





LAMPIRAN 1 HASIL UJI KESETARAAN KELOMPOK

Lampiran 1.1 Data Hasil Uji Kesetaraan



Lampiran 1. 1 Uji Kesetaraan Siswa Kelas V di Gugus 1 Kecamatan Susut Bangli

Tests of Normality							
	Sekolah	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nilai	SDN 1 Tiga	0,135	21	0,200*	0,965	21	0,627
	SDN 2 Tiga	0,106	24	0,200*	0,934	24	0,118
	SDN 3 Tiga	0,083	32	0,200*	0,975	32	0,644
	SDN 4 Tiga	0,120	19	0,200*	0,945	19	0,330
	SDN 5 Tiga	0,114	18	0,200*	0,970	18	0,789
	SDN 6 Tiga	0,157	7	0,200*	0,942	7	0,659
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							

Tests of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai	Based on Mean	0,203	5	115	0,961
	Based on Median	0,187	5	115	0,967
	Based on Median and with adjusted df	0,187	5	110,819	0,967
	Based on trimmed mean	0,224	5	115	0,952

ANOVA					
Nilai					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	402,678	5	80,536	1,052	0,391
Within Groups	8802,678	115	76,545		
Total	9205,355	120			



LAMPIRAN 2 HASIL UJI INSTRUMENT JUDGES

Lampiran 2.1 Lembar Hasil Uji Ahli Instrumen 1 Regulasi Emosi dan Ketahanan Mental

Lampiran 2.2 Lembar Hasil Uji Ahli Instrumen 2 Regulasi Emosi dan Ketahanan Mental

Lampiran 2.3 Hasil Perhitungan Excel (*Gregory*) Regulasi Emosi

Lampiran 2.4 Hasil Perhitungan Excel (*Gregory*) Ketahanan Mental

Lampiran 2. 1 Lembar Hasil Uji Ahli Instrumen 1 Regulasi Emosi dan Ketahanan Mental

LEMBAR VALIDASI

INSTRUMEN PENILAIAN REGULASI EMOSI OLEH AHLI INSTRUMEN

A. TUJUAN

Tujuan penggunaa instrument penilaian ini adalah untuk mengukur validitas instrumen penilaian regulasi emosi siswa pada kelas V sekolah dasar berdasarkan respon ahli instrument.

B. PETUNJUK

1. Dimohonkan Bapak/Tbu memberikan respon pada butir-butir pertanyaan dengan cara memberikan tanda rumput ($\checkmark$) pada kolom yang tersedia.
2. Jawaban yang diberikan berupa skor dengan bobot penilaian sebagai berikut.
R = Relevan
TR = Tidak Relevan
3. Komentar atau saran dapat diberikan pada tempat yang sudah disediakan.

C. BUTIR PENILAIAN

Nomor Butir	Penilaian		
	R	TR	Saran
1	$\checkmark$		
2	$\checkmark$		
3	$\checkmark$		
4	$\checkmark$		
5	$\checkmark$		

6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		

15	✓		
16	✓		
17	✓		
18	✓		
19	✓		
20	✓		
21	✓		
22	✓		
23	✓		
24	✓		

25	✓		

Singaraja, 23 Desember 2025



Ni Wayan Eka Widiastini, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198211132024212001

LEMBAR VALIDASI

INSTRUMEN PENILAIAN KETAHANAN MENTAL OLEH AHLI INSTRUMEN

A. TUJUAN

Tujuan penggunaa instrument penilaian ini adalah untuk mengukur validitas instrumen penilaian ketahanan mental siswa pada kelas V sekolah dasar berdasarkan respon ahli instrument.

B. PETUNJUK

1. Dimohonkan Bapak/Tbu memberikan respon pada butir-butir pertanyaan dengan cara memberikan tanda rumput ($\checkmark$) pada kolom yang tersedia.
2. Jawaban yang diberikan berupa skor dengan bobot penilaian sebagai berikut.
R = Relevan
TR = Tidak Relevan
3. Komentar atau saran dapat diberikan pada tempat yang sudah disediakan.

C. BUTIR PENILAIAN

Nomor Butir	Penilaian		
	R	TR	Saran
1	$\checkmark$		
2	$\checkmark$		
3	$\checkmark$		
4	$\checkmark$		

5	✓		
6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		

15	✓		
16	✓		
17	✓		
18	✓		
19	✓		
20	✓		
21	✓		
22	✓		
23	✓		

24	✓		
25	✓		

Singaraja, 23 Desember 2025



Ni Wayan Eka Widiastini, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198211132024212001

Lampiran 2. 2 Lembar Hasil Uji Ahli Instrumen 2 Regulasi Emosi dan Ketahanan Mental

LEMBAR VALIDASI

INSTRUMEN PENILAIAN REGULASI EMOSI OLEH AHLI INSTRUMEN

A. TUJUAN

Tujuan penggunaa instrument penilaian ini adalah untuk mengukur validitas instrumen penilaian regulasi emosi siswa pada kelas V sekolah dasar berdasarkan respon ahli instrument.

B. PETUNJUK

1. Dimohonkan Bapak/Ibu memberikan respon pada butir-butir pertanyaan dengan cara memberikan tanda rumput (✓) pada kolom yang tersedia.
2. Jawaban yang diberikan berupa skor dengan bobot penilaian sebagai berikut.
R = Relevan
TR = Tidak Relevan
3. Komentar atau saran dapat diberikan pada tempat yang sudah disediakan.

C. BUTIR PENILAIAN

Nomor Butir	Penilaian		
	R	TR	Saran
1	✓		
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5	✓		

6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		

15	✓		
16	✓		
17	✓		
18	✓		
19	✓		
20	✓		
21	✓		
22	✓		
23	✓		
24	✓		

25	✓		

Singaraja, 23 Desember 2025



Ni Komang Widiani, M.Pd.

NIP. 19870531202521032

LEMBAR VALIDASI

INSTRUMEN PENILAIAN KETAHANAN MENTAL OLEH AHLI INSTRUMEN

A. TUJUAN

Tujuan penggunaa instrument penilaian ini adalah untuk mengukur validitas instrumen penilaian ketahanan mental siswa pada kelas V sekolah dasar berdasarkan respon ahli instrument.

B. PETUNJUK

1. Dimohonkan Bapak/Ibu memberikan respon pada butir-butir pertanyaan dengan cara memberikan tanda rumput ($\checkmark$) pada kolom yang tersedia.
2. Jawaban yang diberikan berupa skor dengan bobot penilaian sebagai berikut.
R = Relevan
TR = Tidak Relevan
3. Komentar atau saran dapat diberikan pada tempat yang sudah disediakan.

C. BUTIR PENILAIAN

Nomor Butir	Penilaian		
	R	TR	Saran
1	$\checkmark$		
2	$\checkmark$		
3	$\checkmark$		
4	$\checkmark$		

5	✓		
6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		

15	✓		
16	✓		
17	✓		
18	✓		
19	✓		
20	✓		
21	✓		
22	✓		
23	✓		

24	✓		
25	✓		

Singaraja, 23 Desember 2025



Ni Komang Widiani, M.Pd.

NIP.19870531202521032

Lampiran 2. 3 Hasil Perhitungan Excel (Gregory) Regulasi Emosi

Validitas Isi Gregory - Microsoft Excel

FILE HOME WPS PDF INSERT PAGE LAYOUT FORMULAS DATA REVIEW VIEW

Clipboard Font Alignment Number Styles

AA21

Validitas Isi berdasarkan penilaian Ahli (Expert Judges)

Regulasi Emosi

Butir **Ahli 1** **Ahli 2**

1 Relevan Relevan

2 Relevan Relevan

3 Relevan Relevan

4 Relevan Relevan

5 Relevan Relevan

6 Relevan Relevan

7 Relevan Relevan

8 Relevan Relevan

9 Relevan Relevan

10 Relevan Relevan

11 Relevan Relevan

12 Relevan Relevan

13 Relevan Relevan

14 Relevan Relevan

15 Relevan Relevan

16 Relevan Relevan

17 Relevan Relevan

18 Relevan Relevan

19 Relevan Relevan

20 Relevan Relevan

21 Relevan Relevan

22 Relevan Relevan

23 Relevan Relevan

24 Relevan Relevan

25 Relevan Relevan

Uji Validitas Gregory (Tabulasi Silang 2x2)

$$V = \frac{D}{A + B + C + D}$$

A	Jumlah skor yang menunjukkan ketidaksetujuan antara kedua penilai
B	P1 mengatakan kurang relevan, P2 mengatakan relevan
C	P1 mengatakan relevan, P2 mengatakan kurang relevan
D	Kedua penilai mengatakan relevan

Ahli 2	
Kurang Relevan	Sangat Relevan
Ahli 1	0
Tidak Relevan	25

V	1	Validitas Sangat Tinggi
---	---	-------------------------

0,8-1	Validitas sangat tinggi
0,6-0,79	Validitas tinggi
0,40-0,59	Validitas sedang
0,20-0,39	Validitas rendah
0,00-0,19	Validitas sangat rendah

Sheet1 Sheet2

ENTER

Type here to search



Lampiran 2. 4 Hasil Perhitungan *Excel (Gregory)* Ketahanan Mental

Validitas Isi Gregory - Microsoft Excel

FILE HOME WPS PDF INSERT PAGE LAYOUT FORMULAS DATA REVIEW VIEW

Clipboard Font Alignment Number Styles

N9

Validitas Isi berdasarkan penilaian Ahli (Expert Judges)

Ketahanan Mental

Butir Ahli 1 Ahli 2

1 Relevan Relevan

2 Relevan Relevan

3 Relevan Relevan

4 Relevan Relevan

5 Relevan Relevan

6 Relevan Relevan

7 Relevan Relevan

8 Relevan Relevan

9 Relevan Relevan

10 Relevan Relevan

11 Relevan Relevan

12 Relevan Relevan

13 Relevan Relevan

14 Relevan Relevan

15 Relevan Relevan

16 Relevan Relevan

17 Relevan Relevan

18 Relevan Relevan

19 Relevan Relevan

20 Relevan Relevan

21 Relevan Relevan

22 Relevan Relevan

23 Relevan Relevan

24 Relevan Relevan

25 Relevan Relevan

Uji Validitas Gregory (Tabulasi Silang 2x2)

$$V = \frac{D}{A + B + C + D}$$

A Jumlah skor yang menunjukkan ketidaksetujuan antara kedua penilai

B P1 menyatakan kurang relevan, P2 menyatakan relevan

C P1 menyatakan relevan, P2 menyatakan kurang relevan

D Kedua penilai menyatakan relevan

		Ahli 2	
		Kurang Relevan	Sangat Relevan
Ahli 1	Kurang Relevan	0	0
	Tidak Relevan	0	25

0,8-1	Validitas sangat tinggi
0,6-0,79	Validitas tinggi
0,40-0,59	Validitas sedang
0,20-0,39	Validitas rendah
0,00-0,19	Validitas sangat rendah

V 1 Validitas sangat tinggi

Sheet1 Sheet2

ENTER

Type here to search





LAMPIRAN 3 HASIL UJI COBA INSTRUMEN PENELITIAN

Lampiran 3.1 Data Hasil Uji Coba Instrumen Regulasi Emosi

Lampiran 3.2 Data Hasil Uji Coba Instrumen Ketahanan Mental

Lampiran 3.3 Validitas dan Reliabilitas Regulasi Emosi

Lampiran 3.4 Validitas dan Reliabilitas Ketahanan Mental

Lampiran 3. 1 Data Hasil Uji Coba Instrumen Regulasi Emosi

Responden	Variabel Responsibility (X) Regulasi Emosi																									skor
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	
1	4	1	5	4	5	5	3	3	5	3	2	5	4	4	5	3	5	4	4	4	1	5	5	4	5	98
2	1	1	5	4	1	3	3	4	3	1	3	1	5	2	1	3	4	3	3	2	5	3	3	5	5	74
3	4	1	4	2	1	5	5	3	5	4	1	2	3	3	1	4	4	5	5	4	4	1	3	3	4	81
4	5	1	4	1	1	1	2	3	2	5	1	1	2	2	3	4	5	2	2	4	2	4	5	1	3	66
5	3	1	5	1	1	1	1	5	1	3	1	5	5	5	5	1	1	5	4	1	5	3	1	3	5	72
6	2	1	3	2	1	2	1	1	3	4	5	4	5	2	2	3	2	4	3	1	5	2	1	3	4	66
7	5	1	5	5	4	5	1	5	1	5	1	5	1	5	2	5	4	5	5	1	5	5	1	1	5	90
8	3	3	4	1	1	3	1	1	5	1	3	2	3	3	3	1	3	3	2	5	3	2	1	3	3	63
9	4	1	4	4	3	3	2	4	1	5	1	3	2	4	4	2	4	5	5	3	2	4	2	2	2	76
10	3	2	4	1	1	3	1	1	3	1	3	5	3	3	1	5	5	5	4	1	1	1	1	1	3	62
11	2	1	2	3	1	2	3	2	5	2	5	5	5	5	2	2	3	1	2	4	1	1	2	5	3	65
12	5	1	3	4	3	3	2	3	4	2	1	3	4	5	4	5	4	3	5	2	3	3	2	4	5	83
13	4	1	4	4	2	5	5	5	5	3	5	1	5	4	3	5	5	4	4	5	4	2	5	5	5	100
14	3	3	4	3	2	4	1	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	87
15	3	2	4	1	1	3	5	1	1	1	1	1	3	3	4	4	5	4	4	1	2	2	5	5	5	71
16	2	3	2	2	1	4	1	4	5	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4	73
17	4	2	4	3	1	4	1	4	4	3	2	1	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	5	81
18	4	5	4	5	2	3	4	5	5	5	2	3	4	5	4	5	4	3	4	5	5	5	3	4	4	102
19	4	5	5	3	2	3	4	5	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	3	4	5	4	3	4	4	102
20	3	1	5	4	3	3	3	3	5	2	5	5	2	3	5	4	4	3	4	3	4	5	5	5	4	93
21	4	5	4	5	5	4	3	2	5	5	4	3	4	5	5	5	5	1	3	2	3	3	4	4	4	97
22	2	1	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	4	4	4	4	2	5	1	1	2	1	3	5	56
23	3	2	3	2	1	1	1	4	4	5	1	5	2	2	5	3	5	4	1	3	4	5	3	4	5	78
24	2	3	4	2	2	3	1	4	3	3	2	3	2	4	4	5	4	4	5	2	5	4	3	2	3	79
25	5	1	4	2	3	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	3	2	4	4	3	1	1	3	1	3	55
26	3	1	3	4	3	3	3	3	4	3	1	3	2	3	5	5	4	4	1	3	1	3	5	3	3	76
27	4	1	5	3	1	2	1	1	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	1	3	2	4	4	5	70
28	5	1	4	2	3	3	1	2	4	4	3	2	5	5	5	5	5	4	5	3	4	5	4	5	5	94
29	2	1	3	5	5	2	3	4	3	5	2	4	5	4	4	4	4	4	2	3	5	2	1	1	5	83
30	4	1	5	3	4	3	2	3	5	2	3	4	3	2	4	4	5	3	3	2	4	1	1	2	3	76
31	5	1	4	5	2	3	1	5	5	4	3	3	4	3	5	4	4	5	3	2	4	4	3	3	5	90
32	4	4	5	3	4	5	4	4	5	3	5	5	5	3	4	4	5	2	4	5	4	4	5	5	4	105
33	5	1	4	2	3	3	1	5	5	5	4	4	5	3	4	3	4	5	5	3	5	5	5	5	5	99
34	4	1	4	4	3	5	3	4	5	3	3	4	2	4	4	4	5	4	4	1	4	4	4	4	4	91
35	3	2	5	3	3	3	3	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	2	5	92
36	4	3	4	3	2	3	1	4	4	3	2	3	3	5	5	5	5	4	5	3	3	4	4	4	4	90
37	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	116
38	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	3	113
39	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	2	5	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	5	62
r hitung	0.47015	0.47562	0.47839	0.60872	0.63292	0.6492	0.44474	0.63292	0.44482	0.44174	0.45465	0.21	0.48148	0.51325	0.50284	0.47796	0.48791	0.28856	0.30292	0.60915	0.49816	0.66111	0.48043	0.55654	0.26651	
r tabel (0	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	
V/T	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	T	V	V	V	V	V	T	T	V	V	V	V	V	T	

Lampiran 3. 2 Data Hasil Uji Coba Instrumen Ketahanan Mental

Responden	Variabel Responsibility (Y) Ketahanan Mental																									skor
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	
1	4	5	3	5	5	4	3	5	4	4	2	5	5	4	5	5	5	4	4	4	3	5	3	5	5	106
2	1	3	4	5	3	1	3	1	3	4	3	3	3	2	3	3	5	5	3	3	5	2	3	3	3	77
3	4	3	4	1	4	4	1	4	3	3	4	4	4	4	5	5	4	2	3	5	4	4	4	5	5	93
4	3	2	1	3	5	4	3	3	4	5	5	5	4	3	1	4	3	1	4	5	3	2	2	5	3	83
5	5	5	1	1	5	5	3	3	1	1	1	5	1	5	1	5	5	1	5	1	1	1	5	3	5	75
6	4	3	2	3	4	2	3	1	1	2	2	1	3	4	5	4	4	4	4	4	3	2	3	3	5	84
7	5	5	1	1	5	5	1	5	1	1	1	5	2	5	2	5	5	5	5	5	5	1	2	1	5	84
8	5	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	4	4	4	2	2	3	1	2	4	70
9	2	4	3	3	4	5	3	5	3	2	3	5	3	5	3	3	2	3	5	5	2	2	2	2	5	84
10	3	3	3	2	4	1	1	3	3	1	3	3	1	3	1	5	4	3	3	3	3	3	3	1	6	66
11	5	3	1	2	4	5	2	5	1	3	2	3	2	5	5	3	5	4	3	3	4	2	2	1	4	79
12	5	4	3	2	5	4	2	3	2	1	1	3	1	2	3	5	4	2	4	2	5	2	1	1	1	68
13	3	4	5	1	4	4	1	3	5	3	1	4	4	2	2	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	90
14	5	5	3	5	1	1	5	4	1	4	4	1	4	1	4	2	4	1	4	2	4	3	5	5	5	83
15	5	3	1	1	2	5	2	1	2	3	4	4	3	2	1	5	4	3	3	5	5	5	3	4	5	81
16	3	4	2	3	3	2	3	4	4	2	3	4	3	3	2	4	4	3	3	2	3	5	3	4	5	81
17	3	2	4	4	4	4	2	2	3	2	2	4	4	3	2	3	4	3	4	4	2	1	4	4	3	77
18	3	4	3	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	2	5	108
19	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	3	3	4	5	5	117
20	4	5	2	2	3	3	3	5	4	3	4	5	2	3	4	3	4	5	4	3	5	4	3	5	4	112
21	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	5	102
22	5	3	2	1	3	2	1	2	2	5	1	3	3	2	4	3	5	5	3	2	4	3	2	1	2	69
23	3	4	3	2	1	2	1	2	1	1	2	4	3	1	3	2	3	3	3	1	2	3	4	1	5	77
24	3	4	2	3	5	3	2	1	3	3	3	4	3	2	3	3	4	2	4	1	1	3	2	4	3	71
25	4	5	3	2	4	3	2	5	4	3	2	5	4	4	5	3	5	5	3	3	4	2	3	5	5	93
26	4	5	2	2	3	3	3	5	1	3	2	5	2	3	2	1	5	5	4	3	4	5	3	1	5	82
27	4	5	2	3	5	4	2	5	3	2	1	4	2	5	1	4	2	5	5	2	4	3	2	2	5	82
28	4	4	3	2	4	4	4	4	3	1	1	4	2	2	5	4	5	3	5	2	3	2	1	3	2	77
29	5	4	2	3	5	3	2	4	2	2	2	4	1	3	3	5	5	4	4	2	3	2	3	4	5	82
30	4	3	3	1	4	4	1	1	3	3	2	4	4	2	3	4	1	1	4	2	4	3	2	2	4	69
31	1	4	3	1	3	1	2	2	1	1	2	1	3	1	4	3	2	4	1	2	1	3	4	3	5	58
32	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	3	5	1	5	5	5	5	5	5	5	4	107
33	3	3	3	2	5	5	1	1	2	1	1	4	2	1	2	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	68
34	4	4	4	1	4	4	2	5	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	5	1	87
35	4	4	3	2	5	3	1	3	3	1	1	3	1	4	2	5	3	1	2	1	5	1	4	1	2	65
36	3	3	2	2	5	4	2	1	1	2	3	4	3	3	1	4	5	3	4	1	4	2	5	4	5	76
37	5	5	4	5	4	4	4	4	4	2	1	5	5	5	4	4	5	4	4	3	5	5	5	5	4	105
38	4	4	4	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	1	1	1	1	1	1	1	46
39	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	1	4	4	2	2	2	2	2	2	3	61
hitung	0.296256	0.464193	0.265886	0.44147	0.194375	0.485067	0.616945	0.627335	0.634188	0.594525	0.543858	0.532815	0.590777	0.556387	0.449998	0.168193	0.218232	0.46591	0.610524	0.497177	0.506787	0.523222	0.461124	0.570062	0.515115	
r tabel	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	0.316	
V/T	T	V	T	V	T	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	T	T	V	V	V	V	V	V	V	

Lampiran 3. 3 Validitas dan Reliabilitas Regulasi Emosi

		Correlations																									
		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	Total
X01	Pearson Correlation	1	.087	.383 [*]	.225	.425 ^{**}	.276	.109	.252	.158	.348 [*]	-.067	-.119	.034	.171	.370 [*]	.298	.287	.250	.348 [*]	.361 [*]	.038	.316 [*]	.273	.106	.097	.476 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.597	.016	.168	.007	.089	.508	.122	.335	.030	.683	.469	.835	.298	.020	.065	.077	.124	.030	.024	.818	.050	.093	.519	.557	.002
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
X02	Pearson Correlation	.087	1	.159	.176	.220	.316	.344 [*]	.261	.255	.153	.300	.138	.091	.470 ^{**}	.202	.213	.161	-.168	-.016	.419 ^{**}	.233	.241	.163	.214	-.057	.476 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.597		.334	.285	.178	.050	.032	.108	.118	.352	.063	.404	.580	.003	.217	.194	.329	.307	.925	.008	.153	.139	.321	.191	.730	.002
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
X03	Pearson Correlation	.383 [*]	.159	1	.190	.350 [*]	.305	.207	.283	-.063	.064	.197	.084	.212	.128	.261	.141	.264	.258	.264	.255	.374 [*]	.273	.098	.226	.214	.478 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.016	.334		.248	.029	.059	.206	.081	.701	.698	.228	.611	.195	.436	.109	.391	.105	.113	.104	.118	.019	.093	.552	.167	.192	.002
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
X04	Pearson Correlation	.225	.176	.190	1	.649 ^{**}	.457 ^{**}	.331 [*]	.432 ^{**}	.250	.300	.203	.061	.266	.285	.373 [*]	.394 [*]	.240	.056	.149	.243	.205	.349 [*]	.164	.197	.133	.609 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.168	.285	.248		.000	.003	.039	.006	.125	.063	.214	.711	.102	.078	.019	.013	.142	.736	.367	.137	.211	.030	.319	.230	.421	.000
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
X05	Pearson Correlation	.425 ^{**}	.220	.350 [*]	.649 ^{**}	1	.455 ^{**}	.333 [*]	.306	.254	.319 [*]	.208	.257	.199	.262	.494 ^{**}	.300	.315	.136	.145	.325 [*]	.111	.328 [*]	.183	.043	.056	.633 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.007	.178	.029	.000		.004	.038	.059	.119	.048	.203	.114	.224	.107	.001	.064	.051	.410	.380	.044	.500	.042	.266	.793	.737	.000
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
X06	Pearson Correlation	.276	.316	.305	.457 ^{**}	.455 ^{**}	1	.453 ^{**}	.330 [*]	.431 ^{**}	.043	.323 [*]	.003	.235	.289	.085	.278	.444 ^{**}	.185	.362 [*]	.462 ^{**}	.113	.232	.322 [*]	.354 [*]	.132	.649 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.089	.050	.059	.003	.004		.004	.040	.006	.793	.045	.985	.149	.074	.608	.086	.005	.259	.024	.003	.494	.155	.046	.027	.423	.000
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
X07	Pearson Correlation	.109	.344 [*]	.207	.331 [*]	.333 [*]	.453 ^{**}	1	.228	.244	.081	.238	-.028	.105	.186	.002	.257	.120	-.030	-.010	.432 ^{**}	-.004	-.063	.391 [*]	.273	-.001	.445 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.508	.032	.206	.039	.038	.004		.162	.135	.623	.145	.868	.526	.257	.993	.114	.469	.858	.952	.006	.980	.701	.014	.093	.996	.005
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
X08	Pearson Correlation	.252	.261	.283	.432 ^{**}	.306	.330 [*]	.228	1	.169	.498 ^{**}	.118	.189	.275	.314	.371 [*]	.073	.172	.368 [*]	.036	.408 ^{**}	.522 ^{**}	.538 ^{**}	.121	.100	.244	.633 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.122	.108	.081	.006	.059	.040	.162		.302	.001	.475	.249	.090	.051	.020	.658	.295	.021	.827	.010	.001	.000	.464	.545	.134	.000

	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X09	Pearson Correlation	.158	.255	-.063	.250	.254	.431**	.244	.169	1	.025	.538**	.246	.107	.069	-.009	.136	.106	-.151	-.117	.505**	.070	.120	.396*	.379*	-.091	.445**
	Sig. (2-tailed)	.335	.118	.701	.125	.119	.006	.135	.302		.878	.000	.131	.518	.678	.957	.408	.521	.358	.478	.001	.670	.466	.012	.017	.580	.005
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X10	Pearson Correlation	.348*	.153	.064	.300	.319*	.043	.081	.498**	.025	1	-.003	.237	.208	.237	.402*	.131	.151	.146	-.152	.183	.372*	.475**	.007	-.131	.193	.442**
	Sig. (2-tailed)	.030	.352	.698	.063	.048	.793	.623	.001	.878		.987	.146	.205	.146	.011	.428	.360	.374	.357	.264	.020	.002	.966	.428	.240	.005
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X11	Pearson Correlation	-.067	.300	.197	.203	.208	.323*	.238	.118	.538**	-.003	1	.356*	.471**	.047	-.081	.110	-.023	-.092	.025	.256	.297	.111	.319*	.403*	-.102	.455**
	Sig. (2-tailed)	.683	.063	.228	.214	.203	.045	.145	.475	.000	.987		.026	.002	.776	.622	.503	.890	.576	.882	.116	.067	.502	.048	.011	.535	.004
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X12	Pearson Correlation	-.119	.138	.084	.061	.257	.003	-.028	.189	.246	.237	.356*	1	.153	.106	.224	-.181	-.198	.047	-.181	-.103	.047	.192	-.075	-.072	-.043	.210
	Sig. (2-tailed)	.469	.404	.611	.711	.114	.985	.868	.249	.131	.146	.026		.353	.522	.170	.270	.226	.775	.271	.532	.776	.240	.649	.665	.795	.199
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X13	Pearson Correlation	.034	.091	.212	.266	.199	.235	.105	.275	.107	.208	.471**	.153	1	.206	.032	.150	.070	.209	.212	.076	.593**	.212	.056	.362*	.262	.481**
	Sig. (2-tailed)	.835	.580	.195	.102	.224	.149	.526	.090	.518	.205	.002	.353		.209	.847	.362	.672	.203	.195	.648	.000	.195	.733	.023	.106	.002
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X14	Pearson Correlation	.171	.470**	.128	.285	.262	.289	.186	.314	.069	.237	.047	.106	.206	1	.485**	.295	.161	.049	.282	.244	.157	.296	.033	.307	.300	.513**
	Sig. (2-tailed)	.298	.003	.436	.078	.107	.074	.257	.051	.678	.146	.776	.522	.209		.002	.069	.329	.769	.083	.134	.339	.067	.842	.057	.064	.001
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X15	Pearson Correlation	.370*	.202	.261	.373*	.494**	.085	.002	.371*	-.009	.402*	-.081	.224	.032	.485**	1	.205	.278	.078	-.006	.101	.164	.577**	.127	.225	.283	.503**
	Sig. (2-tailed)	.020	.217	.109	.019	.001	.608	.993	.020	.957	.011	.622	.170	.847	.002		.211	.086	.636	.972	.540	.317	.000	.441	.169	.081	.001
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X16	Pearson Correlation	.298	.213	.141	.394*	.300	.278	.257	.073	.136	.131	.110	-.181	.150	.295	.205	1	.632**	.114	.283	.186	.132	.210	.299	.208	.054	.478**
	Sig. (2-tailed)	.065	.194	.391	.013	.064	.086	.114	.658	.408	.428	.503	.270	.362	.069	.211		.000	.489	.081	.256	.422	.200	.064	.204	.744	.002
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X17	Pearson Correlation	.287	.161	.264	.240	.315	.444**	.120	.172	.106	.151	-.023	-.198	.070	.161	.278	.632**	1	.199	.133	.383*	.115	.418**	.267	.257	.160	.488**

	Sig. (2-tailed)	.077	.329	.105	.142	.051	.005	.469	.295	.521	.360	.890	.226	.672	.329	.086	.000		.225	.421	.016	.486	.008	.101	.114	.332	.002
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X18	Pearson Correlation	.250	-.168	.258	.056	.136	.185	-.030	.368*	-.151	.146	-.092	.047	.209	.049	.078	.114	.199	1	.341*	.164	.314	.248	-.044	-.007	.067	.289
	Sig. (2-tailed)	.124	.307	.113	.736	.410	.259	.858	.021	.358	.374	.576	.775	.203	.769	.636	.489	.225		.034	.319	.052	.128	.789	.968	.684	.075
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X19	Pearson Correlation	.348*	-.016	.264	.149	.145	.362*	-.010	.036	-.117	-.152	.025	-.181	.212	.282	-.006	.283	.133	.341*	1	.032	.136	.192	.179	.305	-.007	.303
	Sig. (2-tailed)	.030	.925	.104	.367	.380	.024	.952	.827	.478	.357	.882	.271	.195	.083	.972	.081	.421	.034		.849	.408	.242	.276	.059	.966	.061
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X20	Pearson Correlation	.361*	.419**	.255	.243	.325*	.462**	.432**	.408**	.505**	.183	.256	-.103	.076	.244	.101	.186	.383*	.164	.032	1	.196	.377*	.445**	.342*	-.081	.609**
	Sig. (2-tailed)	.024	.008	.118	.137	.044	.003	.006	.010	.001	.264	.116	.532	.648	.134	.540	.256	.016	.319	.849		.233	.018	.005	.033	.624	.000
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X21	Pearson Correlation	.038	.233	.374*	.205	.111	.113	-.004	.522**	.070	.372*	.297	.047	.593**	.157	.164	.132	.115	.314	.136	.196	1	.344*	-.101	.279	.326*	.498**
	Sig. (2-tailed)	.818	.153	.019	.211	.500	.494	.980	.001	.670	.020	.067	.776	.000	.339	.317	.422	.486	.052	.408	.233		.032	.539	.085	.043	.001
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X22	Pearson Correlation	.316*	.241	.273	.349*	.328*	.232	-.063	.538**	.120	.475**	.111	.192	.212	.296	.577**	.210	.418**	.248	.192	.377*	.344*	1	.412**	.382*	.211	.661**
	Sig. (2-tailed)	.050	.139	.093	.030	.042	.155	.701	.000	.466	.002	.502	.240	.195	.067	.000	.200	.008	.128	.242	.018	.032		.009	.016	.197	.000
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X23	Pearson Correlation	.273	.163	.098	.164	.183	.322*	.391*	.121	.396*	.007	.319*	-.075	.056	.033	.127	.299	.267	-.044	.179	.445**	-.101	.412**	1	.612**	-.086	.480**
	Sig. (2-tailed)	.093	.321	.552	.319	.266	.046	.014	.464	.012	.966	.048	.649	.733	.842	.441	.064	.101	.789	.276	.005	.539	.009		.000	.601	.002
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X24	Pearson Correlation	.106	.214	.226	.197	.043	.354*	.273	.100	.379*	-.131	.403*	-.072	.362*	.307	.225	.208	.257	-.007	.305	.342*	.279	.382*	.612**	1	.302	.557**
	Sig. (2-tailed)	.519	.191	.167	.230	.793	.027	.093	.545	.017	.428	.011	.665	.023	.057	.169	.204	.114	.968	.059	.033	.085	.016	.000		.062	.000
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X25	Pearson Correlation	.097	-.057	.214	.133	.056	.132	-.001	.244	-.091	.193	-.102	-.043	.262	.300	.283	.054	.160	.067	-.007	-.081	.326*	.211	-.086	.302	1	.267
	Sig. (2-tailed)	.557	.730	.192	.421	.737	.423	.996	.134	.580	.240	.535	.795	.106	.064	.081	.744	.332	.684	.966	.624	.043	.197	.601	.062		.101
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	

Total	Pearson Correlation	.476**	.476**	.478**	.609**	.633**	.649**	.445**	.633**	.445**	.442**	.455**	.210	.481**	.513**	.503**	.478**	.488**	.289	.303	.609**	.498**	.661**	.480**	.557**	.267	1
	Sig. (2-tailed)	.002	.002	.002	.000	.000	.000	.005	.000	.005	.005	.004	.199	.002	.001	.001	.002	.002	.075	.061	.000	.001	.000	.002	.000	.101	
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	

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

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.870	21



Lampiran 3. 4 Validitas dan Reliabilitas Ketahanan Mental

		Correlations																										
		X01	X02	X03	X04	X05	X06	X07	X08	X09	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	Total	
X01	Pearson Correlation	1	.390*	-.100	.073	.168	.379*	.188	.297	-.089	.101	-.059	.082	-.068	.255	.087	.174	.231	.018	.337*	-.022	.319*	.119	-.014	.009	.082	.296	
	Sig. (2-tailed)		.014	.544	.657	.307	.017	.252	.066	.591	.542	.720	.618	.679	.117	.599	.290	.157	.915	.036	.896	.048	.470	.934	.958	.619	.067	
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X02	Pearson Correlation	.390*	1	.168	.286	.075	.118	.419**	.581**	.118	-.007	-.014	.218	.042	.284	.193	-.071	.101	.343*	.328*	-.115	.137	.287	.221	.153	.312	.464**	
	Sig. (2-tailed)	.014		.306	.078	.652	.474	.008	.000	.474	.966	.934	.182	.798	.080	.238	.668	.540	.032	.042	.484	.404	.077	.177	.351	.053	.003	
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X03	Pearson Correlation	-.100	.168	1	.422**	.055	-.014	.257	.018	.476**	.156	.127	-.160	.404*	-.131	.179	-.022	-.123	.129	-.060	.158	.034	.256	.288	.328*	-.140	.266	
	Sig. (2-tailed)	.544	.306		.007	.739	.931	.114	.915	.002	.343	.441	.330	.011	.428	.277	.896	.454	.436	.716	.338	.839	.116	.076	.041	.394	.102	
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X04	Pearson Correlation	.073	.286	.422**	1	.133	-.031	.631**	.116	.251	.309	.292	.023	.365*	.110	.191	-.117	.009	.139	.276	.111	.100	.163	.279	.429**	.140	.441**	
	Sig. (2-tailed)	.657	.078	.007		.421	.851	.000	.483	.124	.056	.071	.891	.022	.503	.244	.478	.957	.400	.089	.502	.545	.322	.085	.006	.394	.005	
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X05	Pearson Correlation	.168	.075	.055	.133	1	.522**	-.065	.092	.193	-.099	-.159	.280	-.143	.432**	-.106	.502**	-.023	-.053	.363*	.017	.058	-.174	-.037	-.004	.075	.194	
	Sig. (2-tailed)	.307	.652	.739	.421		.001	.695	.576	.239	.547	.334	.084	.384	.006	.519	.001	.889	.747	.023	.916	.724	.288	.823	.982	.651	.236	
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X06	Pearson Correlation	.379*	.118	-.014	-.031	.522**	1	.174	.309	.248	.115	.094	.596**	.185	.504**	-.011	.324*	-.028	.020	.586**	.442**	.252	.120	.101	.103	.333*	.485**	
	Sig. (2-tailed)	.017	.474	.931	.851	.001		.288	.055	.128	.487	.570	.000	.259	.001	.946	.044	.868	.906	.000	.005	.122	.467	.540	.531	.039	.002	
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X07	Pearson Correlation	.188	.419**	.257	.631**	-.065	.174	1	.372*	.329*	.435**	.506**	.119	.408**	.224	.287	-.111	.099	.184	.500**	.134	.160	.268	.368*	.368*	.345*	.617**	
	Sig. (2-tailed)	.252	.008	.114	.000	.695	.288		.020	.041	.006	.001	.469	.010	.170	.076	.501	.550	.263	.001	.415	.331	.099	.021	.021	.032	.000	
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X08	Pearson Correlation	.297	.581**	.018	.116	.092	.309	.372*	1	.380*	.244	.212	.402*	.154	.617**	.353*	.063	.190	.374*	.418**	.263	.276	.230	.080	.115	.275	.627**	
	Sig. (2-tailed)	.066	.000	.915	.483	.576	.055	.020		.017	.135	.195	.011	.349	.000	.028	.705	.248	.019	.008	.106	.089	.158	.627	.485	.090	.000	

	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X09	Pearson Correlation	-.089	.118	.476**	.251	.193	.248	.329*	.380*	1	.497**	.362*	.417**	.542**	.267	.193	.262	-.005	.222	.292	.300	.255	.428**	.146	.443**	.057	.634**
	Sig. (2-tailed)	.591	.474	.002	.124	.239	.128	.041	.017		.001	.024	.008	.000	.100	.240	.107	.975	.175	.071	.064	.117	.007	.376	.005	.729	.000
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X10	Pearson Correlation	.101	-.007	.156	.309	-.099	.115	.435**	.244	.497**	1	.663**	.163	.661**	.148	.361*	-.066	.136	.264	.266	.341*	.334*	.397*	.216	.362*	.210	.595**
	Sig. (2-tailed)	.542	.966	.343	.056	.547	.487	.006	.135	.001		.000	.321	.000	.368	.024	.691	.411	.105	.102	.034	.037	.012	.187	.024	.200	.000
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X11	Pearson Correlation	-.059	-.014	.127	.292	-.159	.094	.506**	.212	.362*	.663**	1	.140	.481**	.134	.169	-.043	-.062	.044	.216	.427**	.184	.353*	.348*	.532**	.224	.544**
	Sig. (2-tailed)	.720	.934	.441	.071	.334	.570	.001	.195	.024	.000		.394	.002	.416	.303	.796	.706	.790	.187	.007	.261	.027	.030	.000	.170	.000
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X12	Pearson Correlation	.082	.218	-.160	.023	.280	.596**	.119	.402*	.417**	.163	.140	1	.231	.488**	.007	.131	.223	.190	.543**	.280	.208	.163	.100	.191	.341*	.533**
	Sig. (2-tailed)	.618	.182	.330	.891	.084	.000	.469	.011	.008	.321	.394		.157	.002	.967	.427	.173	.246	.000	.084	.204	.321	.544	.245	.034	.000
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X13	Pearson Correlation	-.068	.042	.404*	.365*	-.143	.185	.408**	.154	.542**	.661**	.481**	.231	1	.193	.438**	-.112	.055	.189	.221	.434**	.134	.444**	.393*	.578**	.349*	.591**
	Sig. (2-tailed)	.679	.798	.011	.022	.384	.259	.010	.349	.000	.000	.002	.157		.239	.005	.498	.737	.248	.176	.006	.416	.005	.013	.000	.030	.000
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X14	Pearson Correlation	.255	.284	-.131	.110	.432**	.504**	.224	.617**	.267	.148	.134	.488**	.193	1	.217	.295	.257	.247	.487**	.257	.255	-.042	.222	.019	.380*	.556**
	Sig. (2-tailed)	.117	.080	.428	.503	.006	.001	.170	.000	.100	.368	.416	.002	.239		.185	.069	.114	.130	.002	.114	.117	.800	.174	.906	.017	.000
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X15	Pearson Correlation	.087	.193	.179	.191	-.106	-.011	.287	.353*	.193	.361*	.169	.007	.438**	.217	1	.000	.205	.288	.123	.167	.192	.133	.138	.223	.164	.450**
	Sig. (2-tailed)	.599	.238	.277	.244	.519	.946	.076	.028	.240	.024	.303	.967	.005	.185		.998	.210	.076	.457	.310	.241	.421	.402	.172	.319	.004
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X16	Pearson Correlation	.174	-.071	-.022	-.117	.502**	.324*	-.111	.063	.262	-.066	-.043	.131	-.112	.295	.000	1	.017	-.167	.163	.129	.225	-.053	.129	.034	-.007	.168
	Sig. (2-tailed)	.290	.668	.896	.478	.001	.044	.501	.705	.107	.691	.796	.427	.498	.069	.998		.918	.310	.321	.435	.169	.748	.435	.839	.965	.306
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X17	Pearson Correlation	.231	.101	-.123	.009	-.023	-.028	.099	.190	-.005	.136	-.062	.223	.055	.257	.205	.017	1	.278	.101	-.109	.131	-.038	.077	.035	.077	.218

	Sig. (2-tailed)	.157	.540	.454	.957	.889	.868	.550	.248	.975	.411	.706	.173	.737	.114	.210	.918		.087	.540	.511	.428	.820	.639	.831	.641	.182
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X18	Pearson Correlation	.018	.343*	.129	.139	-.053	.020	.184	.374*	.222	.264	.044	.190	.189	.247	.288	-.167	.278	1	.230	.290	.353*	.333*	.069	.009	.311	.466**
	Sig. (2-tailed)	.915	.032	.436	.400	.747	.906	.263	.019	.175	.105	.790	.246	.248	.130	.076	.310	.087		.159	.074	.027	.038	.677	.958	.054	.003
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X19	Pearson Correlation	.337*	.328*	-.060	.276	.363*	.586**	.500**	.418**	.292	.266	.216	.543**	.221	.487**	.123	.163	.101	.230	1	.262	.291	.106	.137	.143	.418**	.611**
	Sig. (2-tailed)	.036	.042	.716	.089	.023	.000	.001	.008	.071	.102	.187	.000	.176	.002	.457	.321	.540	.159		.107	.073	.519	.405	.384	.008	.000
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X20	Pearson Correlation	-.022	-.115	.158	.111	.017	.442**	.134	.263	.300	.341*	.427**	.280	.434**	.257	.167	.129	-.109	.290	.262	1	.302	.330*	.136	.321*	.251	.497**
	Sig. (2-tailed)	.896	.484	.338	.502	.916	.005	.415	.106	.064	.034	.007	.084	.006	.114	.310	.435	.511	.074	.107		.061	.040	.410	.046	.123	.001
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X21	Pearson Correlation	.319*	.137	.034	.100	.058	.252	.160	.276	.255	.334*	.184	.208	.134	.255	.192	.225	.131	.353*	.291	.302	1	.319*	.219	.002	.190	.507**
	Sig. (2-tailed)	.048	.404	.839	.545	.724	.122	.331	.089	.117	.037	.261	.204	.416	.117	.241	.169	.428	.027	.073	.061		.048	.180	.990	.247	.001
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X22	Pearson Correlation	.119	.287	.256	.163	-.174	.120	.268	.230	.428**	.397*	.353*	.163	.444**	-.042	.133	-.053	-.038	.333*	.106	.330*	.319*	1	.272	.440**	.313	.523**
	Sig. (2-tailed)	.470	.077	.116	.322	.288	.467	.099	.158	.007	.012	.027	.321	.005	.800	.421	.748	.820	.038	.519	.040	.048		.094	.005	.052	.001
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X23	Pearson Correlation	-.014	.221	.288	.279	-.037	.101	.368*	.080	.146	.216	.348*	.100	.393*	.222	.138	.129	.077	.069	.137	.136	.219	.272	1	.505**	.425**	.461**
	Sig. (2-tailed)	.934	.177	.076	.085	.823	.540	.021	.627	.376	.187	.030	.544	.013	.174	.402	.435	.639	.677	.405	.410	.180	.094		.001	.007	.003
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X24	Pearson Correlation	.009	.153	.328*	.429**	-.004	.103	.368*	.115	.443**	.362*	.532**	.191	.578**	.019	.223	.034	.035	.009	.143	.321*	.002	.440**	.505**	1	.243	.570**
	Sig. (2-tailed)	.958	.351	.041	.006	.982	.531	.021	.485	.005	.024	.000	.245	.000	.906	.172	.839	.831	.958	.384	.046	.990	.005	.001		.137	.000
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	
X25	Pearson Correlation	.082	.312	-.140	.140	.075	.333*	.345*	.275	.057	.210	.224	.341*	.349*	.380*	.164	-.007	.077	.311	.418**	.251	.190	.313	.425**	.243	1	.515**
	Sig. (2-tailed)	.619	.053	.394	.394	.651	.039	.032	.090	.729	.200	.170	.034	.030	.017	.319	.965	.641	.054	.008	.123	.247	.052	.007	.137		.001
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	

Total	Pearson Correlation	.296	.464**	.266	.441**	.194	.485**	.617**	.627**	.634**	.595**	.544**	.533**	.591**	.556**	.450**	.168	.218	.466**	.611**	.497**	.507**	.523**	.461**	.570**	.515**	1
	Sig. (2-tailed)	.067	.003	.102	.005	.236	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.004	.306	.182	.003	.000	.001	.001	.001	.003	.000	.001	
	N	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	

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

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.876	20





LAMPIRAN 4 DATA HASIL PENELITIAN

Lampiran 4.1 Data Hasil *Posttest* Regulasi Emosi Eksperimen

Lampiran 4.2 Data Hasil *Posttest* Ketahanan Mental Eksperimen

Lampiran 4.3 Data Hasil *Posttest* Regulasi Emosi Kontrol

Lampiran 4.4 Data Hasil *Posttest* Ketahanan Mental Kontrol

Lampiran 4.5 Nilai Rata-rata (Mean), Standar Deviasi (Sdi), dan Distribusi Frekuensi

Lampiran 4.6 Perhitungan Kategori Regulasi Emosi dan Ketahanan Mental

Lampiran 4.7 Instrumen *Posttest* Regulasi Emosi

Lampiran 4.8 Instrumen *Posttest* Ketahanan Mental

Lampiran 4. 1 Data Hasil *Posttest* Regulasi Emosi Eksperimen

Hasil Posttest Regulasi Emosi																							Total Skor
Item Kuesioner																							
No.	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20		
1	I Made Ad	5	3	5	5	4	4	3	3	5	4	4	5	5	3	4	3	4	5	4	3	81	
2	I Gusti Ag	4	4	5	4	5	5	4	4	5	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	85	
3	Ni Made A	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	3	5	4	4	5	4	5	4	90	
4	I Wayan B	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	90	
5	Made Ang	5	5	4	5	4	5	4	5	5	3	4	4	3	4	5	5	5	5	4	5	89	
6	Ida Ayu Ka	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	91	
7	Ni Koman	4	4	4	5	3	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	90	
8	Ni Wayan	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	89	
9	Ni Made R	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	94	
10	I Kadek W	4	4	4	5	4	3	4	3	3	5	5	3	5	4	4	4	4	4	3	5	80	
11	Ni Putu W	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	95	
12	Ni Putu Ka	4	5	4	5	5	5	3	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	89	
13	Ni Made C	5	4	5	5	3	4	4	3	5	5	5	3	5	3	4	4	3	3	5	5	83	
14	I Komang	5	5	5	4	4	4	5	3	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	92	
15	Nyoman C	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	93	
16	I Made Ma	5	4	4	4	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	4	91	
17	Ni Putu W	5	5	5	5	3	4	3	5	5	5	5	5	3	4	5	4	4	5	4	4	88	
18	Ni Made R	4	5	5	5	4	4	5	5	3	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	90	
19	Ni Kadek S	5	5	4	4	4	4	3	5	5	5	3	5	3	3	4	4	4	5	4	4	83	
20	I kadek Sa	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	3	4	5	4	5	91	
21	I Kade Suk	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	3	4	5	4	4	4	5	89	
22	Ni Made A	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	95	
23	I Nyoman	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	5	86	

Lampiran 4. 2 Data Hasil *Posttest* Ketahanan Mental Eksperimen

Hasil Posttest Ketahanan Mental																						Total Skor	
Item Kuesioner																							
No.	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20		
1	I Made Ad	5	4	4	5	5	5	4	5	3	5	4	5	5	4	3	3	5	4	5	4	3	85
2	I Gusti Ag	5	3	5	4	4	4	4	3	3	5	5	3	4	5	3	3	3	5	4	4	5	80
3	Ni Made A	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	95
4	I Wayan B	4	4	4	5	4	4	4	3	3	5	4	5	4	5	4	4	5	3	3	4	81	
5	Made Ang	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	92
6	Ida Ayu Ka	4	5	4	4	5	4	3	5	5	5	4	3	5	5	5	5	4	5	5	4	4	88
7	Ni Koman	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	90
8	Ni Wayan	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	92
9	Ni Made R	5	3	4	3	5	5	5	5	3	4	3	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	85
10	I Kadek W	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	3	4	4	5	5	92	
11	Ni Putu W	4	4	4	5	5	3	5	3	4	3	5	3	4	4	4	3	4	4	4	5	80	
12	Ni Putu Ka	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	93
13	Ni Made C	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	94	
14	I Komang	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	3	4	5	89	
15	Nyoman C	4	5	4	4	5	5	3	5	5	5	4	5	5	3	4	4	5	5	5	5	5	90
16	I Made Ma	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	3	5	5	3	5	5	5	4	5	91	
17	Ni Putu W	4	5	4	4	4	4	5	5	4	3	5	3	5	3	4	5	3	3	4	5	82	
18	Ni Made R	5	4	4	4	4	3	5	3	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	86	
19	Ni Kadek S	5	5	4	3	5	5	5	5	4	4	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	92	
20	I kadek Sa	5	4	3	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	90	
21	I Kade Suk	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5	3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	91	
22	Ni Made A	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	3	4	3	4	3	5	5	85	
23	I Nvoman	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	95	

Lampiran 4. 3 Data Hasil *Posttest* Regulasi Emosi Kontrol

Hasil Posttest Regulasi Emosi																					
Item Kuesioner																					
No.	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
1	Agus Adit	4	4	3	4	4	3	1	5	4	3	4	2	4	3	4	5	4	5	5	4
2	I Gede We	4	2	4	5	5	5	3	5	4	3	5	4	4	2	5	4	3	4	5	4
3	I Kadek Bu	4	3	3	5	4	5	2	4	4	3	5	2	3	5	3	5	4	5	3	5
4	I kadek Gi	3	4	4	4	4	4	2	4	5	5	3	2	3	3	4	4	5	5	4	4
5	I Ketut Gi	4	3	5	3	4	5	3	4	4	5	3	5	4	3	5	4	4	5	5	5
6	I Komang	5	2	3	4	4	3	2	5	4	4	4	1	3	4	5	3	4	4	3	3
7	I Komang	4	4	4	2	3	5	5	5	4	4	5	4	3	5	4	5	4	5	4	5
8	I Made Ak	4	3	4	4	4	4	1	5	5	4	5	3	3	4	5	3	4	4	2	4
9	I Made Ri	5	2	3	4	4	3	2	4	5	3	5	3	3	5	5	4	4	4	4	2
10	I Made Sa	5	3	3	3	3	3	2	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5
11	I Nengah	4	2	4	2	2	4	1	4	5	4	5	3	4	4	5	4	5	5	4	2
12	I Putu Rik	5	3	3	5	5	5	5	5	4	3	5	3	5	5	3	3	4	4	5	5
13	I wayan A	5	2	4	3	4	4	2	3	5	3	5	2	4	3	5	3	3	4	5	4
14	Ni Kadek I	4	1	4	4	4	3	3	4	5	4	3	2	4	4	2	4	3	3	4	5
15	Ni Ketut R	5	2	5	4	4	4	5	4	3	4	5	3	5	4	4	3	4	4	5	4
16	Ni Koman	5	3	4	4	4	5	5	4	5	4	5	3	4	5	5	4	3	1	4	4
17	Ni Putu N	4	1	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	2	4	4	5	4	4	4
18	Putu Alik	5	4	3	3	4	5	4	3	4	5	3	3	4	4	4	5	5	4	5	4
19	I Putu Juli	3	2	3	5	5	4	3	5	4	3	5	3	5	3	4	4	5	4	5	5
20	Ni Made G	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	5	4
21	I Gede Wa	3	3	3	4	5	3	4	5	5	3	3	3	5	3	3	3	4	4	4	4

Lampiran 4. 4 Data Hasil *Posttest* Ketahanan Mental Kontrol

Hasil Posttest Ketahanan Mental																							Total skor
Item Kuesioner																							
No.	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20		
1	Agus Adit	5	3	2	3	3	3	5	2	4	5	4	5	2	4	4	4	2	5	5	1	4	72
2	I Gede We	3	3	4	3	4	4	4	2	4	5	4	3	5	4	5	3	5	5	4	4	5	79
3	I Kadek Bu	5	3	4	4	4	4	2	1	5	5	4	5	3	4	4	3	3	5	5	2	5	76
4	I kadek Gi	4	4	1	3	5	3	3	5	5	5	4	2	1	4	5	3	5	3	5	5	4	74
5	I Ketut Gir	4	3	3	5	5	5	5	2	4	4	4	4	4	4	3	4	5	3	5	4	4	79
6	I Komang	4	2	5	3	5	4	4	4	4	3	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	3	82
7	I Komang	5	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	81
8	I Made Ak	5	3	5	3	4	4	5	5	3	4	3	5	5	4	3	5	5	5	3	4	83	
9	I Made Ril	4	3	4	4	4	5	3	4	5	4	4	3	4	5	3	3	5	5	2	5	79	
10	I Made Sa	3	5	3	5	5	4	3	4	5	4	5	3	5	4	5	3	3	5	5	4	83	
11	I Nengah	5	4	5	5	3	3	4	4	4	4	5	4	5	3	3	4	5	3	5	4	82	
12	I Putu Rik	5	3	4	5	4	4	5	3	5	3	5	5	4	4	5	4	3	5	5	4	85	
13	I wayan A	4	3	3	3	3	2	1	5	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	4	3	70	
14	Ni Kadek I	5	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	5	80	
15	Ni Ketut R	5	5	4	4	3	3	2	5	2	4	5	1	4	5	3	3	5	4	1	4	72	
16	Ni Komang	4	2	5	4	3	2	4	3	4	4	1	4	4	4	4	5	5	4	3	5	74	
17	Ni Putu N	4	3	4	2	4	4	5	4	2	4	3	3	5	4	4	4	2	4	5	3	73	
18	Putu Alik	4	5	3	3	3	4	4	4	2	5	4	4	4	4	3	5	2	5	4	5	77	
19	I Putu Juli	3	4	1	3	3	3	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	4	5	5	5	74	
20	Ni Made G	4	1	4	2	4	4	5	3	4	1	4	4	4	5	5	2	3	4	4	3	70	
21	I Gede Wa	5	3	4	4	3	3	5	5	3	5	5	3	3	3	3	5	3	3	4	5	78	

Lampiran 4. 5 Nilai Rata-rata (Mean), Standar Deviasi (Sdi), dan Distribusi Frekuensi

		Statistics			
		Regulasi Emosi Eksperimen	Regulasi Emosi Kontrol	Ketahanan Mental Eksperiemn	Ketahanan Mental Kontrol
N	Valid	23	21	23	21
	Missing	21	23	21	23
Mean		88.87	76.86	88.61	77.29
Median		90.00	76.00	90.00	78.00
Mode		89 ^a	81	92	74 ^a
Std. Deviation		4.159	4.861	4.717	4.551
Variance		17.300	23.629	22.249	20.714
Range		15	15	15	15
Minimum		80	70	80	70
Maximum		95	85	95	85
Sum		2044	1614	2038	1623

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Berdasarkan tabel statistik deskriptif, jumlah sampel pada kelompok eksperimen sebanyak 23 siswa dan kelas kontrol 21 siswa. Pada variabel regulasi emosi, nilai rata-rata kelas eskperimen sebesar 88,87 lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yaitu 76,86. Standar deviasi pada kelas eksperimen sebesar 4,159, sedangkan pada kelas kontrol 4,861 dengan rentang nilai pada kelas eksperimen 80-95 dan kelas kontrol 70-85. Pada variabel ketahanan mental, nilai rata-rata kelompok eksperimen sebesar 88,61, sedangkan kelas kontrol 77,29. Standar deviasi pada kelas eksperimen sebesar 4,717 dan pada kelompok kontrol 4,551 dengan rentang nilai yang sama yaitu 80-90 pada kelompok eksperimen dan 70-85 pada kelompok kontrol.

Secara deskriptif, rata-rata regulasi emosi dan ketahanan mental pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang menunjukkan bahwa pembelajaran menggunakan *self improvement book* berbasis *Emotion-focused Therapy* dan strategi *coping* memberikan kecenderungan hasil yang baik.

Lampiran 4. 6 Perhitungan Kategori Regulasi Emosi dan Ketahanan Mental

Jumlah butir 20

Skor maksimal: $5 = 20 \times 5 = 100$

Skor minimum: $1 = 20 \times 1 = 20$

Menghitung Mean Ideal (Mi):

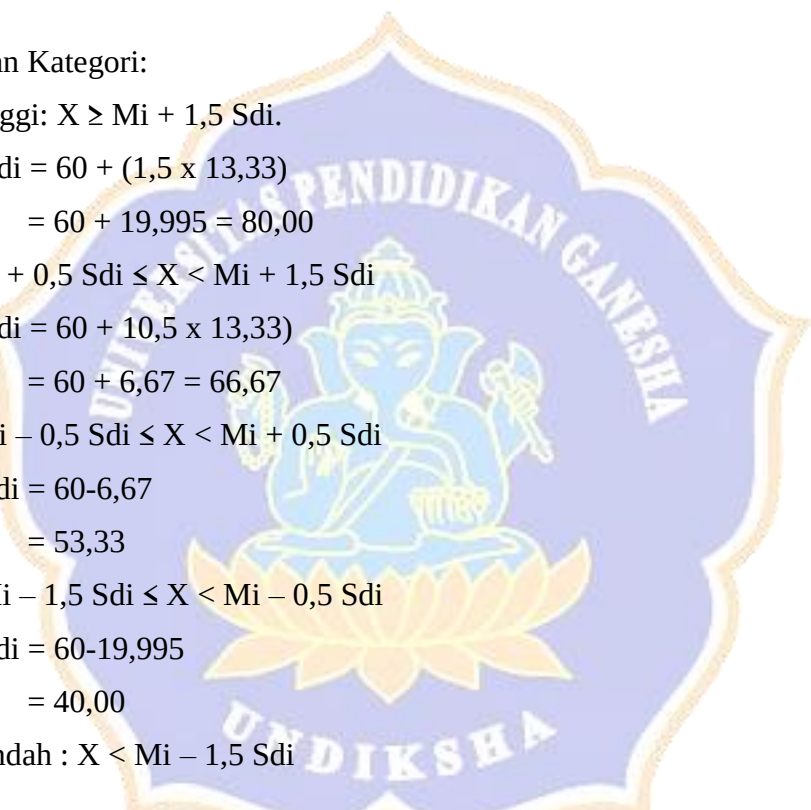
$$Mi = \frac{Smak+Smin}{2} = \frac{100+20}{2} = \frac{120}{2} = 60.$$

Menghitung Standar Deviasi (Sdi.):

$$Sdi. = \frac{Smak-Smin}{6} = \frac{100-20}{6} = \frac{80}{6} = 13,33.$$

Menentukan Kategori:

- Sangat Tinggi: $X \geq Mi + 1,5 Sdi$
 $Mi + 1,5 Sdi = 60 + (1,5 \times 13,33)$
 $= 60 + 19,995 = 80,00$
- Tinggi: $Mi + 0,5 Sdi \leq X < Mi + 1,5 Sdi$
 $Mi + 0,5 Sdi = 60 + 10,5 \times 13,33$
 $= 60 + 6,67 = 66,67$
- Sedang: $Mi - 0,5 Sdi \leq X < Mi + 0,5 Sdi$
 $Mi - 0,5 Sdi = 60 - 6,67$
 $= 53,33$
- Rendah: $Mi - 1,5 Sdi \leq X < Mi - 0,5 Sdi$
 $Mi - 1,5 Sdi = 60 - 19,995$
 $= 40,00$
- Sangat Rendah : $X < Mi - 1,5 Sdi$



Interval	Klasifikasi
$X > 80$	Sangat Tinggi
$66,67 < X \leq 79,99$	Tinggi
$53,33 < X \leq 66,66$	Sedang
$40 < X \leq 53,32$	Rendah
$X < 40$	Sangat Rendah

Lampiran 4. 7 Instrumen *Posttest* Regulasi Emosi

POSTTEST

KUISIONER REGULASI EMOSI DAN KETAHANAN MENTAL SISWA KELAS 5 DALAM MUATAN BAHASA INDONESIA

Sebelum mengisi kuisioner, siswa dapat membaca petunjuk pengisian kuisioner dibawah ini agar tidak salah mencentang pilihan.

Petunjuk Pengisian Kuesioner:

1. Isilah data diri anda pada tempat yang telah disediakan.
 2. Bacalah dengan cermat setiap butir pertanyaan, kemudian jawablah sesuai keadaan anda yang sebenarnya dengan cara memberi tanda centang (√) pada kotak jawaban yang sesuai.
 3. Angket ini tidak mempengaruhi nilai dalam pembelajaran.
 4. Kategori yang digunakan untuk menjawab pertanyaan adalah: **SS = Sangat Sering; S = Sering; K= Kadang-kadang; J = Jarang; dan TP= Tidak Pernah.**
 5. Selamat mengerjakan dan terima kasih atas kesediaannya mengisi angket ini.
-

Selamat Mengerjakan!

KUSIONER REGULASI EMOSI

Nama :

No. Absen :

Waktu : 20 Menit

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		Sangat Setuju	Setuju	Kadang-Kadang	Jarang	Tidak Pernah
		5	4	3	2	1
1	Saya bisa menceritakan perasaan saya dengan jelas melalui tulisan atau cerita lisan.					
2	Saya tidak malu menangis keras di depan banyak orang.					
3	Saya menyadari alasan saya marah dan bisa menjelaskannya dengan bahasa yang baik.					
4	Saya sering mengabaikan perasaan sendiri, sehingga saya sulit menceritakan apa yang saya rasakan.					
5	Saat sedang kesal, saya sulit berkonsentrasi pada pembelajaran di kelas.					
6	Saya sering menangis dan mengeluh ketika di suruh membaca buku.					
7	Cara yang saya lakukan untuk mengendalikan amarah yang saya rasakan dengan membaca buku.					

8	Saya tidak suka saat menjawab soal cerita panjang.					
9	Saat sedang marah, saya langsung menyalahkan orang lain.					
10	Saat suasana hati saya buruk, saya suka melempar barang.					
11	Saya suka berteriak saat merasa kesal atau marah.					
12	Saya banyak belajar dari buku motivasi dan pengendalian diri.					
13	Saat sedang emosi, saya tidak bisa mengendalikan tangan atau tubuh saya sehingga sulit menulis dengan rapi.					
14	Walau merasa kesal, saya mencoba berbicara dengan suara pelan dan sopan.					
15	Ketika saya sedang bahagia, saya tidak berhenti berbicara (bercerita).					
16	Saya tidak menyadari kalau saya sedang cemas atau takut saat mengikuti pembelajaran bahasa Indonesia.					
17	Saya tidak tahu apa penyebab saya merasa sedih.					
18	Saya sering menangis keras saat kecewa dan kesal.					

19	Saya tahu, saya merasa frustrasi ketika nilai bahasa Indonesia saya jelek.					
20	Ketika sedang sedih, saya merasa sangat tertekan.					



Lampiran 4. 8 Instrumen *Posttest* Ketahanan Mental

KUISIONER KETAHANAN MENTAL

Nama :

No. Absen :

Waktu : 20 Menit

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		Sangat Setuju	Setuju	Kadang-kadang	Jarang	Tidak Pernah
		5	4	3	2	1
1	Ketika ada masalah, saya memilih untuk berpikir jernih dan bertindak dengan bijak.					
2	Saat sedang marah atau kesal, saya suka mengumpat menggunakan kata-kata kasar.					
3	Saya suka membantu teman yang kesulitan dalam mengerjakan soal bahasa Indonesia.					
4	Saya sering memotong pembicaraan teman saat diskusi.					
5	Saya tahu mana tugas yang membuat saya semangat dan mana yang membuat saya stress.					
6	Saya sering bingung apakah saya sedang tertekan atau hanya tertantang.					
7	Saya suka membaca banyak buku, sehingga bisa mengendalikan					

	pikiran dan membuat saya bersemangat.					
8	Saya sering lain-lain pada saat pembelajaran bahasa indonesia karena membosankan.					
9	Saat saya merasa cemas atau takut, saya suka bercerita kepada orang terdekat.					
10	Saya percaya diri saat berbicara di depan kelas.					
11	Saya merasa bingung saat melihat teman saya menangis atau sedih.					
12	Ketika ada tantangan, saya berusaha mencari cara agar bisa mengatasinya.					
13	Saya mencoba mencari cara sendiri sebelum meminta bantuan orang lain.					
14	Saya merasa yakin bisa menyelesaikan masalah jika berusaha sendiri.					
15	Saya langsung merasa berat dan ingin menyerah saat di suruh menulis cerita panjang.					
16	Walaupun sedang sedih atau marah, saya tetap bisa menjaga sikap saya.					
17	Saya bisa mengatur waktu agar tidak bingung saat punya banyak kegiatan.					

18	Saat ada masalah, saya sering bingung dan tidak tahu harus apa.					
19	Saya sering kehilangan fokus belajar saat sedang tertekan.					
20	Saya mau bekerja sama dengan teman saat mengerjakan tugas kelompok.					





LAMPIRAN 5 PRASYARAT ANALISIS

Lampiran 5.1 *Output SPSS* Hasil Uji Normalitas

Lampiran 5.2 *Output SPSS* Hasil Uji Homogenitas

Lampiran 5.3 *Output SPSS* Hasil Korelasi Antar Variabel Terikat

Lampiran 5. 1 Output SPSS Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality							
	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Regulasi Emosi	Regulasi Emosi Eksperimen	.208	23	.011	.932	23	.119
	Regulasi Emosi Kontrol	.170	21	.117	.928	21	.127
Ketahanan Mental	Regulasi Emosi Eksperimen	.181	23	.049	.917	23	.057
	Regulasi Emosi Kontrol	.146	21	.200*	.951	21	.362

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel regulasi emosi kelompok eksperimen sebesar 0,199 dan kelompok kontrol sebesar 0,127. Pada variabel ketahanan mental, nilai signifikansi kelompok eksperimen sebesar 0,057 dan kelompok kontrol sebesar 0,362. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data regulasi emosi dan ketahanan mental pada kelompok eksperimen maupun kontrol **berdistribusi normal**. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas dan dapat dilanjutkan ke tahap analisis selanjutnya.

Lampiran 5. 2 Output SPSS Hasil Uji Homogenitas Varian

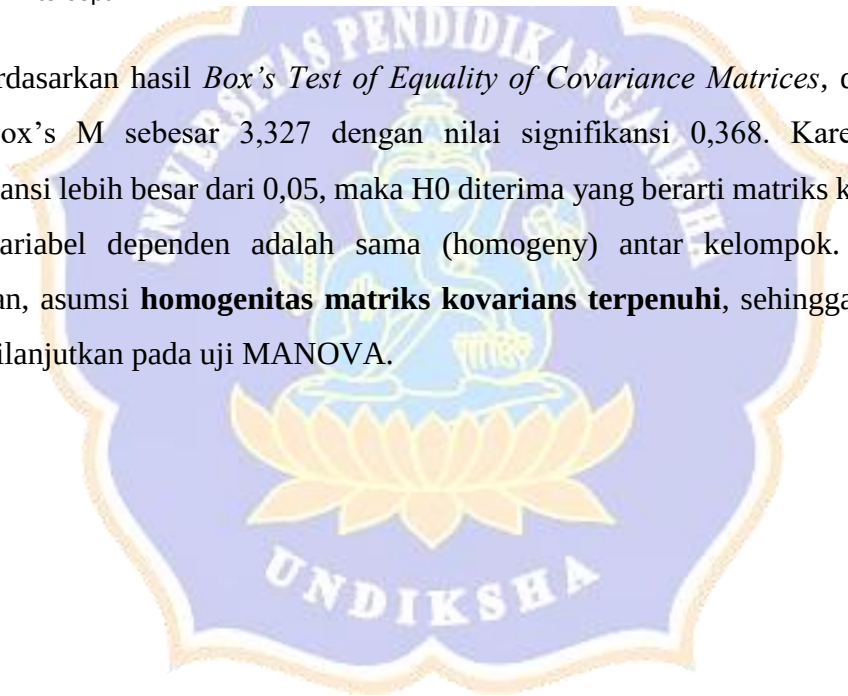
Box's Test of Equality of Covariance Matrices^a

Box's M	3.327
F	1.052
df1	3
df2	444257.937
Sig.	.368

Tests the null hypothesis that the observed covariance matrices of the dependent variables are equal across groups.

a. Design: Intercept + Klm

Berdasarkan hasil *Box's Test of Equality of Covariance Matrices*, diperoleh nilai Box's M sebesar 3,327 dengan nilai signifikansi 0,368. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka H0 diterima yang berarti matriks kovarians pada variabel dependen adalah sama (homogeny) antar kelompok. Dengan demikian, asumsi **homogenitas matriks kovarians terpenuhi**, sehingga analisis dapat dilanjutkan pada uji MANOVA.



Levene's Test of Equality of Error Variances^a

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Regulasi Emosi	Based on Mean	2.198	1	42	.146
	Based on Median	1.918	1	42	.173
	Based on Median and with adjusted df	1.918	1	40.409	.174
	Based on trimmed mean	2.318	1	42	.135
Ketahanan Mental	Based on Mean	.008	1	42	.928
	Based on Median	.020	1	42	.889
	Based on Median and with adjusted df	.020	1	39.342	.889
	Based on trimmed mean	.003	1	42	.960

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

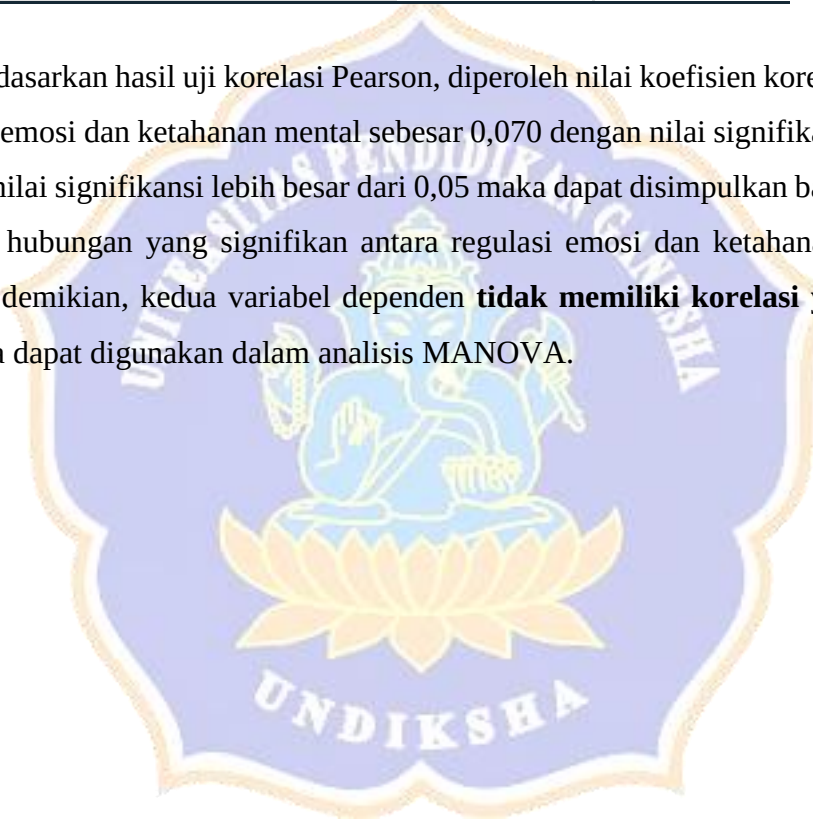
a. Design: Intercept + Klm

Berdasarkan hasil *Levene's Test of Equality of Error Variances*, pada variabel regulasi emosi diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,146, sedangkan pada variabel ketahanan mental sebesar 0,928. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka H0 diterima yang berarti varians data pada kedua kelompok adalah homogeny. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi homogenitas varians terpenuhi sehingga analisis dapat dilanjutkan pada uji MANOVA.

Lampiran 5. 3 Output SPSS Hasil Korelasi Antar Variabel Terikat

Correlations		Regulasi Emosi	Ketahanan Mental
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	.070
	Sig. (2-tailed)		.653
	N	46	44
Ketahanan Mental	Pearson Correlation	.070	1
	Sig. (2-tailed)	.653	
	N	44	44

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi antara regulasi emosi dan ketahanan mental sebesar 0,070 dengan nilai signifikansi 0,653. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan ketahanan mental. Dengan demikian, kedua variabel dependen **tidak memiliki korelasi yang kuat** sehingga dapat digunakan dalam analisis MANOVA.





LAMPIRAN 6 ANALISIS DATA

Lampiran 6.1 Hasil Uji ANAVA Satu Jalur

Lampiran 6.2 Hasil Uji MANOVA



Lampiran 6. 1 Hasil Uji ANAVA Satu Jalur

		ANOVA				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Emosi	Between Groups	1584.002	1	1584.002	77.977	.000
	Within Groups	853.180	42	20.314		
	Total	2437.182	43			
Ketahanan Mental	Between Groups	1407.395	1	1407.395	65.405	.000
	Within Groups	903.764	42	21.518		
	Total	2311.159	43			

Berdasarkan hasil uji ANAVA pada variabel regulasi emosi diperoleh nilai F sebesar 77,977 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka terdapat pengaruh media pembelajaran *self-improvement book* berbasis EFT dengan strategi *coping* terhadap regulasi emosi siswa SD. Pada variabel ketahanan mental, diperoleh nilai F sebesar 65,405 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka terdapat pengaruh media pembelajaran *self-improvement book* berbasis EFT dengan strategi *coping* terhadap ketahanan mental siswa SD.

Lampiran 6. 2 Hasil Uji MANOVA

Multivariate Tests ^a						
Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	.999	14182.699 ^b	2.000	41.000	.000
	Wilks' Lambda	.001	14182.699 ^b	2.000	41.000	.000
	Hotelling's Trace	691.839	14182.699 ^b	2.000	41.000	.000
	Roy's Largest Root	691.839	14182.699 ^b	2.000	41.000	.000
Klm	Pillai's Trace	.774	70.409 ^b	2.000	41.000	.000
	Wilks' Lambda	.226	70.409 ^b	2.000	41.000	.000
	Hotelling's Trace	3.435	70.409 ^b	2.000	41.000	.000
	Roy's Largest Root	3.435	70.409 ^b	2.000	41.000	.000

a. Design: Intercept + Klm

b. Exact statistic

Berdasarkan hasil uji MANOVA pada tabel *Multivariate Tests*, diperoleh nilai signifikansi pada *Wilks' Lambda* sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H₀ ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa secara simultan terdapat pengaruh yang signifikan media pembelajaran *self-improvement book* berbasis EFT dengan strategi *coping* terhadap regulasi emosi dan ketahanan mental siswa SD.



Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	Regulasi Emosi	1584.002 ^a	1	1584.002	77.977	.000
	Ketahanan Mental	1407.395 ^b	1	1407.395	65.405	.000
Intercept	Regulasi Emosi	301494.547	1	301494.547	14841.849	.000
	Ketahanan Mental	302105.031	1	302105.031	14039.519	.000
Kelompok	Regulasi Emosi	1584.002	1	1584.002	77.977	.000
	Ketahanan Mental	1407.395	1	1407.395	65.405	.000
Error	Regulasi Emosi	853.180	42	20.314		
	Ketahanan Mental	903.764	42	21.518		
Total	Regulasi Emosi	306550.000	44			
	Ketahanan Mental	306923.000	44			
Corrected Total	Regulasi Emosi	2437.182	43			
	Ketahanan Mental	2311.159	43			

a. R Squared = .650 (Adjusted R Squared = .642)

b. R Squared = .609 (Adjusted R Squared = .600)

Berdasarkan hasil *Tests of Between-Subjects Effects* pada variabel regulasi emosi diperoleh nilai F sebesar 77,997 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,5, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan perlakuan pembelajaran terhadap regulasi emosi siswa SD.

Pada variabel ketahanan mental, diperoleh nilai F sebesar 65,405 dengan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan perlakuan pembelajaran terhadap ketahanan mental siswa SD. Dengan demikian, media pembelajaran *self-improvement book* berbasis EFT dengan strategi *coping* berpengaruh terhadap regulasi emosi dan ketahanan mental siswa SD.



LAMPIRAN 7 PERANGKAT PEMBELAJARAN

Lampiran 7.1 Modul Ajar Bahasa Indonesia

Lampiran 7.2 Media Pembelajaran *Self-Improvement Book*

Lampiran 7.3 Daftar Nama Siswa SD N 1 Tiga (Kelompok Kontrol)

Lampiran 7.4 Daftar Nama Siswa SD N 2 Tiga (Kelompok Eksperimen)

Lampiran 7. 1 Modul Ajar Bahasa Indonesia

INFORMASI UMUM	
A. IDENTITAS MODUL	
Penyusun	: Kadek Ratih Mahaswari Manik
Instansi	: SD N 2 Tiga
Tahun Penyusunan	: Tahun 2026
Mata Pelajaran	: Bahasa Indonesia
Bab VII	: Sayangi Bumi
Kelas	: V (Lima)
Alokasi Waktu	: 7 Pertemuan (2 JP x 35 menit)
IB. KOMPETENSI AWAL	
Capaian Pembelajaran Fase C Pada akhir fase C, peserta didik memiliki kemampuan berbahasa untuk berkomunikasi dan bernalar sesuai dengan tujuan dan konteks sosial. Peserta didik menunjukkan minat terhadap teks, mampu memahami, mengolah, dan menginterpretasi informasi dan pesan dari paparan lisan dan tulis tentang topik yang dikenali dalam teks narasi dan informatif. Peserta didik mampu menanggapi dan mempresentasikan informasi yang dipaparkan; berpartisipasi aktif dalam diskusi; menuliskan tanggapannya terhadap bacaan menggunakan pengalaman dan pengetahuannya; menulis teks untuk menyampaikan pengamatan dan pengalamannya dengan lebih terstruktur. Peserta didik memiliki kebiasaan membaca untuk hiburan, menambah pengetahuan, dan keterampilan.	
Fase C Berdasarkan Elemen	
Elemen: Menyimak Peserta didik mampu menganalisis informasi berupa fakta, prosedur dengan mengidentifikasi ciri objek dan urutan proses kejadian dan nilai-nilai dari berbagai jenis teks informatif dan fiksi yang disajikan dalam bentuk lisan, teks aural (teks yang dibacakan dan/atau didengar) dan audio.	
Elemen: Membaca dan Memirsa Peserta didik mampu membaca kata-kata dengan berbagai pola kombinasi huruf dengan fasih dan indah serta memahami informasi dan kosakata baru yang memiliki makna denotatif, literal, konotatif, dan kiasan untuk mengidentifikasi objek, fenomena, dan karakter. Peserta didik mampu mengidentifikasi ide pokok dari teks deskripsi, narasi dan eksposisi, serta nilai-nilai yang terkandung dalam teks sastra (prosa dan pantun, puisi) dari teks dan/atau audiovisual.	
Elemen: Berbicara dan Mempresentasikan	

Peserta didik mampu menyampaikan informasi secara lisan untuk tujuan menghibur dan meyakinkan mitra tutur sesuai kaidah dan konteks. Menggunakan kosakata baru yang memiliki makna denotatif, konotatif, dan kiasan; pilihan kata yang tepat sesuai dengan norma budaya; menyampaikan informasi dengan fasih dan santun. Peserta didik menyampaikan perasaan berdasarkan fakta, imajinasi (dari diri sendiri dan orang lain) secara indah dan menarik dalam bentuk prosa dan puisi dengan penggunaan kosakata secara kreatif. Peserta didik mempresentasikan gagasan, hasil pengamatan, dan pengalaman dengan logis, sistematis, efektif, kreatif, dan kritis; mempresentasikan imajinasi secara kreatif. Elemen: Menulis Peserta didik mampu menulis teks eksplanasi, laporan, dan eksposisi persuasif dari gagasan, hasil pengamatan, pengalaman, dan imajinasi; menjelaskan hubungan kausalitas, serta menuangkan hasil pengamatan untuk meyakinkan pembaca. Peserta didik mampu menggunakan kaidah kebahasaan dan kesastraan untuk menulis teks sesuai dengan konteks dan norma budaya; menggunakan kosakata baru yang memiliki makna denotatif, konotatif, dan kiasan. Peserta didik menyampaikan perasaan berdasarkan fakta, imajinasi (dari diri sendiri dan orang lain) secara indah dan menarik dalam bentuk prosa dan puisi dengan penggunaan kosakata secara kreatif.
iiiIC. PROFIL PELAJAR PANCASILA
Beriman, Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan Berahlak Mulia, Berkebinekaan Global, Gotong Royong, Mandiri, Bernalar, Kritis, Dan Kreatif.
D. SARANA DAN PRASARANA
Alat Pembelajaran: Komputer / Laptop, Jaringan Internet, Proyektor, Papan Tulis, Alat Bantu Audio (speaker). Sumber Belajar : (Media Pembelajaran: Powerpoint, video Youtube, buku cerita anak, buku siswa, Media <i>Self-Improvement Book</i> dan LKPD.
E. TARGET PESERTA DIDIK
Peserta didik reguler/tipikal: umum, tidak ada kesulitan dalam mencerna dan memahami materi ajar. Peserta didik dengan pencapaian tinggi: mencerna dan memahami dengan cepat, mampu mencapai keterampilan berfikir aras tinggi (HOTS), dan memiliki keterampilan memimpin
F. JUMLAH PESERTA DIDIK
Minimum 20 Peserta didik, Maksimum 28 Peserta didik
G. MODEL, PENDEKATAN, DAN METODE PEMBELAJARAN
Model: Strategi <i>Coping</i> <i>Problem-focused Coping</i>: Mencari solusi untuk mengubah situasi

<i>Emotion-focused Coping</i>: Mengelola emosi agar tetap tenang Pendekatan: Sosio-emosional Metode: Pengamatan bercerita, Membaca, Tanya Jawab, Diskusi (kerja kelompok), Presentasi, Games dan Penugasan.	
KOMPONEN INTI	
A. TUJUAN KEGIATAN PEMBELAJARAN	
Fase C Berdasarkan Elemen	
Menyimak	Melalui media <i>self-improvement book</i> peserta didik mampu menganalisis informasi dengan mengidentifikasi ciri objek, urutan proses kejadian dan nilai-nilai dari berbagai tipe teks nonfiksi dan fiksi yang disajikan dalam bentuk lisan, teks aural (teks yang dibacakan dan/atau didengar), dan audio.
Membaca dan Memirsa	Peserta didik mampu membaca kata-kata dengan berbagai pola kombinasi huruf dalam kata dengan fasih dan indah. Peserta didik mampu memahami informasi dan kosakata baru yang memiliki makna denotatif, konotatif, dan kiasan untuk mengidentifikasi objek, fenomena, dan karakter. Peserta didik mampu menganalisis informasi dari berbagai tipe teks serta nilai-nilai yang terkandung dalam teks sastra dari teks visual dan/atau audiovisual. Peserta didik mampu membaca hasil pengamatan melalui media <i>self-improvement book</i> .
Berbicara dan Mempresentasikan	Peserta didik mampu menyampaikan informasi secara lisan untuk tujuan menghibur dan meyakinkan mitra tutur sesuai kaidah dan konteks. Peserta didik mampu menggunakan kosakata baru yang memiliki makna denotatif, konotatif, dan kiasan. Peserta didik mampu memilih kata yang tepat sesuai dengan norma sosial budaya. Peserta didik mampu menyampaikan informasi dengan fasih dan santun. Peserta didik mampu menyampaikan perasaan berdasarkan fakta, imajinasi (dari diri sendiri dan orang lain) secara indah dan menarik dalam bentuk karya sastra

	dengan penggunaan kosakata secara kreatif. Peserta didik mampu mempresentasikan gagasan, hasil pengamatan, dan pengalaman dengan logis, sistematis, efektif, dan kritis; mempresentasikan imajinasi secara kreatif melalui media <i>self-improvement book</i> .
Menulis	Peserta didik mampu menulis berbagai teks sederhana berdasarkan gagasan, hasil pengamatan, pengalaman, dan imajinasi. Peserta didik mampu menuliskan hasil pengamatan yang menjelaskan hubungan kausalitas (sebab akibat) untuk meyakinkan pembaca. Peserta didik mampu menggunakan kaidah kebahasaan dan kesastraan untuk menulis teks sesuai dengan konteks dan norma sosial budaya. Peserta didik mampu menggunakan kosakata baru yang memiliki makna denotatif, konotatif, dan kiasan. Melalui media <i>self-improvement book</i>, peserta didik mampu menyampaikan perasaan berdasarkan fakta, imajinasi (dari diri sendiri dan orang lain) secara indah dan menarik dalam bentuk karya sastra dengan penggunaan kosakata secara kreatif. Peserta didik terampil menulis teks dalam tulisan Latin dan tegak bersambung.
Tujuan Pembelajaran	
Bab ini akan mengajarkan kalian untuk menjadi peserta didik untuk mengenal masalah lingkungan melalui teks, gambar, dan diagram, dapat mengurai sebab dan akibat dari masalah tersebut, serta menulis teks eksposisi sederhana untuk meningkatkan kesadaran pembaca agar mencintai dan menjaga lingkungan serta menunjukkan tanggung jawab dalam memelihara dan melestarikan lingkungan. Selain itu, melalui media <i>self-improvement book</i> peserta didik diharapkan mampu mengelola emosi dengan baik, dapat mengambil keputusan yang bijak, dan memiliki ketahanan mental yang kuat.	
B. PEMAHAMAN BERMAKNA	
Dengan mengikuti pembelajaran bab 7 ini peserta didik belajar memahami kata hubung dalam kalimat hubungan sebab akibat, cara membuat ringkasan, imbuhan pe-an, ide pokok, kalimat utama, dan kalimat penjelas dalam sebuah teks, serta memahami teks	

eksposisi, serta memiliki regulasi emosi yang baik dan ketahanan mental yang kuat melalui interaksi yang bisa dibaca dan dipraktikkan pada media <i>self improvement book</i> .
C. PERTANYAAN PEMANTIK
Sebelum kalian membaca teks yang berjudul "Mbah Sadiman, Pejuang Penghijauan Wonogiri, dapatkah kalian menebak isi teks tersebut? Bagaimana kalian mengetahuinya? Apakah ada informasi baru yang kalian dapatkan? Apa petunjuk yang kalian lihat?
D. KEGIATAN PEMBELAJARAN
Pertemuan Pertama dan Kedua (2 JP x 35 menit) Kegiatan Pembelajaran I Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran a. Persiapan Mengajar ada unit kegiatan pembelajaran I, beberapa hal yang harus dipersiapkan guru antara lain: Guru menyiapkan kebutuhan pembelajaran seperti Buku Paket sekolah, Buku cerita anak, dsb. Guru mengingatkan peserta didik untuk mempersiapkan buku teks, alat dan bahan yang dibutuhkan. Sebelum mengawali pembelajaran, guru mengajak siswa untuk menerapkan <i>Mindfulness STOP</i> (S= berhenti dari segala aktifitas, T= <i>take a deep breath</i>: tarik nafas dalam-dalam, O= <i>Observe</i>: amati nafas dan rileks, dan P= <i>procced</i>: lanjutkan pembelajaran berikutnya) yaitu menayangkan musik relaksasi dan narasi renungan (Sosial-emosional). Guru bisa mengajak peserta didik untuk melakukan terapi "<i>butterfly hug</i>" dengan memejamkan mata, mendengarkan musik relaksasi dan renungan yang ditayangkan di proyektor. Mengeluarkan unek-unek (meredakan peluapan emosi) sebelum akhirnya fokus pada pembelajaran. Setelah semuanya tenang, aktifitas pembelajaran bisa dilanjutkan. b. Kegiatan Pembelajaran di Kelas Kegiatan Pendahuluan ada unit kegiatan pembelajaran I, beberapa hal yang dilaksanakan oleh guru antara lain: Kegiatan Pembuka (10 Menit) Kegiatan pendahuluan ini diawali dengan mengucapkan salam dari guru, membaca doa atau meminta salah satu peserta didik untuk memimpin doa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing (penguatan elemen akhlak beragama).

Setelah berdoa selesai, guru memberikan klarifikasi terhadap aktivitas pembuka tersebut dengan mengaitkannya dengan materi dan kegiatan belajar yang akan dilaksanakan.

Guru membuka pembelajaran dengan melakukan apersepsi dan menanyakan bagaimana perasaan dan pengalaman yang dirasakan peserta didik (**kesadaran emosi**). Guru mengajak siswa untuk melakukan tepuk semangat fokus.

Peserta didik bersama dengan guru mendiskusikan tujuan dan rencana kegiatan pembelajaran.

Kegiatan Inti (50 Menit)

Tahap 1 (Penilaian Awal/Sumber Stres)

Peserta didik membaca teks “Mbah Sadiman, Pejuang Penghijauan Womogiri”.

Peserta didik dapat membaca cerita melalui buku paket maupun pada media *self improvement book*.

Sebelum membaca dengan seksama, peserta didik diminta menebak isi wacana tersebut dan dimintai alasan mengapa menebak hal itu atau bagaimana cara mengetahuinya. Caranya yakni dengan membaca sekilas (**skimming**).

Setelah kegiatan sebelum membaca selesai, peserta didik membaca teks tersebut dengan seksama.

Guru menanyakan pertanyaan kepada peserta didik:

Bagaimana perasaan Mbah Sadiman saat hutannya rusak?

Apakah wajar jika Mbah Sadiman merasa sedih?

Apa yang dilakukan Mbah Sadiman saat sedih?

6) Guru bertanya “jika kalian menjadi mbah sadiman, perasaan apa yang kalian rasakan?” (**kesadaran emosi**).

Tahap 2 (Menilai Situasi/Appraisal)

1) Guru memberikan beberapa pertanyaan:

“pada saat kalian membaca tadi, apakah kalian merasa mudah atau sulit memahami teks tersebut? Mengapa? “Bagaimana cara kalian menenangkan diri atau mencari ide saat pikiran terasa buntu?”

2) Guru menjelaskan perbedaan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

3)) Guru mengarahkan dan menjelaskan bagaimana cara menyikapi hal tersebut; yaitu dengan strategi *coping* positif seperti menarik nafas fungsinya agar tetap tenang dan relax, mengontrol pikiran agar tetap fokus, mencari jalan keluar dengan berdiskusi dengan teman.

Tahap 3 (Pemilihan Strategi Coping)

Guru mengamati peserta didik (mulai kelelahan/tidak fokus belajar), lalu mengajak peserta didik melakukan latihan pernapasan sederhana untuk menstabilkan emosi.

Peraturan/Regulasi Emosi.

Guru meminta peserta didik membuat bagaimana solusi yang akan dilakukan sesuai dengan tantangan yang dihadapi.

Setelah itu, guru melanjutkan dengan menjelaskan secara sederhana tentang kalimat majemuk bertingkat yang sering dijumpai pada teks panjang, informasi lebih lanjut dapat dilihat pada: <https://saintif.com/kalimat-majemuk-bertingkat/>.

Guru menjelaskan tentang jenis-jenis kalimat majemuk bertingkat secara singkat, tetapi memfokuskan bahas bahasa kali ini untuk kalimat majemuk bertingkat yang menyatakan hubungan sebab akibat.

Guru menjelaskan konsep dan contoh kata penghubung kalimat sebab akibat.

Peserta didik mulai membuat kalimat yang menyatakan sebab akibat dari data tabel yang ada di buku paket dengan menerapkan *strategi coping*.

Sebab	Akibat
• adanya penebangan liar	• hutan menjadi gundul
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Tahap 4 (Menerapkan Strategi Coping)

1) Peserta didik mengidentifikasi hubungan sebab akibat dari diagram 1, lalu mengaitkan dengan strategi *coping* yang tercermin dalam cerita pada tabel yang ada di buku paket.



2) Kemudian, peserta didik bersama peserta didik lainnya membahas mengenai manakah yang merupakan sebab akibat, dan mungkin keduanya (sebab dan akibat).

3) Setelah menyimpulkan hasil dari diskusi tersebut, peserta didik mempresentasikan hasil diskusinya.

Tahap 5 (Evaluasi Hasil)

Guru menanyakan bagaimana perasaan selama belajar hari ini? Guru meminta peserta didik menuliskan pada sebuah kertas mengenai perasaan (bisa dijabarkan/digambar), tantangan yang dihadapi, dan strategi *coping* yang dipilih, lalu dikumpulkan. (**Ekspresi Emosi**).

Guru mengajak peserta didik untuk bermain games (*quiz*).

Peserta didik bersama guru juga melakukan evaluasi apakah strategi yang dipilih efektif digunakan untuk membantu mereka dalam menghadapi situasi atau tuntutan yang membuat stress (hasinya dipantau setiap pertemuannya).

Kegiatan Penutup (10 Menit)

Guru memberikan penguatan terhadap pertanyaan maupun jawaban dari peserta didik.

Guru memandu peserta didik untuk menyimpulkan materi hari ini dan ketika menghadapi masalah baik yang bersumber dari eksternal dan internal kita bisa menerapkan strategi *coping* yaitu kenali, pilih, terapkan, dan evaluasi.

Guru mengingatkan peserta didik untuk mengisi jurnal kegiatan membaca di rumah (membaca media *self-improvement book*) **Mandiri.**

Sebelum mengakhiri pembelajaran, guru dan peserta didik melakukan doa bersama yang dipimpin oleh ketua kelas.

Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan salam.

Pertemuan Ketiga dan Keempat (2 JP x 35 Menit)

Kegiatan Pendahuluan

Ada unit kegiatan pembelajaran I, beberapa hal yang dilaksanakan oleh guru antara lain:

Kegiatan Pembuka (10 Menit)

Kegiatan pendahuluan ini diawali dengan mengucapkan salam dari guru, membaca doa atau meminta salah satu peserta didik untuk memimpin doa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing (**penguatan elemen akhlak beragama**).

Setelah berdoa selesai, guru memberikan klarifikasi terhadap aktivitas pembuka tersebut dengan mengaitkannya dengan materi dan kegiatan belajar yang akan dilaksanakan.

Guru menanyakan bagaimana perasaan peserta didik hari ini.

Guru mengadakan tes kemampuan awal melalui pertanyaan awal.

Guru menyampaikan tujuan kegiatan pembelajaran kali ini dan menjelaskan kegiatan apa saja yang akan dilakukan.

Peserta didik bersama dengan guru mendiskusikan tujuan dan rencana kegiatan pembelajaran.

Kegiatan Inti (50 Menit)

Tahap 1 (Penilaian Awal/Sumber Stres)

Peserta didik membaca dan memahami cara membuat ringkasan.

Peserta didik membuat ringkasan berdasarkan jawaban dari pertanyaan panduan dengan menggabungkan jawaban-jawaban tersebut menjadi teks utuh.

No.	Pertanyaan Panduan	Jawaban
1.	Sapa nama tokoh yang dibahas pada teks?	
2.	Apa yang diinginkan sang tokoh?	
3.	Apa masalah yang dihadapi tokoh tersebut?	
4.	Tindakan apa yang dilakukan tokoh tersebut?	
5.	Bagaimana keadaan Desa Geneng saat ini?	
	Ringkasan:	

Guru membacakan judul teks terlebih dahulu, lalu meminta peserta didik menebak isi teks dari judul yang dibacakan guru “Sedih Melihat Bumi Kotor, Aku Bisa Apa?”

Guru membacakan teks untuk pertama kali. Peserta didik menyimak baik-baik tanpa menuliskan apapun. (**Listening**).

Guru meminta peserta didik menyebutkan kata apa yang berulang pada teks yang dibacakan dan kata-kata apa saja yang diingat. Guru memberi peserta didik waktu untuk mencatat.

Guru membaca teks untuk kedua kalinya. Peserta didik dapat menyimak sambil mencatat kata penting.

Guru meminta peserta didik menyebutkan informasi atau konsep yang didapat dari teks, lalu memberikan waktu bagi peserta didik untuk melanjutkan catatan.

Guru membaca teks untuk terakhir kalinya lalu meminta peserta didik merangkum catatannya menjadi sebuah teks ringkasan.

Guru bersama peserta didik merumuskan ringkasan yang tepat atas teks yang dibacakan.

Tahap 2 (Menilai Situasi/Appraisal)

1) Guru menanyakan perasaan dan tantangan yang dirasakan setelah membaca dan merumuskan hasil cerita yang sudah disimak dan mengeskpresikan perasaan dengan ekspresi wajah). (**Ekspresi Emosi**).

2) Peserta didik membaca dan memahami teks “Mengurangi, Memakai Ulang, dan Mendaur Ulang Sampah” dengan seksama.

3) Guru membantu jika ada peserta didik yang kesulitan membaca dan memahami teks tersebut.

4) Setelah membaca teks “Mengurangi, Memakai Ulang, dan Mendaur Ulang Sampah”, peserta didik memperhatikan dan memahami kosakata baru yang terdapat di dalam teks tersebut.

5) Guru mengaitkan materi hari ini dengan memberikan pemahaman bahwa, selain metafora dari prinsip 3 R untuk Sampah, juga diri kita memerlukan adanya kesehatan mental dan pikiran yang tenang dengan cara regulasi emosi yaitu Mengurangi, Memakai Ulang, dan Mendaur Ulang Emosi.

6) Guru mengarahkan dan menjelaskan bagaimana cara menyikapi hal tersebut; yaitu dengan strategi *coping* positif seperti menarik nafas fungsinya agar tetap tenang dan relax, mengontrol pikiran agar tetap fokus, mencari jalan keluar dengan berdiskusi dengan teman.

7) Lebih detailnya guru meminta peserta didik untuk membaca pada media *Self Improvement Book* yang berisi mengenai bagaimana cara kita Mengurangi, Memakai Ulang, dan Mendaur Ulang Emosi.

Tahap 3 (Pemilihan Strategi Coping)

Guru mengetes pemahaman peserta didik dengan memberikan pertanyaan yang berhubungan dengan kosakata. (Contoh, Solusi: Apa solusi dari masalah....?)

Guru lalu meminta peserta didik untuk menghafalkan kesepuluh kosakata baru tersebut beserta maknanya.

Guru secara acak meminta peserta didik untuk mengeja/menyebutkan satu kata, menjelaskan maknanya, dan membuat sebuah kalimat berdasarkan kosakata yang sebelumnya disebutkan.

Tahap 4 (Menerapkan Strategi Coping)

1) Guru menanyakan perasaan peserta didik setelah mempelajari kosakata baru melalui pertanyaan sederhana.

2) Guru meriview hasil ungkapan perasaan dan pemilihan strategi coping yang dibuat dipertemuan sebelumnya.

3) Kemudian, peserta didik diminta untuk duduk dengan tenang dan nyaman.

4) Guru mengajak peserta didik untuk melakukan teknik *butterfly hug* untuk melepaskan rasa lelah dan emosi yang dirasakan oleh peserta didik. **(Peraturan Emosi)**

Tahap 5 (Evaluasi Hasil)

Guru menanyakan perasaan peserta didik setelah menerapkan teknik *butterfly hug*.

Peserta didik bersama guru juga melakukan evaluasi apakah strategi yang dipilih efektif digunakan untuk membantu mereka dalam menghadapi situasi atau tuntutan yang membuat stress (hasinya dipantau setiap pertemuannya).

Kegiatan Penutup (10 Menit)

Guru memandu peserta didik untuk menyimpulkan materi hari ini dan memberikan penguatan/motivasi kepada peserta didik.

Sebelum mengakhiri pembelajaran, guru dan peserta didik melakukan doa bersama yang dipimpin oleh ketua kelas.

Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan salam.

Pertemuan Kelima (2 JP x 35 Menit)

Kegiatan Pendahuluan

ada unit kegiatan pembelajaran I, beberapa hal yang dilaksanakan oleh guru antara lain:

Kegiatan Pembuka (10 Menit)

Kegiatan pendahuluan ini diawali dengan mengucapkan salam dari guru, membaca doa atau meminta salah satu peserta didik untuk memimpin doa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing (**penguatan elemen akhlak beragama**).

Setelah berdoa selesai, guru memberikan klarifikasi terhadap aktivitas pembuka tersebut dengan mengaitkannya dengan materi dan kegiatan belajar yang akan dilaksanakan.

Guru menanyakan bagaimana perasaan peserta didik hari ini.

Guru mengadakan tes kemampuan awal melalui pertanyaan awal.

Guru menyampaikan tujuan kegiatan pembelajaran kali ini dan menjelaskan kegiatan apa saja yang akan dilakukan. Peserta didik bersama dengan guru mendiskusikan tujuan dan rencana kegiatan pembelajaran.

Kegiatan Inti (50 Menit)

Tahap 1 (Penilaian Awal/Sumber Stres)

Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai perasaan hari ini (**kesadaran emosi**).

Peserta didik membaca dan memahami imbuhan pe-an dan masing-masing contoh dari makna imbuhan tersebut.

Peserta didik lalu berlatih menebak dan menemukan makna kata imbuhan pe-an dari lima kalimat yang ada di buku.

Setelah selesai, guru dan peserta didik dapat mendiskusikan kelima pertanyaan tersebut.

Tahap 2 (Menilai Situasi/Appraisal)

1) Guru mengajak peserta didik mengidentifikasi perasaan saat menghadapi materi imbuhan pe-an (senang, sedih, cemas).

Peserta didik diajak menyadari bahwa merasa bingung saat belajar itu wajar. Dan guru menenangkan dan memberi rasa aman (**Validasi Emosi**).

2) Peserta didik membaca dan memahami ide pokok, kalimat utama, dan kalimat penjelas.

3) Peserta didik juga memperhatikan sebuah contoh dan materi tersebut yang ada pada tabel ide pokok di buku.

Paragraf	Ide Pokok	Kalimat Utama	Kalimat Penjelas
1.	Aktivitas manusia menghasilkan sampah.	Aktivitas yang kita lakukan sehari-hari dapat menghasilkan sampah.	- Sampah yang dihasilkan biasanya berupa sampah organik, yaitu sampah yang mudah terurai. - Misalnya daun-daun kering, sisa makanan, dan lain-lain. - Sampah lainnya yakni sampah anorganik, yaitu sampah yang sulit terurai. - Misalnya plastik, logam, kaca, kertas, dan lain-lain.
2.			
3.			
4.			

4) Peserta didik lalu berlatih mengisi empat bagian kosong setelahnya.

5) Peserta didik membuat ringkasan dari teks “Mengurangi, Memakai Ulang, dan Mendaur Ulang Sampah” berdasarkan tabel ide pokok yang diisi pada kegiatan bahas bahasa sebelumnya.

6) Peserta didik memikirkan sebuah ide kegiatan pelestarian lingkungan dalam Merayakan Hari Bumi pada tanggal 22 April.

7) Namun sebelum itu, guru sudah membagi peserta didik dalam sebuah kelompok yang terdiri dari 3 orang.

8) Peserta didik menuliskan idenya pada sebuah poster.

9) Poster berisi judul/ide pelestarian lingkungan, alasan kenapa ide tersebut dilakukan, akibat jika ide tersebut diabaikan, dan juga cara melaksanakan ide tersebut.

10) Contoh draf penulisan poster lainnya.

Hemat Air

Mengapa kita harus menghemat air?

- Air sumber kehidupan.
- Air diperlukan banyak orang.
- Air bersih sulit didapat.
- Hemat air berarti hemat energi.

Kalau tidak ada air:

- Makhluk hidup bisa sakit.
- Aktivitas manusia terganggu (memasak, mencuci, sanitasi).

Cara menghemat air:

- Matikan keran saat bak air penuh.
- Gunakan air seperlunya.



Poster ini menjadi proyek akhir yang harus dituntaskan oleh peserta didik, kemudian dikumpulkan setelah bab ini selesai.

Tahap 3 (Pemilihan Strategi Coping)

Guru mengajak peserta didik untuk memilih strategi *coping* sederhana:

Guru lalu meminta peserta didik untuk membaca media *self-improvement book*:

Menarik napas agar tenang.

Bertanya kepada guru/teman.

Menuliskan perasaan yang dialami.

Meditasi/relaksasi.

Peserta didik memilih strategi *coping* yang akan digunakan atau diterapkan.

Tahap 4 (Menerapkan Strategi Coping)

1) Guru mengajak peserta didik untuk melepaskan beban yang dipendam selama proses pembelajaran dengan *butterfly hug* (relaksasi).

- 2) Guru memberikan penguatan positif atas usaha peserta didik.
- 3) Peserta didik diberikan pemahaman bahwa rasa kecewa, takut, marah, atau cemas dapat diubah menjadi motivasi, ketegasan, maupun kesiapan diri (**Transformasi Emosi**).

Tahap 5 (Evaluasi Hasil)

Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai perasaan setelah melakukan *butterfly hug*.

Peserta didik merefleksikan pengalaman belajar pada media *self improvement book*:

Apakah strategi yang digunakan membantu?

Bagaimana perasaan setelah mencoba?

- 3) Guru memberikan afirmasi “terimakasih untuk hari ini, aku kuat dan aku hebat”.

Kegiatan Penutup (10 Menit)

Guru memandu peserta didik untuk menyimpulkan materi hari ini dan memberikan penguatan/motivasi kepada peserta didik.

Sebelum mengakhiri pembelajaran, guru dan peserta didik melakukan doa bersama yang dipimpin oleh ketua kelas.

Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan salam.

Pertemuan Keenam (2 JP x 35 Menit)

Kegiatan Pendahuluan

ada unit kegiatan pembelajaran I, beberapa hal yang dilaksanakan oleh guru antara lain:

Kegiatan Pembuka (10 Menit)

Kegiatan pendahuluan ini diawali dengan mengucapkan salam dari guru, membaca doa atau meminta salah satu peserta didik untuk memimpin doa sesuai agama dan kepercayaan masing-masing (**penguatan elemen akhlak beragama**).

Setelah berdoa selesai, guru memberikan klarifikasi terhadap aktivitas pembuka tersebut dengan mengaitkannya dengan materi dan kegiatan belajar yang akan dilaksanakan.

Guru menanyakan bagaimana perasaan peserta didik hari ini.

Guru mengajak peserta didik untuk melakukan tepuk semangat fokus.

Peserta didik bersama dengan guru mendiskusikan tujuan dan rencana kegiatan pembelajaran.

Kegiatan Inti (50 Menit)

Tahap 1 (Penilaian Awal/Sumber Stres)

Peserta didik membaca teks pada media *self improvement book* tentang isu lingkungan.

Setelah itu, peserta didik dapat membuat ringkasan dari artikel tersebut. Tetapi sebelum itu, peserta didik mengisi kartu perasaan masing-masing lalu dikumpulkan.

Peserta didik kemudian mengisi jurnal membacannya masing-masing. **(Mandiri)**

Peserta didik membaca materi teks eksposisi: ciri-ciri, struktur teks, dan contohnya.

Tahap 2 (Menilai Situasi/Appraisal)

1) Setelah membaca contoh teks eksposisi pada media *Self Improvement Book*, peserta didik membuat teks eksposisi.

2) Guru menanyakan mengenai perasaan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

3) Guru mengajak peserta didik menyadari perasaan sebelum belajar menulis teks eksposisi. Kemudian, peserta didik menyebutkan perasaan yang muncul saat harus menulis (senang, bingung, dan takut salah) **(Ekspresi Emosi)**.

4) Guru memvalidasi emosi peserta didik dan menegaskan bahwa semua perasaan boleh dirasakan (melatih kesadaran emosi sebagai dasar regulasi emosi).

5) Guru memberikan instruksi tugas yang akan dikerjakan peserta didik:

Tulislah teks eksposisi tentang cara menjaga lingkungan.

Jelaskan juga bagaimana mengendalikan emosi saat menjaga lingkungan.

Ceritakan sikap tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan.

Gunakan bahasa yang jelas dan mudah dipahami.

Tuliskan minimal 3 paragraf.

Tahap 3 (Pemilihan Strategi Coping)

Guru meminta peserta didik membuat bagaimana solusi yang akan dilakukan sesuai dengan tantangan yang dihadapi.

Setelah itu, guru meminta peserta didik membuat teks eksposisi dengan melihat contoh teks eksposisi yang ada pada media *Self Improvement Book*.

Guru mengajak peserta didik untuk belajar diluar kelas, guru mengajak peserta didik untuk membuat *Eco Art Therapy* dengan mencari benda yang ada di sekitar sekolah setelah itu menempel pada kertas yang disediakan. (pertemuan selanjutnya)

Peserta didik akan membuat makna benda yang ditemukan (setiap benda memiliki arti, begitu juga perasaanmu).

Setelah itu Guru meminta peserta didik membacakan hasil karyanya.

Tahap 4 (Menerapkan Strategi Coping)

- 1) Peserta didik mulai membuat tugas yang diberikan oleh guru dengan mandiri.
- 2) Guru mengajak peserta didik untuk melakukan teknik relaksasi, sebelum melanjutkan kegiatan pembelajaran. **(Peraturan/Regulasi Emosi).**
- 3) Guru membimbing peserta didik dengan mengingatkan untuk jujur pada diri sendiri, bahwa tanda pemahaman yang mereka lakukan tidak mempengaruhi nilai mereka.

Tahap 5 (Evaluasi Hasil)

Guru menanyakan bagaimana perasaan selama belajar hari ini? Sebagai akhir dari refleksi, penting bagi peserta didik untuk melakukan refleksi terhadap proses belajar yang dijalani dan hasil belajar yang diperoleh. **(kesadaran emosi).**

Guru membuka diskusi tentang perubahan yang dirasakan peserta didik selama mengikuti pembelajaran menggunakan teknik EFT dan strategi coping.

Peserta didik bersama guru juga melakukan evaluasi apakah strategi yang dipilih efektif digunakan untuk membantu mereka dalam menghadapi situasi atau tuntutan yang membuat stress (hasilnya dipantau setiap pertemuannya).

Guru mengajak peserta didik untuk bermain games (*quiz*).

Kegiatan Penutup (10 Menit)

Guru memberikan penguatan dan penegasan bahwa kemampuan mengenali, mengelola, dan mentransformasi emosi merupakan bagian dari pembentukan ketahanan mental.

Guru memandu peserta didik untuk menyimpulkan materi hari ini dan ketika menghadapi masalah baik yang bersumber dari eksternal dan internal kita bisa menerapkan strategi *coping* yaitu kenali, pilih, terapkan, dan evaluasi.

Sebelum mengakhiri pembelajaran, guru dan peserta didik melakukan doa bersama yang dipimpin oleh ketua kelas.

Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan salam.

Pertemuan ketujuh (Pemberian Posttest)

Pembagian *posttest* dilakukan diakhir kegiatan pada pertemuan ketujuh selama 25 menit.

Setelah pemberian *posttest*, peserta didik diajak untuk bernyanyi bersama “Selalu Ada di Nadimu” sebagai apresiasi diri dan melepas penat setelah melakukan proses pembelajaran pada bab ini (jika memungkinkan).

E. ASESMEN DAN INSTRUMEN PENILAIAN

Asesmen Diagnostik

Bentuk asesmen diagnostik berupa:

Pertanyaan pemantik tersebut di atas.

Tanya jawab sebagai tindak lanjut.

Asesmen Formatif

Latihan

Ulangan Harian

Asesmen Sumatif

Penilaian kemampuan menyimak, berbicara, membaca, dan menulis.

G. Kegiatan Remedial dan Pengayaan

Kegiatan remedial:

Peserta didik yang hasil belajarnya belum mencapai target guru melakukan pengulangan materi dengan pendekatan yang lebih individual dan memberikan tugas individual tambahan untuk memperbaiki hasil belajar peserta didik yang bersangkutan.

Kegiatan pengayaan:

Peserta didik yang daya tangkap dan daya kerjanya lebih dari peserta didik lain, guru memberikan kegiatan pengayaan yang lebih menantang dan memperkuat daya serapnya terhadap materi yang telah dipelajari.

H. Refleksi Guru dan Peserta Didik**Refleksi Guru**

No	Pendekatan/Strategi	Selalu	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
	Apakah kegiatan pembuka membantu peserta didik memahami tema dengan lebih baik?			
	Apakah kegiatan diskusi dapat melatih peserta didik berpikir lebih kritis?			
	Kegiatan yang paling disukai peserta didik adalah:			
	Kegiatan yang paling sulit dilakukan peserta didik adalah:			
	Apakah tip pembelajaran dapat membantu kegiatan mengajar? Coba jelaskan!:			
	Apakah saran kegiatan perancah dapat membantu kegiatan mengajar? Coba jelaskan!:			
	Berikut adalah kesulitan yang saya alami ketika melakukan kegiatan di dalam buku:			
	Berikut adalah cara yang saya coba di kelas dan berhasil:			

	
--	-------

Refleksi Peserta Didik

Berilah tanda centang (✓) sesuai dengan pengalaman kalian!

No	Peser Didik Mampu	Sudah Bisa	Masih Perlu Belajar
	Peserta didik mampu melakukan teknik membaca sekilas sebagai strategi membaca		
	Peserta didik mampu membuat ringkasan dari sebuah teks panjang		
	Peserta didik mampu mengidentifikasi ide pokok, kalimat utama, dan kalimat penjelas dari sebuah paragraf		
	Peserta didik mampu memahami makna imbuhan pe-an		
	Peserta didik mampu menulis teks eksposisi sederhana		

Mengetahui
Kepala SD N 2 Tiga
SD NEGERI 2 TIGA

Wayan Patrem, S.Pd. SD
NIP. 197003211993061003

Singaraja, 02 Februari 2026
Mahasiswa PGSD


Kadek Ratih Mahaswari Manik
NIM. 2211031038

Wali Kelas V


I Nengah Silayasa, S.Pd.

NIP. 188008012006041010









Lampiran 1 Asesmen

A. Penilaian

1. PENILAIAN DIAGNOSTIK

a. Diagnostik Non Kognitif

Asesmen diagnostik non kognitif di awal pembelajaran dilakukan untuk menggali hal-hal meliputi kesejahteraan psikologi siswa, sosial emosi, aktivitas peserta didik selama belajar di rumah, kondisi keluarga dan pergaulan peserta didik, gaya belajar, karakter, dan minat peserta didik.

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban	
		Ya	Tidak
	Bagaimana kabar kalian hari ini?		
	Apakah ada yang sakit hari ini?		
	Apakah kalian dalam keadaan sehat?		
	Apakah anak-anak merasa bersemangat hari ini?		
	Apakah anak-anak sudah makan?		
	Apakah tadi malam sudah belajar?		
	Apakah ada yang ingin diceritakan hari ini?		

b. Diagnostik Kognitif

No	Pertanyaan
1.	Sebelum kalian membaca teks yang berjudul "Mbah Sadiman, Pejuang Penghijaun Wonogiri", dapatkah kalian menebak isi teks tersebut?
2.	Bagaimana kalian mengetahuinya?
3.	Bagaimana perasaan Mbah Sadiman saat hutannya rusak?
4.	Apakah wajar jika Mbah Sadiman merasa sedih?
5.	Apa yang dilakukan Mbah Sadiman saat sedih?

2. PENILAIAN FORMATIF

a. Instrumen Penilaian Membaca

Aspek Penilaian	Bobot			
	Amat Baik 4	Baik 3	Cukup 2	Kurang 1
Pemahaman				
Ketepatan				
Hubungan				
Penggunaan Bahasa				

b. Instrumen Penilaian Berbicara: Diskusi

Aspek Penilaian	Bobot			
	Amat Baik 4	Baik 3	Cukup 2	Kurang 1
Persiapan				
Partisipasi				
Penggunaan Bahasa				
Artikulasi				

c. Instrumen Penilaian Berbicara: Presentasi

Aspek Penilaian	Bobot			
	Amat Baik 4	Baik 3	Cukup 2	Kurang 1
Persiapan				
Kelancaran				
Penggunaan Bahasa				
Artikulasi				

d. Instrumen Penilaian Menulis: Proses Menulis

Aspek Penilaian	Bobot			
	Amat Baik 4	Baik 3	Cukup 2	Kurang 1
Menggali Ide				

Aspek Penilaian	Bobot			
	Amat Baik 4	Baik 3	Cukup 2	Kurang 1
Menulis Kerangka				
Mengedit				
Menulis				

e. Instrumen Penilaian Kompetensi Pengetahuan

1. Penilaian Kognitif Pertemuan Pertama

Soal	Jawaban
Perhatikan diagram di bawah ini!  Diskusikan dengan teman sebangkuan kalian Diagram di atas. Tuliskan tiga kalimat hubungan sebab akibat yang tepat yang dapat kalian susun dari Diagram 1 tersebut.	Sebab: Adik menangis karena adik disengat lebah. Adik menangis karena pensilnya patah. Adik menangis karena adik terjatuh. Akibat: Karena adik menangis, maka muka adik bengkak. Karena adik disengat lebah, maka muka adik bengkak. Karena pensilnya patah, maka adik tidak bisa menyelesaikan PR-nya. Karena adik terjatuh, maka ibu segera datang menolong.

2. Penilaian Kognitif Pertemuan Kedua

Pertanyaan	Jawaban
Jawablah pertanyaan – pertanyaan di bawah ini dengan tepat. Siapa nama tokoh yang dibahas pada teks? Apa yang diinginkan sang tokoh? Apa masalah yang dihadapi tokoh tersebut? Tindakan apa yang dilakukan tokoh tersebut?	Jawaban nomor 1-5 Mbah Sadirman, seorang warga Wonogiri. Daerahnya menjadi hijau dan mudah dapat air bersih. Daerah tempatnya tinggal, Bukit Ampyangan dan Gendo, gersang karena banyak penebangan liar.

Pertanyaan	Jawaban
Bagaimana keadaan Desa Geneng saat ini?	Ia berinisiatif menanam dan merawat ribuan pohon beringin. Daerahnya menjadi hijau dan dialiri air bersih.

3. Penilaian Kognitif Pertemuan Ketiga

Pertanyaan	Jawaban
Jawablah pertanyaan – pertanyaan di bawah ini dengan tepat. Program 3M dapat menjadi solusi penanggulangan sampah. Sampah yang dibuang ke sungai dapat mengakibatkan penyumbatan yang berdampak banjir. Banyaknya pepohonan menjadikan suasana di taman kota ini sejuk dan asri. Banyak warga di pedesaan memanfaatkan ampas tahu untuk pakan ternak. Banjir yang melanda saat musim hujan membuat banyak warga tinggal di pengungsian.	Jawaban nomor 1- 5 ☐ menyatakan tempat ☐ menyatakan proses ☐ menyatakan kumpulan Kata dasar: Penanggulangan → Pe- + tanggulang + -an ☐ menyatakan tempat ☐ menyatakan proses ☐ menyatakan kumpulan Kata dasar: Penyumbatan → Pe- + sumbat + -an ☐ menyatakan tempat ☐ menyatakan proses ☐ menyatakan kumpulan Kata dasar: pepohonan → Pe- + pohon + -an ☐ menyatakan tempat ☐ menyatakan proses ☐ menyatakan kumpulan Kata dasar: Pedesaan → Pe- + desa + -an ☐ menyatakan tempat ☐ menyatakan proses ☐ menyatakan kumpulan Kata dasar: Pengungsian → Pe- + ungsi + -an

4. Penilaian Kognitif Pertemuan Keempat

Soal	Jawaban
Buatlah teks eksposisi tentang pentingnya sebuah melestarikan lingkungan. Berikut ini langkah-langkah yang harus kalian lakukan:	Jawaban bervariasi sesuai dengan minat peserta didik.

Soal	Jawaban
Tentukan satu topik tentang masalah lingkungan. Lakukan riset untuk mencari tahu sebab dan akibat dari masalah tersebut. Tuliskan kerangka tulisan dalam format. Mintalah guru atau teman untuk membaca dan memberikan pendapat terhadap hasil tulisan kalian.	Jawaban bervariasi sesuai dengan minat peserta didik. Jawaban bervariasi sesuai dengan minat peserta didik. Disesuaikan dengan kondisi kelas.

3. PENILAIAN SUMATIF

Penilaian sumatif merupakan penilaian pada akhir semester untuk mengetahui capaian peserta didik pada akhir tahun ajaran. Penilaian sumatif untuk kelas empat dapat berupa pembuatan proyek kelas yang penilaiannya mencakup menyimak, berbicara, membaca, dan menulis.

Soal Pilihan Ganda

1. Perhatikan kata di bawah ini!

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| Reza jatuh dari sepeda | Ia harus beli sesuatu di kantin |
| Ia tidur larut malam | Lututnya luka |
| Rina lupa membawa bekal | Merasa mengantuk |

Hubungan sebab akibat yang benar ditunjukkan oleh

- | | |
|------------|------------|
| a1, b2, c3 | a2, b3, c1 |
| a2, b1, c3 | a3, b2, c1 |

2. Hasil dari penjualan donat itu Ia gunakan untuk membayar SPP tahunan. Makna imbuhan pe-an diatas adalah

- | | |
|--------------------|---------------------|
| Menyatakan proses | Menyatakan tempat |
| Menyatakan profesi | Menyatakan kumpulan |

3. Dibawah ini imbuhan pe-an yang bukan menyatakan proses adalah

- | | |
|-----------|-------------|
| Peleburan | Perakitan |
| Pendataan | Pengungsian |

Teks berikut untuk nomor 4 sampai 6.

Mengatur pola minum air itu ternyata sangat penting. Jangan sampai kita kekurangan cairan. Kenapa? Jika kekurangan cairan, kita bisa terkena dehidrasi. Nah, saat dehidrasi konsentrasi kita berkurang dan badan kita juga akan terasa lemas.

4. Ide pokok dari paragraph diatas adalah

Penyebab dehidrasi

Nah, saat dehidrasi konsentrasi kita berkurang dan badan kita juga akan terasa lemas

Pentingnya mengatur pola minum air

Mengatur pola minum air itu ternyata sangat penting

5. Kalimat utama dalam paragraph di atas adalah

Penyebab dehidrasi

Nah, saat dehidrasi konsentrasi kita berkurang dan badan kita juga akan terasa lemas.

Pentingnya mengatur pola minum air

Mengatur pola minum air itu ternyata sangat penting.

6. Yang bukan merupakan kalimat penjelas dalam paragraf diatas adalah

Mengatur pola minum air itu ternyata sangat penting.

Jangan sampai kita kekurangan cairan.

Kenapa? Jika kekurangan cairan, kita bisa terkena dehidrasi.

Nah, saat dehidrasi konsentrasi kita berkurang dan badan kita juga akan terasa lemas.

7. Perhatikan teks dibawah ini!

Nugget sangat digemari masyarakat. Nugget yang dijual di pasaran juga sudah sangat banyak. Nugget tersebut dijual dengan merek yang berbeda-beda. Nugget yang dijual dipasar ada yang ditambahi bahan makanan lain, seperti sayur dan udang. Nugget termasuk makanan yang mempunyai kandungan gizi tinggi. Selain terbuat dari daging dan ikan, nugget dapat dibuat dari bahan nondaging, seperti sayuran. Nugget yang terbuat dari sayuran ini juga menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan minat para konsumen terutama anak-anak yang tidak menyukai sayur-sayuran. Produk olahan ini juga menjadi pilihan tersendiri untuk para konsumen vegetarian yaitu konsumen yang tidak mengonsumsi daging dan ikan. Ringkasan yang sesuai untuk paragraph diatas adalah

Nugget dibuat dari sayuran untuk menarik minat anak-anak yang tidak suka sayuran

Nugget yang sangat digemari masyarakat terbuat dari daging dan ikan

Nugget yang sangat digemari masyarakat dapat dibuat dari bahan nondaging

Nugget yang sangat digemari masyarakat mempunyai kandungan gizi yang tinggi

8. Paragraf yang merupakan bagian akhir dari sebuah teks eksposisi berupa penguatan kembali atas pendapat yang telah ditunjang oleh pernyataan adalah

Judul

Pernyataan

Penjelasan

Kesimpulan

9. Perhatikan teks dibawah ini!

1) Penerapan konsep pembangunan berkelanjutan pada saat ini ternyata jauh dari harapan. (2) Kesulitan penerapannya terutama terjadi di negara berkembang, salah satunya Indonesia. (3) Sebagai contoh, setiap tahun di negara kita diperkirakan terjadi penebangan hutan seluas 3.180.243 ha (atau seluas 50 kali luas kota Jakarta). (4) Hal ini juga diikuti oleh punahnya flora dan fauna langka. (5) Kenyataan ini sangat jelas menggambarkan kehancuran alam yang terjadi saat ini yang diikuti bencana bagi manusia.

Kalimat penjelas pada penggalan teks eskposisi di atas ditandai dengan nomor

1, 2, 3

2, 3, 4, 5

2, 3, 4

1

10. Di bawah ini merupakan struktur teks eksposisi, *kecuali*

Judul

Kesimpulan

Ringkasan

Pernyataan

11. Aktivitas yang kita lakukan sehari-hari dapat menghasilkan sampah. Sampah yang dihasilkan biasanya berupa sampah organik, yaitu sampah yang mudah terurai. Misalnya daun-daun kering, sisa makanan, dan lain-lain. Sampah lainnya yakni sampah anorganik, yaitu sampah yang sulit diurai. Misalnya plastik, logam, kaca kertas, dan lain-lain.

Paragraf diatas termasuk teks eksposisi bagian

Pernyataan

Penjelas

Kesimpulan

Ringkasan

12. Di bawah ini yang bukan merupakan ciri teks eksposisi adalah

bersifat fiksi

berisi fakta dan informasi ilmu pengetahuan

ringkas dan jelas

bersifat mengajak

13. Yang dimaksud kalimat utama adalah

Pokok pikiran atau inti dari sebuah paragraf.

Kalimat yang berisi gagasan utama atau ide pokok.

Kalimat yang berisi pengembangan, uraian, atau rincian sebagai penjelasan dari kalimat utama

Kalimat yang berisi kalimat penjelas dan gagasan pokok

14. Sampah yang dibakar juga akan mencemari udara, menurunkan kualitas lingkungan, dan bisa berdampak pada pemanasan global.

Arti kata yang digaris bawah adalah

Tingkat baik buruknya sesuatu

Cuaca yang panas

Naiknya temperatur atmosfer bumi

Musim panas

15. Anak itu pemalas sehingga ia tidak naik kelas.

Yang merupakan konjungsi pada kalimat diatas adalah

Itu

Sehingga

Tidak

Pemalas

Kunci Jawaban

1	B	6	A	11	A
2	A	7	D	12	A
3	D	8	D	13	B
4	C	9	B	14	C
5	D	10	C	15	B

B. Lembar Kerja Peserta Didik

Membuat Poster

Nama :

Kelas :

Petunjuk!

Buatlah sebuah poster yang mengajak pembaca untuk melakukan aksi melestarikan lingkungan. Tambahkan diagram atau gambar pendukung agar pesan poster menjadi jelas dan menarik.

Nilai

Paraf Orang Tua

C. Bahan Bacaan Untuk Peserta Didik dan Guru

Bahan bacaan untuk peserta didik dan guru diambilkan dari buku siswa dan buku guru Bahasa Indonesia kelas V, media *Self-Improvement Book*, serta bisa juga menambahkan dari sumber internet yang berkaitan dengan materi yang dipelajari.

Adapun media yang dapat diakses pada link: <https://heyzine.com/flip-book/817c33194d.html>.

D. Aktivitas/Lembar Kerja Peserta Didik

Aktivitas dan lembar kerja peserta didik dapat diakses pada link: <https://heyzine.com/flip-book/817c33194d.html>.

Dapat juga diakses melalui google drive:

<https://drive.google.com/drive/folders/1u0KcKxd2pAOjuDY0GasaZv0u4duaLYXK>

E. Glosarium

No	Istilah	Arti
	Badan air	Sungai, danau, rawa, atau laut
	Kualitas	Tingkat baik buruknya sesuatu
	Mendaur ulang	Memproses kembali bahan yang sudah terpakai
	Organik	Ditanam atau dipelihara tanpa menggunakan bahan kimia sintetis

No	Istilah	Arti
	Pemanasan global	Baiknya temperature atmosfir bumi yang disebabkan oleh bertambahnya gas polutan seperti karbon dioksida
	Penanganan	Proses, cara, perbuatan
	Pengelolaan	Proses kelola
	Produktif	Menghasilkan manfaat
	Solusi	Penyelesaian masalah
	Terurai	Lepas dan tidak berbentuk padat lagi

F. Daftar Pustaka

Ahmadzainal61. Modul Ajar Bahasa Indonesia Kelas 5-Bab 7. Dapat diakses pada <https://www.scribd.com/document/711878038/7-Modul-Ajar-B-indonesia-Kelas-5-BAB-7-Websiteedukasi-com>. Diakses pada tanggal 10 Januari 2026.

Datadikdasmen.com Modul Ajar Bahasa Indonesia Kelas 5 Implementasi Kurikulum Merdeka. Dapat diakses pada https://www.datadikdasmen.com/2023/06/ma-indonesia-ikm-k5.html#google_vignette. Diakses pada tanggal 10 Januari 2026.

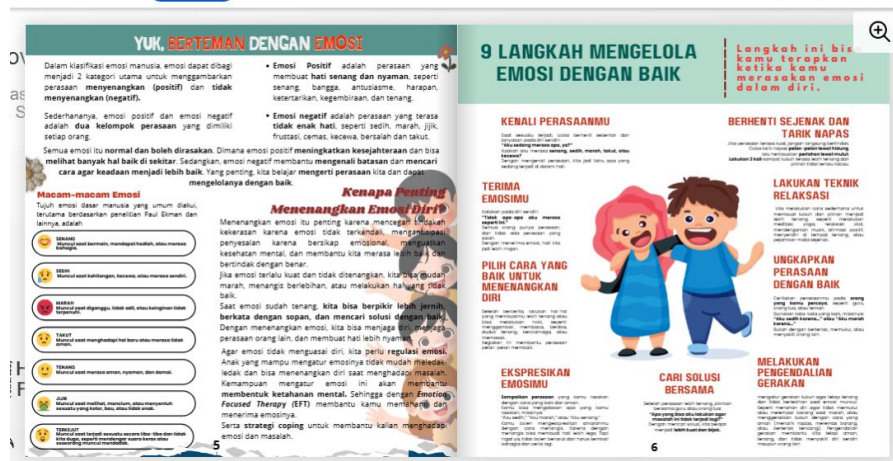
Greenberg, L. S. (2010). Emotion-focused therapy: An overview. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(33), 1-12. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/article/229828>.

Ryan, K. (2013). How problem focused and emotion focused coping affects college students' perceived stress and life satisfaction. https://esource.dbs.ie/bitstream/10788/1622/1/ba_ryan_k_2013.pdf.

Verawaty, Evy & Zulkarnain. (2021). *Buku Panduan Guru Bahasa Indonesia: Bergerak Bersama untuk SD Kelas V*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Verawaty, Evy & Zulkarnain. (2021). *Bahasa Indonesia: Bergerak Bersama untuk SD Kelas V*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Lampiran 7. 2 Media Pembelajaran *Self-Improvement Book*



Lampiran 7. 3 Daftar Nama Siswa SD N 1 Tiga (Kelompok Kontrol)

No.	No Induk	NAMA
1	2902	Agus Aditya Parama
2	2892	I Gede Weda Asmara
3	2888	I Kadek Budiantara
4	2893	I kadek Gilang Satya Wirabhuana
5	2887	I Ketut Giri Nata
6	2882	I Komang Angga Arta Wiguna
7	2897	I Komang Kertayasa
8	2891	I Made Aksel Adhyasta
9	2903	I Made Riki Vianka Putra
10	2881	I Made Saputra Jaya
11	2883	I Nengah Putra Arsana
12	2898	I Putu Riko Vianka Putra
13	2889	I wayan Agus Saputra
14	2905	Ni Kadek Mira Putri
15	2904	Ni Ketut Rahayu
16	2894	Ni Komang Teriani
17	2884	Ni Putu Nasya Ayugantary
18	2890	Putu Alika Bintang Cahyani
19	2895	I Putu Juliartawan
20	2896	Ni Made Gauri Aprilia Putri
21	2900	I Gede Wahyu Harta Cahyadi

Lampiran 7. 4 Daftar Nama Siswa SD N 2 Tiga (Kelompok Eksperimen)

No.	No Induk	NAMA
1	2042	I Made Adi Mulia Raspawan
2	2043	I Gusti Agung Ayu Kayla Parmarta Putri
3	2044	Ni Made Ayu Windya Santi Maheswari
4	2045	I Nyoman Budiarta Juna Asih
5	2046	I Nyoman Anggra Maha Guna
6	2047	Ida Ayu Karnita Prasanti
7	2048	Ni Komang Rasmini Wati Ani
8	2049	Ni Wayan Raisya Anindiya Pramesti
9	2050	Ni Made Ratih Wulandari
10	2051	I Kadek Wardana Arta
11	2052	Ni Putu Wiluja Anggreni
12	2053	Ni Putu Kayla Santika Putri
13	2054	I Nyoman Agus Mahendra Jaya
14	2055	Ni Made Ayu Kuncoro Wati
15	2056	Ni Made Cantika Dela Rahayu Putri
16	2057	I Komang Juni Arta
17	2058	I Nyoman Ocktha Adi Kusuma
18	2059	I Made Mandiswara Putra
19	2061	Ni Made Riska Amelia Putri
20	2062	Ni Kadek Siska Delia
21	2063	I Kadek Sudirpa Yasa
22	2064	I Kadek Suka Arta Wiguna
23	2065	Ni Putu Wanda Mika Yanti



LAMPIRAN 8 DOKUMENTASI

Lampiran 8.1 Kegiatan Observasi dan Wawancara

Lampiran 8.2 Kegiatan Uji Coba Instrumen

Lampiran 8.3 Kegiatan Pembelajaran Eksperimen

Lampiran 8.4 Kegiatan Pembelajaran Kontrol

Lampiran 8.5 Kegiatan *Posttest*



Lampiran 8. 1 Kegiatan Observasi dan Wawancara



Lampiran 8. 2 Kegiatan Uji Coba Instrumen



Lampiran 8. 3 Kegiatan Pembelajaran Eksperimen



Lampiran 8. 4 Kegiatan Pembelajaran Kontrol



Lampiran 8. 5 Kegiatan *Posttest*





LAMPIRAN 9 SURAT KETERANGAN

Lampiran 9.1 Surat Observasi Awal

Lampiran 9.2 Surat Melaksanakan Uji *Judges*

Lampiran 9.3 Surat Balasan Melaksanakan Uji *Judges*

Lampiran 9.4 Surat Keterangan Uji Coba Instrumen

Lampiran 9.5 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian

Lampiran 9.6 Surat Balasan Sudah Melaksanakan Penelitian

Lampiran 9.7 Sertifikat Hak Kekayaan Intelektual (HKI) Media



Lampiran 9. 1 Surat Observasi Awal

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI	
	UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN	
	Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116 Laman : https://fip.undiksha.ac.id Surel : fip@undiksha.ac.id	
Nomor	: 7630/UN48.10.6/LT/2025	Singaraja, 26 Mei 2025
Lampiran	: -	
Hal	: Observasi Awal	
Yth. Kepala Sekolah Gugus 1 Kecamatan Susut (SD N 1 Tiga, SD N 2 Tiga, SD N 3 Tiga, SD N 4 Tiga, SD N 5 Tiga, dan SD N 6 Tiga) di tempat Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Proposal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut. Nama : Kadek Ratih Mahaswari Manik NIM : 2211031038 Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.		
Ketua Jurusan  Dr. I Gede Astawan, S.Pd., M.Pd. NIP. 198408202012121004		
 http://fip.undiksha.ac.id  Fakultas Ilmu Pendidikan  fipundiksha  FIP Undiksha  0877 8811 6905		



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 877/UN48.10.6/PK.01.03/2026 Singaraja, 19 Januari 2026
Lampiran : -
Hal : Uji Instrumen

Yth.
Kepala SD Negeri 1 Tiga
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Jurusan Pendidikan Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan uji instrumen penelitian di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Kadek Ratih Mahaswari Manik
NIM : 2211031038
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Jurusan : Pendidikan Dasar/ PENDAS
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan,



I Nyoman Laba Jayanta
NIP. 198601102015041001



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

Lampiran 9. 2 Surat Melaksanakan Uji Judges



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116

Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id

Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 15924/UN48.10.6/PK.01.03/2025
Lampiran : -
Hal : Uji Judges

Singaraja, 15 Desember 2025

Yth.

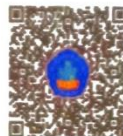
Ni Komang Widiani, S.Pd. H., M.Pd.
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil, mohon kesediaan Bapak/Tbu untuk dapat memeriksa instrumen (sebagai judges) penelitian. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Kadek Ratih Mahaswari Manik
NIM : 2211031038
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Jurusan : Pendidikan Dasar /PENDAS
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Plt. Ketua Jurusan,



I Gede Margunayasa
NIP. 198504022009121009



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI**

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116

Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id

Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 15923/UN48.10.6/PK.01.03/2025
Lampiran : -
Hal : Uji Judges

Singaraja, 15 Desember 2025

Yth.

Ni Wayan Eka Widiastini, S.Pd., M.Pd.
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memeriksa instrumen (sebagai judges) penelitian. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Kadek Ratih Mahaswari Manik
NIM : 2211031038
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Jurusan : Pendidikan Dasar /PENDAS
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Plt. Ketua Jurusan,



I Gede Margunayasa
NIP. 198504022009121009



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

Lampiran 9. 3 Surat Balasan Melaksanakan Uji Judges



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116
Laman www.fip.undiksha.ac.id

SURAT KETERANGAN UJI *JUGDES* I

Yang bertanda tangan di bawah ini;

Nama : Ni Komang Widiani, M.Pd.
NIP 19870531202521032
Jabatan : Dosen Pengajar Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Jurusan Pendidikan Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha

Menerangkan bahwa mahasiswa Universitas Pendidikan Ganesha di bawah ini;

Nama : Kadek Ratih Mahaswari Manik
NIM 2211031038
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Jurusan : Pendidikan Dasar
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Memang benar telah melakukan Uji *Judges* Instrumen atau Uji Ahli Instrumen. Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 23 Desember 2025
Dosen/Pakar Ahli,

Ni Komang Widiani, M.Pd.
NIP. 19870531202521032



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116
Laman www.fip.undiksha.ac.id

SURAT KETERANGAN UJI *JUGDES* II

Yang bertanda tangan di bawah ini;

Nama : Ni Wayan Eka Widiastini, S.Pd., M.Pd
NIP : 198211132024212001
Jabatan : Dosen Pengajar Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Jurusan Pendidikan Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha

Menerangkan bahwa mahasiswa Universitas Pendidikan Ganesha di bawah ini;

Nama : Kadek Ratih Mahaswari Manik
NIM : 2211031038
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Jurusan : Pendidikan Dasar
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Memang benar telah melakukan Uji *Judges* Instrumen atau Uji Ahli Instrumen. Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 23 Desember 2025
Dosen/Pakar Ahli,

Ni Wayan Eka Widiastini, S.Pd., M.Pd
NIP. 198211132024212001

Lampiran 9. 4 Surat Keterangan Uji Coba Instrumen



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 877/UN48.10.6/PK.01.03/2026
Lampiran : -
Hal : Uji Instrumen

Singaraja, 19 Januari 2026

Yth.
Kepala SD Negeri 1 Tiga
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Jurusan Pendidikan Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan uji instrumen penelitian di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Kadek Ratih Mahaswari Manik
NIM : 2211031038
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Jurusan : Pendidikan Dasar/ PENDAS
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan,



I Nyoman Laba Jayanta
NIP. 198601102015041001



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia



KEMERINTAHAN KABUPATEN BANGLI
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 TIGA

Alamat : Dusun Tiga, Desa Tiga, Kecamatan Susut, No. Telp. (0366) 55202042



SURAT KETERANGAN
Nomor: 422.1/18/SD/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri 1 Tiga , menerangkan bahwa :

Nama : Kadek Ratih Mahaswari Manik

NIM : 2211031038

Semester : VIII

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Memang benar mahasiswa tersebut diatas telah melakukan Penelitian yaitu Uji Coba Instrumen Penelitian dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Seminar Hasil Penelitian Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha pada SD Negeri 1 Tiga.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,
Kepala SD Negeri 1 Tiga

Ni Nengah Mudari, S.Pd., M.P.
NIP. 196908311991052001

Lampiran 9. 5 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116

Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id

Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 1797/UN48.10.1/PK.01.03/2026
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi) Singaraja, 3 februari 2026

Yth.
Kepala SD Negeri 2 Tiga
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Jurusan Pendidikan Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan pengumpulan data Seminar Hasil di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Kadek Ratih Mahaswari Manik
NIM : 2211031038
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Jurusan : Pendidikan Dasar/ PENDAS
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Dekan I,



Kadek Suranata
NIP. 198208162008121002



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsRE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 1795/UN48.10.1/PK.01.03/2026
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Singaraja, 03 Februari 2026

Yth.
Kepala SD Negeri 1 Tiga
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Jurusan Pendidikan Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan pengumpulan data Seminar Hasil di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Kadek Ratih Mahaswari Manik
NIM : 2211031038
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Jurusan : Pendidikan Dasar/ PENDAS
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Dekan I,



Kadek Suranata
NIP. 198208162008121002



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 9. 6 Surat Balasan Sudah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN BANGLI
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA

SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TIGA

Alamat : Dusun Kayuambua, Susut, Bangli
Telepon : (0366) 5501044 KP. 80661
Email : sdn2tiga@gmail.com



SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 844 / 06 / SD/ 2026

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri 2 Tiga, menerangkan bahwa :

Nama : Kadek Ratih Mahaswari Manik

NIM : 2211031038

Semester : VIII

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Telah melaksanakan penelitian dengan Judul "Pengaruh Media *Self-Improvement Book* Berbasis *Emotion Focused Therapy* (EFT) dengan Strategi *Coping* Terhadap Regulasi Emosi dan Ketahanan Mental Siswa SD dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia". Benar-benar telah melaksanakan penelitian ini sesuai dengan jadwal kegiatan.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Bangli, 28 Februari 2026
Kepala SD Negeri 2 Tiga

I Wayan Patrem, S.Pd. SD.
NIP.197003211993061003



KEMERINTAHAN KABUPATEN BANGLI
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 TIGA

Alamat : Dusun Tiga, Desa Tiga, Kecamatan Susut, No. Telp. (0366) 55202042



SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor: 422.1/18/SD/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri 1 Tiga, menerangkan bahwa :

Nama : Kadek Ratih Mahaswari Manik

NIM : 2211031038

Semester : VIII

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Telah melaksanakan penelitian dengan Judul “Pengaruh Media *Self-Improvement Book* Berbasis *Emotion Focused Therapy* (EFT) dengan Strategi *Coping* Terhadap Regulasi Emosi dan Ketahanan Mental Siswa SD dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia”. Benar-benar telah melaksanakan penelitian ini sesuai dengan jadwal kegiatan.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,
Kepala SD N 1 Tiga

Ni Nengah Mudari, S.Pd., M.P.
NIP. 196908311991052001

Lampiran 9. 7 Sertifikat Hak Kekayaan Intelektual (HKI) Media


REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

No mardantanggal permohonan : ECD020260.53905, 24 April 2026

Pencipta
Nama : Kadet Ratih Mahawari Manik, Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd. dkk.

Alamat : Jalan Mendaka, No.78 Link, Br. Blungbang, Kawaya, Bangli, Bali, Bangli, Kab. Bangli, Bali, 80613

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta
Nama : Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Pendidikan Ganesha, Kadet Ratih Mahawari Manik dkk.

Alamat : Jalan Udayana No 11, Kabupaten Buleleng, Kecamatan Buleleng, Kelurahan Banyuwani, Kota Singaraja, Provinsi Bali, Buleleng, Kab. Buleleng, Bali, 81116

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : Modul

Judul Ciptaan : Modul Pembelajaran Bahasa Indonesia Berbasis Media Self-Improvement Book

Tanggal dan tempat disumbangkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 2 Maret 2026, di Singaraja

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

No mardantanggal : 001206531

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

an. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.h.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri


Agung Darmasusanto, SH., MH.
NIP. 196.91226.19940.31001



 **Republik Indonesia**
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASIL MANUSIA

Disetujui:

1. Dalam hal pemohon meninggal dunia sebelum hak cipta atau desain industri dinyatakan, Menteri Hukum dan Hak Asil Manusia dapat menunjuk orang lain untuk melanjutkan proses pendaftaran.
2. Surat Pendaftaran ini dapat diunduh secara elektronik menggunakan kode elektronik yang diberikan oleh Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pendaftaran ini dapat dibuat dalam bentuk fisik dengan memuat kode QR pada dokumen ini dan informasi akan disampaikan dalam bentuk elektronik.

LAMPIRAN PENCIPITA

No	Nama	Alamat
1	Kadek Ratih Mahawari Marik	Jalan Merdeka No.78 Link, Bte Bhungbung, Kawar, Bangli, Bali, Bangli, Kab. Bangli
2	Prof. Dr. I Wayan Wilana, S.Pd., M.Pd.	Jn. Irya Amukan IVAC No.4 Desa Baktawaga, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Bali, Buleleng, Kab. Buleleng
3	I Made Hendra Sukrayana, M.Pd.	Cempala Residence No.10, Jl. Pulau Menjangan, Desa Petandakan, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Bali, Buleleng, Kab. Buleleng

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Pendidikan Ganesha	Jalan Udayana No. 11, Kabupaten Buleleng, Kecamatan Buleleng, Kelurahan Baryuan, Kota Singaraja, Provinsi Bali, Buleleng, Kab. Buleleng
2	Kadek Ratih Mahawari Marik	Jalan Merdeka No.78 Link, Bte Bhungbung, Kawar, Bangli, Bali, Bangli, Kab. Bangli
3	Prof. Dr. I Wayan Wilana, S.Pd., M.Pd.	Jn. Irya Amukan IVAC No.4 Desa Baktawaga, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Bali, Buleleng, Kab. Buleleng
4	I Made Hendra Sukrayana, M.Pd.	Cempala Residence No.10, Jl. Pulau Menjangan, Desa Petandakan, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Bali, Buleleng, Kab. Buleleng



Disetujui

1. Dalam hal penandatanganan terasapung tidak sesuai dengan versi penyajian, Memberi persetujuan untuk melakukan versi penandatanganan terasapung.
2. Saat penyajian ini telah diupload secara elektronik menggunakan sistem elektronik yang disediakan oleh Balai Besar Serifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Saat Penyajian ini dapat dilihat dan diunduh dengan membuka kode QR pada dokumen ini dan informasi status terasapung akan tertera.

RIWAYAT HIDUP



Kadek Ratih Mahaswari Manik lahir di Bangli pada tanggal 18 Desember 2003. Sekarang berdomisili di Jalan Sudirman, Singaraja, Banyuasri, Kecamatan Buleleng. Penulis lahir dari pasangan suami istri yang bernama Bapak Komang Ariada dan Ibu Nyoman Putriani. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Penulis beralamat di Lingk. Br. Blungbang Kelurahan Kawan, Kecamatan Bangli, Kabupaten Bangli, Provinsi Bali.

Hobi penulis adalah menyanyi dan memasak. Penulis menyelesaikan pendidikannya di TK Kemala Bhayangkari 06 Bangli pada tahun 2010, kemudian melanjutkan di SD N 5 Kawan Bangli pada tahun 2016, lalu melanjutkan pendidikan di SMP N 1 Bangli tahun 2019, dan melanjutkan di SMA N 1 Bangli dan selesai tahun 2022. Penulis melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Jurusan Pendidikan Dasar di Universitas Pendidikan Ganesha pada tahun 2022 melalui seleksi penerimaan mahasiswa baru jalur SNMPTN. Pada Semester genap tahun ajaran 2025/2026 penulis telah menyelesaikan tugas akhir 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”.