

**PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN SELF-  
IMPROVMENT BOOK BERBASIS EMOTION-  
FOCUSED-THERAPY DENGAN STRATEGI COPING  
TERHADAP REGULASI EMOSI DAN KETAHANAN  
MENTAL SISWA SEKOLAH DASAR**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar**

**OLEH  
KADEK RATIH MAHASWARI MANIK  
2211031038**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
JURUSAN PENDIDIKAN DASAR  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA  
2026**



# SKRIPSI

## DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN

Menyetujui

|               |                                                                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|
| Pembimbing I  | Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd.<br>NIP.198507052010121007 |
| Pembimbing II | I Made Hendra Sukmayasa, M.Pd.<br>NIP.198905282023211018          |

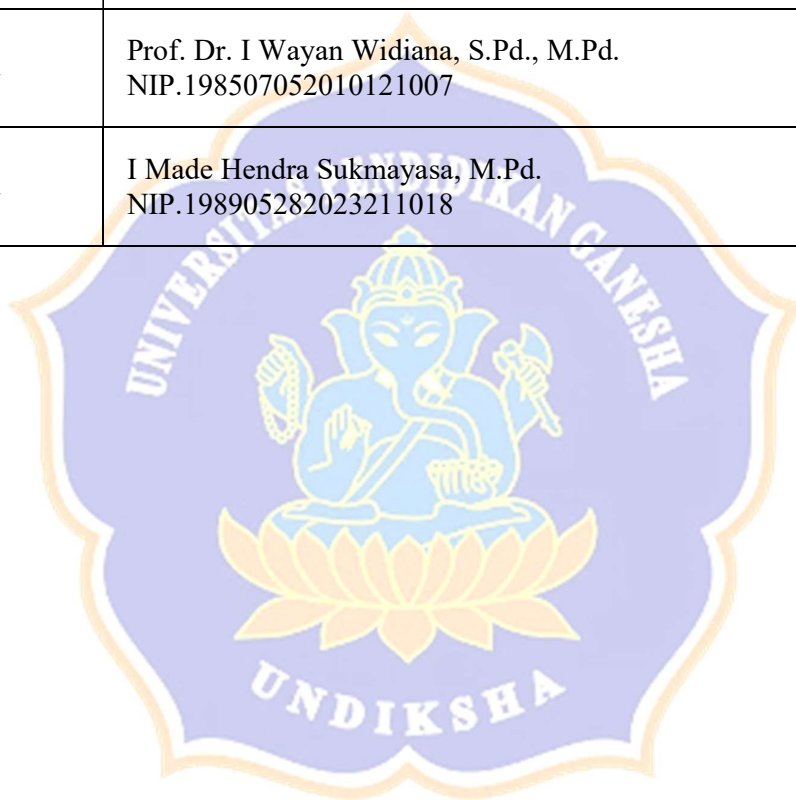


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh Kadek Ratih Mahaswari Manik ini  
telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 11 Juni 2026

### Dewan Penguji

|         |                                                                   |
|---------|-------------------------------------------------------------------|
| Ketua   | Prof. Dr. I Ketut Gading, M.Psi.<br>NIP.195912311984031009        |
| Anggota | Ni Wayan Eka Widiastini, S.Pd., M.Pd.<br>NIP.198211132024212001   |
| Anggota | Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd.<br>NIP.198507052010121007 |
| Anggota | I Made Hendra Sukmayasa, M.Pd.<br>NIP.198905282023211018          |



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Balai Besar  
Sertifikasi  
Elektronik

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

**Menyetujui**

|                  |                                                                         |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Ketua Ujian      | Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons.<br>NIP.198208162008121002 |
| Sekretaris Ujian | I Nyoman Tri Esaputra, S.E., M.Pd.<br>NIP.199405182024061001            |

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd.

NIP.198507052010121007



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSR
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar  
Sertifikasi  
Elektronik**

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “***Pengaruh Media Pembelajaran Self-Improvement Book Berbasis Emotion-Focused-Therapy (EFT) dengan Strategi Coping terhadap Regulasi Emosi dan Ketahanan Mental Siswa Sekolah Dasar***” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 1 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Kadek Ratih Mahaswari Manik

NIM 2211031038

## PRAKARTA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa karena atas Asung Kerta Wara Nugraha, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “***Pengaruh Media Pembelajaran Self-Improvement Book Berbasis Emotion-Focused-Therapy (EFT) dengan Strategi Coping terhadap Regulasi Emosi dan Ketahanan Mental Siswa Sekolah Dasar***” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi satu syarat dalam menyelesaikan studi untuk memperoleh gelar kesarjanaan dalam bidang Pendidikan Guru Sekolah Dasar di Universitas Pendidikan Ganesha. Banyak rintangan serta hambatan dialami selama menyelesaikan skripsi ini. Namun, berkat doa, dukungan, bimbingan serta semangat dari berbagai pihak, penulis dapat melalui rintangan dan hambatan tersebut. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha atas kebijaksanaan yang telah diberikan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. I Wayan Widian, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha atas arahan dan kebijaksanaan yang telah diberikan, sekaligus sebagai Pembimbing I yang telah membimbing dengan penuh kecermatan dan ketelitian dalam memberikan bimbingan, motivasi, arahan, maupun kritik, serta kebaikan hati kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

3. Bapak Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd. selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak I Nyoman Laba Jayanta, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha atas kebijakan-kebijakan yang telah diberikan.
5. Bapak I Nyoman Tri Esaputra, S.E., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha atas kebijakan-kebijakan yang telah diberikan.
6. Bapak I Made Hendra Sukmayasa, M.Pd. sebagai pembimbing II dalam skripsi ini yang banyak memberi semangat, motivasi, petunjuk, inspirasi, ketelitian, kecermatan serta pemikiran-pemikiran dari awal penyusunan hingga skripsi ini selesai dan selalu berusaha keras, penuh kesabaran, kecermatan, dan ketelitian dalam memberikan bimbingan dan revisi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Bapak Gede Weda Rukmana, S.Pd., M.Pd. sebagai mentor yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan merevisi proposal penulis dari awal pembuatan judul sampai pada tahap proposal dengan rasa sabar dan berusaha keras, serta memberikan dukungan semangat kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu dosen Jurusan Pendidikan Dasar, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha yang telah mendidik dan mengajar dengan penuh rasa sabar dan ikhlas

sehingga ilmu yang penulis dapat di bangku perkuliahan dapat menjadi ilmu yang bermanfaat bagi banyak orang.

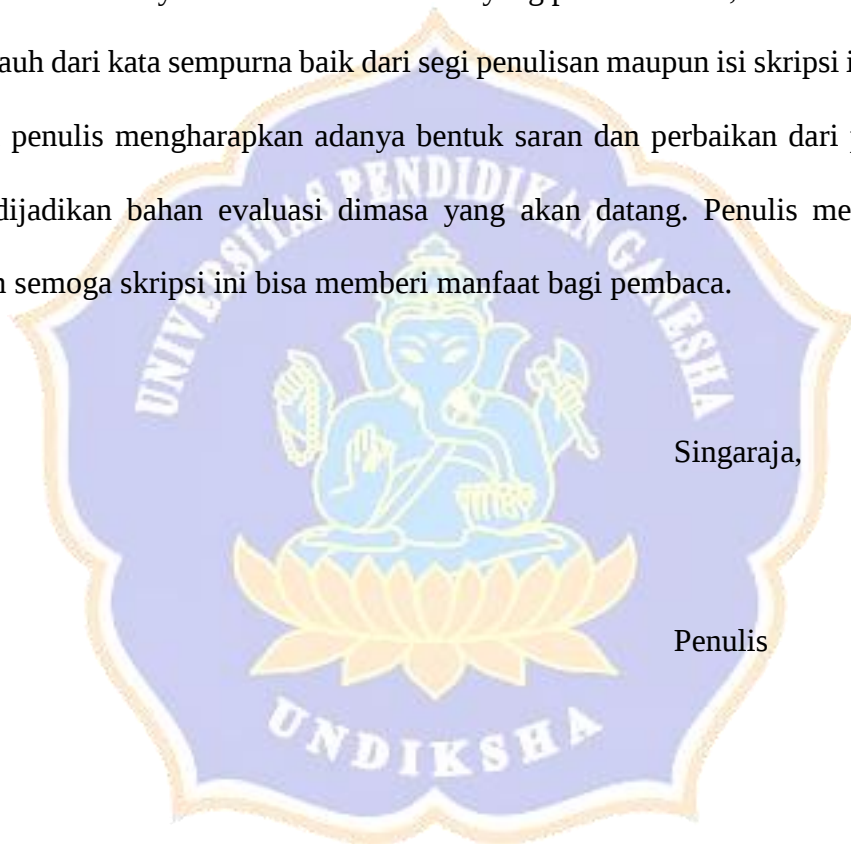
9. Bapak I Wayan Patrem S.Pd., SD selaku kepala SD Negeri 2 Tiga dan ibu Ni Nengah Mudari, S.Pd., M.P. selaku kepala SD Negeri 1 Tiga yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melaksanakan uji coba instrument dan melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
10. Terima kasih kepada para siswa kelas V SD Negeri 1 Tiga dan SD Negeri 2 Tiga yang telah bersedia membantu penulis dalam proses pengumpulan data dan atas sambutan hangat dan canda tawa kalian selama di sekolah.
11. Dengan rasa hormat dan cinta, kepada dua permata hati yang dititipkan Tuhan untuk membantu penulis mengarungi deras arus kehidupan, yaitu Bapak dan Mamak. Selalu ku rayu Tuhan agar diberikannya kalian berdua kesehatan dan umur yang panjang. Terima kasih atas doa, dukungan, motivasi, cinta kasih dan kerja keras yang tidak kenal lelah dalam memperjuangkan masa depan dan kebahagiaan anak-anaknya sampai jenjang Sarjana, penulis dapat menyelesaikan program sarjana (S1) di Undiksha, penulis hadiahkan gelar S.Pd ini sebagai bentuk bakti syukurku. Bujuklah Tuhan agar memberikan ketegaran di dalam jiwaku agar setiap darah yang mengalir berdenyut di nadi ini dapat menghadiahi kalian berdua kesuksesan dan kemudahan hidup, untuk menjalani sisa waktu yang ditakdirkan untuk keluarga kita berlima. Terima kasih Bapak dan terima kasih Mamak, I Love You.
12. Tidak kalah penting juga, orang tua kedua penulis, yaitu papi dan mami yang telah meluangkan waktunya untuk berkunjung ke tempat perantauan selama

penulis berkuliah, yang selalu memanjakan, memberikan semangat dan dukungan kepada penulis. Terima kasih atas doa dan cinta tulus kalian.

13. Kepada saudara kandung penulis, kakak dan adik, kakak ipar dan serta keluarga besar kaki Dumun Manikan. Terima kasih atas *support*, semangat, canda tawa, doa, motivasi, serta dukungan kalian yang begitu luar biasa, ikut serta dalam penyelesaian skripsi ini. Berkat dukungan dan doa kalian penulis lebih bersemangat dalam menyelesaikan karya akhir pendidikan S1 di Undiksha.
14. Kepada para sahabat yang penulis sayangi dan banggakan (Meira, Anita, Nadya), terima kasih telah menjadi teman yang sangat baik, saling membantu, dan *support* sejak awal kuliah hingga saat ini. Terima kasih atas kebersamaan mulai dari menghadapi tantangan akademik selama perkuliahan hingga melewati masa-masa sulit bersama. Terima kasih juga kepada lilik dan dayu walaupun saat ini pertemanan kita sedang tidak baik-baik saja. Terlepas dari hal itu, kita dulu pernah tertawa dan berjuang bersama dari awal ospek sampai pada akhirnya berakhir di semester 6, dulu kita pernah berjanji untuk mempertahankan pertemanan sampai kita punya dunia sendiri meskipun pada akhirnya memilih untuk asing. Terimakasih semua kenangan dan canda tawa kalian, bertemu kalian adalah suatu hal yang patut aku syukuri.
15. Terakhir penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada seorang gadis yang selama ini berusaha kuat dan mandiri, yaitu diri penulis sendiri. Terima kasih telah bertahan sejauh ini dan setiap ketakutan yang berhasil dilawan dengan keberanian. Terima kasih telah memeluk diri sendiri saat dunia terasa terlalu berisik untuk memberi ruang dan kini berhasil meraih semua dengan baik tanpa bantuan orang lain meski jauh dari kata sempurna. Bangga sekali

atas setiap langkah kecil yang diambil, atas semua pencapaian yang jarang dirayakan. Hari ini, gelar S.Pd. penulis persembahkan sepenuh hati untukmu. Semoga kedepan kau tetap menjadi pribadi yang kuat, lembut pada diri sendiri, jangan takut gagal, dan tetap ingat bahwa segala pencapaian ini lahir dari keberanianmu untuk tidak menyerah. Jika suatu hari kembali lelah, bacalah namamu sendiri dan ingat; kau pernah sampai sejauh ini.

Penulis menyadari akan keterbatasan yang penulis miliki, bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna baik dari segi penulisan maupun isi skripsi ini, maka dari itu penulis mengharapkan adanya bentuk saran dan perbaikan dari pembaca untuk dijadikan bahan evaluasi dimasa yang akan datang. Penulis mempunyai harapan semoga skripsi ini bisa memberi manfaat bagi pembaca.



Singaraja,

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                                                                        | HALAMAN |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| HALAMAN SAMPUL .....                                                                                   | i       |
| LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI .....                                                                 | ii      |
| LEMBAR PERNYATAAN .....                                                                                | v       |
| ABSTRAK .....                                                                                          | vi      |
| PRAKARTA .....                                                                                         | viii    |
| DAFTAR ISI .....                                                                                       | xiii    |
| DAFTAR TABEL .....                                                                                     | xvi     |
| DAFTAR GAMBAR .....                                                                                    | xviii   |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                                                  | xix     |
| <br>BAB I .....                                                                                        | <br>1   |
| PENDAHULUAN .....                                                                                      | 1       |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....                                                                       | 1       |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....                                                                         | 9       |
| 1.3 Batasan Masalah .....                                                                              | 10      |
| 1.4 Rumusan Masalah .....                                                                              | 10      |
| 1.5 Tujuan Penelitian .....                                                                            | 11      |
| 1.6 Manfaat Hasil Penelitian .....                                                                     | 12      |
| <br>BAB II .....                                                                                       | <br>16  |
| KAJIAN TEORI .....                                                                                     | 16      |
| 2.1 Deskripsi Teori .....                                                                              | 16      |
| 2.1.1 Pembelajaran Bahasa Indonesia .....                                                              | 16      |
| 2.1.2 Media Pembelajaran Self Improvement Book .....                                                   | 19      |
| 2.1.3 <i>Emotion Focused Therapy</i> (EFT) .....                                                       | 35      |
| 2.1.4 Strategi <i>Coping</i> .....                                                                     | 45      |
| 2.1.5 Rancangan Media <i>Self-Improvement Book</i> Berbasis EFT dengan<br>Strategi <i>Coping</i> ..... | 55      |
| 2.1.6 Regulasi Emosi .....                                                                             | 56      |
| 2.1.7 Ketahanan Mental .....                                                                           | 62      |
| 2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan .....                                                         | 72      |

|                                                    |         |
|----------------------------------------------------|---------|
| 2.3 Kerangka Berpikir.....                         | 81      |
| 2.4 Hipotesis Penelitian .....                     | 82      |
| <br>BAB III .....                                  | <br>83  |
| METODE PENELITIAN.....                             | 83      |
| 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....               | 83      |
| 3.2 Rancangan Penelitian.....                      | 83      |
| 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....           | 85      |
| 3.3.1 Populasi Penelitian.....                     | 85      |
| 3.3.2 Sampel Penelitian.....                       | 86      |
| 3.4 Kontrol Validitas Internal dan Eksternal ..... | 87      |
| 3.4.1 Validitas Internal.....                      | 87      |
| 3.4.2 Validitas Eksternal .....                    | 90      |
| 3.5 Variabel Penelitian.....                       | 90      |
| 3.5.1 Identifikasi Variabel.....                   | 90      |
| 3.5.2 Definisi Variabel .....                      | 91      |
| 3.6 Metode Pengumpulan Data.....                   | 93      |
| 3.6.1 Instrumen Variabel Terikat .....             | 93      |
| 3.7 Prosedur Pelaksanaan Eksperimen .....          | 107     |
| 3.7.1 Tahap Awal Eksperimen.....                   | 107     |
| 3.7.2 Tahap Pelaksanaan Eksperimen.....            | 108     |
| 3.7.3 Tahap Akhir Eksperimen .....                 | 109     |
| 3.8 Metode Analisis Data.....                      | 109     |
| 3.8.1 Metode Deskripsi Data .....                  | 110     |
| 3.8.2 Metode Uji Asumsi Analisis .....             | 110     |
| 3.8.3 Metode Uji Hipotesis .....                   | 113     |
| <br>BAB IV .....                                   | <br>143 |
| HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....              | 143     |
| 4.1 Hasil Penelitian .....                         | 143     |
| 4.1.1 Deskripsi Data.....                          | 143     |
| 4.1.2 Deskripsi Umum Regulasi Emosi .....          | 143     |
| 4.1.3 Deskripsi Umum Ketahanan Mental.....         | 146     |

|                                                     |         |
|-----------------------------------------------------|---------|
| 4.1.4 Uji Prasyarat Analisis .....                  | 149     |
| 4.1.5 Pengujian Hipotesis .....                     | 153     |
| 4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....               | 156     |
| 4.3 Implikasi.....                                  | 167     |
| <br>BAB V.....                                      | <br>170 |
| PENUTUP.....                                        | 170     |
| 5.1 Simpulan .....                                  | 170     |
| 5.2 Saran .....                                     | 171     |
| <br>DAFTAR PUSTAKA .....                            | <br>173 |
| LAMPIRAN 1 HASIL UJI KESETARAAN KELOMPOK .....      | 184     |
| LAMPIRAN 2 HASIL UJI INSTRUMENT JUDGES.....         | 186     |
| LAMPIRAN 3 HASIL UJI COBA INSTRUMEN PENELITIAN..... | 205     |
| LAMPIRAN 4 DATA HASIL PENELITIAN.....               | 215     |
| LAMPIRAN 5 PRASYARAT ANALISIS.....                  | 229     |
| LAMPIRAN 6 ANALISIS DATA.....                       | 234     |
| LAMPIRAN 7 PERANGKAT PEMBELAJARAN .....             | 238     |
| LAMPIRAN 8 DOKUMENTASI .....                        | 273     |
| LAMPIRAN 9 SURAT KETERANGAN .....                   | 279     |



## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                               | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 1. 1 Hasil Observasi Penyebaran Kuesioner Pada Siswa.....                     | 5       |
| Tabel 3. 1 Distribusi Populasi .....                                                | 85      |
| Tabel 3. 2 Ringkasan Analisis Varians .....                                         | 86      |
| Tabel 3. 3 Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....                            | 87      |
| Tabel 3. 4 Kisi-kisi Kuesioner Regulasi Emosi .....                                 | 95      |
| Tabel 3. 5 Kisi-kisi Kuesioner Ketahanan Mental .....                               | 95      |
| Tabel 3. 6 Hasil Penilaian Judges Kuisisioner Regulasi Emosi .....                  | 97      |
| Tabel 3. 7 Tabulasi Silang Formula Gregory .....                                    | 97      |
| Tabel 3. 8 Kriteria Validitas Isi (Gregory).....                                    | 98      |
| Tabel 3. 9 Hasil Penilaian Judges Kuisisioner Ketahanan Mental .....                | 99      |
| Tabel 3. 10 Tabulasi Silang Formula Gregory .....                                   | 100     |
| Tabel 3. 11 Kriteria Validitas Isi (Gregory).....                                   | 101     |
| Tabel 3. 12 Koefisien Korelasi .....                                                | 102     |
| Tabel 3. 13 Hasil Validitas Kuisisioner Regulasi Emosi.....                         | 103     |
| Tabel 3. 14 Hasil Uji Validitas Kuisisioner Ketahanan Mental .....                  | 104     |
| Tabel 3. 15 Reliabilitas Kuisisioner Regulasi Emosi .....                           | 105     |
| Tabel 3. 16 Kriteria Tingkat Reliabilitas .....                                     | 105     |
| Tabel 3. 17 Reliabilitas Kuisisioner Ketahanan Mental .....                         | 106     |
| Tabel 3. 18 Kriteria Tingkat Reliabilitas .....                                     | 106     |
| Tabel 3. 19 Pedoman untuk Memberikan Interpretasi terhadap Koefisien Korelasi ..... | 113     |
| Tabel 4. 1 Deskripsi Umum Hasil Posttest Regulasi Emosi dan Ketahanan Mental .....  | 143     |
| Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Data Posttest Regulasi Emosi Eksperimen.....        | 144     |
| Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Data Posttest Regulasi Emosi Kontrol .....          | 145     |
| Tabel 4. 4 Kategori Data Posttest Regulasi Emosi .....                              | 146     |
| Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Data Posttest Ketahanan Mental Eksperimen...        | 147     |
| Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Data Posttest Ketahanan Mental Kontrol .....        | 147     |
| Tabel 4. 7 Kategori Data Posttest Ketahanan Mental .....                            | 148     |

|                                                                                                   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabel 4. 8 Rangkuman Uji Normalitas Data Regulasi Emosi dan Ketahanan Mental .....                | 150 |
| Tabel 4. 9 Hasil Analisis Uji Box'M .....                                                         | 151 |
| Tabel 4. 10 Hasil Analisis Uji Levene's Test .....                                                | 151 |
| Tabel 4. 11 Rangkuman Hasil Uji Korelasi Antar Variabel Dependen .....                            | 152 |
| Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis Data Regulasi Emosi Siswa.....                                    | 153 |
| Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Data Ketahanan Mental Siswa .....                                 | 154 |
| Tabel 4. 14 Rangkuman Hasil Analisis Regulasi Emosi dan Ketahanan Mental Siswa dengan MANOVA..... | 155 |



## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                                                                     | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 2. 1 Kerangka Pikir.....                                                            | 82      |
| Gambar 3. 1 Rancangan Eksperimen .....                                                     | 84      |
| Gambar 4. 1 Skor Hasil <i>Posttest</i> Regulasi Emosi Siswa Kelompok Eksperimen<br>.....   | 145     |
| Gambar 4. 2 Skor Hasil <i>Posttest</i> Regulasi Emosi Siswa Kelompok Kontrol .....         | 145     |
| Gambar 4. 3 Skor Hasil <i>Posttest</i> Ketahanan Mental Siswa Kelompok Eksperimen<br>..... | 147     |
| Gambar 4. 4 Skor Hasil <i>Posttest</i> Ketahanan Mental Siswa Kelompok Kontrol .           | 148     |



## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                                                    | Halaman |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1. 1 Uji Kesetaraan Siswa Kelas V di Gugus 1 Kecamatan Susut Bangli .....          | 185     |
| Lampiran 2. 1 Lembar Hasil Uji Ahli Instrumen 1 Regulasi Emosi dan Ketahanan Mental .....   | 187     |
| Lampiran 2. 2 Lembar Hasil Uji Ahli Instrumen 2 Regulasi Emosi dan Ketahanan Mental .....   | 195     |
| Lampiran 2. 3 Hasil Perhitungan Excel (Gregory) Regulasi Emosi .....                        | 203     |
| Lampiran 2. 4 Hasil Perhitungan Excel (Gregory) Ketahanan Mental .....                      | 204     |
| Lampiran 3. 1 Data Hasil Uji Coba Instrumen Regulasi Emosi .....                            | 205     |
| Lampiran 3. 2 Data Hasil Uji Coba Instrumen Ketahanan Mental .....                          | 206     |
| Lampiran 3. 3 Validitas dan Reliabilitas Regulasi Emosi .....                               | 207     |
| Lampiran 3. 4 Validitas dan Reliabilitas Ketahanan Mental .....                             | 211     |
| Lampiran 4. 1 Data Hasil Posttest Regulasi Emosi Eksperimen .....                           | 216     |
| Lampiran 4. 2 Data Hasil Posttest Ketahanan Mental Eksperimen .....                         | 217     |
| Lampiran 4. 3 Data Hasil Posttest Regulasi Emosi Kontrol .....                              | 218     |
| Lampiran 4. 4 Data Hasil Posttest Ketahanan Mental Kontrol .....                            | 219     |
| Lampiran 4. 5 Nilai Rata-rata (Mean), Standar Deviasi (Sdi), dan Distribusi Frekuensi ..... | 220     |
| Lampiran 4. 6 Perhitungan Kategori Regulasi Emosi dan Ketahanan Mental ...                  | 221     |
| Lampiran 4. 7 Instrumen Posttest Regulasi Emosi .....                                       | 222     |
| Lampiran 4. 8 Instrumen Posttest Ketahanan Mental .....                                     | 226     |
| Lampiran 5. 1 Output SPSS Hasil Uji Normalitas .....                                        | 230     |
| Lampiran 5. 2 Output SPSS Hasil Uji Homogenitas Varian .....                                | 230     |
| Lampiran 5. 3 Output SPSS Hasil Korelasi Antar Variabel Terikat .....                       | 233     |
| Lampiran 6. 1 Hasil Uji ANAVA Satu Jalur .....                                              | 235     |
| Lampiran 6. 2 Hasil Uji MANOVA .....                                                        | 236     |
| Lampiran 7. 1 Modul Ajar Bahasa Indonesia .....                                             | 239     |
| Lampiran 7. 2 Media Pembelajaran Self-Improvement Book .....                                | 270     |
| Lampiran 7. 3 Daftar Nama Siswa SD N 1 Tiga (Kelompok Kontrol) .....                        | 271     |
| Lampiran 7. 4 Daftar Nama Siswa SD N 2 Tiga (Kelompok Eksperimen) .....                     | 272     |

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 8. 1 Kegiatan Observasi dan Wawancara .....               | 274 |
| Lampiran 8. 2 Kegiatan Uji Coba Instrumen .....                    | 275 |
| Lampiran 8. 3 Kegiatan Pembelajaran Eksperimen .....               | 276 |
| Lampiran 8. 4 Kegiatan Pembelajaran Kontrol.....                   | 277 |
| Lampiran 8. 5 Kegiatan Posttest .....                              | 278 |
| Lampiran 9. 1 Surat Observasi Awal .....                           | 280 |
| Lampiran 9. 2 Surat Melaksanakan Uji Judges.....                   | 282 |
| Lampiran 9. 3 Surat Balasan Melaksanakan Uji Judges .....          | 284 |
| Lampiran 9. 4 Surat Keterangan Uji Coba Instrumen.....             | 286 |
| Lampiran 9. 5 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian .....       | 288 |
| Lampiran 9. 6 Surat Balasan Sudah Melaksanakan Penelitian .....    | 290 |
| Lampiran 9. 7 Sertifikat Hak Kekayaan Intelektual (HKI) Media..... | 291 |

