

# **LAMPIRAN**

# **Lampiran 1**

- 1. Screenshot Kuesioner Observasi**
- 2. Pelaporan Data Hasil Survei Pendahuluan**



## OBSERVASI AWAL PROPOSAL

Namo Sanghyang Adi Buddhaya  
Namo Buddhaya

Perkenalkan Samanera Indra Yana semester 7(tujuh)  
Prodi Pendidikan Keagamaan Buddha  
semoga dalam keadaan sehat dan bahagia mohon bantuannya untuk dapat mengisi kuesioner ini yang akan menunjang untuk melakukan observasi dalam pembuatan 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

[Login ke Google](#) untuk menyimpan progres. [Pelajari lebih lanjut](#)

\* Menunjukkan pertanyaan yang wajib diisi

Nama Lengkap \*

Jawaban Anda \_\_\_\_\_

Jenis Kelamin

Jawaban Anda \_\_\_\_\_

Kelas \*

Jawaban Anda \_\_\_\_\_

Saya selalu berbicara dengan jujur kepada orang yang disekitar saya \*

- Sangat Setuju
- setuju
- Ragu Ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Sejutu

Saya menghargai kawan bicara \*

- Sangat Sejutu
- Setuju



## OBSERVASI AWAL PROPOSAL

Saya menghargai kawan bicara \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu Ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya memberikan masukan kepada teman yang bersifat baik \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu Ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya mengabaikan teman yang memberikan nasehat kepada saya \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu Ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya merasa senang ketika berbicara dengan teman yang sefrekuensi \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu Ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Ketika bertemu dengan teman saya, saya menyapa dan menanyakan kabarnya. \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu Ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya mendengarkan dengan penuh konsentrasi ketika teman sedang berbicara \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu Ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju



PELAPORAN DATA HASIL SURVEI PENDAHULUAN

Variabel: Komunikasi Interpersonal Jumlah Subjek: 25 Siswa/I SMP Ekayana

Ehipassiko BSD City Tahun 2023 Waktu Survei : 08 Oktober 2023

No	Indikator	Butir soal	JUMLAH SUBJEK					KESIMPULAN
			SS	S	RG	TS	STS	
1	Keterbukaan	Saya selalu berbicara dengan jujur kepada orang yang disekitar saya	2	16	7			19% siswa bermasalah pada indikator Keterbukaan
		Saya menghargai kawan bicara	9	15	1			
		Saya memberikan masukan kepada teman yang bersifat baik	9	14	2			
		Saya mengabaikan teman yang memberikan nasehat kepada saya	1		5	14	5	
		<b>Jumlah siswa</b>	21	45	15	14	5	
		<b>% Jumlah siswa</b>	21	45	15	14	5	
2	Empati	Saya merasa senang ketika berbicara dengan teman yang sefrekuensi	20	2	3			28% siswa bermasalah pada indikator empati
		Ketika bertemu dengan teman saya, saya menyapa dan menanyakan kabarnya	3	12	7	3		
		Saya mendengarkan dengan penuh konsentrasi ketika teman sedang berbicara	6	11	7	1		

		Saya mengabaikan teman yang sedang berbicara			1	10	14	
		<b>Jumlah siswa</b>	29	25	18	14	14	
		<b>% Jumlah siswa</b>	29	25	18	14	14	
3	Cinta kasih	Saya bertutur kata dengan teman penuh perhatian	2	14	9			36% siswa bermasalah pada indikator cinta kasih
		Saya berbicara dengan nada yang tidak sopan		1	6	5	13	
		<b>Jumlah siswa</b>	2	15	15	5	13	
		<b>% Jumlah siswa</b>	4	30	30	10	26	
4	Ucapan Benar	Saya berbicara apa adanya kepada teman	4	12	6	2	1	36% siswa bermasalah pada indikator ucapan benar
		Saya berbicara tanpa mengetahui kebenarannya kepada teman		2	8	13	2	
		<b>Jumlah siswa</b>	4	14	14	15	3	
		<b>% Jumlah siswa</b>	8	28	28	30	6	

## **Lampiran 2**

### **a. Surat Keputusan Dosen Pembimbing**



**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.





**ASLI :** Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan diindahkan.

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

a.n Ketua  
Wakil Ketua I Bidang Akademik

Wistina 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







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	Dharma 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	Virna 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





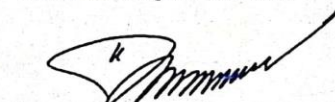
No	Pembimbing 1	Pembimbing 2	NPM	Mahasiswa
24	Hendri Ardianto, S.Pd.B., M.Pd	Tupari, S.Ag., M.M., M.Pd.B., M.T.I	2020101026	Edi Kris Tianta Ginting
25	Ayu Andriyaningsih, S.Pd., M.A.	Dr. Bumansah, M.Pd.	2020101027	Deswi Metasari
26	Hendri Ardianto, S.Pd.B., M.Pd	Drs. Sandjaja Dharmatanna, M.M.	2020101028	Emilia Putri Wahyuni
27	Susananto, M.Pd.	Hendri Ardianto, S.Pd.B., M.Pd.	2020101029	Jiny Dharma Dhita
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 Dharmatanna, M.M.	2020101033	Sonla
32	Vike Aprilianin Marwintaria Saputri, M.Pd	Drs. Sandjaja Dharmatanna, 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 Aprilianin Marwintaria Saputri, M.Pd	Ayu Andriyaningsih, S.Pd., M.A.	2020101036	Ingga Anjani
35	Vike Aprilianin 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 3**

### **Lembar Kerja Instrumen Penelitian (LKIP)**

- 1. LKIP Variabel *Mindfulness* (X)**
- 2. LKIP Variabel Komunikasi Interpersonal (Y)**



**LEMBAR KERJA INSTRUMEN PENELITIAN**  
**VARIABEL *MINDFULNESS* (X)**

<b>Indikator</b>	<b>Sub indikator</b>	<b>No.</b>	<b>Pernyataan/pertanyaan</b>
Pikiran	Menyadari keadaan pikiran	1.	Saya menyadari pikiran positif saat berkomunikasi
		2.	Saya menyadari pikiran positif saat berada di dalam kelas
		3.	Saya menyadari pikiran saat sedang belajar
		4.	Saya tidak menyadari adanya keterbatasan berpikir ketika mengerjakan soal ujian
	Memfokuskan pikiran	5.	Saya mengerjakan tugas-tugas dengan penuh konsentrasi
		6.	Saya mengerjakan tugas dengan penuh ketelitian
		7.	Saya mengerjakan tugas dengan penuh perhatian
		8.	Saya kurang fokus ketika berinteraksi dengan teman
		9.	Saya menyadari saya berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas-tugas dari guru
Perhatian	Memperhatikan objek	10.	Saya menyadari adanya benda di sekitar
		11.	Saya menyadari saat teman memberikan sebuah benda kepada saya
		12.	Saya tidak memperhatikan ketika teman mengundang genta/bel
	Memperhatikan terhadap napas	13.	Saya menyadari keluar masuknya napas ketika sedang belajar
		14.	Saya mempraktikkan keluar masuknya napas di awal pembelajaran
		15.	Saya menyadari keluar masuknya napas ketika guru bertanya
		16.	Saya tidak menyadari napas masuk dan keluar di awal pembelajaran
		17.	Napas terjadi secara otomatis saat duduk di ruang kelas tanpa saya sadari
		18.	Saya menyadari perasaan bahagia ketika menyelesaikan tugas sekolah
Menyadari perasaan senang	19.	Saya menyadari perasaan bahagia muncul ketika sedang berinteraksi dengan teman	
	20.	Saya menyadari perasaan gembira muncul ketika memahami tugas yang diberikan oleh guru	
	21.	Saya menyadari perasaan senang muncul ketika tugas mendapat nilai yang memuaskan	

Perasaan		22.	Saya menyadari perasaan gembira ketika berkumpul bersama teman-teman
		23.	Saya tidak menyadari perasaan kecewa muncul ketika tidak dapat menyelesaikan tugas
		24.	Saya tidak menyadari perasaan gembira yang muncul ketika saya bisa menolong teman
	Menyadari perasaan tidak senang	25.	Saya menyadari perasaan kecewa muncul ketika saya mendapat nilai yang kurang memuaskan
		26.	Saya menyadari perasaan sedih muncul ketika tugas tidak selesai tepat waktu
		27.	Saya menyadari perasaan marah muncul ketika tidak dapat menyelesaikan tugas
		28.	Saya bingung menjelaskan perasaan yang saya alami ketika tidak nyaman
		29.	Saya tidak menyadari perasaan gelisah muncul ketika tidak mengumpulkan tugas tepat waktu
	Tubuh/jasmani	Menyadari keadaan tubuh	30.
31.			Saya menyadari ketegangan di sekujur tubuh ketika mengerjakan tugas
32.			Saya menyadari tubuh menjadi rileks ketika di tempat yang bersih
33.			Saya menyadari tubuh menjadi rileks ketika selesai relaksasi
34.			Saya tidak menyadari tubuh menjadi tenang ketika selesai pembelajaran
35.			Saya tidak menyadari tubuh menjadi tegang ketika belum menyelesaikan tugas
Menyadari keluar masuk napas		36.	Saya menyadari napas masuk dan keluar ketika bertemu dengan teman
		37.	Saya menyadari napas masuk dan keluar ketika bertemu dengan guru
		38.	Saya menyadari napas ketika berjabat tangan dengan teman
		39.	Saya tergesa-gesa ketika berkomunikasi dengan teman sekitar
	40.	saya tidak menyadari napas masuk dan napas keluar ketika sedang bermain	

**LEMBAR KERJA INSTRUMEN PENELITIAN**  
**VARIABEL KOMUNIKASI INTERPERSONAL (Y)**

<b>Indikator</b>	<b>Sub indikator</b>	<b>No.</b>	<b>Pernyataan/pertanyaan</b>
Keterbukaan	Jujur	41.	Saya berbicara jujur kepada orang di sekitar
		42.	Saya menghargai kawan bicara
		43.	Saya menyapa teman dan guru ketika bertemu di sekolah
		44.	Saya berbohong kepada teman
	Mampu menerima masukan dari orang lain	45.	Saya memberikan masukan kepada teman yang bersifat baik
		46.	Saya memberikan respon positif ketika berbicara dengan teman
		47.	Saya rendah hati dengan siapapun
		48.	Saya mengabaikan teman yang memberikan nasehat kepada saya
		49.	Saya menolak pendapat teman dalam bentuk apapun
Empati	Ikut merasakan yang dirasakan orang lain	50.	Saya merasa senang ketika teman mendapat juara di kelas
		51.	Saya merasa sedih ketika teman saya kehilangan barang berharga
		52.	Saya senang ketika teman rajin berangkat ke sekolah
		53.	Saya merasa sedih ketika teman sedang kesusahan
		54.	Saya merasa kecewa ketika membantu teman
	Menjadi pendengar yang baik	55.	Saya mendengarkan dengan penuh konsentrasi ketika teman sedang berbicara
		56.	Saya tidak memotong pembicaraan teman ketika sedang menyampaikan pendapat di kelas
		57.	Saya mendengarkan informasi yang disampaikan oleh teman
		58.	Saya mengabaikan teman yang sedang bercerita
		59.	Saya membuat gaduh ketika teman presentasi di kelas
Berkata lembut	60.	Saya berucap dengan penuh kasih	
	61.	Saya berbicara dengan suara lemah lembut	
	62.	Saya memberikan salam kepada sesama teman di sekolah	
	63.	Saya berucap kurang sopan ketika bertemu teman di kelas	

Cinta kasih		64.	Saya mengabaikan teman ketika mengajak berbicara
	Ungkapan pujian	65.	Saya bertutur kata yang baik kepada teman
		66.	Saya berterimakasih kepada teman yang telah membantu saya
		67.	Saya memberikan pujian ketika teman mendapat nilai bagus
		68.	Saya merasa risih ketika diberikan ucapan baik
		69.	Saya merasa kecewa ketika teman mengucapkan kata pujian
Ucapan benar	Perkataan sesuai dengan kebenarannya	70.	Saya berbicara sesuai dengan fakta yang ada
		71.	Saya menyampaikan berita dengan benar
		72.	Saya membuktikan kebenarannya ketika teman menyampaikan sebuah informasi
		73.	Saya menyampaikan informasi dengan ceroboh
		74.	Saya tidak peduli dengan teman yang memberikan informasi
	Dapat dipercaya	75.	Saya percaya terhadap orang baru
		76.	Saya bertanggung jawab ketika diberikan kepercayaan oleh teman
		77.	Saya mampu menjaga rahasia teman dengan baik
		78.	Saya menyebarkan berita hoax kepada teman di sekolah
		79.	Saya merasa paling pintar di kelas
		80.	Saya menyia-nyiakan waktu setiap harinya

## **Lampiran 4**

### **Validasi Ahli**

- 1. Surat Permohonan Validator Ahli Bahasa**
- 2. Surat Permohonan Validator Ahli Materi**
- 3. Instrumen Validasi Angket Ahli Bahasa**
- 4. Instrumen Validasi Angket 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 : 357/U./STIAB-J/VII/2024  
Lampiran :-  
Perihal : Permohonan Validator Ahli Bahasa

Lampung, 22 Juli 2024

Kepada Yth,  
**Wistina Seneru, S.Pd.B., M.Pd**  
di  
Tempat

Dengan Hormat

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian skripsi mahasiswa kami :

Nama : Indra Yana  
NPM : 2020101009  
Semester : VIII (Delapan)  
Judul Penelitian : Pengaruh Mindfulness Terhadap Komunikasi  
Interpersonal Siswa SMP Ekayana Ehipassiko BSD City  
Tahun 2024

Dengan ini Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha memohon kepada Bapak/Ibu agar berkenan menjadi validator bahasa angket pada penelitian mahasiswa tersebut.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ketua Program Studi  
Pendidikan Keagamaan Buddha

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

*Tembusan*  
Disampaikan Kepada Yth,  
1. Ketua STIAB Jinarakkhita  
2. Wakil Ketua II Bidang Kemahasiswaan dan Alumni  
3. Kepala Bagian Administrasi  
4. Arsip



| STIAB Jinarakkhita



Nomor : 538/U.J/STIAB-J/VII/2024  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Validator Ahli Materi

Lampung, 22 Juli 2024

Kepada Yth,  
**Widiyanto, S.Ag., M.Pd.B**  
di  
Tempat

Dengan Hormat

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian skripsi mahasiswa kami :

Nama : Indra Yana  
NPM : 2020101009  
Semester : VIII (Delapan)  
Judul Penelitian : Pengaruh Mindfulness Terhadap Komunikasi  
Interpersonal Siswa SMP Ekayana Ehipassiko BSD City  
Tahun 2024

Dengan ini Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha memohon kepada Bapak/Ibu agar berkenan menjadi validator materi angket pada penelitian mahasiswa tersebut.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

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. Arsip









	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

Sudah memenuhi syarat yang baik.  
 Perhatikan penulisan bahasa Indonesia baik.  
 item dapat ~~dipisah~~ ditulis terpisah agar tidak  
 monoton

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, 20 Juli 2024  
 Validator



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

**INSTRUMEN VALIDASI ANKET**  
**AHLI MATERI**  
**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP KOMUNIKASI INTERPERSONAL**  
**SISWA SMP EKAYANA EHIPASSIKO BSD CITY TAHUN 2024**

---

Nama Validator : *Widiyanto, S.Ag., M.Pd.B*  
 NIP/NIDN : *2912027901*  
 Jabatan : Dosen Tetap  
 Instansi : STIAB Jinarakkhita  
 Tanggal Pengisian : *23 Juli 2024*

**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**

- 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
- 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. Komentor Umum dan Saran

- Gunakan kata EYD.
- Selesaikan bahasa yang ambigu.
- Gunakan punctuation yang tepat dan benar
- Gunakan tanda baca yang sesuai
- Tambahkan kata untuk melengkapi pernyataan.

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, 23 Juli 2024

Validator.

  
Widiyanto, S.Ag., M.Pd.B  
 NIDN.2912027901

# **Lampiran 5**

## **Uji Coba Instrumen Penelitian**

- 1. Surat Permohonan Izin Uji Coba Instrumen**
- 2. Surat Balasan Uji Coba Instrumen**
- 3. Tabulasi Data Instrumen Penelitian Variabel X**
- 4. Tabulasi Data Instrumen Penelitian Variabel Y**
- 5. *Output* Uji Validitas Variabel X**
- 6. *Output* Uji Validitas Variabel Y**



Nomor : 352/U./STIAB-J/VII/2024  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Uji Coba Instrumen Penelitian

Lampung, 18 Juli 2024

Kepada Yth,  
**Kepala SMP Ekayana Ehipassiko School BSD City**  
di  
Tempat

Dengan hormat,  
Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir, maka mahasiswa kami akan melaksanakan **Uji Coba Instrumen penelitian** di Kepala sekolah SMP Ekayana Ehipassiko School BSD City. Mahasiswa tersebut adalah:

Nama : Indra Yana  
NPM : 2020101009  
Semester : VIII (Delapan)  
Judul Penelitian : Pengaruh Mindfulness Terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa Smp Ekayana Ehipassiko BSD City Tahun 2024

Dengan ini, kami memohon kepada Kepala sekolah SMP Ekayana Ehipassiko School BSD City 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







# EHIPASSIKO SCHOOL EKAYANA

**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**  
Jl. Letnan Sutopo Kav. B2 No.1-2 Sektor 14.4,  
BSD, Tangerang Selatan, Banten-15310  
☎ ekayanaehipassiko 📧 ekayanaehipassiko  
☎ 083-8910-666-88 🌐 www.ehipassikoschool.sch.id

Tangerang Selatan, 19 Juli 2024

Nomor : 011.01/SMP\_EES/SB/VII/2024  
Perihal : Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian  
Lampiran : -

Kepada Yth.  
Wakil Ketua 1 Bidang Akademik  
STIAB JINARAKKHITA  
Di tempat

Dengan hormat,

Berdasarkan surat Nomor : 352/U./STIAB-J/VI/2023 perihal permohonan izin Uji Coba Instrumen Penelitian atas nama mahasiswa dibawah ini :

Nama : Indra Yana  
NPM : 2020101009  
Semester : VIII (Delapan)  
Judul Penelitian : Pengaruh Mindfulness Terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa SMP Ekayana Ehipassiko BSD City Tahun 2024

Dengan ini kami setuju untuk melaksanakan uji coba instrumen penelitian di SMP Ekayana Ehipassiko BSD.

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



Kepala SMP Ekayana Ehipassiko BSD

Meldiana Tanadi, M.Si.



Member Of Ekayana Education Group

**Tabulasi Data Uji Coba**

**Variabel *Mindfulness* (X)**

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

X 21	X 22	X 23	X 24	X 25	X 26	X 27	X 28	X 29	X 30	X 31	X 32	X 33	X 34	X 35	X 36	X 37	X 38	X 39	X 40	Total
3	4	4	2	3	5	5	4	2	4	3	4	3	3	2	2	4	2	2	4	131
3	4	2	2	4	4	3	4	2	3	3	5	3	2	2	3	3	3	3	4	130
4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	144
5	4	2	3	5	4	3	2	4	3	5	3	5	4	4	1	4	4	2	1	130
3	3	1	4	5	5	4	5	2	4	3	3	4	3	3	3	5	4	3	3	141
5	5	4	2	4	5	5	5	5	5	3	3	5	3	3	3	3	2	3	3	142
4	5	4	3	4	4	3	4	3	2	3	4	4	2	3	2	3	5	2	2	137
3	5	3	5	3	3	3	2	2	5	3	5	4	1	3	1	5	4	3	5	138
5	5	3	4	4	4	3	5	3	4	3	5	5	3	2	2	3	4	1	3	146
3	3	4	4	4	5	2	3	2	4	4	4	3	3	3	2	2	4	2	4	135
4	4	3	3	3	4	4	3	4	5	3	5	4	3	3	3	3	3	4	3	138
5	4	3	4	4	3	4	4	2	4	2	4	5	2	2	3	3	4	2	3	141
3	3	3	4	4	3	3	3	5	3	3	2	3	2	3	3	3	3	5	3	126
4	4	2	3	4	3	4	4	2	5	3	5	4	3	3	2	5	3	2	3	135
4	5	2	4	4	5	5	5	2	5	3	5	5	2	4	2	4	5	2	3	142
4	3	3	4	3	2	5	3	3	4	3	2	4	2	4	1	5	3	4	4	128
4	4	2	2	5	4	3	4	2	5	5	5	4	2	3	2	2	3	4	1	134
5	4	3	3	4	4	2	5	2	4	2	5	4	2	4	2	3	4	2	3	135
3	3	3	4	5	3	5	3	5	5	4	4	5	3	3	4	4	3	2	4	149
3	4	4	3	5	4	3	5	2	5	4	5	5	1	2	3	3	5	4	2	144
3	4	3	1	4	4	3	4	2	4	5	5	4	4	2	2	4	4	3	3	131
5	4	3	2	4	4	5	4	2	5	4	4	4	2	2	4	3	4	3	1	137
5	5	5	4	4	3	3	4	3	5	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	148
5	5	2	1	2	5	3	3	2	5	4	4	2	3	3	2	5	3	2	3	132
5	3	1	2	5	2	4	5	2	2	3	5	5	2	2	1	3	5	1	1	124
4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	5	3	5	4	5	1	4	3	1	4	144
4	4	3	4	4	2	5	4	2	2	3	3	4	3	2	3	5	4	2	2	128
5	4	3	2	3	5	4	4	4	2	5	3	5	3	3	3	3	3	3	3	143
3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	2	1	2	3	4	4	2	120
5	4	5	4	5	2	5	4	4	2	3	5	4	3	3	3	5	5	3	3	152
4	5	3	3	5	4	5	5	3	3	3	5	5	3	2	2	4	4	3	4	151
2	3	4	3	4	2	4	3	2	3	4	4	3	2	1	2	3	3	4	1	121
5	4	4	2	5	3	5	3	2	5	5	5	4	4	2	3	5	5	4	3	156
5	4	3	3	3	5	4	3	1	3	3	4	5	1	2	3	4	2	4	1	134
2	3	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2	76



## Tabulasi Data Uji Coba

### Variabel Komunikasi interpersonal (Y)

N o	Y 4 1	Y 4 2	Y 4 3	Y 4 4	Y 4 5	Y 4 6	Y 4 7	Y 4 8	Y 4 9	Y 5 0	Y 5 1	Y 5 2	Y 5 3	Y 5 4	Y 5 5	Y 5 6	Y 5 7	Y 5 8	Y 5 9	Y 6 0
1	4	4	4	3	5	3	4	2	2	2	3	3	3	2	4	4	4	2	4	3
2	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	2	3	3	2	3	4	4	2	1	3
3	4	4	4	2	4	4	4	2	1	5	5	4	4	2	4	4	4	2	3	3
4	3	4	4	4	3	3	3	2	1	4	3	2	3	2	3	2	3	1	1	3
5	3	5	5	2	2	4	5	1	1	3	4	5	3	1	3	4	3	1	3	3
6	4	4	4	5	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	5	4	2	1	3
7	3	5	3	2	4	4	4	2	2	4	2	5	3	1	4	4	4	1	2	3
8	4	5	5	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	5	5	1	3	3
9	4	4	4	3	3	3	4	2	2	4	3	3	2	2	3	4	4	2	3	3
10	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	4	4	4	2	2	4	3	2	2	3
11	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3
12	4	4	5	3	4	4	4	2	1	3	4	3	4	2	4	4	4	2	2	4
13	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
14	4	5	5	3	4	4	3	1	2	3	5	4	4	1	2	4	2	1	2	3
15	5	4	5	4	4	4	4	2	2	5	4	5	3	2	4	5	4	2	2	3
16	3	5	4	4	1	1	4	2	2	3	3	2	4	3	3	5	5	2	1	3
17	4	4	4	3	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	3	3	3	3	2	4
18	3	4	4	4	4	3	4	2	2	3	3	4	3	1	4	3	4	2	3	4
19	4	2	5	3	4	4	4	2	2	5	4	4	5	4	3	3	4	2	4	4
20	4	4	5	4	5	5	4	2	3	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3
21	4	2	4	4	4	4	3	2	2	2	4	4	4	2	4	5	2	2	2	3
22	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	3	2	4
23	4	4	4	4	4	5	4	5	2	3	5	5	5	5	2	5	4	4	3	4
24	5	3	4	5	5	4	4	2	2	5	5	5	5	1	4	4	4	3	3	4
25	3	4	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	3	1	5	2	3	2	2	3
26	3	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	3	1	1	3
27	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	1	3	4	3	1	3	3
28	3	4	4	4	3	3	3	2	2	4	2	5	3	2	4	5	4	2	1	3
29	4	2	5	3	2	4	5	3	4	4	2	3	3	1	4	4	4	2	2	3
30	4	4	5	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	3	4	5	5	1	3	3
31	4	2	4	4	4	4	5	2	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3
32	3	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	5	2	2	4	3	2	2	3
33	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3
34	5	3	4	5	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	2	2	4
35	4	3	2	3	4	4	2	1	2	3	5	4	3	3	3	3	4	3	3	3

Y 61	Y 62	Y 63	Y 64	Y 65	Y 66	Y 67	Y 68	Y 69	Y 70	Y 71	Y 72	Y 73	Y 74	Y 75	Y 76	Y 77	Y 78	Y 79	Y 80	Total
3	3	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	3	2	2	4	4	2	2	3	127
3	4	2	2	3	4	4	2	2	4	4	4	2	2	3	3	4	2	2	3	120
3	4	3	3	4	4	4	2	2	5	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	136
2	4	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	2	1	5	3	2	1	2	113
3	3	5	3	4	5	5	3	3	4	5	3	3	1	3	4	5	3	1	3	130
4	4	4	2	4	4	5	3	3	5	3	3	3	3	2	4	4	4	1	3	138
3	4	2	2	4	4	5	1	1	4	3	3	3	2	3	5	4	1	1	3	120
3	5	4	3	4	5	5	4	3	4	5	4	3	4	1	5	5	3	4	4	150
3	3	3	2	3	4	3	2	2	4	3	3	4	2	3	4	4	2	2	4	122
2	4	2	3	4	4	2	2	2	3	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	119
3	3	3	2	3	4	4	3	3	5	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	130
3	4	4	2	3	4	4	2	2	5	4	4	3	2	3	4	3	2	2	2	129
3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	119
3	4	3	3	3	5	4	1	2	4	3	4	2	2	2	4	4	3	2	2	122
3	3	4	3	3	5	5	2	2	5	4	4	4	3	4	5	5	2	2	3	144
3	3	2	2	3	5	4	3	2	3	3	4	2	3	3	5	4	2	1	1	118
3	4	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	2	2	3	4	4	2	1	2	126
4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	2	2	3	130
3	5	5	5	3	5	4	3	3	5	4	5	4	4	4	5	4	2	1	4	150
3	5	3	4	4	5	5	4	2	5	4	4	2	2	3	4	5	2	2	3	145
2	3	3	2	3	4	4	1	2	4	4	2	2	4	2	4	4	2	1	4	120
4	4	3	5	4	5	5	3	2	5	4	4	3	2	3	4	4	3	1	3	138
5	5	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	5	4	5	160
4	4	3	3	5	5	5	4	3	5	4	4	3	3	3	5	4	2	1	3	150
3	2	3	1	3	3	4	2	2	3	4	2	1	2	2	2	4	2	1	2	100
2	4	4	1	2	4	4	2	2	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	124
3	5	3	2	4	5	4	2	2	4	3	4	2	2	4	4	3	5	2	5	134
4	2	4	3	3	5	4	2	2	5	4	4	4	3	2	3	3	5	2	5	132
3	4	2	2	3	3	3	3	2	4	3	4	2	3	2	3	2	3	3	4	122
3	4	3	1	4	3	5	3	3	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	5	140
3	4	5	4	3	3	5	3	3	5	4	3	3	2	3	4	5	5	3	4	144
2	4	4	2	4	3	5	1	1	4	4	5	4	3	3	4	4	4	2	5	133
3	4	4	2	4	5	5	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	2	3	3	133
3	4	4	2	4	4	3	2	2	4	3	2	3	4	2	4	5	4	3	3	134
3	5	5	5	2	4	2	2	2	3	3	3	4	2	3	1	4	3	2	2	122

*Output Uji Validitas Variabel Mindfulness*

No	Indikator Pikiran								
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9
1	3	5	3	3	3	4	3	3	2
2	4	4	3	4	2	4	4	3	2
3	4	4	4	3	3	4	4	5	3
4	3	3	4	3	3	3	3	2	3
5	3	4	5	5	4	3	3	3	3
6	3	4	3	3	3	3	3	3	4
7	4	4	4	3	2	4	4	5	2
8	4	4	3	2	3	4	4	4	3
9	4	4	4	4	5	3	3	5	3
10	4	4	5	3	4	3	4	2	3
11	4	3	3	3	3	3	4	4	3
12	4	4	5	3	4	4	4	3	3
13	4	4	3	1	3	3	3	4	3
14	4	4	4	3	3	3	3	1	2
15	4	4	3	3	3	3	4	3	2
16	2	3	4	3	4	3	3	3	2
17	4	4	4	4	3	3	3	4	3
18	4	4	4	2	5	3	4	3	2
19	4	4	4	3	3	4	3	3	3
20	5	4	4	4	3	4	3	3	2
21	3	3	4	2	2	4	4	2	3
22	4	5	3	3	3	3	3	4	2
23	4	3	3	2	4	4	5	4	3
24	4	4	3	2	3	4	4	4	2
25	2	2	2	1	3	2	3	3	4
26	5	5	4	4	4	4	3	3	3
27	3	3	3	2	3	4	3	3	2
28	4	3	2	3	4	4	5	3	3
29	3	2	3	3	4	3	2	4	3
30	4	4	5	2	3	5	4	3	3
31	5	3	4	4	3	4	4	4	3
32	3	3	3	3	3	5	3	2	2
33	5	3	4	4	3	5	4	4	3
34	3	2	3	3	4	4	4	4	3
35	4	2	3	2	1	3	3	2	1
<b>R<sub>Hitung</sub></b>	0,388	0,433	0,348	0,375	0,435	0,353	0,391	0,351	0,475
<b>R<sub>Tabel</sub></b>	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 Perhatian							
X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17
4	4	1	2	2	4	4	2
3	2	4	2	4	4	4	4
4	4	3	3	3	3	3	4
3	4	4	1	2	3	2	5
3	4	4	2	2	4	4	5
4	2	2	2	3	3	3	4
4	4	2	3	4	4	3	4
5	4	3	1	3	5	5	5
5	5	3	2	3	3	2	5
3	4	3	2	3	2	4	4
4	4	3	2	3	2	3	5
3	4	4	3	5	3	2	3
4	3	3	2	3	4	3	3
3	5	4	2	4	2	4	5
4	4	3	2	3	3	2	4
3	4	3	1	5	3	1	5
4	4	3	3	4	2	2	3
3	5	3	3	2	3	2	5
4	5	4	4	4	5	2	3
3	4	3	3	4	3	3	3
3	4	3	2	2	4	3	4
4	4	3	3	3	3	3	4
5	4	5	2	4	4	2	4
4	5	3	2	4	3	3	4
3	5	3	1	3	3	5	5
3	4	3	2	5	5	2	3
3	2	5	2	3	5	2	4
3	3	5	1	5	5	4	3
3	3	3	2	2	3	4	2
4	5	4	2	3	5	2	4
4	3	5	4	4	4	2	3
4	4	3	3	3	4	4	3
3	5	4	5	4	5	2	3
4	5	4	4	3	4	3	3
2	2	2	1	2	2	2	1
0,459	0,419	0,394	0,449	0,403	0,392	-0,144	0,347
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

<b>Indikator Perasaan</b>											
<b>X 18</b>	<b>X 19</b>	<b>X 20</b>	<b>X 21</b>	<b>X 22</b>	<b>X 23</b>	<b>X 24</b>	<b>X 25</b>	<b>X 26</b>	<b>X 27</b>	<b>X 28</b>	<b>X 29</b>
4	5	5	3	4	4	2	3	5	5	4	2
4	3	4	3	4	2	2	4	4	3	4	2
4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3
4	3	4	5	4	2	3	5	4	3	2	4
3	5	2	3	3	1	4	5	5	4	5	2
5	5	4	5	5	4	2	4	5	5	5	5
4	3	4	4	5	4	3	4	4	3	4	3
4	1	3	3	5	3	5	3	3	3	2	2
3	5	4	5	5	3	4	4	4	3	5	3
4	5	4	3	3	4	4	4	5	2	3	2
3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4
4	4	5	5	4	3	4	4	3	4	4	2
3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	5
3	3	5	4	4	2	3	4	3	4	4	2
3	5	4	4	5	2	4	4	5	5	5	2
4	3	3	4	3	3	4	3	2	5	3	3
3	4	4	4	4	2	2	5	4	3	4	2
4	3	4	5	4	3	3	4	4	2	5	2
3	4	5	3	3	3	4	5	3	5	3	5
5	5	4	3	4	4	3	5	4	3	5	2
3	4	4	3	4	3	1	4	4	3	4	2
4	3	4	5	4	3	2	4	4	5	4	2
4	5	4	5	5	5	4	4	3	3	4	3
4	3	3	5	5	2	1	2	5	3	3	2
5	5	5	5	3	1	2	5	2	4	5	2
3	5	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3
3	4	4	4	4	3	4	4	2	5	4	2
4	4	5	5	4	3	2	3	5	4	4	4
4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3
5	3	5	5	4	5	4	5	2	5	4	4
4	5	4	4	5	3	3	5	4	5	5	3
3	3	3	2	3	4	3	4	2	4	3	2
4	4	4	5	4	4	2	5	3	5	3	2
4	3	4	5	4	3	3	3	5	4	3	1
2	3	3	2	3	2	1	2	1	2	1	1
0,397	0,351	0,368	0,492	0,427	0,376	0,394	0,466	0,447	0,428	0,481	0,345
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	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Indikator Tubuh/Jasmani										
X30	X31	X32	X33	X34	X35	X36	X37	X38	X39	X40
4	3	4	3	3	2	2	4	2	2	4
3	3	5	3	2	2	3	3	3	3	4
4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3
3	5	3	5	4	4	1	4	4	2	1
4	3	3	4	3	3	3	5	4	3	3
5	3	3	5	3	3	3	3	2	3	3
2	3	4	4	2	3	2	3	5	2	2
5	3	5	4	1	3	1	5	4	3	5
4	3	5	5	3	2	2	3	4	1	3
4	4	4	3	3	3	2	2	4	2	4
5	3	5	4	3	3	3	3	3	4	3
4	2	4	5	2	2	3	3	4	2	3
3	3	2	3	2	3	3	3	3	5	3
5	3	5	4	3	3	2	5	3	2	3
5	3	5	5	2	4	2	4	5	2	3
4	3	2	4	2	4	1	5	3	4	4
5	5	5	4	2	3	2	2	3	4	1
4	2	5	4	2	4	2	3	4	2	3
5	4	4	5	3	3	4	4	3	2	4
5	4	5	5	1	2	3	3	5	4	2
4	5	5	4	4	2	2	4	4	3	3
5	4	4	4	2	2	4	3	4	3	1
5	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3
5	4	4	2	3	3	2	5	3	2	3
2	3	5	5	2	2	1	3	5	1	1
3	5	3	5	4	5	1	4	3	1	4
2	3	3	4	3	2	3	5	4	2	2
2	5	3	5	3	3	3	3	3	3	3
3	4	4	4	2	1	2	3	4	4	2
2	3	5	4	3	3	3	5	5	3	3
3	3	5	5	3	2	2	4	4	3	4
3	4	4	3	2	1	2	3	3	4	1
5	5	5	4	4	2	3	5	5	4	3
3	3	4	5	1	2	3	4	2	4	1
1	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2
0,486	0,378	0,441	0,372	0,433	0,356	0,447	0,344	0,354	0,052	0,334
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

**Output Uji Validitas Variabel Komunikasi Interpersonal**

No	Indikator Keterbukaan								
	Y41	Y42	Y43	Y44	Y45	Y46	Y47	Y48	Y49
1	4	4	4	3	5	3	4	2	2
2	4	4	4	3	4	4	4	2	2
3	4	4	4	2	4	4	4	2	1
4	3	4	4	4	3	3	3	2	1
5	3	5	5	2	2	4	5	1	1
6	4	4	4	5	4	4	4	3	3
7	3	5	3	2	4	4	4	2	2
8	4	5	5	3	4	4	4	3	4
9	4	4	4	3	3	3	4	2	2
10	4	4	4	3	4	4	3	2	2
11	4	4	4	4	4	4	3	2	3
12	4	4	5	3	4	4	4	2	1
13	3	3	3	2	3	3	3	3	3
14	4	5	5	3	4	4	3	1	2
15	5	4	5	4	4	4	4	2	2
16	3	5	4	4	1	1	4	2	2
17	4	4	4	3	4	4	4	2	2
18	3	4	4	4	4	3	4	2	2
19	4	2	5	3	4	4	4	2	2
20	4	4	5	4	5	5	4	2	3
21	4	2	4	4	4	4	3	2	2
22	3	3	4	3	4	4	3	3	3
23	4	4	4	4	4	5	4	5	2
24	5	3	4	5	5	4	4	2	2
25	3	4	3	2	3	2	3	2	1
26	3	5	4	4	4	4	4	4	3
27	4	4	4	3	4	4	4	3	4
28	3	4	4	4	3	3	3	2	2
29	4	2	5	3	2	4	5	3	4
30	4	4	5	4	4	4	4	2	4
31	4	2	4	4	4	4	5	2	3
32	3	3	4	3	4	4	4	2	3
33	4	4	4	4	3	3	4	2	3
34	5	3	4	5	4	4	3	3	3
35	4	3	2	3	4	4	2	1	2
<b>R<sub>Hitung</sub></b>	0,463	-0,158	0,444	0,399	0,437	0,576	0,366	0,344	0,333
<b>R<sub>Tabel</sub></b>	0,333	0,333	0,333	0,333	0,333	0,333	0,333	0,333	0,333
Valid	Valid	Tidak Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

Indikator Empati									
Y50	Y51	Y52	Y53	Y54	Y55	Y56	Y57	Y58	Y59
2	3	3	3	2	4	4	4	2	4
3	2	3	3	2	3	4	4	2	1
5	5	4	4	2	4	4	4	2	3
4	3	2	3	2	3	2	3	1	1
3	4	5	3	1	3	4	3	1	3
4	3	3	4	2	4	5	4	2	1
4	2	5	3	1	4	4	4	1	2
4	2	3	3	3	4	5	5	1	3
4	3	3	2	2	3	4	4	2	3
3	4	4	4	2	2	4	3	2	2
4	4	4	4	3	3	3	3	2	2
3	4	3	4	2	4	4	4	2	2
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
3	5	4	4	1	2	4	2	1	2
5	4	5	3	2	4	5	4	2	2
3	3	2	4	3	3	5	5	2	1
4	4	4	2	2	3	3	3	3	2
3	3	4	3	1	4	3	4	2	3
5	4	4	5	4	3	3	4	2	4
4	4	4	4	2	4	3	4	4	2
2	4	4	4	2	4	5	2	2	2
3	3	4	4	2	4	4	4	3	2
3	5	5	5	5	2	5	4	4	3
5	5	5	5	1	4	4	4	3	3
3	2	3	3	1	5	2	3	2	2
3	3	4	3	2	3	2	3	1	1
4	3	3	4	1	3	4	3	1	3
4	2	5	3	2	4	5	4	2	1
4	2	3	3	1	4	4	4	2	2
4	3	3	2	3	4	5	5	1	3
3	4	4	4	2	3	4	4	4	3
4	4	4	5	2	2	4	3	2	2
3	4	3	4	3	3	3	3	2	2
3	3	3	4	2	4	4	4	2	2
3	5	4	3	3	3	3	4	3	3
0,411	0,370	0,410	0,451	0,426	-0,028	0,419	0,395	0,356	0,401
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	Tidak Valid	Valid	Valid	Valid	Valid



Indikator Cinta Kasih									
Y60	Y61	Y62	Y63	Y64	Y65	Y66	Y67	Y68	Y69
3	3	3	3	3	4	4	4	2	2
3	3	4	2	2	3	4	4	2	2
3	3	4	3	3	4	4	4	2	2
3	2	4	4	4	3	4	3	3	2
3	3	3	5	3	4	5	5	3	3
3	4	4	4	2	4	4	5	3	3
3	3	4	2	2	4	4	5	1	1
3	3	5	4	3	4	5	5	4	3
3	3	3	3	2	3	4	3	2	2
3	2	4	2	3	4	4	2	2	2
3	3	3	3	2	3	4	4	3	3
4	3	4	4	2	3	4	4	2	2
3	3	3	4	2	3	3	3	3	3
3	3	4	3	3	3	5	4	1	2
3	3	3	4	3	3	5	5	2	2
3	3	3	2	2	3	5	4	3	2
4	3	4	3	4	4	4	4	2	2
4	4	3	4	4	4	4	3	3	3
4	3	5	5	5	3	5	4	3	3
3	3	5	3	4	4	5	5	4	2
3	2	3	3	2	3	4	4	1	2
4	4	4	3	5	4	5	5	3	2
4	5	5	4	3	4	4	4	2	4
4	4	4	3	3	5	5	5	4	3
3	3	2	3	1	3	3	4	2	2
3	2	4	4	1	2	4	4	2	2
3	3	5	3	2	4	5	4	2	2
3	4	2	4	3	3	5	4	2	2
3	3	4	2	2	3	3	3	3	2
3	3	4	3	1	4	3	5	3	3
3	3	4	5	4	3	3	5	3	3
3	2	4	4	2	4	3	5	1	1
3	3	4	4	2	4	5	5	4	3
4	3	4	4	2	4	4	3	2	2
3	3	5	5	5	2	4	2	2	2
0,399	0,512	0,512	0,378	0,335	0,452	0,349	0,495	0,396	0,540
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 Ucapan benar										
Y70	Y71	Y72	Y73	Y74	Y75	Y76	Y77	Y78	Y79	Y80
4	4	4	3	2	2	4	4	2	2	3
4	4	4	2	2	3	3	4	2	2	3
5	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3
4	3	4	3	2	1	5	3	2	1	2
4	5	3	3	1	3	4	5	3	1	3
5	3	3	3	3	2	4	4	4	1	3
4	3	3	3	2	3	5	4	1	1	3
4	5	4	3	4	1	5	5	3	4	4
4	3	3	4	2	3	4	4	2	2	4
3	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2
5	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3
5	4	4	3	2	3	4	3	2	2	2
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	4	2	2	2	4	4	3	2	2
5	4	4	4	3	4	5	5	2	2	3
3	3	4	2	3	3	5	4	2	1	1
3	4	4	2	2	3	4	4	2	1	2
3	4	3	3	2	4	4	4	2	2	3
5	4	5	4	4	4	5	4	2	1	4
5	4	4	2	2	3	4	5	2	2	3
4	4	2	2	4	2	4	4	2	1	4
5	4	4	3	2	3	4	4	3	1	3
4	4	4	3	3	4	4	4	5	4	5
5	4	4	3	3	3	5	4	2	1	3
3	4	2	1	2	2	2	4	2	1	2
4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4
4	3	4	2	2	4	4	3	5	2	5
5	4	4	4	3	2	3	3	5	2	5
4	3	4	2	3	2	3	2	3	3	4
4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	5
5	4	3	3	2	3	4	5	5	3	4
4	4	5	4	3	3	4	4	4	2	5
4	4	3	4	4	2	3	3	2	3	3
4	3	2	3	4	2	4	5	4	3	3
3	3	3	4	2	3	1	4	3	2	2
0,593	0,410	0,411	0,380	0,336	0,337	0,399	0,363	0,405	0,374	0,501
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	Valid	Valid

# **Lampiran 6**

## **Pelaksanaan Penelitian**

- 1. Surat Izin Penelitian**
- 2. Surat Balasan Izin Penelitian**
- 3. Kuesioner Penelitian**
- 4. Tabulasi Data Penelitian Variabel X**
- 5. Tabulasi Data Penelitian Variabel Y**
- 6. Hasil Penelitian**



Nomor : 524/UJ/STIAB-J/IX/2024  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Lampung, 04 September 2024

Kepada Yth,  
**Kepala SMP Ekayana Ehipassiko**  
di  
Tempat

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

Nama : Indra Yana  
NPM : 2020101009  
Semester : VIII (Delapan)  
Judul Penelitian : Pengaruh Mindfulness Terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa SMP Ekayana Ehipassiko BSD City Tahun 2024

Dengan ini, kami memohon kepada Kepala SMP Ekayana Ehipassiko 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. Kepala Bagian Administrasi  
3. Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha  
4. Arsip





# EHIPASSIKO SCHOOL EKAYANA

## SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Jl. Letnan Sutopo Kav. B2 No.1-2 Sektor 14.4,  
BSD, Tangerang Selatan, Banten-15310  
@ ekayanaehipassiko f ekayanaehipassiko  
© 083-8910-666-88 www.ehipassikoschool.sch.id

Tangerang Selatan, 9 September 2024

Nomor : 058.01/SMP\_EES/SB/IX/2024  
Perihal : Surat Balasan Permohonan Izin Penelitian  
Lampiran : -

Kepada Yth.  
Wakil Ketua 1 Bidang Akademik  
STIAB JINARAKKHITA  
Di tempat

Dengan hormat,

Berdasarkan surat Nomor : 524/U./STIAB-J/IX/2024 perihal permohonan izin penelitian atas nama mahasiswa dibawah ini :

Nama : Indra Yana  
NPM : 2020101009  
Semester : VIII (Delapan)  
Judul Penelitian : Pengaruh Mindfulness Terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa SMP Ekayana Ehipassiko BSD City Tahun 2024

Dengan ini kami setuju untuk melaksanakan penelitian pada kegiatan pembelajaran di SMP Ekayana Ehipassiko BSD.

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



Kepala SMP Ekayana Ehipassiko BSD

Mediana Tanadi, M.Si.



Member Of Ekayana Education Group



## Kuesioner Penelitian Pengaruh Mindfulness Terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa SMP Ekayana Ehipassiko BSD City Tahun 2024

B I U  

Kuesioner ini bermaksud untuk melakukan penelitian tentang "PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP KOMUNIKASI INTERPERSONAL SISWA SMP EKAYANA EHIPASSIKO BCD CITY TAHUN 2024". 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. sekian terimakasih Gan en 🙏🙏🙏

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**

Nama Lengkap \*

Teks jawaban singkat

Kelas \*

- VII A
- VII B
- VII C
- VIII A
- VIII B
- IX A
- IX B

Jenis Kelamin\*

- Laki-laki
- Perempuan

Saya menyadari pikiran positif saat berkomunikasi\*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari pikiran positif saat berada di dalam kelas\*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari pikiran saat sedang belajar

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya tidak menyadari adanya keterbatasan berpikir ketika mengerjakan soal ujian\*

**B** *I* U  

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju



Saya mengerjakan tugas-tugas dengan penuh konsentrasi \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Tr



Saya mengerjakan tugas dengan penuh ketelitian \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya mengerjakan tugas dengan penuh perhatian \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya kurang fokus ketika berinteraksi dengan teman \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari saya berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas-tugas dari guru \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju



Tr



Saya menyadari adanya benda di sekitar \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari saat teman memberikan sebuah benda kepada saya \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya tidak memperhatikan ketika teman mengundang genta/bel \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari keluar masuknya napas ketika sedang belajar \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya mempraktikkan keluar masuknya napas di awal pembelajaran \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju



Saya menyadari keluar masuknya napas ketika guru bertanya \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Napas terjadi secara otomatis saat duduk di ruang kelas tanpa saya sadari \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari perasaan bahagia ketika menyelesaikan tugas sekolah \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari perasaan bahagia muncul ketika sedang berinteraksi dengan teman \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari perasaan gembira muncul ketika memahami tugas yang diberikan oleh guru \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Tr



Saya menyadari perasaan senang muncul ketika tugas mendapat nilai yang memuaskan \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari perasaan gembira ketika berkumpul bersama teman-teman \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya tidak menyadari perasaan kecewa muncul ketika tidak dapat menyelesaikan tugas \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya tidak menyadari perasaan gembira yang muncul ketika saya bisa menolong teman \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari perasaan kecewa muncul ketika saya mendapat nilai yang kurang memuaskan \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Tt



Saya menyadari perasaan sedih muncul ketika tugas tidak selesai tepat waktu \*

- 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 bingung menjelaskan perasaan yang saya alami ketika tidak nyaman \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya tidak menyadari perasaan gelisah muncul ketika tidak mengumpulkan tugas tepat waktu \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari tubuh menjadi tenang setelah menyelesaikan tugas \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju



Tr



Saya menyadari ketegangan di seujur tubuh ketika mengerjakan tugas \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari tubuh menjadi rileks ketika di tempat yang bersih \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari tubuh menjadi rileks ketika selesai relaksasi \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya tidak menyadari tubuh menjadi tenang ketika selesai pembelajaran \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya tidak menyadari tubuh menjadi tegang ketika belum menyelesaikan tugas \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju



Saya menyadari napas masuk dan keluar ketika bertemu dengan teman \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari napas masuk dan keluar ketika bertemu dengan guru \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menyadari napas ketika berjabat tangan dengan teman \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

saya tidak menyadari napas masuk dan napas keluar ketika sedang bermain \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya berbicara jujur kepada orang di sekitar \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju





Saya menyapa teman dan guru ketika bertemu di sekolah \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya berbohong kepada teman \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya memberikan masukan kepada teman yang bersifat baik \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya memberikan respon positif ketika berbicara dengan teman \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya rendah hati dengan siapapun \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya mengabaikan teman yang memberikan nasehat kepada saya \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menolak pendapat teman dalam bentuk apapun \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya merasa senang ketika teman mendapat juara di kelas \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya merasa sedih ketika teman saya kehilangan barang berharga \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya senang ketika teman rajin berangkat ke sekolah \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya merasa sedih ketika teman sedang kesusahani \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya merasa kecewa ketika membantu teman \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya tidak memotong pembicaraan teman ketika sedang menyampaikan pendapat di kelas \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya mendengarkan informasi yang disampaikan oleh teman \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya mengabaikan teman yang sedang bercerita \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya membuat gaduh ketika teman presentasi di kelas \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya berucap dengan penuh kasih \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya berbicara dengan suara lemah lembut \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya memberikan salam kepada sesama teman di sekolah \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya berucap kurang sopan ketika bertemu teman di kelas \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya mengabaikan teman ketika mengajak berbicara \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya bertutur kata yang baik kepada teman \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya berterimakasih kepada teman yang telah membantu saya \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya memberikan pujian ketika teman mendapat nilai bagus \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya merasa risih ketika diberikan ucapan baik \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya merasa kecewa ketika teman mengucapkan kata pujian \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya berbicara sesuai dengan fakta yang ada \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menyampaikan berita dengan benar \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya membuktikan kebenarannya ketika teman menyampaikan sebuah informasi \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menyampaikan informasi dengan ceroboh \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya tidak peduli dengan teman yang memberikan informasi \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya percaya terhadap orang baru \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya bertanggung jawab ketika diberikan kepercayaan oleh teman \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya mampu menjaga rahasia teman dengan baik \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menyebarkan berita hoax kepada teman di sekolah \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju



Saya merasa paling pintar di kelas \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju

Saya menyalahgunakan waktu setiap harinya \*

- Sangat Setuju
- Setuju
- Ragu-ragu
- Tidak Setuju
- Sangat Tidak Setuju







Hasil Penelitian

<b>Responden</b>	<b>X</b>	<b>Y</b>	<b>Responden</b>	<b>X</b>	<b>Y</b>	<b>Responden</b>	<b>X</b>	<b>Y</b>
<b>1.</b>	124	117	<b>36.</b>	125	118	<b>71.</b>	124	118
<b>2.</b>	121	109	<b>37.</b>	120	108	<b>72.</b>	121	108
<b>3.</b>	138	132	<b>38.</b>	139	132	<b>73.</b>	139	133
<b>4.</b>	128	109	<b>39.</b>	127	110	<b>74.</b>	129	110
<b>5.</b>	133	112	<b>40.</b>	131	112	<b>75.</b>	134	123
<b>6.</b>	136	121	<b>41.</b>	137	122	<b>76.</b>	137	120
<b>7.</b>	133	127	<b>42.</b>	131	129	<b>77.</b>	132	128
<b>8.</b>	127	116	<b>43.</b>	128	116	<b>78.</b>	126	117
<b>9.</b>	144	139	<b>44.</b>	141	118	<b>79.</b>	142	128
<b>10.</b>	128	120	<b>45.</b>	126	120	<b>80.</b>	129	120
<b>11.</b>	131	124	<b>46.</b>	131	123	<b>81.</b>	130	127
<b>12.</b>	137	131	<b>47.</b>	135	130	<b>82.</b>	136	131
<b>13.</b>	116	97	<b>48.</b>	117	98	<b>83.</b>	116	99
<b>14.</b>	129	120	<b>49.</b>	131	121	<b>84.</b>	128	123
<b>15.</b>	138	127	<b>50.</b>	136	128	<b>85.</b>	137	126
<b>16.</b>	122	114	<b>51.</b>	121	113	<b>86.</b>	123	115
<b>17.</b>	129	119	<b>52.</b>	128	117	<b>87.</b>	130	131
<b>18.</b>	130	111	<b>53.</b>	129	110	<b>88.</b>	128	110
<b>19.</b>	144	140	<b>54.</b>	143	139	<b>89.</b>	143	139
<b>20.</b>	137	123	<b>55.</b>	135	114	<b>90.</b>	138	143
<b>21.</b>	124	103	<b>56.</b>	123	102	<b>91.</b>	123	102
<b>22.</b>	133	128	<b>57.</b>	134	130	<b>92.</b>	131	129
<b>23.</b>	141	131	<b>58.</b>	141	130	<b>93.</b>	141	129
<b>24.</b>	126	124	<b>59.</b>	126	124	<b>94.</b>	126	123
<b>25.</b>	118	80	<b>60.</b>	117	79	<b>95.</b>	117	80
<b>26.</b>	140	134	<b>61.</b>	138	124	<b>96.</b>	139	135
<b>27.</b>	124	108	<b>62.</b>	125	107	<b>97.</b>	125	105
<b>28.</b>	136	121	<b>63.</b>	136	118	<b>98.</b>	135	117
<b>29.</b>	113	113	<b>64.</b>	114	114	<b>99.</b>	112	114
<b>30.</b>	146	118	<b>65.</b>	145	117	<b>100.</b>	144	115
<b>31.</b>	144	126	<b>66.</b>	145	145	<b>101.</b>	143	136
<b>32.</b>	115	123	<b>67.</b>	114	121	<b>102.</b>	113	113
<b>33.</b>	149	123	<b>68.</b>	150	144	<b>103.</b>	148	123
<b>34.</b>	129	126	<b>69.</b>	130	126	<b>104.</b>	130	128
<b>35.</b>	72	88	<b>70.</b>	71	89	<b>105.</b>	74	100

**LAMPIRAN 7**  
**Form Partisipasi Seminar**





### FORM PARTISIPASI SEMINAR

Nama : Indra Yana  
NPM : 2020101009

No.	Nama Mahasiswa	Judul Skripsi	Tanda Tangan Penguji
1.	Mariyana Lestari	Pengaruh Pendekatan Saintifik Terhadap Kemampuan Berfikir Kritis (HOTS) Siswa Kelas VIII dan IX Dharma-budha	[Signature]
2.	Jiny Dhama D.	Pembangunan "CATEA" Media Belajar Berbasis Android Dengan Pendekatan Gamifikasi kelas XI Di SMA Bodhisattva	[Signature]
3.	Dharma Yana S	Pengaruh Implementasi Program Iman dan Takwa terhadap Penguatan Nisbah Biyagama siswa SMAN 1 Tanjung	[Signature]
4.	Ineli Sulemaulah	Pengaruh Kecelakaan Adversity Quotient Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Agama Buddha Di SMPN 4 Tanjung KLU	[Signature]
5.	Emilia Putri W	Pengaruh Mindfulness dan Efikasi Diri Terhadap Regulasi Emosi Sisk Tri Fatma Jakarta Barat	[Signature]
6.	Agus Setiawan	Pengaruh media Pembelajaran Berbasis Audio visual Terhadap Hasil Belajar Kognitif siswa Pada Materi caitan Arya Saccani Kls VII-VIII P.G	[Signature]
7.	Santi	Pengaruh Praktek Mindfulness Terhadap Kualitas Pembelajaran Pendidikan Agama Buddha Siswa Kls VII-IX Ekoyana Dharma Buddha Shakti Jakarta Utara	[Signature]
8.	Indega Anjani	Pengaruh Metode Gamifikasi Terhadap semangat Belajar Siswa Sekolah minggu Buddha (SMB) Bodhisattva B. camping	[Signature]
9.	Laras Puspita Sari	Pengaruh Lingkungan Keluarga terhadap Motivasi Pendidikan Mudi'li Vihara-vihara Sekeloaipaten Pringsewu	[Signature]
10.	Eri	Pengaruh Keterlibatan Peserta didik dalam kegiatan Relief Keagamaan Buddha terhadap Kepribadian Peserta didik Kelas IX SMP Buddha Dharma	[Signature]

Lampung, 26 Agustus 2021  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Keagamaan Buddha

[Signature]  
Komang Kutawan, S. Ag., MM., MPd.B  
NIDN. 2018108401





### FORM PARTISIPASI SEMINAR

Nama : Indra Yana  
NPM : 202010609

No.	Nama Mahasiswa	Judul Skripsi	Tanda Tangan Penguji
11.	Vannana Muti	Pengaruh Gaya Mengajar Guru SMR Terhadap Prestasi Belajar siswa sekolah Minggu Kabupaten Pringsewu	
12.	Dharma Nata S	Pengaruh praktik mindfulness Breathing Terhadap konsentrasi Belajar siswa SMA Karanganyar Kabupaten Sukoharjo, School ISSO City 7th 2021	
13.	Mardiana D	Pengaruh Gaya Mengajar Interaksional Terhadap Partisipasi Siswa dalam Kegiatan Belajar Agama Buddha di SMPN 21 Pesawaran	
14.	Virna Dita Pratiwi	Pengaruh organisasi CITERANG Belad (OCB) Measur Kepemimpinan Guadha pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Buddha di perguruan tinggi, kota Bandar Lampung	
15.	Alifa Setia Putri	Pengaruh mindfulness Based social Emotional learning (MBSSEL) terhadap Fokus Belajar siswa	
16.	Ryan Gunawan	Pengaruh Mindfulness Terhadap Proses belajar Peserta Didik SMP Tritama Jakarta	
17.	Anis Setiawan	Pengembangan bahan ajar E-module dengan pendekatan scientific kelas VII SMPN Pesawaran	
18.	Liana Lestari	Pengaruh Resiliensi Akademik Terhadap Prekualifikasi Siswa SMP 21 Pesawaran	
19.	Agus Wicandana W	Implementasi Penerimaan Budelns Terhadap Kecerdasan Spiritual Pemuda Budhisme di desa Murete NTB	
20.	Andi Sopriya	Hubungan antara intensitas Penggunaan media sosial dan Karakter Religius siswa SMA IZaGama Buddha di Kota Pringsewu	

Lampung, 26 Agustus 2024  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Keagamaan-Buddha

Komang Satawan, S.A., M.M., M.Pd., B.  
NIDN. 2918108401





## **LAMPIRAN 8**

### **Lembar Surat Undangan Konferensi Internasional**

The 2<sup>nd</sup> ICIEI 2024

18<sup>th</sup> October 2024

Conference Email:  
[iciei@uinsaid.ac](mailto:iciei@uinsaid.ac)

**Indra Yana**

**Buddhist Education Department, Jinarakkhita Buddhist College  
of Lampung, Indonesia**

Subject: **Letter of Invitation**

**Conference Chair**

Hedy Ramadhan Putra  
UIN RM Said Surakarta  
[hedyramadhan@staff.  
uinsaid.ac.id](mailto:hedyramadhan@staff.uinsaid.ac.id)

Dear **Indra Yana**

We are pleased to inform you that your paper entitled:

**How Does Mindfulness Matter in Interpersonal  
Communication with Students at School?**

has been **reviewed** and **accepted** to be presented at the 2<sup>nd</sup>  
International Conference on Islamic Education and Instruction  
(ICIEI) 2024 held on 22<sup>th</sup> October 2024 in Surakarta, Central Java  
Province, by the Faculty of Tarbiyah 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 [iciei@uinsaid.ac.id](mailto:iciei@uinsaid.ac.id)

We look forward to hearing from you.

Sincerely

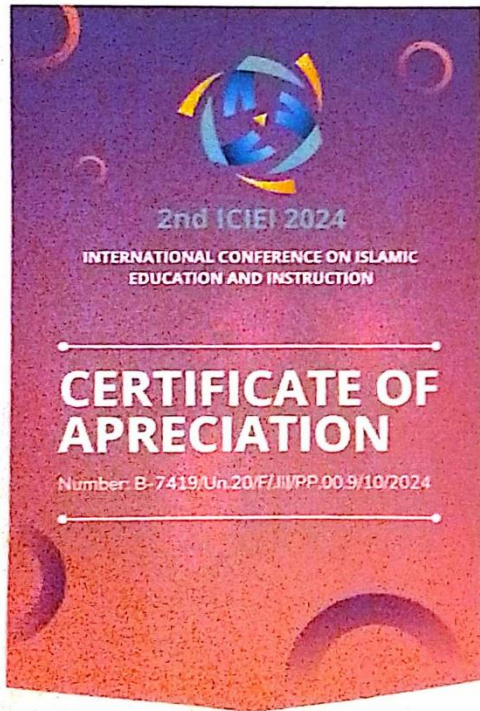


Prof. Dr. Fauzi Muharom, M.Pd  
Dean of FIT UIN RM Said Surakarta



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

**The 2<sup>nd</sup> International Conference on Islamic Education and Instruction (ICIEI)  
22<sup>th</sup> October 2024, the City of Surakarta, Central Java Province, Indonesia**



This is to certify that:

**Indra Yana**

Has been actively participated as a *PRESENTER*

In the 2nd International Conference on Islamic Education and Instruction (ICIEI) 2024, with the grand theme "*The Transformation of Islamic Education and Science Technology in The Digital Era*". Organized by the Faculty of Tarbiyah, UIN Raden Mas Said Surakarta.

October 22th, 2024, Surakarta-Indonesia.



Prof. Dr. Fauzi Muhardm, M.Ag  
Dean of Faculty of Tarbiyah



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

## **LAMPIRAN 9**

### **Rekomendasi Hasil Uji Plagiasi**



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

**MENYATAKAN:**

Nama Mahasiswa	:	Indra Yana
NIM	:	2020101009
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 Terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa SMP Ekayana Ehipassitico BSD City Tahun 2024
Presentase Kemiripan (%)	:	29 %
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 Tanggal : 10 Des 2024		Komang Sutawan, S.Ag., M.M., M.Pd.B Tanggal 10 Desember 2024
Berdasarkan surat edaran tentang kriteria uji plagiasi untuk penyusunan skripsi di lingkungan STIAB Jinarakkhita Lampung, ditetapkan MAKSIMAL 30% untuk PRESENTASE KESELURUHAN TINGKAT KEMIRIPAN. Naskah LENGKAP dengan format WORD Dikirimkan menggunakan email ke <a href="mailto:ujiplagiasilppm@stiab-jinarakkhita.ac.id">ujiplagiasilppm@stiab-jinarakkhita.ac.id</a> SUBJEK: UJI PLAGIASI DRAF SEMINAR PROPOSAL/SEMINAR HASIL/SIDANG SKRIPSI* <i>*pilih salah satu</i>		



**LAMPIRAN 10**

**Publikasi Artikel**



## How Does Mindfulness Matter in Interpersonal Communication with Students at School?

Indra Yana<sup>1\*</sup>, Burmansah<sup>2</sup>, Sidartha Adi Gautama<sup>3</sup>, Susanto<sup>4</sup>, Rini Kasrah<sup>5</sup>

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

Indra.yana@kemenag.go.id

**Abstract:** This study aims to determine the Influence of mindfulness on student interpersonal communication in a Tangerang, Banten Province private school. The problems that occur to students are not entirely correct when talking to their friends, ignoring their friends, and having difficulty expressing their feelings when communicating and interacting. Also, communicating is just talking without knowing the truth. This study uses a quantitative approach with a survey method. The population in this study is 140 junior high school students, with a sample of 105 students using the Slovin formula. The research was conducted in one of the Buddhist private schools in the Tangerang area, Banten Province, with junior high school student respondents. This study uses path analysis. The study's results showed a significant favorable influence between mindfulness and interpersonal communication, which illustrates the significant role of mindfulness as the basis for forming students' mindful character and strengthening students' interpersonal communication at school. This research is expected to be a recommendation for schools to develop mindfulness in developing students' character, especially in strengthening their interpersonal communication.

**Keyword:** mindfulness, interpersonal communication, mindfulness in education, educational communication.

### 1. Introduction

Communication skills with others are becoming increasingly important for students in an era of increasingly complex and dynamic globalization. Effective interpersonal communication is essential for building good relationships with peers, family, and others. This is because students learn to express their thoughts and opinions clearly, listen to others empathetically, and strive to solve problems together. Interpersonal communication is a process, transaction, and interaction of events consisting of ideas, messages, symbols, and information. [1]. Interpersonal communication can relate to each other by helping each other share deep thoughts, emotions, and experiences, which allows for healthy and meaningful relationships. Face-to-face interaction between several people is known as interpersonal communication. [2]. Because it is dialogical, interpersonal communication is considered the most effective way to change a person's attitude, behavior, or opinion. Good interpersonal communication skills are necessary to communicate with others effectively. Likewise, one of the private Buddhist schools in the city of Tangerang, Banten province, where this research is conducted, prioritizes the

development of character and soft skills in students. The school integrates various holistic approaches to teaching and learning, including mindfulness practices. Students' daily life at school is filled with multiple activities that require them to communicate effectively and efficiently. However, academic pressure, hormonal changes, and social dynamics can cause students to need help conveying and receiving information appropriately.

Based on a preliminary study conducted by the survey method by distributing questionnaires to 25 students in the school with indicators of openness, empathy, love, and right speech, the researcher found problems in interpersonal communication [3]; the issues found in the table below are as follows.

**Table 1.** Results of the Interpersonal Communication Survey of School Students

No.	Indicator	Percentage	Descriptions
1.	Openness	19%	Some students are not entirely correct when talking to their friends;
2.	Empathy	28%	Some students show an attitude of ignoring their interlocutors;
3.	Loving-kindness	36%	Some students have difficulty expressing their feelings when communicating;
4.	Right Speech	36%	Some students still need to learn the truth in their interactions or communication.

Source: Research Survey Resultsethod

From the above statement, it can be concluded that students still face problems in interpersonal communication with indications such as correct speech, empathy, love, and openness. In addition, communication while walking or running also occurs frequently. As a result, the information received is not optimal and the communication carried out is not based on full awareness. Therefore, researchers must conduct additional research. Based on the results of the preliminary study, the way to improve good interpersonal communication is mindfulness so that openness, empathy, love, and correct speech can be obtained so that communication continues to run, one of which is by understanding and training yourself always to be aware of every event experienced with mindfulness practice. Mindfulness is when a person deliberately pays attention to something in the present moment without considering or discriminating [4].

One of the factors that affect interpersonal communication is mindfulness [4]. Maintaining full attention and open awareness, becoming more aware and more focused, becoming more aware and more concentrated, and becoming aware of the current situation is known as full awareness [5]. When a person is in a state of consciousness, his life will be happy and prosperous, and vice versa. However, when a person is unconscious and attentive, they will permanently lose consciousness, which can cause them to lose the present and present moment. This condition makes a person more aware of past experiences, which can help prevent evil thoughts. If this is applied daily, it will be very beneficial. Looking at the results of previous research conducted by [6] shows that mindfulness positively and significantly influences students' learning achievement. Mindfulness makes an effective contribution of 20.49% to student learning achievement. This means that 20.49% of student learning achievement can be improved through



mindfulness, and the remaining 79.51% can be improved through other variables not studied in this study. Based on the description above, the researcher is interested in learning more deeply about the influence of Mindfulness on interpersonal communication, so it is necessary to research to reveal the problem of interpersonal communication as the primary variable, which is connected with other variables that are suspected to be able to overcome interpersonal communication problems, namely the Mindfulness variable. The final result expected by the researcher from this study is to prove the research hypothesis regarding mindfulness in students' interpersonal communication at school.

## 2. Method

In this study, the researcher used a survey method with a quantitative approach and data processing techniques, such as a questionnaire with a total of 76 questions using a Likert scale in the answers. In this study, the population studied is 140 students in grades VII-IX SMP Ekayana Ehipassiko BSD City in 2024. The sample is a portion of the population that will be the subject of the study [7]. This study will use the Slovin formula as the basis for sampling. The sampling technique in this study is the proportionate random sampling method, which is used in conditions where the population consists of several layers or groups of individuals with different characteristics. The number of samples in this study is 105 respondents. The research design in this study carried out by the researcher includes making observations, compiling the background of the problem, identifying the problem, formulating the problem, making the basis of the theory used or looking for theories related to mindfulness and interpersonal communication, making research methods, determining research variables, making a grid of instruments, collecting data through questionnaires, analyzing data, making conclusions and suggestions. Data analysis is a step that follows the collection of data from all respondents or other data sources [7], grouping data based on variables from all respondents, presenting data on each variable studied, performing calculations to overcome the formulation of the problem, and completing calculations to evaluate the proposed hypothesis are all activities included in data analysis. This study uses the SPSS (Statistical Program for the Social Sciences) data processing program to obtain higher and more reliable analysis results.

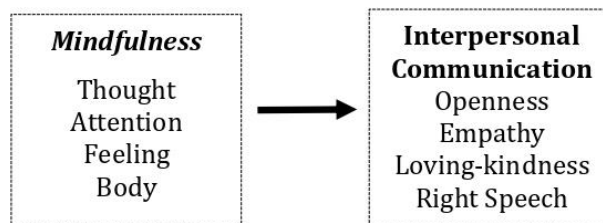


Fig 1. Research Constellation Model

### 3. Results and Discussion

#### 3.1. Results

Based on the test instrument of the influence of mindfulness on interpersonal communication, it was obtained that out of 80 items, there were 40 items of mindfulness variables and 40 items of interpersonal communication variables. The results on the mindfulness variable were obtained with 38 valid items and two invalid items, while for the interpersonal communication variable, there were 38 valid items and two invalid items. Some of these items were declared valid by comparing the  $r$  table on 35 respondents with a significance level of 0.05, which is 0.333. If  $r$  counts  $\leq r$  table, then the item is declared invalid. The researcher deleted invalid statement items so that out of 80 statement items, there were still 76 statement items left, based on the reliability test of the research instrument, as follows.

**Table 2.** Instrument Reliability Test

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.898	76

(Source: 2024 research data processing using SPSS 26.0)

Table 2 shows the results of the reliability test of the research instrument to measure mindfulness's influence on interpersonal communication. Based on the analysis, a Cronbach's alpha value of 0.898 was obtained for 76 valid items. Cronbach's alpha value reflects the high internal consistency of the instrument used, so it can be interpreted that the instrument has an excellent level of reliability. Thus, this research instrument can be relied on for further measurements and analyses of the relationship between mindfulness and interpersonal communication. These results show that the instruments used meet the requirements to provide accurate and valid data in this study. The normality test is an essential step in data analysis, which aims to determine whether the data obtained from the sample follows the normal distribution. The normality test was carried out in this study using the Kolmogorov-Smirnov One Sample method. The condition to be considered customarily distributed is that the significance value must be greater than the set significance level of 0.05 (5%). Based on the analysis conducted on 105 respondents, the normality test results showed a significant value (2-tailed) of 0.044. Thus, since  $0.044 < 0.05$ , it can be concluded that the data is usually distributed. The results of this normality calculation provide a solid foundation for further statistical analysis, as seen in the following table.

**Table 3.** Results of the Normality Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		105
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.45571163
Most Extreme Differences	Absolute	.088

	Positive	.066
	Negative	-.088
Test Statistic		.088
Asymp. Sig. (2-tailed)		.044 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

(Source: 2024 research data processing using SPSS 26.0)

The homogeneity test is crucial in analyzing independent sample tests, primarily through the Compare Means One-way ANOVA method. The test aims to test the assumption that the variants of the population compared are the same. The test criterion used is that if the significance value is more significant than 0.05 (5%), then it can be concluded that the variants of the two data groups are homogeneous. The homogeneity test was carried out as a requirement in the analysis of the independent sample test by comparing Means of ANOVA. The underlying assumptions in the analysis (ANOVA) of population variants are the same. If the test criteria are more than 0.05 or 5%, then it can be said that the variants of both data groups are the same. The results of the homogeneity test can be seen from the output of the variance homogeneity test. The significance value of mindfulness and interpersonal communication was 0.448, which means  $0.448 > 0.05$ , so it can be said that the two data are homogeneous. More details can be seen in the following variance homogeneity test table.

**Table 4.** Homogeneity Test

Test of Homogeneity of Variances		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
Mindfulness towards	Based on Mean	.579	1	208	.448
Interpersonal	Based on Median	.525	1	208	.470
Communication	Based on the Median and with adjusted df	.525	1	204.518	.470
	Based on trimmed mean	.536	1	208	.465

(Source: 2024 research data processing using SPSS 26.0)

This study aims to analyze how mindfulness practices can affect the quality of social interaction and communication among students. Using valid and reliable research instruments, data were collected from a representative number of respondents, thus allowing a comprehensive analysis of the two variables. The following are the results of the regression equation test in this study.

**Table 5.** Regression Equation Output

Coefficients		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
Model		B	Std. Error	Beta	t
1	(Constant)	31.097	9.107		3.415
	Mindfulness	.680	.070	.691	9.708

a. Dependent Variable: Interpersonal Communication

(Source: 2024 research data processing using SPSS 26.0)

The regression analysis results presented in Table 5 show the regression coefficients for the model that tests the influence of mindfulness on students' interpersonal communication. Mindfulness, which refers to mindfulness in observing the mind, emotions, and surrounding environment, has been the focus of research due to its relevance in improving social skills. From the output, a constant value of 31.097 was obtained, which shows that if the student's mindfulness level is 0, then the value of interpersonal communication is predicted to be 31.097. The regression coefficient for the mindfulness variable was 0.680, which indicates that every increase of one unit in mindfulness will be followed by an increase of 0.680 units in interpersonal communication. These findings confirm a significant positive relationship between mindfulness and interpersonal communication, where increased mindfulness can improve the quality of student interaction. The t-test results showed a t-value of 9.708 with a significance value (p) of 0.000. Since this significance value is less than 0.05, it can be concluded that the influence of mindfulness on interpersonal communication is significant. This shows that the application of mindfulness practices in education is not only beneficial for students' mental well-being but also contributes positively to their social skills. Therefore, educators must integrate mindfulness into the curriculum to equip students with better communication skills in their daily social interactions. The hypothesis testing criteria use an alpha of 5% (0.05) to reject  $H_0$  if  $\leq 0.05$  by reading the following ANOVA table.

**Table 6.** Anova Analysis Output

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1	Regression	8508.072	1	8508.072	94.242	.000 <sup>b</sup>
	Residual	9298.690	103	90.279		
	Total	17806.762	104			

a. Dependent Variable: Interpersonal Communication

b. Predictors: (Constant), *Mindfulness*

(Source: 2024 research data processing using SPSS 26.0)

Table 6 presents the results of the ANOVA analysis used to test the significance of the regression model that links mindfulness with interpersonal communication. The ANOVA results show that the total variance in interpersonal communication (dependent variable) is divided into two components: the variance explained by the model (regression) and the unexplained variance (residual). From the analysis results, the Sum of Squares value for the regression component is 8508.072 with a degree of freedom (df) of 1, indicating the number of variances the mindfulness variable can explain. Meanwhile, the residual Sum of Squares value of 9298.690 with 103 degrees of freedom reflects the variance the model cannot explain. The Mean Square value for regression is 8508.072, while the residual Mean Square is 90.279. This result calculates the F value, obtained at 94,242 in this analysis. A significant F value with a p-value of 0.000 indicates that the regression model constructed between mindfulness and interpersonal communication is statistically significant. This indicates that mindfulness effectively explains the variation in

interpersonal communication among students. Thus, it can be concluded that the mindfulness variable significantly influences improving students' interpersonal communication.

**Table 7.** Values of R Square Coefficient of Determination

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.691 <sup>a</sup>	.478	.473	9.502

a. Predictors: (Constant), Mindfulness

b. Dependent Variable: Interpersonal Communication

(Source: 2024 research data processing using SPSS 26.0)

Table 7 summarizes the model showing the value of the determination coefficient (R Square) in the relationship between mindfulness and interpersonal communication. Based on the analysis results, an R-value of 0.691 indicates a strong positive relationship between the two variables. R Square, which is 0.478, means that the mindfulness variable can explain about 47.8% of the variation in interpersonal communication. This shows that mindfulness contributes significantly to students' understanding and practice of interpersonal communication. An Adjusted R Square value of 0.473 adjusts the number of variables in the model, indicating that although there is a slight decrease in the model's predictive power, the mindfulness variable still substantially contributes to explaining the variation in interpersonal communication. In addition, the Std-error of the Estimate of 9.502 reflects the standard deviation of the prediction of interpersonal communication, indicating the degree of accuracy of the model in predicting the value of interpersonal communication based on mindfulness. Thus, these results show the importance of mindfulness in developing interpersonal communication skills among students, which is critical to improving social interaction and interpersonal relationships in an educational context.

### 3.2. Discussion

Based on the data analysis and hypothesis testing results, it is known that mindfulness and interpersonal communication have a positive and significant influence. It can be interpreted that mindfulness is essential for students to apply because it can improve interpersonal communication by being fully aware of every activity that is carried out, such as greeting friends, gathering together, and interacting with each other. The results of the study are in line with the opinion [8] who said mindfulness can improve communication effectiveness by helping members or students be more focused and fully aware of the communication process. Mindfulness has a significant impact on the communication carried out by students. Mindfulness can increase students' interest, attention, and involvement in the learning process so that communication between students and instructors can be well maintained. Mindfulness can also reinforce students' responsibility for what they say, and communicating with mindfulness can increase the effectiveness of classroom interactions. Mindfulness in this study is intended to be carried out by junior high school students. Good mindfulness can produce conscious thoughts

and good feelings during the communication process and change the communicator's behavior to be more effective. With good self-awareness, the communication process can run well, increasing knowledge and communication skills in the community and school environment.

Based on descriptive analysis, junior high school students who apply mindfulness well. This can be seen in each indicator of the average mindfulness of students' answers in the high category, meaning that junior high school students in 2024 will practice mindfulness quite well when communicating and in the classroom. However, some students still do not practice mindfulness during the communication process. When individuals practice mindfulness, they become more aware of their perspectives and emotions, which then allows them to communicate more openly and attentively to others [9]. About interpersonal communication in general, humans communicate with each other, depend on each other, and help each other. Individuals communicate with each other to share ideas and opinions. It is also known as interpersonal communication or interpersonal communication [10]. This is in line with the opinion [11] Intrapersonal communication occurs within a person. The Buddha explained in the Araṇavibhanga Sutta that Bhikkhus when one speaks quietly, his body is not tired, his mind is not excited, his voice remains calm, and his speech is clear and easy to understand (M.III. 234).

The effectiveness of interpersonal communication is determined by the ability to communicate what is conveyed, create a desired impression, or influence others according to our wishes [13]. Interpersonal communication is the process of exchanging information that is considered the most effective and can be done straightforwardly. In interpersonal communication, two people exchange information in two directions. Communication skills are the most basic needs for students and teachers in the learning process; one of these needs is interpersonal communication. In general, interpersonal communication can be interpreted as exchanging meanings between people who communicate with each other [14]. Each person's perception affects each other during communication [15]. The Buddha explained in the Kosambiya Sutta that one is encouraged to say something that brings about harmony with love. When the Buddha spread his teachings, he always hoped that society would be in harmony with the middle path he taught. "It is also the principle of harmony that creates love and respect and plays a role in togetherness, disputation, harmony, and unity (M.I.322).

Research shows that mindfulness positively and significantly influences interpersonal communication among junior high school students. With an R Square of 0.478, it can be concluded that the mindfulness variable explains 47.8% of the variation in interpersonal communication. The components of mindfulness indicators, which consist of mind, attention, feelings, and body, play an essential role in shaping students' communication ability. A clear and focused mind allows students to understand the context of communication better and respond appropriately. Attentive attention increases openness in communication. When students give the speaker their full attention, they can capture the nuances in speech and understand the needs and feelings of the interlocutor. In addition, the feeling component in mindfulness helps students recognize their own emotions and the emotions of others, which is essential for building empathy. Awareness



of the body also plays a role, where an open posture can show openness and a desire to communicate. On the other hand, indicators of interpersonal communication such as openness, empathy, love, and correct speech also contribute to the effectiveness of student communication. Openness creates a safe environment for sharing thoughts and feelings, while empathy allows students to feel and understand the experiences of others. Love in communication improves relationships between individuals, making interactions warmer and more supportive, while correct and wise speech is critical to avoiding conflict and building trust. Overall, the results of this study show that mindfulness development can be an effective strategy for improving students' interpersonal communication. Therefore, it is essential to integrate mindfulness practices into the educational curriculum to form an academically intelligent generation proficient in communicating and interacting socially.

### References

- [1] C. P. Sinaga and I. J. Prasetyo, "Jurnal komunikasi profesional Komunikasi interpersonal antara pelatih dengan murid beladiri jujitsu indonesia di dojo wijaya putra surabaya," vol. 4, no. 1, pp. 42–57, 2020.
- [2] Z. Mukaram, "Teori-teori Komunikasi berdasarkan Konteks.," Bandung.: PT Remaja Rosdakarya Bandung., 2021.
- [3] M. B. Mustofa, S. Wuryan, N. A. Sholiha, and ..., "Kontribusi Komunikasi Interpersonal Dalam Perspektif Islam Di Lingkungan Organisasi Uin Raden Intan Lampung," ... *J. Islam. ...*, vol. 1, no. 1, pp. 3–7, 2021.
- [4] J. Kabat-Zinn, "Full Catastrophe Living (Revised Edition): Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness.," 2013.
- [5] Burmansah, Rugaiyah, and M. Mukhtar, "A case study of mindful leadership in an ability to develop focus, clarity, and creativity of the buddhist higher education institute leader," *Int. J. High. Educ.*, vol. 8, no. 6, pp. 57–69, 2019, doi: 10.5430/ijhe.v8n6p57.
- [6] D. Chowmas, "Pengaruh Berkesadaran Penuh (Mindfulness) terhadap Spiritualitas Mahasiswa STAB Maitreyawira Pekanbaru," *J. Maitreyawira*, vol. 2, no. 2, pp. 27–34, 2021.
- [7] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta*. Bandung: Penerbit Alfabeta, 2019.
- [8] I. Yudhawati and Priono, "Pengaruh Mindfulness Dalam Meningkatkan Efektivitas Komunikasi Pada Organisasi Pemuda Buddhayana," *PAEDAGOGY J. Ilmu Pendidik dan Psikol.*, vol. 3, no. 3, pp. 194–201, 2024, doi: 10.51878/paedagogy.v3i3.2722.
- [9] Widiyanto and M. Julianti, "Pengaruh mindfulness dalam komunikasi antarumat beragama dalam menciptakan kerukunan: pendekatan kuantitatif," *PAEDAGOGY J. Ilmu Pendidik dan Psikol.*, vol. 3, no. 4, pp. 237–244, 2024, doi: 10.51878/paedagogy.v3i4.2720.
- [10] M. AL Fazri, I. A. Putri, and Suhairi, "Keterampilan Interpersonal Dalam Berkomunikasi Tatap Muka," *Da'watuna J. Commun. Islam. Broadcast.*, vol. 2,

- no. 1, pp. 46–58, 2021, doi: 10.47467/dawatuna.v2i1.510.
- [11] W. Kustiawan *et al.*, “Komunikasi Intrapersonal,” *J. Anal. Islam.*, vol. 11, no. 1, p. 150, 2022, doi: 10.30829/jai.v11i1.11930.
- [12] M.III, *The Middle Lenght Sayings (Majjhima Nikaya)*. Diterjemahkan Oleh Bhikkhu Bodhi, Boston.<http://dhammadownload.com>: Pali Text Society., 1995.
- [13] S. Abidin, “Komunikasi antar pribadi,” Malang: Malang: Litnus., 2022, p. 4.
- [14] M. F. Amar, “Peran Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pendidik Dalam Menumbuhkan Self-Efficacy,” *Aafiyah J. Multidisiplin Ilmu*, vol. 2, no. 1, pp. 1–13, 2024, [Online]. Available: <https://edujavare.com/index.php/Aafiyah/issue/archive>.
- [15] S. F. Azzahra, C. W. Wolor, and Marsofiyati, “Analisis komunikasi interpersonal karyawan divisi marketing,” *J. Ilm. Multi Disiplin Indones.*, vol. 2, no. 7, pp. 1278–1285, 2023.
- [16] M.I, *The Middle Lenght Sayings (Majjhima Nikaya)*. Diterjemahkan Oleh Bhikkhu Bodhi, Boston.<http://dhammadownload.com>: Pali Text Society., 1995.