ragu-ragu</p> <p><input type="radio"/> Tidak Setuju</p> <p><input type="radio"/> Sangat Tidak Setuju</p>
<p>Saya belajar dengan sungguh-sungguh agar mendapatkan nilai yang memuaskan *</p>	<p>Saya belajar dengan sungguh-sungguh agar mendapatkan nilai yang memuaskan *</p>	<p>Saya mengerjakan tugas dengan santai *</p>	<p>Submit Clear form</p>

Lampiran 21
Tabulasi Data Angket Penelitian Varibabel Mindfulness (X1)

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	5	5	4	5	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4
2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	5	4	5	3	2	3	4	5	5	4	4	4	4	3	5	4	5	2	2
4	3	5	4	3	4	3	5	5	5	3	5	1	5	5	4	3	4	5	3	2
5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	3	3	5	5	2	1	3	5	4	3
6	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	2	3	5	5	5	3
7	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	4	5	4	4	4	4
8	4	5	2	4	4	4	4	4	5	5	2	2	4	4	4	3	4	5	5	3
9	4	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	1	5	5	2	5	5	5	5	5
10	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2
11	4	5	3	3	5	4	5	5	5	5	5	2	4	4	4	3	3	4	4	3
12	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
13	4	5	4	4	3	3	3	4	5	4	5	3	4	4	2	2	3	4	5	3
14	5	5	1	5	5	5	4	4	5	5	4	1	5	5	2	1	4	4	5	2
15	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4
16	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	2	2	4	4	2
17	4	5	3	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	2	2	3	4	5	3
18	4	5	3	4	5	5	3	5	5	4	4	2	4	4	2	1	3	3	5	3
19	5	5	5	5	4	4	4	3	5	5	4	2	4	4	2	1	3	3	4	2
20	3	4	2	4	5	4	3	4	4	4	5	1	4	4	3	4	3	5	4	4
21	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
22	2	2	5	4	3	3	3	4	5	5	5	2	4	4	2	1	1	5	4	2
23	4	4	3	3	4	5	4	3	4	4	5	3	5	5	3	3	3	4	4	3
24	4	4	2	3	4	4	4	4	5	4	3	3	5	5	4	2	1	4	5	1
25	2	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	1	5	1	5	4	1
26	5	5	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2
27	4	5	4	5	5	5	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5
28	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
29	4	4	3	4	5	1	3	4	4	4	2	5	5	5	3	4	5	3	4	4
30	5	5	2	5	5	5	4	5	4	5	5	1	4	4	2	4	5	4	4	4
31	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3
32	4	5	2	3	5	4	3	5	5	4	5	2	3	3	4	4	3	5	4	4
33	4	5	2	5	4	5	4	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	3	2
34	4	5	3	4	4	4	3	5	5	4	4	2	4	4	2	2	3	4	3	3
35	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	2	3	2	3	5	4	3
36	4	5	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	3	5	4	3
37	4	3	3	3	4	3	5	4	5	4	5	2	4	4	4	5	2	4	3	3
38	4	4	3	3	5	3	4	5	4	5	3	3	5	4	2	3	3	3	4	4
39	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3
40	5	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	5	4
41	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	2	4	4	2	1	3	5	4	4

42	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
43	4	5	3	5	3	4	3	5	5	4	4	2	4	4	4	2	3	4	4	4
44	4	4	4	4	4	3	4	5	5	4	2	3	4	4	3	2	4	4	4	4
45	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4
46	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	3	4	2	4	4	4
48	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
49	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4
50	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	3
51	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	5	3	4
52	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2
53	3	5	3	5	3	5	4	5	5	5	4	2	5	5	2	3	4	5	4	3
54	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
55	4	5	2	5	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	2	2	4	4	2
56	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3
57	4	3	2	5	4	5	5	3	3	5	4	3	5	5	4	3	4	4	3	5
58	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	2	3	4	4	4	2	4	5	4	4
59	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2
60	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3
61	4	4	1	4	4	4	3	5	4	5	4	1	4	4	4	4	4	5	4	3
62	4	4	2	5	5	4	4	4	4	4	2	1	5	5	2	2	4	2	5	2
63	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3
64	4	5	4	4	4	5	3	5	5	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4
65	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3
66	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	2
67	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
68	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4
69	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3
70	4	3	5	3	5	4	5	3	5	4	5	5	5	3	4	3	5	5	2	1
71	5	4	3	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
72	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
73	5	4	2	5	5	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4
74	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4
75	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4
76	5	4	3	5	4	4	4	4	5	5	5	3	4	3	5	5	5	5	5	2
77	5	5	5	5	4	4	3	4	5	4	3	3	4	4	3	3	5	5	5	5
78	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
79	4	3	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4
80	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4
81	2	4	4	4	2	2	4	3	3	5	4	3	3	4	4	4	5	4	4	2
82	5	5	3	4	4	4	3	4	5	3	4	3	4	4	3	2	4	5	4	4
83	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4
84	4	4	4	4	4	5	3	2	4	4	3	3	5	5	5	5	3	3	3	4
85	4	3	4	3	4	5	3	3	5	3	4	5	5	4	3	5	3	3	5	3
86	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
87	5	4	4	3	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4

88	5	5	2	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	
89	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4
90	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4
91	4	5	3	3	5	4	3	5	5	4	5	2	4	4	3	3	3	3	3	3
92	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
93	4	4	5	3	4	3	4	3	4	3	4	5	5	5	4	5	3	3	4	4
94	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
95	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5
96	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3
97	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4
98	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4
99	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	3	4	4	3	4	4	4
100	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4
101	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4
102	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3
103	4	5	3	5	3	4	5	1	3	4	5	4	5	4	5	4	4	3	2	4
104	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4
R hitung	0.459	0.346	0.362	0.482	0.568	0.528	0.507	0.371	0.315	0.508	0.355	0.390	0.479	0.507	0.496	0.471	0.562	0.433	0.454	0.434
R tabel	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192
Status	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Total X.1
4	5	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	147
4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	141
3	4	4	4	5	3	4	1	3	4	4	2	3	4	5	4	134
4	4	3	4	4	4	5	4	4	5	5	3	4	3	4	5	142
3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	5	3	4	3	136
5	5	5	1	5	5	5	1	3	5	5	4	4	5	5	3	154
3	4	3	4	5	5	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	151
5	5	4	5	4	2	5	2	5	4	4	4	4	4	5	2	141
5	5	5	3	3	4	5	3	3	5	5	3	3	3	3	3	150
3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	120
5	5	5	4	5	2	4	4	4	3	5	2	4	4	4	5	145
3	5	4	4	4	4	4	3	4	4	5	3	3	4	2	2	155
3	4	3	4	5	4	4	2	3	4	3	3	3	2	3	4	128
5	4	5	5	5	2	4	4	5	5	4	1	5	5	5	5	146
4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	136
3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	123
3	4	3	3	4	4	5	2	4	3	4	3	4	4	5	3	132
4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	3	4	5	5	5	145
3	4	4	4	5	2	4	2	4	2	5	1	3	5	4	3	129
3	3	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	5	3	4	4	129
3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	114
3	5	3	5	5	3	3	5	4	4	5	4	4	4	5	5	133
4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	136

5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	148
5	3	5	5	5	2	1	1	5	5	5	1	5	1	5	5	137
3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	133
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	170
4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	143
4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	1	5	2	3	3	4	129
3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	141
4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	133
4	3	5	2	5	4	5	3	5	5	4	1	5	5	5	4	142
5	4	5	4	5	4	5	3	5	2	4	3	5	5	5	5	154
3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	124
4	3	4	5	5	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	129
4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	125
4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	125
1	3	3	4	5	5	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	127
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4	4	136
3	4	3	3	5	5	2	3	4	4	5	4	4	4	5	5	144
2	2	4	2	5	5	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	124
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	112
3	4	4	5	4	4	3	2	3	3	3	4	2	4	5	4	133
3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	4	2	127
5	4	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	134
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	134
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	119
2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	142
4	4	3	3	5	3	4	4	4	4	3	4	5	4	4	4	138
3	2	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	125
5	4	4	3	5	3	4	4	5	5	5	2	4	4	5	4	146
4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	138
4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	124
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	136
5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	145
4	3	2	3	5	2	5	2	4	4	5	4	4	4	5	4	142
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	133
3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	4	123
5	4	3	3	3	1	4	4	5	5	5	1	4	3	5	3	133
4	5	5	5	1	5	5	4	4	4	4	3	3	3	4	5	134
3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	124
3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	132
4	4	3	3	4	4	4	2	4	3	4	2	3	3	4	4	125
3	4	3	4	4	3	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	125
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	180
4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	150
4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	132

3	4	5	5	5	3	5	5	5	5	3	4	2	4	5	5	147
4	4	5	4	3	5	4	1	4	4	5	5	3	4	5	5	156
5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	1	4	4	4	4	148
4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	136
5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	167
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	151
5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	1	5	5	4	5	157
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	164
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	148
4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	5	5	4	3	149
4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	152
3	3	3	3	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	4	138
3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	133
4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	135
4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	145
5	3	5	3	3	5	2	5	4	5	4	3	5	5	3	5	142
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	180
4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	151
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	1	4	4	4	4	150
4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	151
4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	153
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	129
5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	170
5	3	3	5	4	4	4	3	5	4	4	3	5	4	5	3	143
5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	150
4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	153
4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	105
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	148
5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	153
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	142
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	148
5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	158
4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	137
3	4	3	3	5	4	3	2	5	5	5	3	4	4	3	4	137
4	4	5	4	1	2	5	4	4	1	2	5	4	5	4	5	146
0.59 1	0.64 9	0.65 9	0.45 7	0.33 2	0.47 7	0.47 9	0.44 6	0.58 3	0.49 5	0.56 4	0.36 0	0.42 8	0.54 8	0.47 1	0.45 4	1.00 0
0.19 2	0.19 2	0.19 2	0.19 2	0.19 2	0.19 2	0.19 2	0.19 2	0.19 2	0.19 2	0.19 2	0.19 2	0.19 2	0.19 2	0.19 2	0.19 2	0.19 2
Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Lampiran 22
Tabulasi Data Angket Penelitian Varibabel Efikasi Diri (X2)

N0	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	3	4	5	5	4	4	4	3	4	5	5	4	5	3	3	4	5	4	4
4	5	4	4	4	3	5	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4
5	3	3	4	3	3	4	4	4	5	4	4	2	2	3	2	4	3	4	3	5
6	3	1	5	5	5	5	5	5	1	2	1	3	5	5	1	5	5	5	1	5
7	4	4	4	4	4	2	5	5	3	5	5	4	4	5	5	5	5	5	3	4
8	2	2	5	3	5	1	5	2	5	5	5	4	3	2	5	4	4	5	4	3
9	3	3	2	4	4	4	3	3	3	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5
10	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3
11	5	3	5	5	5	1	4	4	4	4	4	2	1	4	3	5	4	5	5	2
12	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	5	1	4	4	4	4	5
13	4	1	5	5	4	4	3	4	5	4	5	2	3	4	3	2	3	4	5	1
14	5	1	5	4	5	1	2	3	4	5	5	2	5	2	2	5	5	5	5	2
15	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	5	4	4	4	4	4
16	4	2	4	4	3	2	2	2	4	4	5	2	4	4	4	4	4	3	4	2
17	4	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	2	2	4	3	4	4	4	4	4
18	5	2	4	5	3	2	4	4	5	5	5	2	3	5	2	3	3	3	4	2
19	4	5	5	5	5	1	3	1	5	4	5	5	1	4	5	5	5	3	5	1
20	4	3	4	4	4	2	3	3	2	3	4	4	5	3	2	3	4	3	2	4
21	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
22	3	1	5	5	5	2	5	1	5	5	5	4	1	5	5	3	4	5	5	5
23	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4
24	5	1	4	5	5	1	5	1	5	5	5	3	1	5	5	5	5	4	5	5
25	5	1	5	1	5	1	5	1	5	5	5	5	1	5	3	5	5	5	3	3
26	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3
27	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
29	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4
30	4	2	5	5	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4
31	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
32	3	3	4	3	5	3	3	3	3	3	5	5	1	5	4	4	5	5	3	5
33	5	2	5	5	4	2	4	3	5	5	3	4	4	4	3	4	5	5	4	4
34	4	4	4	4	4	1	4	5	3	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	2
35	4	3	4	5	5	2	4	4	5	2	5	4	2	3	4	4	3	4	4	2
36	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	4
37	4	3	4	3	4	4	3	3	2	2	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3
38	4	2	5	4	5	3	5	5	4	4	4	5	3	5	3	4	4	5	4	2
39	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4
40	4	4	3	4	4	2	5	5	4	4	4	4	4	4	2	4	5	4	4	4
41	4	2	4	3	4	1	4	4	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	3	4
42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	1	1	5	3	3	3	3	3	3

43	4	4	4	3	4	2	4	4	4	5	4	3	3	4	3	4	4	4	4
44	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3
45	4	4	2	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4	2
46	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
47	5	5	2	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	5	3
48	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
50	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3
51	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
52	3	3	4	4	4	2	4	4	3	2	3	3	2	4	3	4	3	4	4
53	4	2	5	5	5	2	5	5	3	4	3	5	5	5	4	5	5	5	3
54	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
55	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2
56	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3
57	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5
58	4	2	4	4	5	2	2	4	4	4	5	2	2	2	5	3	4	5	2
59	4	2	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4
60	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3
61	3	2	5	4	4	1	5	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	5	2
62	4	1	5	5	4	1	3	4	4	4	5	2	5	4	4	5	5	4	4
63	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3
64	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3
65	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3
66	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4
67	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
68	5	4	5	5	4	5	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
69	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3
70	4	5	5	5	4	5	4	4	3	3	5	2	4	5	4	4	3	5	5
71	5	4	4	4	4	3	3	5	5	5	4	4	3	3	3	4	4	4	4
72	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
73	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
74	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5
75	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4
76	4	3	4	5	5	1	5	3	5	5	5	1	4	4	4	5	5	1	5
77	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5
78	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
79	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5
80	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	4
81	4	4	5	4	3	5	3	2	2	3	5	5	3	2	3	5	5	5	5
82	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3
83	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	5	3	4	3	4	3	4	3
84	5	5	5	5	3	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	1
85	2	5	4	3	5	3	3	2	3	3	5	3	3	3	5	3	2	3	5
86	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
87	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4
88	4	2	4	4	4	1	4	4	2	2	2	4	3	1	3	4	4	4	4

89	4	4	5	5	4	3	2	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4
90	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5
91	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	5	3	3	3	4	4
92	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5
93	4	3	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3
94	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4
95	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4
96	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3
97	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
98	4	2	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4
99	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
100	4	5	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4
101	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4
102	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
103	5	5	4	4	4	5	3	5	4	5	2	3	2	4	4	5	5	3	3	2
104	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4
R. hitung	0.521	0.414	0.502	0.584	0.554	0.416	0.531	0.458	0.498	0.539	0.431	0.516	0.485	0.491	0.524	0.530	0.597	0.480	0.468	0.529
R. tabel	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192
Status	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	Total X.2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111
4	5	5	3	4	5	2	5	3	5	5	5	5	5	5	5	150
4	4	5	4	5	5	2	5	4	3	4	5	4	5	5	4	150
3	3	5	4	3	2	5	4	4	4	3	3	3	3	5	4	130
3	1	5	5	4	2	5	4	5	3	3	4	3	3	5	1	125
5	5	3	5	5	5	5	5	1	3	5	5	1	5	5	5	141
4	3	4	5	3	4	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	155
4	3	5	3	1	3	2	5	2	4	4	5	1	4	5	4	129
3	1	3	1	3	1	1	5	5	5	5	5	5	4	3	3	133
3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	121
4	5	4	3	1	1	5	5	5	4	4	5	1	4	4	5	135
4	3	4	1	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	5	4	128
4	2	3	4	4	2	4	5	5	4	4	5	4	5	5	3	134
4	5	4	4	2	2	2	4	1	4	4	5	2	5	2	4	127
4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	140
4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	2	3	2	118
4	2	3	3	3	2	4	3	5	4	3	5	4	4	4	3	125
2	3	5	5	1	2	4	3	5	3	1	4	3	5	4	5	126
4	4	5	5	2	2	4	4	3	4	4	5	2	4	4	4	137
4	4	5	5	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	5	125
4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	113
5	1	3	5	5	5	5	1	5	5	4	4	1	4	5	1	138

3	3	4	5	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	122
5	1	3	3	4	2	5	1	5	5	5	5	2	5	5	3	139
5	1	5	5	3	1	2	4	5	5	2	4	5	5	5	4	135
3	2	3	3	4	4	4	4	5	4	3	2	4	4	4	3	118
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	180
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	144
2	3	2	2	3	5	5	3	4	4	3	5	4	4	4	1	126
4	3	4	4	2	3	5	4	4	4	3	3	3	4	3	4	131
4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	131
5	1	3	5	5	4	3	5	5	3	3	5	4	5	3	5	139
5	5	4	4	5	1	5	4	5	4	4	5	4	5	4	3	147
3	1	4	2	1	2	1	1	5	3	2	3	3	4	4	1	110
4	3	4	4	5	4	4	1	4	3	3	4	4	4	4	2	130
3	2	3	4	3	4	4	3	5	4	2	4	4	3	4	3	122
3	3	4	4	4	3	4	1	4	2	2	3	4	4	4	2	116
5	3	3	3	3	2	4	5	3	5	3	4	5	5	4	4	141
3	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	2	4	3	4	132
4	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	4	2	5	4	4	140
4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	2	124
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	110
4	3	3	3	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	130
4	3	4	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	125
4	4	2	2	2	2	2	2	4	4	2	4	3	2	5	4	116
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108
4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	141
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108
3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	122
4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	140
4	4	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	122
5	5	4	4	5	2	2	5	5	5	3	5	4	5	4	5	153
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	144
4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	118
4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	128
5	3	3	3	3	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	163
4	4	3	3	5	4	4	5	5	5	3	5	5	4	5	5	139
4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	136
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	5	3	3	120
4	4	5	5	4	3	3	4	5	4	3	3	3	4	3	4	133
4	4	4	3	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	3	5	146
4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	122
3	2	3	3	4	3	4	4	5	4	3	4	3	5	4	4	128
4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	134
4	3	5	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	5	4	3	129
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	180
4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	150

4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	122
4	4	5	4	3	5	5	5	2	4	5	5	4	5	5	4	153
4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	148
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	149
4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	137
4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	167
4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	147
5	4	2	5	1	1	3	5	4	4	5	5	1	5	3	5	136
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	178
4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	147
4	4	4	4	3	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	154
5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	151
5	3	4	2	4	4	3	1	4	4	4	4	3	3	4	5	135
3	3	4	4	3	3	5	3	5	4	4	4	3	4	3	3	129
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	132
3	3	5	5	5	5	5	5	3	4	4	2	2	4	3	4	147
5	3	2	5	2	5	3	2	4	4	4	3	4	3	3	2	121
5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	177
4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	147
4	4	4	4	2	2	4	5	5	5	3	4	4	3	4	3	124
4	4	4	5	5	4	4	5	5	3	4	4	5	5	5	4	152
4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	155
4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	129
5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	175
3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	133
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	4	4	4	4	147
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	142
3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4	110
5	4	5	4	1	1	4	4	3	4	5	4	4	4	4	5	144
4	4	2	1	2	1	2	4	5	4	4	3	2	5	3	5	133
5	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	140
5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	2	3	150
4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	156
4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	141
5	5	3	2	2	5	5	3	4	3	5	3	5	4	5	4	140
2	1	2	2	5	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	5	141
0.559	0.513	0.476	0.435	0.484	0.473	0.459	0.518	0.266	0.626	0.531	0.531	0.471	0.549	0.499	0.534	1.000
0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192
Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Lampiran 23
Tabulasi Data Angket Penelitian Varibabel Regulasi Emosi (Y)

No	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	4	2	1	3	1	4	1	4	5	2	5	4	2	3	3	5	4	4	5	5
3	4	5	5	4	2	3	4	3	4	4	5	5	3	4	5	5	3	4	3	2
4	4	5	4	4	3	4	4	2	5	3	4	2	4	3	3	5	1	5	3	4
5	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	3	4
6	5	1	4	3	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5
7	5	4	5	3	2	5	2	5	5	3	4	4	3	3	3	5	3	5	5	4
8	4	4	4	2	4	4	3	4	4	2	4	2	1	5	4	4	4	4	4	3
9	5	2	5	1	5	3	1	4	5	2	5	5	5	4	4	4	4	5	3	3
10	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4
11	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3
12	4	3	1	3	3	4	3	5	5	2	5	4	4	3	3	4	3	3	3	3
13	5	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3
14	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
15	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
16	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	4	2	2	4	4	5	4	4	5	3
17	5	4	3	3	4	3	5	2	5	5	5	5	5	5	4	3	3	4	5	3
18	3	4	4	3	2	5	2	5	5	3	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3
19	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	2	5	5	5	4
20	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	3	5
21	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
22	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	5	4	4	5	5
23	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	3	4	3	4
24	5	5	5	5	4	2	5	5	5	3	5	4	3	5	5	4	5	5	4	3
25	5	2	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	1	4	5	3	5	4	5	5
26	3	4	4	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3
27	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
29	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	1	3	4	4	5	3	2	3	2
30	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3
31	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3
32	5	3	4	5	4	3	3	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5
33	5	5	5	5	5	2	3	5	5	5	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5
34	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2	3	3	3	2	1
35	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3
36	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3
37	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3
38	3	3	3	3	3	5	3	4	5	3	5	4	2	3	3	2	3	4	3	3
39	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4
40	4	2	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4

41	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4
42	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
43	5	4	4	3	4	4	3	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2	
44	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	2	4	4	3	3	4	2
45	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	5	3	5
46	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
48	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	5	4	3	3	4	3	3	3	3	3
49	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
50	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5
51	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4
52	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3
53	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4
54	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
55	4	4	4	4	4	2	4	2	4	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4
56	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
57	3	3	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5
58	4	5	5	4	4	4	4	5	5	2	5	4	4	5	5	5	4	3	4	4
59	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
60	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3
61	5	5	5	5	4	5	5	5	4	3	5	5	3	3	4	4	3	4	4	5
62	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3
63	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
64	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2
65	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	2	2	4	3	3	4	2	4	2
66	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	3
67	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
68	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	2
69	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3
70	4	5	5	5	5	2	3	5	5	4	3	3	4	4	5	5	4	5	4	5
71	5	3	3	4	3	3	5	5	4	4	4	4	4	5	1	4	5	4	4	5
72	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
73	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4
74	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5
75	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4
76	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4
77	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	5	5	5	5
78	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4
79	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	3	4
80	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	2	2	4	5	5	4	4	5	4	3
81	4	5	5	5	5	4	3	3	2	2	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5
82	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3
83	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
84	5	4	3	4	5	5	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5
85	3	4	3	4	3	3	4	5	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	5	3
86	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5


87	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4
88	5	1	4	4	4	4	4	4	5	4	2	5	5	5	5	3	5	5	5	2
89	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	5	5	4	4	
90	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	1	
91	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	3	3	3	3	3	4	
92	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
93	4	3	4	5	5	4	4	2	3	4	4	5	4	4	4	4	3	3	4	
94	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	
95	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	
96	2	3	3	4	4	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	5	4	3	
97	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	3	4	4	5	4	4	
98	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	
99	4	4	4	4	4	3	3	4	5	3	5	4	4	4	3	4	4	4	4	
100	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	
101	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	
102	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
103	2	5	3	4	5	3	4	2	4	5	2	5	3	5	2	5	2	5	5	
104	4	2	1	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	
R. hitung	0.678	0.533	0.601	0.657	0.634	0.409	0.553	0.592	0.516	0.579	0.387	0.521	0.564	0.635	0.594	0.572	0.589	0.653	0.530	
R.tabel	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	
Status	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	

	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	Total Y
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108
4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	5	4	4	1	124
5	3	4	3	4	4	4	5	4	4	5	3	4	2	3	5	4	139
1	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	2	5	3	5	4	4	132
2	5	5	3	4	4	3	3	3	4	4	2	2	3	3	3	5	125
3	5	5	3	5	5	5	3	3	5	5	1	1	5	3	3	1	139
3	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	3	3	139
2	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	2	5	5	4	4	4	127
2	1	5	1	5	5	5	5	3	5	4	5	5	1	3	2	5	132
2	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	118
4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	169
5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	5	3	3	3	4	2	3	128
4	4	3	3	3	3	5	3	4	3	3	2	4	4	4	3	5	131
5	4	5	1	5	5	5	5	5	5	4	4	5	2	5	5	3	164
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	140
4	5	4	2	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	5	4	2	134
1	5	5	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	5	5	137
2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	5	3	3	5	4	4	5	134
3	5	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	5	4	4	2	134
3	3	4	3	5	4	4	4	3	5	5	4	3	4	4	4	3	134
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	112
2	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	5	135
4	4	5	3	3	4	3	4	4	4	5	3	5	4	4	5	3	137

5	1	5	3	5	4	4	4	4	5	5	5	5	3	4	2	149
1	3	5	5	5	5	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	139
2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	120
5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	175
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	144
4	2	4	3	5	2	2	3	3	4	4	4	4	3	3	2	116
3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	129
2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132
2	3	5	1	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	2	154
3	1	5	1	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5	158
5	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	5	3	2	5	115
1	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	127
3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	128
3	3	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4	123
3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	5	2	2	2	4	114
3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	140
4	2	4	2	4	4	4	3	4	5	4	5	4	5	4	2	140
3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	131
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	110
2	5	4	4	4	3	4	3	4	3	3	5	4	4	3	2	138
3	3	4	1	3	4	4	5	3	3	3	5	4	4	4	5	126
3	4	5	2	5	5	5	4	5	5	5	2	2	4	4	2	138
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108
4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	142
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108
4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	145
2	4	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	140
2	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	3	3	129
3	4	5	2	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	5	2	159
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	143
2	2	4	2	4	4	4	2	5	4	1	4	4	4	4	1	120
3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	135
3	2	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	2	3	3	4	149
5	4	4	5	4	4	3	4	4	4	2	5	5	3	2	5	148
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	141
3	5	4	5	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	5	121
3	3	3	5	5	5	3	4	4	4	5	5	3	5	5	3	151
4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	146
3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	116
4	5	3	3	3	4	3	3	4	3	3	5	4	4	3	2	118
1	5	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	5	121
5	5	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	131
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	180
3	2	3	5	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	150
3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	124

3	2	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	3	4	4	5	151
4	4	2	1	4	4	5	5	5	4	4	3	3	3	4	4	138
4	4	4	1	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	149
4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	138
5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	174
4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	143
5	2	5	2	4	4	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	155
4	5	5	3	4	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	3	165
4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	153
4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	1	3	4	4	5	152
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	146
4	5	4	5	5	5	5	5	5	3	4	5	3	3	5	4	152
3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	133
2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	133
3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	4	161
3	3	3	3	4	3	4	3	3	5	3	5	4	3	4	3	126
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	178
4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	149
2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	2	145
4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	148
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	142
3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	5	129
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	178
3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	131
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	148
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	143
4	1	3	2	2	1	3	2	2	4	3	2	3	2	4	4	106
4	3	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	154
4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	150
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	141
4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	1	4	4	4	4	142
4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	153
4	4	4	4	4	5	5	3	4	4	3	4	4	2	2	4	138
4	5	2	4	2	5	3	5	2	4	4	3	4	1	5	3	130
4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	152
0.410	0.256	0.622	0.198	0.670	0.655	0.676	0.706	0.657	0.514	0.599	0.334	0.424	0.636	0.574	0.201	1.000
0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192	0.192
Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Lampiran 24 Form Partisipan Seminar

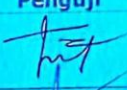


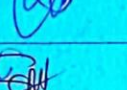
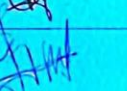
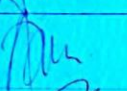


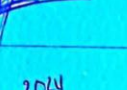
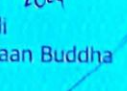


STIAB JINARAKKHITA LAMPUNG
PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KEAGAMAAN BUDDHA
Moving Towards a Mindful Society

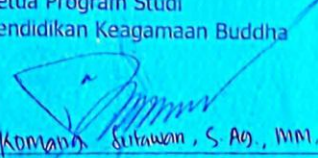
Kampus Jl Raya Suben No. 86, Kel. Pidada,
Kec. Pahlang, Kota Bandar Lampung - 35241
Tel. +62 21 3511 4444 Fax. +62 7217 81263
Email: kampus@stiab-jinarakkhita.ac.id | www.stiab-jinarakkhita.ac.id

FORM PARTISIPASI SEMINAR


Nama : Emilia Putri Wahyuni
NPM : 2020101028


No.	Nama Mahasiswa	Judul Skripsi	Tanda Tangan Penguji
1.	Mariana Iestari	Pengaruh Pendekatan Saintifik terhadap kemampuan Berpikir Kritis Siswa (Hors) Siswa kelas VIII X XI Dharma Buddhi Bhakti	
2.	Indra Yana	Pengaruh Minatfulness terhadap komunikasi Interpersonal siswa SMP Ekayana Etipariko BSD City tahun 2024	
3.	Dharma yana Saputra	Pengaruh implementasi program imandan taqwa terhadap penguatan moderasi Beragama siswa Beragama Buddha di SMAN 1 Tegalung	
4.	Zivy Dharma D.	Pengembangan " CATPA " modul Belajar Berbasis Android Dengan pendekatan Gamifikasi kelas XI di sma Bodhiyukta	
5.	Caita	Pengaruh thirta middha terhadap kecerdasan emosional siswa Buddhi di SMP Natronal Sari putra Tammi	
6.	Indi sutawanti	Pengaruh kecerdasan adversity quotient terhadap hasil belajar pendidikan agama Buddha di SMP Negeri 4 Lampung kab. Lampung Utara	
7.	Devi Setya Wati	Pengaruh strategi pembelajaran kolaborasi terhadap Peningkatan kemampuan Kerja Sama (Team work) di sekolah menengah Buddha sebutihi Bannu	
8.	Ingga Anjani	Pengaruh metode Gamifikasi terhadap Sifat Belajar siswa Sekolah minggu Buddha(SMB) Bodhisattva Bandar Lampung	
9.	Laras pusita kari	Pengaruh Lingkungan keluarga Terhadap motivasi Pendidikan Mulawati Wihara-Wihara Sekabupatir Pringsewu	
10.	Epi	Pengaruh Keterlibatan peserta didik dalam kegiatan retreat keagamaan Buddha terhadap kedisiplinan Peserta didik kelas IX SMP Bodhi jharma Batam	

Lampung, Agustus 2024
Ketua Program Studi
Pendidikan Keagamaan Buddha



Komana Sutawan, S. Ag., M.M., M.Pd.B
NIDN 2418108401





STIAB Jinarakkhita



FORM PARTISIPASI SEMINAR

Nama : EMILIA PUTRI WAHYUNI
NPM : 2020101028

No.	Nama Mahasiswa	Judul Skripsi	Tanda Tangan Penguji
11.	Dharma Nata.s	Pengaruh praktik mindfulness Breathing terhadap konsentrasi Belajar siswa SMA Ekayana Eki Pasiko School BSD City	
12.	Ventiana Murti	Pengaruh Gaya Belajar terhadap Cenuh sekolah minggu Buddha terhadap perilaku belajar siswa sakelan minggu Kabupaten Pringsewu	
13	Virna Dita P.	Peningkatan OCB melalui kepemimpinan Buddha pada UKM Buddha di Perguruan Tinggi Kota Bandar Lampung	
14	Alika Setia. P	Pengaruh Mindfulness Based Social Emotional Learning (MBSSEL) terhadap fokus Belajar siswa SMP Ekayana Eki Pasiko School BSD City	
15	Riyan Gunawan	Pengaruh praktik mindfulness terhadap proses Belajar peserta didik SMP 71 Patra Jakarta	

Lampung, Agustus 2024
Ketua Program Studi
Pendidikan Keagamaan Buddha

Komang Sutawan, S.Ao.,M.M.,M.Pd.B
NIDN 2918108401



Lampiran 25 Saran Perbaikan Seminar Proposal



SARAN PERBAIKAN SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Nama mahasiswa	Emilia Putri Wahyuni
NPM	2020101028
Hari/Tanggal	Selasa, 27 Agustus 2024
Judul Proposal	Pengaruh Mindfulness dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi SMA Tri Ratna Jakarta Barat

Saran Perbaikan :

NO	UNSUR YANG DINILAI
1.	Topik:
2.	Variabel dan Konstelasi:
3.	Konsep, Kerangka Teoritik, dan Hipotesis (Kecukupan Kepustakaan):
4.	Metodologi Penelitian mencakup disain penelitian, sampling, instrumen, teknik analisis data:
5.	Sistematika Penulisan:

Hasil/Keputusan Penilaian

- Lulus
- Lulus dengan perbaikan
- Tidak Lulus

Perbaikan telah diperiksa oleh

Penguji I

Tanggal: 4/9/2024

Dosen Penguji I

Dr. Burmansah, M.Pd

NIDN. 2928108501

| STIAB Jinarakkhita



SARAN PERBAIKAN SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Nama mahasiswa	Emilia Putri Wahyuni
NPM	2020101028
Hari/Tanggal	Selasa, 27 Agustus 2024
Judul Proposal	Pengaruh Mindfulness dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi SMA Tri Ratna Jakarta Barat

Saran Perbaikan :

NO	UNSUR YANG DINILAI
1.	Topik: OK
2.	Variabel dan Konstelasi: OK
3.	Konsep, Kerangka Teoritik, dan Hipotesis (Kecukupan Kepustakaan): OK
4.	Metodologi Penelitian mencakup disain penelitian, sampling, instrumen, teknik analisis data: * Mohon perbaiki bagian "Instrument"
5.	Sistematika Penulisan: * Mohon direvisi sesuai dengan catatan yang di proposal

Hasil/Keputusan Penilaian


- Lulus
 lulus dengan perbaikan
 Tidak Lulus

Perbaikan telah diperiksa oleh
Penguji II

Tanggal : 09 September 2024


Vike Aprilianin M.S.M.Pd

Dosen Penguji II



Vike Aprilianin M.S. M.Pd

NIDN. 2930049001



STIAB Jinarakkhita



SARAN PERBAIKAN SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Nama mahasiswa	Emilia Putri Wahyuni
NPM	2020101028
Hari/Tanggal	Selasa, 27 Agustus 2024
Judul Proposal	Pengaruh Mindfulness dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi SMA Tri Ratna Jakarta Barat

Saran Perbaikan :

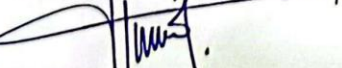
NO	UNSUR YANG DINILAI
1.	Topik:
2.	Variabel dan Konstelasi:
3.	Konsep, Kerangka Teoritik, dan Hipotesis (Kecukupan Kepustakaan):
4.	Metodologi Penelitian mencakup disain penelitian, sampling, instrumen, teknik analisis data: - Dicek kembali Hem yg banyak Catatan
5.	Sistematika Penulisan: - Dirapikan typonya

Hasil/Keputusan Penilaian

- Lulus
- Lulus dengan perbaikan
- Tidak Lulus

Perbaikan telah diperiksa oleh
Pembimbing I

Tanggal : 30 Agustus 2024


Hendri Ardianto

Dosen Pembimbing I



Hendri Ardianto, S.Pd.B., M.Pd

NIDN. 2908069001



STIAB Jinarakkhita



SARAN PERBAIKAN SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Nama mahasiswa	Emilia Putri Wahyuni
NPM	2020101028
Hari/Tanggal	Selasa, 27 Agustus 2024
Judul Proposal	Pengaruh Mindfulness dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi SMA Tri Ratna Jakarta Barat

Saran Perbaikan :

NO	UNSUR YANG DINILAI
1.	Topik: Ok
2.	Variabel dan Konstelasi: OK
3.	Konsep, Kerangka Teoritik, dan Hipotesis (Kecukupan Kepustakaan): OK.
4.	Metodologi Penelitian mencakup disain penelitian, sampling, instrumen, teknik analisis data: 1. Tolong digambarkan kerangka berpikir !! 2. Tolong diuraikan kriteria pengujian hipotesis !! dikawatka !!
5.	Sistematika Penulisan:

Hasil/Keputusan Penilaian

- Lulus
 lulus dengan perbaikan
 Tidak Lulus

Perbaikan telah diperiksa oleh Pembimbing II
Tanggal : 27/24
Ary T.

Dosen Pembimbing II

(Signature)

Drs. Sandjaja Dharmatanna, M.M

NIDN. 2911079201



STIAB Jinarakkhita





SARAN PERBAIKAN SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Nama mahasiswa	Emilia Putri Wahyuni
NPM	2020101028
Hari/Tanggal	Selasa, 27 Agustus 2024
Judul Proposal	Pengaruh Mindfulness dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi SMA Tri Ratna Jakarta Barat

Saran Perbaikan :

NO	UNSUR YANG DINILAI
1.	Topik: ✓
2.	Variabel dan Konstelasi: ✓
3.	Konsep, Kerangka Teoritik, dan Hipotesis (Kecukupan Kepustakaan): ✓
4.	Metodologi Penelitian mencakup disain penelitian, sampling, instrumen, teknik analisis data: - Di halaman 28 Ceb lagi variabel bebas & terikat - Di halaman 39 konsep Regresi linear Berganda
5.	Sistematika Penulisan: - Ceb fyp, kerapikan, dan Semakls dgn pedoman.

Hasil/Keputusan Penilaian

- Lulus
 Lulus dengan perbaikan
 Tidak Lulus

Perbaikan telah diperiksa oleh

Ketua Sidang

Tanggal 28/8/2024

(Komang Sutawan, S.Ag., M.M., M.Pd.B)

Ketua Sidang

Komang Sutawan, S.Ag., M.M., M.Pd.B
NIDN. 2918108401



Lampiran 26 Saran Perbaikan Seminar Hasil



**STIAB
JINARAKKHITA**
Moving Towards a Mindful Society

Kampus Jl. Raya Suban No. 86, Kel. Pidada,
Kec. Panjang, Kota Bandar Lampung - 35241
Tel. +62 21 3911 4444 Fax. +62 7217 81263
Email kampus@stiab-jinarakkhita.ac.id | www.stiab-jinarakkhita.ac.id

SARAN PERBAIKAN SEMINAR HASIL SKRIPSI

Nama mahasiswa	Emilia Putri Wahyuni
NPM	2020101028
Hari/Tanggal	Senin, 21 Oktober 2024
Judul Proposal	Pengaruh Mindfulness dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi SMA Tri Ratna Jakarta Barat

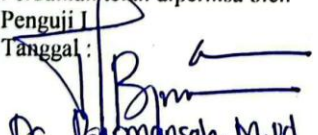
Saran Perbaikan :

NO	UNSUR YANG DINILAI
1.	Topik: —
2.	Variabel dan Konstelasi: —
3.	Konsep, Kerangka Teoritik, dan Hipotesis (Kecukupan Kepustakaan): —
4.	Metodologi Penelitian mencakup disain penelitian, sampling, instrumen, teknik analisis data: —
5.	Sistematika Penulisan: - Mula-mula daftar referensi pustaka di lengkapi dan diperbaiki menggunakan mendeley

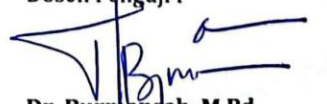
Hasil/Keputusan Penilaian

- Lulus
- lulus dengan perbaikan
- Tidak Lulus

Perbaikan telah diperiksa oleh

Penguji I
Tanggal : _____

Dr. Burmansah, M.Pd

Dosen Penguji I


Dr. Burmansah, M.Pd
NIDN. 2928108501

 | STIAB Jinarakkhita



SARAN PERBAIKAN SEMINAR HASIL SKRIPSI

Nama mahasiswa	Emilia Putri Wahyuni
NPM	2020101028
Hari/Tanggal	Senin, 21 Oktober 2024
Judul Proposal	Pengaruh Mindfulness dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi SMA Tri Ratna Jakarta Barat

Saran Perbaikan :

NO	UNSUR YANG DINILAI
1.	Topik: /
2.	Variabel dan Konstelasi: /
3.	Konsep, Kerangka Teoritik, dan Hipotesis (Kecukupan Kepustakaan): /
4.	Metodologi Penelitian mencakup disain penelitian, sampling, instrumen, teknik analisis data: /
5.	Sistematika Penulisan: <i>Format penelitian</i>

Hasil/Keputusan Penilaian

- [] Lulus
 Lulus dengan perbaikan
 [] Tidak Lulus

Perbaikan telah diperiksa oleh
 Penguji II
 Tanggal : 29-10-2024

Vike Aprilianin
Vike Aprilianin M.S., M.Pd

Dosen Penguji II

Vike Aprilianin

Vike Aprilianin M.S., M.Pd
 NIDN. 2930049001



STIAB Jinarakkhita



SARAN PERBAIKAN SEMINAR HASIL SKRIPSI

Nama mahasiswa	Emilia Putri Wahyuni
NPM	2020101028
Hari/Tanggal	Senin, 21 Oktober 2024
Judul Proposal	Pengaruh Mindfulness dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi SMA Tri Ratna Jakarta Barat

Saran Perbaikan :

NO	UNSUR YANG DINILAI
1.	Topik: —
2.	Variabel dan Konstelasi: —
3.	Konsep, Kerangka Teoritik, dan Hipotesis (Kecukupan Kepustakaan): <i>Referensi di perkuat.</i>
4.	Metodologi Penelitian mencakup disain penelitian, sampling, instrumen, teknik analisis data: —
5.	Sistematika Penulisan: <i>6700 di perbaiki</i>

Hasil/Keputusan Penilaian

- Lulus
 lulus dengan perbaikan
 Tidak Lulus

Perbaikan telah diperiksa oleh

Pembimbing I

Tanggal: *20/10/2024*

Hendri Ardianto



Dosen Pembimbing I



Hendri Ardianto, S.Pd.B., M.Pd

NIDN. 2908069001



STIAB Jinarakkhita



SARAN PERBAIKAN SEMINAR HASIL SKRIPSI

Nama mahasiswa	Emilia Putri Wahyuni
NPM	2020101028
Hari/Tanggal	Senin, 21 Oktober 2024
Judul Proposal	Pengaruh Mindfulness dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi SMA Tri Ratna Jakarta Barat

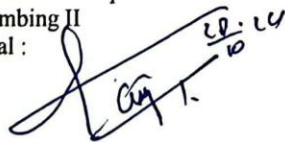
Saran Perbaikan :

NO	UNSUR YANG DINILAI
1.	Topik: Ok
2.	Variabel dan Konstelasi: Ok
3.	Konsep, Kerangka Teoritik, dan Hipotesis (Kecukupan Kepustakaan): Ok
4.	Metodologi Penelitian mencakup disain penelitian, sampling, instrumen, teknik analisis data: Ok
5.	Sistematika Penulisan: Ok

Hasil/Keputusan Penilaian

- Lulus
 lulus dengan perbaikan
 Tidak Lulus

Perbaikan telah diperiksa oleh
Pembimbing II
Tanggal :


20.10.24

Dosen Pembimbing I



Drs. Sandjaja Dharmatanna, M.M

NIPY. 20060710 01 003



| STIAB Jinarakkhita



Lampiran 27 Lembar Penerimaan Artikel



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA
POSTGRADUATE PROGRAM
COMMITTEE INTERNATIONAL CONFERENCE ON ISLAMIC STUDIES AND EDUCATIONAL RESEARCH (ICISER)
Jalan Pakis-Wonosari Kapanjen Klaten Telp. (0272) 5533410
Website: www.pascasarjana.uinsaid.ac.id E-mail: pascasarjana@uinsaid.ac.id



The 1st ICISER 2024

22th October 2024

Conference Email:
iciser@uinsaid.ac.id

Emilia Putri Wahyuni

STIAB Jinarakkhita Lampung, Indonesia

Subject: **Letter of Invitation**

Conference Chair
Hedy Ramadhan Putra
hedyramadhan@staff.uinsaid.ac.id

Dear **Emilia Putri Wahyuni**

We are pleased to inform you that your paper entitled:

The Effect of Mindfulness and Self-Efficacy on Emotional Regulation of High School Students

has been **reviewed** and **accepted** to be presented at the International Conference on Islamic Studies and Educational Research (ICISER) 2024 held on 29th October 2024 in Surakarta, Central Java Province, by the Postgraduate Program UIN Raden Mas Said Surakarta.

Should you have any questions about either this invitation or our conference, please do not hesitate to contact us via official email at iciser@uinsaid.ac.id

We look forward to hearing from you.

Sincerely

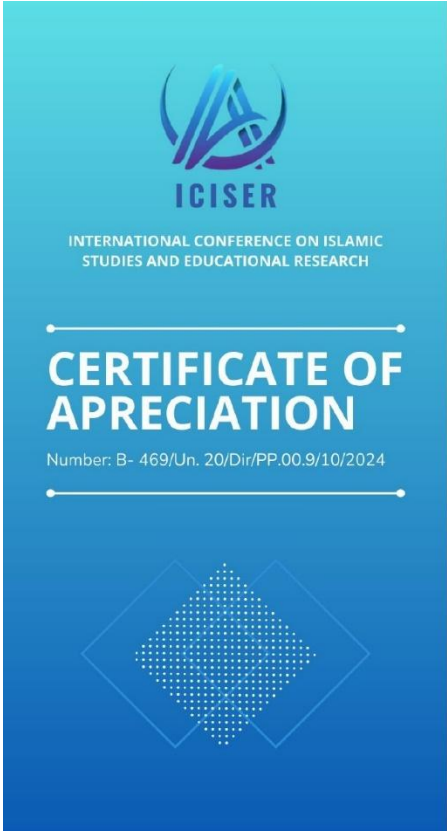


Prof. Dr. Islah Gusmian, M.Ag
Director of Postgraduate Program



Dr. Hedy Ramadhan Putra P., M.Pd
Conference Chair

The 1st International Conference on Islamic Studies and Educational Research (ICISER)
29th Oktober 2024, the city of Surakarta, Central Java Province, Indonesia



This is to certify that:

Emilia Putri Wahyuni

Has been actively participated as a **PRESENTER**

In the International Conference on Islamic Studies and Educational Research (ICISER) 2024, with the grand theme “*Bridging Islam and Education: Advancing Islamic Studies and Educational Innovation in Digital Era*”. Organized by the Postgraduate Program, UIN Raden Mas Said Surakarta.

October 29th, 2024, Surakarta, Indonesia.



Prof. Dr. Islah, M.Ag
Director of Postgraduate Program



Dr. Hedy Ramadhan Putra P., M.Pd
Chief of Committee

A Mindful Character Development: Mindfulness and Self-Efficacy Enhances Emotional Regulation of High School Students

Emilia Putri Wahyuni^{1*}, Hendri Ardianto², Sadjaja Dharmatanna³, Burmansah⁴,
Wistina Seneru⁵, Rini Kasrah⁶, Tejo Ismoyo⁷

Jinarakkhita Buddhist College of Lampung, Jl. Raya Suban, Pidada, Kec. Panjang, Kota Bandar Lampung, Lampung, Indonesia, 35241

emilia.putri.wahyuni@sekha.kemenag.go.id

Abstract: This study explores the influence of mindfulness and self-efficacy on the emotional regulation of high school students. Emotion regulation is the ability of individuals to manage and control their emotions effectively, which is very important in students' psychological development. Along with the increasing academic and social demands among high school students, mindfulness and self-efficacy are essential to help better regulate emotions. This study uses a quantitative survey method. The research population was 139 high school students, with a sample of 104 students using the Proportionate Stratified Random Sampling technique. Data were collected through questionnaires tested for validity and reliability and then analyzed using multiple regression techniques to test the influence of mindfulness and self-efficacy on emotional regulation. The study showed that mindfulness and self-efficacy positively and significantly affected students' emotional regulation. Mindfulness, which includes full attention to the physical body, feelings, and mind, has been proven to help students be more aware of their emotions and manage them more effectively. Self-efficacy, as an individual's belief in their ability to overcome challenges, is significant in helping students cope with difficult emotional situations.

Keywords: Mindfulness; Self-efficacy; Emotional regulation; Mindful-Character.

1. Introduction

Mindfulness and self-efficacy are two psychological concepts that are increasingly gaining attention in the context of education. Mindfulness should refer to a person's ability to focus on the moment non-judgmentally [1]. Mindfulness in a psychological context refers to an individual's ability to consciously be present and focus on the present moment, directly impacting the ability to regulate emotions. The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) model shows that mindfulness can help individuals be more aware of their feelings and thoughts and respond to emotional situations more adaptively [2]. Consistent mindfulness practices allow individuals to reduce emotional reactivity and improve their ability to manage stress [3], [4]. In addition research revealed that mindfulness helps individuals process negative emotions and avoid impulsive behaviors, contributing to more effective emotional regulation [2], [5]. Therefore, mindfulness plays an essential role in improving the ability to regulate emotions in individuals, including students, in the context of education. Self-efficacy is a person's belief in his or her ability to organize

Lampiran 28 Surat Keputusan Ketua



**STIAB
JINARAKKHITA**
Moving Towards a Mindful Society

Kampus Ji. Raya Suban No. 86, Kel. Pidada,
Kec. Panjang, Kota Bandar Lampung - 35241
Tel. +62 21 3911 4444 Fax. +62 7217 81263
Email kampus@stiab-jinarakkhita.ac.id | www.stiab-jinarakkhita.ac.id

KEPUTUSAN KETUA SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA JINARAKKHITA NOMOR: 013/SK/STIAB-J/IV/2024

TENTANG PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA S1 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEAGAMAAN BUDDHA STIAB JINARAKKHITA TAHUN AKADEMIK 2023/2024

KETUA SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA JINARAKKHITA


- Menimbang** : a. Bahwa dalam upaya legalitas untuk memberi bimbingan serta arahan mengenal penulisan skripsi mahasiswa S1 pada program studi Pendidikan Keagamaan Buddha dipandang perlu untuk dosen pembimbing skripsi bagi mahasiswa STIAB Jinarakkhita.
b. Bahwa dosen-dosen yang namanya tersebut di bawah ini dipandang cakap dan mampu melakukan pembimbingan sehingga perlu ditetapkan melalui keputusan ketua STIAB Jinarakkhita.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi.
4. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2009 Tentang Dosen.
5. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 53 Tahun 2023 Tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi.
6. Peraturan Ketua Yayasan Buddhayana Vidyalaya Nomor: 01 /YBV/VII/2020 Tentang Statuta Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita
7. Surat Keputusan Ketua STIAB Jinarakkhita Nomor: 060.1/SK/STIAB-J/VIII/2023 Tentang Kalender Akademik Dan Kemahasiswaan Tahun Akademik 2023/2024
- Memperhatikan** : Hasil rapat pengurus STIAB Jinarakkhita tentang Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung tahun akademik 2023/2024.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : SURAT KEPUTUSAN KETUA STIAB JINARAKKHITA TENTANG PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA S1 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEAGAMAAN BUDDHA STIAB JINARAKKHITA TAHUN AKADEMIK 2023/2024.
- KESATU** : Menetapkan dosen Pembimbing 1 dan Dosen Pembimbing 2 bagi mahasiswa sebagaimana terdapat dalam lampiran keputusan ini.
- KEDUA** : Kepada yang bersangkutan diberikan hak untuk membimbing skripsi mahasiswa selama penulisan proposal hingga ujian skripsi setelah menyelesaikan segala kewajiban dan administrasi yang diberlakukan di STIAB Jinarakkhita.
- KETIGA** : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.



 STIAB Jinarakkhita

 Dipindai dengan CamScanner



**STIAB
JINARAKKHITA**
Moving Towards a Mindful Society

Kampus Jl. Raya Suban No. 86, Kel. Pidada,
Kec. Panjang, Kota Bandar Lampung - 35241
Tel. +62 21 3911 4444 Fax. +62 7217 81263
Email kampus@stiab-jinarakkhita.ac.id | www.stiab-jinarakkhita.ac.id

ASLI : Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahu dan dilindahkan.

Ditetapkan di : Bandar Lampung
Pada Tanggal : 26 April 2024
Ketua Program Studi
Pendidikan Keagamaan Buddha

a.n Ketua
Wakil Ketua I Bidang Akademik



Wistna Seneru, S.Pd.B., M.Pd.
NIDN. 2925069001

Komang Sutawan, S.Ag., M.M., M.Pd.B.
NIDN. 2918108401

Tembusan Kepada Yth:

1. Ketua STIAB Jinarakkhita Lampung (sebagai laporan)
2. Wakil Ketua 3 Bidang Umum dan Keuangan
3. Kepala Bagian Administrasi
4. Arsip



STIAB Jinarakkhita

Dipindai dengan CamScanner



**KEPUTUSAN KETUA
SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA JINARAKKHITA
NOMOR: 013/SK/STIAB-J/IV/2024**

**TENTANG
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA S1
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEAGAMAAN BUDDHA STIAB JINARAKKHITA
TAHUN AKADEMIK 2023/2024**

KETUA SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA JINARAKKHITA

- Menimbang** : a. Bahwa dalam upaya legalitas untuk memberi bimbingan serta arahan mengenal penulisan skripsi mahasiswa S1 pada program studi Pendidikan Keagamaan Buddha dipandang perlu untuk dosen pembimbing skripsi bagi mahasiswa STIAB Jinarakkhita.
b. Bahwa dosen-dosen yang namanya tersebut di bawah ini dipandang cakap dan mampu melakukan pembimbingan sehingga perlu ditetapkan melalui keputusan ketua STIAB Jinarakkhita.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi.
4. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 37 Tahun 2009 tentang Dosen.
5. Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 53 Tahun 2023 tentang Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi.
6. Peraturan Ketua Yayasan Buddhayana Vidyalaya Nomor: 01/YBV/VIII/2020 tentang Statuta Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita
7. Surat Keputusan Ketua STIAB Jinarakkhita Nomor: 060.1/SK/STIAB-J/VIII/2023 tentang Kalender Akademik Dan Kemahasiswaan Tahun Akademik 2023/2024
- Memperhatikan** : Hasil rapat pengurus STIAB Jinarakkhita tentang Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung tahun akademik 2023/2024.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : SURAT KEPUTUSAN KETUA STIAB JINARAKKHITA TENTANG PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA S1 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEAGAMAAN BUDDHA STIAB JINARAKKHITA TAHUN AKADEMIK 2023/2024.
- KESATU** : Menetapkan dosen Pembimbing 1 dan Dosen Pembimbing 2 bagi mahasiswa sebagaimana terdapat dalam lampiran keputusan ini.
- KEDUA** : Kepada yang bersangkutan diberikan hak untuk membimbing skripsi mahasiswa selama penulisan proposal hingga ujian skripsi setelah menyelesaikan segala kewajiban dan administrasi yang diberlakukan di STIAB Jinarakkhita.
- KETIGA** : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.





Lampiran SK Ketua STIAB Jinarakkhita
Nomor : 013/SK/STIAB-J/IV/2024

Tentang: Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi Mahasiswa S1
Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha STIAB Jinarakkhita Tahun Akademik 2023/2024

**DAFTAR DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI
MAHASISWA S1 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEAGAMAAN BUDDHA
TAHUN AKADEMIK 2023/2024**

No	Pembimbing 1	Pembimbing 2	NPM	Mahasiswa
1	Komang Sutawan, S.Ag., MM., M.Pd.B.	Taridi, S.Ag., M.Pd., M.Pd.B.	2020101001	Indi Sukmawati
2	Wistina Seneru, S.Pd.B., M.Pd	Juni Suryanadi, S.Pd., M.Pd.	2020101002	Epi
3	Susanto, M.Pd.	Wistina Seneru, S.Pd.B., M.Pd	2020101003	Silvia Chualasta
4	Wistina Seneru, S.Pd.B., M.Pd	Vike Aprilianin Marwintaria Saputri, M.Pd	2020101004	Duta Nyana
5	Susanto, M.Pd.	Sidartha Adi Gautama, S.Ag., M.Pd	2020101005	Putri Damayanti
6	Komang Sutawan, S.Ag., MM., M.Pd.B.	Widiyanto, S.Ag., M.Pd.B.	2020101006	Mariana Lestari
7	Dr. Burmansah, M.Pd.	Tupari, S.Ag., M.M., M.Pd.B., M.T.I	2020101007	Dhama Nata Saputra
8	Ayu Andriyaningsih, S.Pd., M.A.	Komang Sutawan, S.Ag., M.M., M.Pd.B.	2020101008	Agus Setiawan
9	Dr. Burmansah, M.Pd.	Sidartha Adi Gautama, S.Ag., M.Pd	2020101009	Indra Yana
10	Juni Suryanadi, S.Pd., M.Pd.	Vike Aprilianin Marwintaria Saputri, M.Pd.	2020101010	Vima Dita Pratiwi
11	Sidartha Adi Gautama, S.Ag., M.Pd	Rapiadi, S.Ag., M.Pd.B.	2020101011	Agus Nalanda Wijanata
12	Sidartha Adi Gautama, S.Ag., M.Pd	Susanto, M.Pd.	2020101012	Annas Setiawan
13	Juni Suryanadi, S.Pd., M.Pd.	Dr. Burmansah, M.Pd.	2020101013	Laras Puspita Sari
14	Widiyanto, S.Ag., M.Pd.B.	Susanto, M.Pd.	2020101014	Depi Setiya Wati
15	Dr. Burmansah, M.Pd.	Wistina Seneru, S.Pd.B., M.Pd.	2020101016	Riyan Gunawan
16	Juni Suryanadi, S.Pd., M.Pd.	Drs. Sandjaja Dharmatanna, M.M.	2020101017	Ventiana Murti
17	Widiyanto, S.Ag., M.Pd.B.	Tupari, S.Ag., M.M., M.Pd.B., M.T.I	2020101018	Noning
18	Rapiadi, S.Ag., M.Pd.B.	Taridi, S.Ag., M.Pd., M.Pd.B.	2020101019	Megangning Ati
19	Wistina Seneru, S.Pd.B., M.Pd.	Komang Sutawan, S.Ag., M.M., M.Pd.B.	2020101021	Andi Saputra
20	Sidartha Adi Gautama, S.Ag., M.Pd	Vike Aprilianin Marwintaria Saputri, M.Pd.	2020101022	Prinyana Putra
21	Susanto, M.Pd.	Rapiadi, S.Ag., M.Pd.B.	2020101023	Riki
22	Taridi, S.Ag., M.Pd., M.Pd.B.	Widiyanto, S.Ag., M.Pd.B.	2020101024	Papi Widiya Ningsih
23	Taridi, S.Ag., M.Pd., M.Pd.B.	Rapiadi, S.Ag., M.Pd.B.	2020101025	Medianto





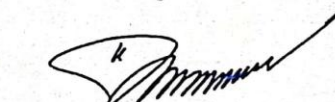
No	Pembimbing 1	Pembimbing 2	NPM	Mahasiswa
24	Hendri Ardianto, S.Pd.B., M.Pd	Tupari, S.Ag., M.M., M.Pd.B., M.T.I	2020101026	Edi Kris Tianta Ginting
25	Ayu Andriyaningsih, S.Pd., M.A.	Dr. Bumansah, M.Pd.	2020101027	Deswi Metasari
26	Hendri Ardianto, S.Pd.B., M.Pd	Drs. Sandjaja Dharmalanna, M.M.	2020101028	Emilia Putri Wahyuni
27	Susanto, M.Pd.	Hendri Ardianto, S.Pd.B., M.Pd.	2020101029	Jiny Dharma Dhila
28	Taridi, S.Ag., M.Pd., M.Pd.B.	Hendri Ardianto, S.Pd.B., M.Pd.	2020101030	Liana Lestari
29	Ayu Andriyaningsih, S.Pd., M.A.	Wistina Seneru, S.Pd.B., M.Pd.	2020101031	Santi
30	Rapiadi, S.Ag., M.Pd.B	Widiyanto, S.Ag., M.Pd.B.	2020101032	Gita
31	Rapiadi, S.Ag., M.Pd.B	Drs. Sandjaja Dharmalanna, M.M.	2020101033	Sonla
32	Vike Aprillanin Marwintaria Saputri, M.Pd	Drs. Sandjaja Dharmalanna, M.M.	2020101034	Ivana Pramita
33	Ayu Andriyaningsih, S.Pd., M.A.	Komang Sutawan, S.Ag., M.M., M.Pd.B.	2020101035	Mardiono
34	Vike Aprillanin Marwintaria Saputri, M.Pd	Ayu Andriyaningsih, S.Pd., M.A.	2020101036	Ingga Anjanj
35	Vike Aprillanin Marwintaria Saputri, M.Pd	Hendri Ardianto, S.Pd.B., M.Pd	2020101037	Karsini
36	Widiyanto, S.Ag., M.Pd.B.	Juni Suryanadi, S.Pd., M.Pd.	2020101038	Tiara Anggelitha
37	Hendri Ardianto, S.Pd.B., M.Pd	Ayu Andriyaningsih, S.Pd., M.A.	2020101039	Alifa Setia Putri
38	Komang Sutawan, S.Ag., M.M., M.Pd.B.	Sidartha Adi Gautama, S.Ag., M.Pd	2020101040	Dharma Yana Saputra

Ditetapkan di : Bandar Lampung
Pada Tanggal : 26 April 2024

a.n Ketua
Wakil Ketua I Bidang Akademik


Wistina Seneru, S.Pd.B., M.Pd.
NIDN. 2925069001

Ketua Program Studi
Pendidikan Keagamaan Buddha


Komang Sutawan, S.Ag., M.M., M.Pd.B.
NIDN. 2918108401



Lampiran 29

Surat Permohonan Izin Observasi Studi Pendahuluan Penelitian



Nomor : 386/U./STIAB-JVII/2024
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Observasi Studi Pendahuluan Penelitian

Lampung, 24 Juli 2024

Kepada Yth,
Kepala SMA Tri Ratna Jakarta Barat
di
Tempat

Dengan hormat,
Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir, maka mahasiswa kami akan melaksanakan **observasi kegiatan pembelajaran** di Sekolah yang Bapak/ibu pimpin. Mahasiswa tersebut adalah:

Nama	Nomor Pokok Mahasiswa	Semester
Emilia Putri Wahyuni	2020101028	VIII

Dengan ini kami memohon kepada Kepala SMA Tri Ratna Jakarta Barat agar dapat memberikan izin kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan observasi kegiatan pembelajaran tersebut.

Demikian permohonan izin ini kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

a.n Ketua
Wakil Ketua Bidang Akademik



Wistipa Seneru, S.Pd.B., M.Pd
NIDN. 2925069001

Tembusan
Disampaikan Kepada Yth,
1. Ketua STIAB Jinarakkhita
2. Kepala Bagian Administrasi
3. Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha
4. Arsip



Lampiran 30
Surat Balasan Izin Observasi Studi Pendahuluan Penelitian



YAYASAN PENDIDIKAN TRI RATNA
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)
TRI RATNA JAKARTA
STATUS: TERAKREDITASI A

Jl. Talib I No 35 – 37 Krukut, Taman Sari, Jakarta Barat 11140, Telp. 021 - 63854385 ext. 113, WA: 087880431982
E-mail: sma@triratnaschool.com

Jakarta, 25 Juli 2024

Nomor : 004/YTR/SMA/VII/2024
Lampiran : -
Hal : Surat Balasan Permohonan Izin Observasi Studi Pendahuluan Penelitian

Yth.
Wakil Ketua Bidang Akademik
STIAB JINARAKKHITA
Di Tempat,

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat yang dikirimkan pada tanggal 24 Juli 2024 perihal permohonan izin untuk pelaksanaan Izin Observasi Studi Pendahuluan Penelitian di SMA Tri Ratna dari mahasiswa Emilia Putri wahyuni kami Kami mengizinkan pelaksanaan observasi di instansi kami.

Demikian surat ini kami sampaikan, terima kasih atas perhatiannya.

Sabbe satta bhavantu sukhitatta. Semoga semua makhluk hidup berbahagia. *Sadhu.*

Hormat kami,



Robertus Afrianus Nanga Noo, M.Pd

Lampiran 31 Berita Acara Kegiatan Observasi



BERITA ACARA KEGIATAN OBSERVASI

Dengan ini menerangkan bahwa pada hari Jumat tanggal 26 Bulan Juli tahun 2024 bertempat di SMA Tri Ratna Jakarta Barat telah dilaksanakan kegiatan observasi, dari pukul 13.00 s/d 14.50 dilaksanakan oleh :

Nama : Emilia Putri Wahyuni
NPM : 2020101028
Semester : VIII

Demikian berita acara ini di buat dengan sebenar-benarnya dan untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 26 Juli 2024

Peneliti




Emilia Putri Wahyuni

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Robertus Afrianus Nanga Noo, M.Pd



Lampiran 32 Surat Permohonan Validator Ahli Bahasa

	STIAB JINARAKKHITA <i>Moving Towards a Mindful Society</i>	 Kampus Jl. Raya Suban No. 86, Kel. Pidada, Kec. Panjang, Kota Bandar Lampung - 35241 Tel. +62 21 3911 4444 Fax. +62 7217 81263 Email kampus@stiab-jinarakkhita.ac.id www.stiab-jinarakkhita.ac.id
Nomor	: 432/U./STIAB-JV/III/2024	Lampung, 06 Agustus 2024
Lampiran	: -	
Perihal	: Permohonan Validator Ahli Bahasa	
Kepada Yth, Ayu Andriyaningsih, S.Pd., M.Pd di Tempat		
Dengan Hormat,		
Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian skripsi mahasiswa kami:		
Nama	: Emilia Putri Wahyuni	
NPM	: 2020101028	
Semester	: VIII (Delapan)	
Judul Penelitian	: Pengaruh Mindfulness dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi SMA Tri Ratna Jakarta Barat	
Dengan ini kami memohon kepada Bapak/Ibu agar berkenan menjadi validator bahasa angket pada penelitian mahasiswa tersebut.		
Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.		
		a.n Ketua, Wakil Ketua Bidang Akademik
		 Wistina Seneru, S.Pd.B., M.Pd NIDN: 2925069001
<i>Tembusan</i> Disampaikan Kepada Yth, 1. Ketua STIAB Jinarakkhita 2. Wakil Ketua II Bidang Kemahasiswaan dan Alumni 3. Kepala Bagian Administrasi 4. Kaprodi pendidikan Keagamaan Buddha 5. Arsip		
		 STIAB Jinarakkhita

Lampiran 33

Surat Permohonan Validator Ahli Materi



**STIAB
JINARAKKHITA**
Moving Towards a Mindful Society

Kampus Jl. Raya Suban No. 86, Kel. Pidada,
Kec. Panjang, Kota Bandar Lampung - 35241
Tel. +62 21 3911 4444 Fax. +62 7217 81263
Email kampus@stiab-jinarakkhita.ac.id | www.stiab-jinarakkhita.ac.id

Nomor : 433/U./STIAB-JV/III/2024
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Validator Ahli Materi

Lampung, 06 Agustus 2024

Kepada Yth,
Juni Suryanadi, M.Pd
di
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian skripsi mahasiswa kami:

Nama : Emilia Putri Wahyuni
NPM : 2020101028
Semester : VIII (Delapan)
Judul Penelitian : Pengaruh Mindfulness dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi SMA Tri Ratna Jakarta Barat

Dengan ini kami memohon kepada Bapak/Ibu agar berkenan menjadi validator materi angket pada penelitian mahasiswa tersebut.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

a.n Ketua,
Wakil Ketua Bidang Akademik


Wistina Seneru, S.Pd.B., M.Pd
NIDN: 2925069001

Tembusan
Disampaikan Kepada Yth,
1. Ketua STIAB Jinarakkhita
2. Wakil Ketua II Bidang Kemahasiswaan dan Alumni
3. Kepala Bagian Administrasi
4. Kaprodi pendidikan Keagamaan Buddha
5. Arsip



 | STIAB Jinarakkhita

Lampiran 34 Surat Uji Coba Instrumen



**STIAB
JINARAKKHITA**
Moving Towards a Mindful Society

Kampus Jl. Raya Suban No. 86, Kel. Pidada,
Kec. Panjang, Kota Bandar Lampung - 35241
Tel. +62 21 3911 4444 Fax. +62 7217 81263
Email kampus@stiab-jinarakkhita.ac.id | www.stiab-jinarakkhita.ac.id

Nomor : 531/U./STIAB-J/IX/2024
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Uji Coba Instrumen Penelitian

Lampung, 05 September 2024

Kepada Yth,
Kepala SMA Tri Ratna
di
Tempat

Dengan hormat,
Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir, maka mahasiswa kami akan melaksanakan **Uji Coba Instrumen penelitian** di Sekolah SMA Tri Ratna. Mahasiswa tersebut adalah:

Nama : Emilia Putri Wahyuni
NPM : 2020101028
Semester : VIII (Delapan)
Judul Penelitian : Pengaruh Mindfulness dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMA Tri Ratna Jakarta Barat

Dengan ini, kami memohon kepada Kepala SMA Tri Ratna agar dapat memberikan izin kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan uji coba instrumen penelitian tersebut.

Demikian permohonan izin ini kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

a.n Ketua,
Wakil Ketua I Bidang Akademik


Wistina Seneru, S.Pd.B., M.Pd
NIDN. 2925069001

Tembusan
Disampaikan Kepada Yth,
1. Ketua STIAB Jinarakkhita
2. Wakil Ketua II Bidang Kemahasiswaan dan Alumni
3. Kepala Bagian Administrasi
4. Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha
5. Arsip



 | STIAB Jinarakkhita

Lampiran 35
Surat Balasan Uji Coba Instrumen



YAYASAN PENDIDIKAN TRI RATNA
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)
TRI RATNA JAKARTA

STATUS: TERAKREDITASI A

Jl. Talib I No. 35 – 37 Krukut, Taman Sari, Jakarta Barat 11140, Telp: 021 - 63864385 ext. 113, WA: 087880431982

E-mail: sma@triratnaschool.com

Jakarta, 6 September 2024

Nomor : 018/YTR/SMA/IX/2024
Lampiran : -
Hal : Surat Balasan Izin Uji coba Instrumen penelitian

Yth.
Wakil Ketua I Bidang Akademik
STIAB JINARAKKHITA
Di Tempat,

Dengan hormat,

Berdasarkan surat nomor 531/U /STIAB-J/IX/2024 perihal permohonan izin Uji coba Instrumen penelitian di SMA Tri Ratna maka dengan ini kami menyatakan sebagai berikut :

Nama : Emelia Putri Wahyuni
NIM : 2020101028
Program Studi : Pendidikan Keagamaan Buddha

Bahwa permohonan izin Uji coba Instrumen penelitian telah disetujui dan Instrumen penelitian dapat dilaksanakan di SMA Tri Ratna Jakarta dalam rangka penyelesaian tugas akhir.

Demikian surat balasan ini kami buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Sabbe satta bhavantu sukhitatta. Semoga semua makhluk hidup berbahagia. Sadhu.

Hormat kami,
Kepala SMA Tri Ratna



Robertus Afrianus Nanga Noo, M.Pd

Lampiran 36 Surat Izin Penelitian



**STIAB
JINARAKKHITA**
Moving Towards a Mindful Society

Kampus Jl. Raya Suban No. 86, Kel. Pidada,
Kec. Panjang, Kota Bandar Lampung - 35241
Tel. +62 21 3911 4444 Fax. +62 7217 81263
Email kampus@stiab-jinarakkhita.ac.id | www.stiab-jinarakkhita.ac.id

Nomor : 655/U./STIAB-J/IX/2024
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Lampung, 23 September 2024

Kepada Yth,
Kepala SMA Tri Ratna
di
Tempat

Dengan hormat,
Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir, maka mahasiswa kami akan melaksanakan **penelitian** di Sekolah SMA Tri Ratna. Mahasiswa tersebut adalah:

Nama : Emilia Putri Wahyuni
NPM : 2020101028
Semester : VIII (Delapan)
Judul Penelitian : Pengaruh Mindfulness dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMA Tri Ratna Jakarta Barat

Dengan ini, kami memohon kepada Kepala SMA Tri Ratna agar dapat memberikan izin kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan penelitian tersebut.

Demikian permohonan izin ini kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

a.n Ketua,
Wakil Ketua Bidang Akademik


Wistina Seneru, S.Pd.B., M.Pd
NIDN. 2925069001

Tembusan
Disampaikan Kepada Yth,
1. Ketua STIAB Jinarakkhita
2. Wakil Ketua II Bidang Kemahasiswaan dan Alumni
3. Kepala Bagian Administrasi
4. Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha
5. Arsip



Lampiran 37
Surat Balasan Izin Penelitian



YAYASAN PENDIDIKAN TRI RATNA
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)
TRI RATNA JAKARTA
STATUS: TERAKREDITASI A

Jl. Talib I No. 35 – 37 Krukut, Taman Sari, Jakarta Barat 11140, Telp: 021 - 63854385 ext. 113, WA: 087880431982
E-mail: sma@triratnaschool.com

Jakarta, 2 Oktober 2024

Nomor : 028/YTR/SMA/X/2024
Lampiran : -
Hal : Surat Balasan Izin penelitian

Yth.
Wakil Ketua I Bidang Akademik
STIAB JINARAKKHITA
Di Tempat,

Dengan hormat,

Berdasarkan surat nomor 655/U /STIAB-J/IX/2024 perihal permohonan izin penelitian di SMA Tri Ratna maka dengan ini kami menyatakan sebagai berikut :

Nama	: Emelia Putri Wahyuni
NIM	: 2020101028
Program Studi	: Pendidikan Keagamaan Buddha
Judul Penelitian	: Pengaruh Mindfulness dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMA Tri Ratna Jakarta Barat

Bahwa permohonan izin Penelitian telah disetujui dan Instrumen penelitian dapat dilaksanakan di SMA Tri Ratna Jakarta dalam rangka penyelesaian tugas akhir.

Demikian surat balasan ini kami buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Sabbe satta bhavantu sukhitatta. Semoga semua makhluk hidup berbahagia. *Sadhu.*

Hormat kami,
Kepala SMA Tri Ratna



Robertus Afranus Nanga Noo, M.Pd

Lampiran 38 Surat Keputusan Sidang Skripsi



- TENTANG**
SIDANG SKRIPSI ATAS NAMA EMILIA PUTRI WAHYUNI
KETUA SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA JINARAKKHITA
- Menimbang** : a. Bahwa dalam rangka penyelesaian studi mahasiswa, maka dipandang perlu mahasiswa melaksanakan sidang skripsi.
b. Bahwa skripsi yang diajukan oleh mahasiswa telah diperiksa dan disetujui sehingga pelaksanaan Sidang perlu ditetapkan melalui surat keputusan.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah RI Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi.
3. Surat Keputusan Dirjen Bimas Buddha DJ.VI/136/SK/2007, tentang Status Terdaftar STIAB Jinarakkhita.
4. Statuta STIAB Jinarakkhita tentang Penyelenggaraan Pendidikan.
5. Kalender Akademik STIAB Jinarakkhita Tahun Akademik 2024/2025.
- Memperhatikan** : 1. Hasil rapat pengurus STIAB Jinarakkhita tentang Sidang Skripsi Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Bandar Lampung tahun akademik 2024/2025.
2. Surat Keputusan Ketua STIAB Jinarakkhita nomor: 026/STIAB-J/VIII/2024 Kalender Akademik Dan Kemahasiswaan Tahun Akademik 2024/2025

- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan KESATU** : **KEPUTUSAN KETUA STIAB JINARAKKHITA TENTANG SIDANG SKRIPSI**
Menyetujui Sidang Skripsi;
Nama : Emilia Putri Wahyuni
NPM : 2020101028
Judul Skripsi : Pengaruh *Mindfulness* dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMA Tri Ratna Jakarta Barat
- KEDUA** : Pelaksanaan Sidang Skripsi pada;
Hari, Tanggal : Kamis, 07 November 2024
Jam : 10.00- 12.00 WIB
Tempat : Ruang 205
- KETIGA** : Komisi Penguji Sidang Skripsi adalah;
Ketua Sidang : Komang Sutawan, S.Ag., M.M., M.Pd.B.
Pembimbing : 1. Hendri Ardianto, S.Pd.B., M.Pd. (Sekretaris)
2. Drs. Sandjaja Dharmatanna, MM. (Anggota)
Pengujii : 1. Dr. Burmansah, M.Pd.
2. Vike Aprilianin Marwintaria Saputri, M.Pd.
- KEEMPAT** : Kepada mahasiswa yang bersangkutan diwajibkan mengikuti aturan pelaksanaan Sidang Skripsi yang berlaku pada STIAB Jinarakkhita
- KELIMA** : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan berakhir pada saat mahasiswa telah selesai melaksanakan Sidang Skripsi, dengan ketentuan apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.
- ASLI** : Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan.

Ditetapkan di : Lampung
Pada Tanggal : 04 November 2024

a. Ketua STIAB Jinarakkhita
Wakil Ketua Bidang Akademik


Wistina Genaru S.Pd.B., M.Pd
NIDN. 2925089001

Tembusan
Disampaikan Kepada Yth:
1. Ketua STIAB Jinarakkhita
2. Wakil Ketua III Bidang Umum dan Keuangan
3. Kepala Bagian Administrasi
4. Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha
5. Yang Bersangkutan
6. Arsip



Lampiran 39 Rekomendasi Hasil Uji Plagiasi



**STIAB
JINARAKKHITA**
Moving Towards a Mindful Society

Kampus Jl. Raya Suban No. 86, Kel. Pidada,
Kec. Panjang, Kota Bandar Lampung - 35241
Tel. +62 21 3911 4444 Fax. +62 7217 81263
Email kampus@stiab-jinarakkhita.ac.id | www.stiab-jinarakkhita.ac.id



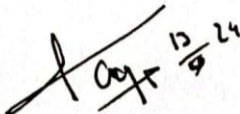





REKOMENDASI HASIL UJI PLAGIASI DRAF PROPOSAL/SEMINAR HASIL/SIDANG SKRIPSI STIAB JINARAKKHITA LAMPUNG






MENYATAKAN:





Nama Mahasiswa	:	Emilia Putri Wanyuni
NIM	:	2020161028
Program Studi	:	Pendidikan Keagamaan Buddha
Jenjang	:	S1
Jenis Draf	:	<input type="checkbox"/> Seminar Proposal Skripsi
	:	<input type="checkbox"/> Seminar Hasil Skripsi
	:	<input checked="" type="checkbox"/> Sidang Skripsi
Judul Skripsi	:	Pengaruh Mindfulness dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMA Tri Ratna Jakarta Barat
Presentase Kemiripan (%)	:	28%
Rekomendasi	:	<input type="checkbox"/> Memperbaiki
	:	<input checked="" type="checkbox"/> Melanjutkan
	:	<input type="checkbox"/> Tidak dapat dipindai/uji karena terindikasi kecurangan
	:	<input type="checkbox"/> Tidak dapat dipindai/uji karena alasan lain, misal tidak lengkap
Mengetahui, Pelaksana Uji Plagiasi LPPM STIAB Jinarakkhita Lampung		Menyetujui Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha
Susanto, M.Pd		Komang Sutawan, S.Ag., M.M., M.Pd.B
Tanggal: 10 Desember 2024		Tanggal: 10 Desember 2024
<p>Berdasarkan surat edaran tentang kriteria uji plagiasi untuk penyusunan skripsi di lingkungan STIAB Jinarakkhita Lampung, ditetapkan MAKSIMAL 30% untuk PRESENTASE KESELURUHAN TINGKAT KEMIRIPAN.</p> <p>Naskah LENGKAP dengan format WORD</p> <p>Dikirimkan menggunakan email ke ujiplagiasilppm@stiab-jinarakkhita.ac.id</p> <p>SUBJEK: UJI PLAGIASI DRAF SEMINAR PROPOSAL/SEMINAR HASIL/SIDANG SKRIPSI*</p> <p>*pilih salah satu</p>		



Lampiran 40
Kartu Proses Bimbingan

Tanggal	Komentar Pimpinan Akademik dan Pembimbing	Tanda Tangan
Jumat 03/05 2024	- Bimbingan pengajuan judul	
Senin, 06/05 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Pengajuan judul kembali - Bimbingan judul - ACC judul (pengaruh mindfulness dan Efikasi diri terhadap regulasi Emosi siswa SMA TRI Ratna Jakarta Barat) 	
Senin 15/05 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Sumber data hrs dikumpulkan dulu - lower draft yg akan disusun. - Njwasa kepembimbing. 	
Jumat 14/06 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Bimbingan mengenai latar belakang - membuat latar belakang - mencari berita 	
Selasa, 25/06 2024	- Bimbingan Bab I latar belakang (karti).	
Selasa, 09/07 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Bimbingan Bab I (Ravita) - Bimbingan LKDT 3 variabel. 	
Jumat 12/07 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Studi Pendahuluan. - Rekapitulasi 	
Rabu, 17/07 2024	<p>Referensi Buddha</p> <p>Referensi pd Latar Belakang</p>	

Tanggal	Komentar Pimpinan Akademik dan Pembimbing	Tanda Tangan
27/09 /10	Bimbingan mengenai uji coba instrumen dan hasil uji coba instrumen	
7/10 /2024	Bimbingan penulisan/dah data penulisan	
10/10 /2024	Bimbingan terkait instrumen, uji validitas instrumen dan uji realibilitas instrumen	
15/2024 /10	Ate	
15/-2024 /10	Bab IV & V skripsi. silakan daftar	

Tanggal	Komentar Pimpinan Akademik dan Pembimbing	Tanda Tangan
30/2024 /10	Pembinaan: Revisi Substansi Seminar hasil ① Layot ② Daftar pustaka ③ Abstrak	
30/2024 /16	Parsi wawancara	
31/2024 /10	ACC Sidang Skripsi	
31/2024 /10	Ace Sidang Skripsi.	

Lampiran 41
Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Pribadi

Nama : Emilia Putri Wahyuni
TTL : Gaya Baru V, 28 November 2001
Agama : Buddha
Jenis Kelamin : Perempuan
NPM : 2020101028
Alamat : Gaya Baru V, RT 002, RW 002, Kec. Bandar Surabaya Kab.
Lampung Tengah.



B. Data Pendidikan

1. Pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 1 Gaya Baru V tahun 2007-2013
2. Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP N 2 Seputih Surabaya tahun 2013-2016
3. Pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Bodhisattva Bandar Lampung tahun 2017-2020
4. Pendidikan Statra Satu (S-1) di Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Jinarakkhita Lampung tahun 2020- sekarang