

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Sampel Penelitian

1. Sosiodemografi Sampel Penelitian

Pengambilan data penelitian berlokasi di Provinsi Aceh, dengan sampel penelitian para guru yang mengajar di sekolah-sekolah inklusi. Namun pada pelaksanaan penelitian, data yang berhasil dikumpulkan hanya berasal dari dua Kota yaitu Kota Banda Aceh dan Kabupaten Pidie Jaya. Untuk uraian data detail karakteristik sosiodemografi sampel penelitian seperti usia, jenis kelamin, pendidikan terakhir, alamat, lama bekerja, status kerja, dan asal sekolah, dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1
Data Demografi Sampel Penelitian

Deskripsi	Jumlah (n)	Persentase (%)	Total (%)
Usia			
Dewasa Awal (18-40 tahun)	64	55,2	100
Dewasa Madya (41-60 tahun)	52	44,8	
Jenis Kelamin			
Laki-Laki	14	12,1	100
Perempuan	102	87,9	
Pendidikan Terakhir			
D-II	1	0,9	100
D-III	1	0,9	
S-1	107	92,2	
S-2	7	6	
Alamat/Tempat Tinggal			
Banda Aceh	93	80,2	100
Aceh Besar	19	16,4	
Pidie Jaya	4	3,4	
Lama Bekerja			
<1Tahun	2	1,7	100

Deskripsi	Jumlah (n)	Persentase (%)	Total (%)
1-10 Tahun	43	37,1	
11-20 Tahun	45	38,8	
21-30 Tahun	17	14,7	
31-40 Tahun	9	7,8	
Status Kerja			
PNS	77	66,4	
PPPK	4	3,4	
Kontrak	15	12,9	100
Honor	18	15,5	
Guru Pengganti	2	1,7	
Asal Sekolah			
SDN 57 Banda Aceh	8	6,9	
SDN 25 Banda Aceh	12	10,3	
SDN 5 Banda Aceh	12	10,3	
SDN 32 Banda Aceh	20	17,2	
SDN 16 Banda Aceh	14	12,1	100
SDN 2 Banda Aceh	23	19,8	
SMPN 3 Banda Aceh	12	10,3	
SDN 1 Banda Aceh	10	8,6	
SDN 69 Banda Aceh	1	0,9	
SMPN 2 Meureudu	4	3,4	

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat diuraikan sampel penelitian yang terkumpul 116 guru terdiri dari 14 guru laki-laki dan 102 guru perempuan, dengan rentang usia dewasa awal (18-40 tahun) 64 guru dan dewasa madya (40-60 tahun) 52 guru. Persebaran data sampel penelitian berdasarkan tingkat pendidikan terakhir didominasi oleh tingkat sarjana (S-1) dengan jumlah 107 guru. Sedangkan berdasarkan alamat didominasi oleh Kota Banda Aceh dengan jumlah 93 guru dan 23 guru lainnya berasal dari Kabupaten Aceh Besar dan Kabupaten Pidie Jaya.

Lama bekerja para sampel penelitian bervariasi, mulai dari yang kurang dari satu tahun hingga maksimal rentang 30 tahun, namun dalam penelitian ini lama bekerja pada sampel penelitian tersebut didominasi oleh guru dengan durasi lama bekerja pada rentang 11-20 tahun dengan jumlah 45 guru. Status kerja menunjukkan bahwa guru dengan status

PNS mendominasi dengan jumlah 77 guru. Sementara berdasarkan asal sekolah tempat mengajar juga bervariasi yang berasal dari dua Kota, yaitu Kota Banda Aceh dan Meureudu.

2. Analisis Deskriptif

Analisis data deskriptif dalam penelitian ini dilakukan terhadap kedua variabel, dengan tujuan untuk melihat persebaran norma kelompok berdasarkan data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan empirik (berdasarkan kenyataan di lapangan) dari sampel penelitian. Hal tersebut sesuai pernyataan Azwar (2012) bahwa norma kelompok bertujuan untuk mengetahui penyebaran skor-skor dari suatu kelompok yang digunakan sebagai tolak ukur untuk memberi makna pada skor yang dihasilkan oleh individu dalam suatu tes. Berikut adalah uraian deskripsi untuk kedua variabel penelitian:

a. Deskripsi Data Regulasi Emosi

Adapun deskripsi data dari *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang didasarkan pada dimensi *cognitive reappraisal* (CR) dan *expressive suppression* (ES) dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.2
Deskripsi Data Penelitian Regulasi Emosi

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
CR	42	6	24	6	42	15	34,9	4,49
ES	28	4	16	4	28	4	17,4	5,42

Keterangan rumus skor hipotetik:

1. Skor maksimal (Xmaks) adalah hasil perkalian jumlah butir item dengan jumlah nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban
2. Skor minimal (Xmin) adalah hasil perkalian jumlah butir item dengan jumlah nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban
3. Mean (μ) dengan rumus $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min}) / 2$
4. Standar deviasi (σ) dengan rumus $= (\text{skor maks} - \text{skor min}) / 6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian, analisis deskriptif secara hipotetik pada variabel regulasi emosi dimensi *cognitive reappraisal* menunjukkan bahwa skor jawaban maksimal adalah 42, skor minimal 6, rata-rata 24, dan simpangan baku 6. Sedangkan pada data empirik menunjukkan bahwa skor jawaban maksimal adalah 42, skor minimal 15, rata-rata 34,9, dan simpangan baku 4,49. Adapun analisis deskriptif secara hipotetik pada variabel regulasi emosi dimensi *expressive suppression* menunjukkan bahwa skor jawaban maksimal adalah 28, skor minimal 4, rata-rata 16, dan simpangan baku 4. Sedangkan pada data empirik menunjukkan bahwa skor jawaban maksimal adalah 28, skor minimal 4, rata-rata 17,4, dan simpangan baku 5,42.

Data deskripsi pada tabel 4.2 dijadikan sebagai patokan pengkategorisasian atau norma kelompok yang didasarkan pada 2 kategorisasi yaitu kategori tinggi dan rendah. Pemilihan 2 kategori ini diasumsikan peneliti berdasarkan interpretasi dalam kuesioner regulasi emosi yang menunjukkan penggunaan dominan atau jarang dari strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression*. Dikarenakan tidak adanya penentuan kategori atau nilai *cut point* baku dari kuesioner regulasi emosi, sehingga rumus kategori untuk regulasi emosi didasarkan pada rumus kategorisasi jenjang dari Azwar (2012) yaitu kategorisasi yang menempatkan individu dalam kelompok-kelompok yang berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Rumus kategorisasi 2 jenjang dapat dilihat pada tabel 4.3 di halaman selanjutnya:

Tabel 4.3
Rumus Norma Kategorisasi Regulasi Emosi

Rumus Interval	Kategorisasi
$X \geq \mu$	Tinggi
$X \leq \mu$	Rendah

Keterangan:

X: Skor setiap responden

μ : Mean Hipotetik Kuesioner Regulasi Emosi

Adapun kategorisasi regulasi emosi pada guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusi dapat dilihat pada tabel 4.4 berikut:

Tabel 4.4
Kategorisasi Regulasi Emosi

Hasil Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
<i>Cognitive Reappraisal</i>			
$X \geq 24$	114	98,3	Tinggi
$X \leq 24$	2	1,7	Rendah
<i>Expressive Suppression</i>			
$X \geq 16$	63	54,3	Tinggi
$X \leq 16$	53	45,7	Rendah

Berdasarkan tabel di atas dapat dideskripsikan bahwa penggunaan strategi regulasi emosi sampel penelitian dominan pada dimensi *cognitive reappraisal* yaitu sebanyak 98,3% termasuk dalam kategori tinggi, artinya secara umum sampel penelitian sering menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* yaitu dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif. Namun demikian, terdapat 1,7% yang termasuk dalam kategori rendah, artinya bahwa secara umum sampel penelitian jarang menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal*.

Adapun pada dimensi *expressive suppression* terdapat 54,3% termasuk dalam kategori tinggi, artinya secara umum subjek sering menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression* yaitu dengan menekan ekspresi emosi yang sedang dirasakan. Namun demikian, juga terdapat 45,7% sampel penelitian termasuk dalam kategori rendah, yang memiliki arti bahwa sampel penelitian jarang menggunakan strategi *expressive suppression* atau menekan emosi yang sedang dirasakan.

b. Deskripsi Data *Mindfulness*

Deskripsi data dari *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS)

terurai dalam tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.5
Deskripsi Data Penelitian *Mindfulness*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
MAAS	90	15	52,5	12,5	86	37	66,5	9,08

Keterangan rumus skor hipotetik:

1. Skor maksimal (Xmaks) adalah hasil perkalian jumlah butir item dengan jumlah nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban
2. Skor minimal (Xmin) adalah hasil perkalian jumlah butir item dengan jumlah nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban
3. Mean (μ) dengan rumus $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min}) / 2$
4. Standar deviasi (σ) dengan rumus $= (\text{skor maks} - \text{skor min}) / 6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian, analisis deskriptif secara hipotetik pada variabel *mindfulness* menunjukkan bahwa skor jawaban maksimal adalah 90, skor minimal 15, rata-rata 52,5, dan simpangan baku 12,5. Sedangkan pada data empirik menunjukkan bahwa skor jawaban maksimal adalah 86, skor minimal 37, rata-rata 66,5, dan simpangan baku 9,08.

Data deskripsi pada tabel 4.5 dijadikan sebagai patokan pengkategorisasian atau norma kelompok yang didasarkan pada 2 kategorisasi yaitu kategori tinggi dan rendah. Pemilihan 2 kategori ini diasumsikan peneliti berdasarkan interpretasi dalam skala *mindfulness* yang menunjukkan kecenderungan yang tinggi atau rendah untuk memasuki keadaan *mindfulness*. Dikarenakan tidak adanya penentuan kategori atau *cut poin* baku dari skala *mindfulness*, sehingga rumus kategori untuk *mindfulness* didasarkan rumus kategorisasi jenjang dari Azwar (2012) yaitu kategorisasi yang menempatkan individu dalam kelompok-kelompok yang berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Rumus kategorisasi 2 jenjang dapat dilihat pada tabel 4.6 berikut:

Tabel 4.6
Rumus Norma Kategorisasi *Mindfulness*

Rumus Interval	Kategorisasi
$X \geq \mu$	Tinggi
$X \leq \mu$	Rendah

Keterangan:

X: Skor setiap responden

μ : Mean Hipotetik Skala *Mindfulness*

Adapun kategorisasi *mindfulness* pada guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut:

Tabel 4.7
Kategorisasi *Mindfulness*

Hasil Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$X \geq 52,5$	109	94	Tinggi
$X \leq 52,5$	7	6	Rendah
Jumlah	116	100	

Berdasarkan tabel di atas dapat dideskripsikan bahwa sebanyak 94% termasuk dalam kategori tinggi, artinya secara umum sampel

penelitian memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi. Selain itu, terdapat 6% yang termasuk dalam kategori rendah, artinya bahwa secara umum sampel penelitian memiliki kecenderungan yang rendah untuk memasuki keadaan *mindfulness*.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Hasil uji *Kolmogorov-smirnov* menunjukkan bahwa setiap dimensi regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* memiliki nilai signifikansi (p) = 0,000 dan *expressive suppression* memiliki nilai signifikansi (p) = 0,005, sedangkan pada variabel *mindfulness* menunjukkan nilai signifikansi (p) = 0,200. Menurut Azwar (2017) sebuah data dikatakan normal apabila nilai signifikansi berada diatas 0,05 ($p > 0,05$). Berdasarkan nilai-nilai signifikansi tersebut dapat diartikan bahwa data penelitian pada variabel regulasi emosi dimensi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* tidak terdistribusi secara normal, sedangkan variabel *mindfulness* data terdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Hasil analisis ANOVA *test for linearity* antara dimensi *cognitive reappraisal* dengan *mindfulness* menunjukkan nilai signifikansi (p) =

0,505. Sementara keterkaitan dari dimensi *expressive suppression* dengan *mindfulness* menunjukkan nilai signifikansi (p) = 0,646. Menurut Azwar (2017) dua variabel memiliki keterkaitan yang bersifat linier jika nilai signifikansi di bawah 0,05 ($p > 0,05$). Berdasarkan nilai signifikansi tersebut dapat diartikan bahwa variabel dalam penelitian ini tidak memiliki hubungan atau keterkaitan yang linier.

2. Uji Hipotesis

Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi secara normal dan tidak linier, sehingga uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode nonparametrik yaitu korelasi *Spearman-Brown Formula*. Hasil analisis antara dimensi *cognitive reappraisal* dengan *mindfulness* menunjukkan koefisien korelasi sebesar (r) = -0,001 dengan signifikansi (p) = 0,992 ($p > 0,05$). Sementara hasil analisis antara dimensi *expressive suppression* dengan *mindfulness* menunjukkan koefisien korelasi sebesar (r) = -0,012 dengan signifikansi (p) = 0,901 ($p > 0,05$). Berdasarkan nilai tersebut dapat diartikan bahwa tidak terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan regulasi emosi baik dimensi *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression* pada guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan **ditolak**.

C. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan regulasi emosi pada guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus

di sekolah inklusi di Aceh. Berdasarkan hasil analisis penelitian, menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan regulasi emosi, baik dimensi *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression* pada guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus, dengan kata lain hipotesis yang diajukan **ditolak**. Hal tersebut dapat diartikan bahwa kemampuan meningkatkan emosi positif atau mengurangi emosi negatif melalui perubahan cara berpikir (*cognitive reappraisal*) maupun mengontrol ekspresi emosi (*expressive suppression*) pada guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus tidak berhubungan dengan *mindfulness*.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Zahro (2019) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kemampuan *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dengan intensitas *mindfulness*. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ulfah (2018) juga menunjukkan hasil yang hampir serupa, yaitu tidak terdapat juga hubungan antara *mindfulness* dengan dimensi *expressive suppression* dari regulasi emosi, akan tetapi dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa dimensi regulasi emosi lainnya yaitu *cognitive reappraisal* memiliki hubungan yang signifikan terhadap *mindfulness*.

Penelitian-penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa keterkaitan antara regulasi emosi dengan *mindfulness* dikarenakan regulasi emosi berperan sebagai variabel mediator bukan sebagai variabel terikat seperti penelitian yang dilakukan oleh Desrosiers, Vine, Klemanski, dan Nolen-Hoeksema (2013) meskipun menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dengan *cognitive reappraisal*, namun penelitian tersebut menjelaskan bahwa *cognitive reappraisal* merupakan mediator dari *trait*

mindfulness terhadap depresi. Begitu juga dengan penelitian Rezaei dan Ramaghani (2018), yang menjadikan regulasi emosi sebagai mediator dari *trait mindfulness* sehingga dalam penelitian tersebut dimensi-dimensi *mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan dengan gejala kecemasan sosial melalui regulasi emosi (Rezaei & Ramaghani, 2018).

Tidak terdapatnya hubungan dalam penelitian ini juga dapat diuraikan dari beberapa pernyataan di antaranya Zahro (2019) yang menyatakan bahwa efek dari *mindfulness* dan regulasi emosi masih tumpang tindih, belum jelas apakah *mindfulness* itu sendiri yang menghasilkan efek positif seperti peningkatan *well-being*, penurunan depresi, kecemasan, dan serangan panik tanpa ada regulasi emosi yang baik sebelumnya. Lebih Lanjut, Peixoto dan Gondim (2020) menjelaskan beberapa persamaan faktor yang menjadikan efek *mindfulness* tumpang tindih dengan regulasi emosi yaitu penerimaan pengalaman internal, pengakuan pengalaman internal, dan perilaku di hadapan pengalaman internal. Peixoto dan Gondim (2020) juga mengungkapkan bahwa *mindfulness* dan regulasi emosi dapat berkontribusi atau memfasilitasi ekspresi satu sama lain. Selanjutnya beberapa penelitian lain juga mencoba menjelaskan bahwa pada praktiknya guru-guru lebih menerapkan pada konsep kebersyukuran dalam menjalani aktivitas di sekolah inklusif. Hal tersebut diyakini menjadikan para guru memandang kesulitan yang dihadapi sebagai sesuatu yang harus disyukuri terutama ketika melihat kekurangan yang dimiliki oleh siswa dengan kebutuhan khusus (Leguminosa, Nashori, & Rachmawati, 2017; Putri, Sukarti, & Rachmawati, 2016).

Hasil analisis lainnya menunjukkan bahwa, meskipun hipotesis yang diajukan **ditolak**, namun sebaran data kelompok sampel penelitian termasuk dalam kategori tinggi, baik pada variabel *mindfulness* maupun regulasi emosi, yang artinya bahwa regulasi emosi dan *mindfulness* yang ada pada guru di sekolah inklusi tersebut berada pada kategori tinggi. Selain itu, hasil uji determinasi antara variabel regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan *mindfulness* menunjukkan nilai R squared = 0,003 yang artinya hanya 0,3% pengaruh antara variabel. Adapun variabel regulasi emosi *expressive suppression* dengan *mindfulness* menunjukkan nilai R squared = 0,002 yang artinya hanya 0,2% pengaruh antara variabel. Asumsi lainnya yang bisa dijabarkan terkait tidak terdapatnya hubungan antara kedua variabel tersebut, dapat dijelaskan seperti yang diuraikan oleh Gross (dalam Lewis, Haviland-Jones, & Barrett, 2010) yang menyatakan bahwa regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor di antaranya religiusitas, usia, dan jenis kelamin.

Faktor religiusitas memiliki peran dalam memberikan dampak terhadap regulasi emosi seseorang (Vishkin, Bigman, Tamir, 2013). Religiusitas berpengaruh terhadap regulasi emosi melalui faktor intrinsik dan ekstrinsik. Sharp (2010) menjelaskan bahwa faktor intrinsik seperti berdo'a dapat membantu individu dalam menafsirkan kembali setiap situasi emosional yang dihadapinya. Demikian pula faktor ekstrinsik, seperti dukungan sosial dari komunitas rohani atau religiusitas dapat membantu individu mengurangi atau meregulasi emosi negatif yang dirasakan (Diener, Tay, & Myers, 2011). Dalam penelitian ini secara keseluruhan sampel penelitian beragama Islam. Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti melakukan diskusi singkat dengan

pihak sekolah disela-sela pengumpulan data penelitian, terkait perasaan apa yang dirasakan para guru yang mengajar siswa ABK di sekolah inklusi. Guru-guru tersebut menekankan pada konsep agama, yaitu ikhlas dan sabar dalam menjalani pekerjaan sebagai guru di sekolah inklusi karena selain kewajiban, hal itu juga merupakan sebuah amanah, sehingga keikhlasan dan kesabaran menjadi bagian dari pola perilaku yang diterapkan selama mengajar anak berkebutuhan khusus di sekolah inklusi.

Berkaitan dengan faktor usia yang berpengaruh terhadap regulasi emosi seseorang, hal ini diuraikan oleh Coon (2005) yang menyatakan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan regulasi emosi, yaitu semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin usia seseorang mendekati lansia, maka semakin baik regulasi emosinya. Dalam penelitian ini terdapat 44,8% sampel yang termasuk dalam kategori usia dewasa madya, hal ini dapat menjadi faktor yang cukup berperan terhadap hasil penelitian yang menunjukkan regulasi emosi sampel berada pada kategori tinggi.

Regulasi emosi juga dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, Gullone dan Taffe (2011) menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan terhadap regulasi emosi *expressive suppression*. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa regulasi emosi *expressive suppression* pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Gross dan John (2003), menyatakan bahwa laki-laki cenderung lebih sering menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression* dibandingkan dengan perempuan. Dalam penelitian ini, sampel lebih dominan

menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dan hanya 54,3% sampel yang memiliki kategori tinggi pada dimensi *expressive suppression*. Hal tersebut dapat disebabkan karena sampel dalam penelitian ini lebih didominasi oleh perempuan.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan guru memiliki tingkat regulasi emosi *cognitive reappraisal* lebih tinggi dibandingkan dengan *expressive suppression* (lihat tabel 4.5). Hasil deskripsi ini didukung oleh Jiang, Vaurus, Volet, dan Yili (2015) yang menyatakan bahwa guru cenderung menggunakan strategi *cognitive reappraisal* dibanding *expressive suppression*. Gross (2001) mengatakan bahwa *reappraisal* merupakan bagian dari *antecedent-focused* yang dilakukan dengan mengevaluasi kembali atau menilai ulang secara kognitif suatu situasi yang berpotensi menimbulkan emosi dalam rangka menurunkan dampak emosionalnya. Sedangkan *suppression* merupakan bagian dari *response-focused* yang dilakukan dengan cara menghambat perilaku ekspresif emosi yang sedang dialami.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa secara keseluruhan guru memiliki tingkat *mindfulness* yang tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dalam tabel 4.7 yang menunjukkan bahwa 94% guru termasuk dalam kategori *mindfulness* yang tinggi dan hanya 6% guru yang termasuk dalam kategori rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Batubara (2020) yang menunjukkan hasil bahwa tingkat *mindfulness* guru tergolong dalam kategori tinggi yaitu 71,3% dari total keseluruhan guru. Dijelaskan bahwa individu yang *mindful* di tempat kerja yaitu seseorang yang sadar sepenuhnya terhadap lingkungan tempat bekerjanya. Ketika seseorang memiliki atensi

dan fokus terhadap lingkungan kerjanya, maka individu tersebut dapat sepenuhnya tertuju pada pekerjaannya, sehingga lingkungan kerjanya cenderung lebih baik dibanding dengan seseorang dalam kondisi pikiran yang terbagi (Reb & Choi, 2014). Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Flook, Goldberg, Pinger, Bonus, dan Davidson (2013) yang menjelaskan bahwa kondisi *mindfulness* membuat guru lebih mampu untuk memperhatikan perasaan saat ini sehingga tidak reaktif terhadap tekanan dan lingkungan (tugas-tugas pengajaran di sekolah). Hal tersebut akan menurunkan kecenderungan individu untuk menumpuk perasaan yang mengarah pada kelelahan emosional.

Penelitian ini telah dilakukan sedemikian rupa untuk mendapatkan hasil yang memuaskan. Namun demikian, penelitian ini memiliki kekurangan dan keterbatasan selama proses penelitian. Pertama, peneliti memiliki keterbatasan akses informasi mengenai sekolah yang telah menyelenggarakan pendidikan inklusi yang sebenarnya atau sedang berjalan. Tidak terdapat informasi yang lengkap mengenai penyelenggaraan sekolah inklusi di Aceh, sehingga peneliti harus mencoba mendatangi sekolah satu persatu dan memastikan apakah sekolah tersebut melaksanakan program inklusi atau tidak. Selain itu, peneliti juga mencari informasi dari teman-teman terkait penyelenggaraan sekolah inklusi di daerah masing-masing di provinsi Aceh. Namun tidak terdapat informasi mengenai penyelenggara sekolah inklusi selain dari Kota Banda Aceh dan Pidie Jaya.

Kedua, peneliti mengalami kendala saat memberikan instrumen penelitian yaitu peneliti tidak bisa terjun langsung untuk mengawasi sampel penelitian saat pengambilan data sehingga peneliti tidak dapat melihat secara

langsung bagaimana keadaan sampel penelitian saat mengisi instrumen penelitian yang diberikan peneliti. Hal tersebut dikarenakan beberapa sekolah sedang melaksanakan ujian dan penerimaan siswa/i baru yang membuat para guru sulit untuk dikumpulkan atau ditemui satu persatu. Sehingga pihak sekolah memberikan arahan agar peneliti menitipkan instrumen penelitian dan mengambil kembali setelah selesai diisi oleh para guru. Akibatnya, peneliti tidak dapat mengontrol dengan maksimal terkait kesesuaian kriteria sampel penelitian meskipun telah diupayakan melalui informasi yang disampaikan kepada pihak sekolah yang membantu menyebarkan instrumen penelitian kepada guru-guru yang mengajar di sekolah inklusi tersebut. Selain itu, terdapat juga beberapa sampel penelitian yang harus dieliminasi karena tidak mengisi bagian identitas.

Ketiga, dalam pengumpulan data secara luring peneliti juga mengalami kesulitan meyakinkan sampel penelitian untuk mengisi instrumen penelitian. Terdapat guru yang menolak untuk mengisi instrumen penelitian dengan alasan adanya kesibukan dan juga kurang sehat. Meskipun peneliti mencoba meyakinkan kembali dengan menawarkan bantuan untuk pengisian instrumen, beberapa guru tetap tidak bersedia atau menolak, sehingga peneliti tidak mungkin memaksa guru tersebut untuk terlibat sebagai sampel dalam penelitian ini.

Keempat, kekurangan penelitian ini yaitu peneliti tidak dapat mengetahui terkait jenis kekhususan yang dialami oleh siswa di sekolah inklusi yang terlibat dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti juga tidak dapat mengetahui jumlah ABK yang diajar di kelas dan lama guru mengajar siswa yang memiliki kebutuhan khusus. Hal ini mungkin saja berkaitan atau

berpengaruh terhadap hasil penelitian, terutama tingkat regulasi emosi guru terhadap jenis kekhususan siswa ABK yang berbeda.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Cuplikan Wawancara Studi Awal

Nama Responden 1 : SH
Usia : 37 Tahun
Hari/Tanggal : Jum'at/11 Maret 2022
Waktu : 09.10-09.23 WIB

Keterangan

Ir : *Interviewer* (Pewawancara)

le : *Interviewee* (Responden)

Ir/le	Transkrip
Ir	Ibu langsung berhadapan dengan anak berkebutuhan khusus gak bu?
le	Di kelas bu anaknya memang hiperaktif aja. Anak nya gak bisa diam, setelah kita kasi materi itu anak tu emang harus ada jeda sebentar dia lari-lari keliling kelas, ganggu temannya.
Ir	Itu kayak mana tantangan yang ibu rasakan?
le	Beda, jadi pas waktu di dalam kelas, ibu kasi materi yang berbeda untuk dia, misalnya kan ibu mengajarkan tema empat, saya enggak kasi tema empat untuk dia, buku lain karna kan dia enggak segitu daya pikirnya. Jadi ketika anak lain membaca saya kasi dia suku kata gitu, kawannya udah kalimat. Kalau matematika kawanya kena pecahan, saya kasi dia penjumlahan pengurangan.
Ir	Bagaimana perasaan Ibu?
le	Ya, pertama kali pas waktu mereka naik kelas itu Ibu terkejut kan. Kadang-kadang di kelas lagi hening, teriak sendiri, histeris dia tiba-tiba, kadang-kadang ibu jadi terkejut sendiri. Ada masanya kayak gitu, lagi hening nanti, lagi senyap tiba-tiba dia bernyanyi sendiri, berteriak sendiri.
Ir	Kalau perasaan kesal ada gak bu?
le	Ya namanya kita manusia biasa ya, ada perasaan kesal, ada masanya jenuh karena di saat dia tu emang pas waktu kita kasi tau tu gak didengar, berulah, itu ada perasaan kita ini kan. Itu kan paling-paling guru kan gini, suaranya aja yang besar di siswa tidak, apalagi sampai membuat siswanya takut.

Ir	Ya, tapi ada kita tunjukkan dengan suara gitu ya bu?
le	Iya, jadi biasanya pake volumenya tujuh naik lagi oktanya jadi sepuluh. Harus tegas memang tapi jangan juga sampe siswanya takut ke kita gitu kan.
Ir	Berarti emang ada menunjukkan kita tu tegas ya bu?
le	Iya harus tegas memang tapi jangan juga sampe siswanya takut ke kita gitu kan.
Ir	Kalau komunikasi ada susah gak bu kita sama anak-anak berkebutuhan khusus tu?
le	Sebentar aja itu, misalnya kan udah kita panggil, misalnya seperti R sama S itu misal dia buat masalah, diketoknya kepala kawannya, ataupun apa yang dilakukan kan kesalahan di dalam kelas. Setelah kita panggil tu Cuma sebentar dia masuk ke telinganya, mungkin kalau dibilang menit, menit kayaknya. Beberapa menit aja dia itu, kemudian dia beraksi lagi. Karna memang anak seperti itu istilahnya dia dengan dunianya. Jadi apa pun yang kita sampaikan dia masuknya sebentar. Iya bu, nanti dah buat ulah lagi
Ir	Menurut ibu, keahlian apa yang perlu dimiliki guru yang menghadapi anak-anak seperti itu?
le	Mungkin lebih ke ini lah, seperti adek ini psikologi. Lebih ke sifat ini kita ya, naluri kita, perasaan, harus menerima kita berhadapan dengan anak seperti itu, <i>face to face</i> , lebih ke perasaan kita. Istilahnya kita jaga perasaan kita dulu, ketika kita <i>positive thinking</i> untuk diri sendiri nanti ketika kita menghadapi anak seperti itu, lebih mudah. Jadi Insya Allah apapun solusinya pasti didapat.
Ir	Berarti kita harus berpikir positif gitu ya bu?
le	Iya, lebih ke kita dulu. Karna untuk anak yang hiperaktif itu luar biasa. Dia gak bisa diam, emang gak bisa diam. Nanti pas kita kasi materi itu, saat ibu lagi mengajar ibu bersuara, dia bersuara juga dibelakang. Satu lagi ketika kita udah jelasin kan gak di dengar tu kan, nanti pas jam pemberian tugas tu dia tu sampe sepuluh kali bertanya ke meja kita, bu ini kek mana. Memang udah kayak gitu dia.
Ir	Jadi ada kelelahan juga gak tu bu?
le	Kalau kita bilang lelah, ya lelah. Cuma itulah ya konsekuensi kita sebagai seorang guru.

Nama Responden 2 : SF
 Usia : 28 Tahun
 Hari/Tanggal : Jum'at/11 Maret 2022
 Waktu : 09.25-09.35 WIB

Keterangan

Ir : Interviewer (Pewawancara)
 le : Interviewee (Responden)

Ir/le	Transkrip
Ir	Apa sih yang kakak rasain tantangannya ngajarin anak berkebutuhan khusus?
le	Mungkin begini, kalau mereka tidak mengganggu ya gapapa, kan mereka menulis. Namun tulis juga ya, karna kan kita sudah tau. Maksudnya kondisi mereka, tidak mau menulis ya tidak mungkin kita marah gitu kan.
Ir	Ada gak kak, perilaku-perilakunya yang mengganggu proses belajar gitu?
le	Paling yang satu O tidak, diam diri. Dia lebih suka cenderung menyendiri. Kalau yang satu lagi iya mengganggu.
Ir	Berarti mau mengganggu pelajaran gitu ya
le	Kalau mengganggu pelajaran tidak, hanya saja ribut.
Ir	Itu kan mengganggu proses belajar, kayak kita lagi ngajar ada yang ribut. Itu apa yang kakak rasain?
le	Ya gimana ya. Kadang kan guru emang harus begitu ya, harus seperti itu kan. Ya paling dengan cara penyampaian lah. Kita diamankan dulu.
Ir	Ada gak kak, kayak rasa capek, kesal gitu?
le	Benar ada, namun karna kita guru ya harus tetap semangat.
Ir	Berarti dengan mengubah pola pikir kita gitu kak ya?
le	Iya, karna kan anak-anak sekali kita bilang nanti baru diam, nanti ribut lagi. Seperti itu.
Ir	Kalau perilaku-perilaku mengamuk pernah gak kak?
le	Mengamuk tidak ada, di kelas tiga ada. Itu mengamuk dia, dibuang semua. Kalau udah ngamuk gitu udah cukup kita diamankan saja, jangan kita datang tanya kenapa, jangan. Lebih mengamuk dia. Di kelas dua tidak, menyendiri dia, satu menyendiri gitu.
Ir	Itu tantangan juga berarti ya?
le	Tantangan juga, jadi biar aja dia gak menulis. Makanya kan, kita tidak mungkin memaksa ya, karna kita tau kondisi mereka.
Ir	Ada gak kak perilaku yang kakak tunjukkan yang menggambarkan emosi kakak?
le	Paling lebih besar volume suara kalau apa kan atau kita datengin kita kasih juga sentuhan anak-anak, apa masalah kan gitu. Kan cenderung anak-anak punya permasalahan dari rumah atau apa, kita harus rajin bertanya.
Ir	Berarti ada perilaku yang kita tunjukkan gitu kak ya?

le	Pendekatan lah, kita antara guru sama siswa itu juga harus. Sangat perlu pendekatan.
lr	Kalau kemampuannya dibandingkan dengan anak-anak normal bagaimana kak?
le	Kemampuan menengah, rendah gitu. Namun, sekarang kan sekarang seperti ini kalau dia rajin, mau, kita kan senang.
lr	Kalau kita ngajarinnya cepat gak kak, dia tangkap gitu?
le	Kalau untuk ini lambat, kecuali kita kasih misalkan sedikit kita buka konsepnya kan.
lr	Itu maksudnya kan agak susah begitu ya
le	Harus sering juga kita, jangan bertanya hanya di satu anak pintar saja. Namun kita untuk membangkitkan lebih semangat anak ini, kita harus tanya juga ke dia. Jadi dia senang, berarti ibu tanya juga ke saya. Meskipun kadang jawabannya kan, tidak sesuai nanti kita luruskan.
lr	Berarti ada usaha lebih harus kak ya?
le	Iyaa gitu
lr	Itu menurut kakak tantangan juga?
le	Tantangan, sangat tantangan.
lr	Kalau komunikasi dengan anak-anak tu enggak susah berarti kak ya, maksudnya apa yang kita bilang dia paham?
le	Paham, yang satu lagi kan diam aja dia, si O ni kan. Kita tanya diam aja.
lr	Jadi susah komunikasi gitu kak ya?
le	Iya susah, ketawa-ketawa dia. Pokoknya asal istirahat aja suka pilih di panas gitu, duduknya di panas, senang-senang, ketawa dia kan. Namun tidak bergaul. Bukan temannya tidak ingin berteman dengan dia, namun dia ingin sendiri. Yang satu lagi semua dia berteman.
lr	Berarti yang sulit komunikasi dengan yang agak pendiam tadi gitu kak ya?
le	Iyaa.
lr	Itu kayak mana kakak mengatasi kalau mau berkomunikasi seperti itu?
le	Melalui orang tuanya, kalau si O ni. Apapun keperluan sekolah misalkan, ada informasi hubungi orang tua, karna kan kalau kita bilang sampaikan sama ananda ni, tidak tersampaikan.
lr	Mungkin dia tidak memahami apa yang kita bilang gitu ya kak?
le	Iya, tidak dapat mengulang kembali kata-kata kita ke rumah.
lr	Menurut kakak, apa sih keahlian yang perlu dimiliki guru-guru yang ngajar anak ABK tu?
le	Keahliannya, ya pertama pendekatan lah lebih kan, lebih khusus ke pendekatan. Kita harus tau apa yang anak-anak inginkan. Memang kita harus mendalami dulu mereka, kita harus tau keterampilan apa yang dia miliki.
lr	Berarti emang kita butuh pendekatan ya?
le	Iya kita harus lebih tau apa yang dibutuhkan siswa kita itu.
lr	Kesabaran mungkin iya juga ya kak?
le	Sabar iya tentu. Harus.
lr	Berarti mungkin kalau merasakan emosi tertentu kita lebih tahan gitu ya?
le	Iya benar, walaupun kadang saya di kelas anak-anak ribut pun, kita emosi kita harus terjaga juga. Walaupun lebih besar suara, supaya anak-anak tu diam, main fisik saya tidak.

Ir	Berarti lebih ke kita tahan emosi kita gitu kak ya? Sama mungkin karna pikir juga dia memang berbeda sama kawannya gitu kak ya?
le	Iya, makanya kadang kalau tidak menulis tidak masalah, asal tidak mengganggu kawan kan seperti itu.

Lampiran 3. *Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) Asli*

The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)

The trait MAAS is a 15-item scale designed to assess a core characteristic of mindfulness, namely, a receptive state of mind in which attention, informed by a sensitive awareness of what is occurring in the present, simply observes what is taking place.

Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.

Carlson, L.E. & Brown, K.W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 29-33.

Instructions: Below is a collection of statements about your everyday experience. Using the 1-6 scale below, please indicate how frequently or infrequently you currently have each experience. Please answer according to what really reflects your experience rather than what you think your experience should be. Please treat each item separately from every other item.

- 1: Almost always
- 2: Very frequently
- 3: Somewhat frequently
- 4: Somewhat infrequently
- 5: Very infrequently
- 6: Almost never

_____ 1. I could be experiencing some emotion and not be conscious of it until some time later.

_____ 2. I break or spill things because of carelessness, not paying attention, or thinking of something else.

_____ 3. I find it difficult to stay focused on what's happening in the present.

_____ 4. I tend to walk quickly to get where I'm going without paying attention to what I experience along the way.

_____ 5. I tend not to notice feelings of physical tension or discomfort until they really grab my attention.

_____ 6. I forget a person's name almost as soon as I've been told it for the first time.

_____ 7. It seems I am "running on automatic," without much awareness of what I'm doing.

_____ 8. I rush through activities without being really attentive to them.

_____ 9. I get so focused on the goal I want to achieve that I lose touch with what I'm doing right now to get there.

_____ 10. I do jobs or tasks automatically, without being aware of what I'm doing.

_____ 11. I find myself listening to someone with one ear, doing something else at the same time.

_____ 12. I drive places on 'automatic pilot' and then wonder why I went there.

_____ 13. I find myself preoccupied with the future or the past.

_____ 14. I find myself doing things without paying attention.

_____ 15. I snack without being aware that I'm eating.

Scoring: To score the scale, simply compute a mean (average) of the 15 items.

Lampiran 4. Adaptasi Item Terjemahan Regulasi Emosi

No	<i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (Versi Asli) Gross dan John (2003) dengan Nilai α <i>Reappraisal</i> = 0,79 dan α <i>Suppression</i> = 0,73 Menggunakan Validitas Konstrak	<i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (Versi Adaptasi) Radde, Nurrahmah, Nurhikmah, & Saudi (2021) dengan Nilai α <i>Reappraisal</i> = 0,951 dan α <i>Suppression</i> = 0,790 Menggunakan CFA	<i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (Versi Adaptasi) Putri (2019) dengan Nilai α <i>Reappraisal</i> = dan α <i>Suppression</i> = Menggunakan CFA	<i>Emotion Regulation Questionnaire</i> Terjemahan dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia Versi Peneliti	Keterangan
1	<i>When I want to feel more positive emotion (such as joy or amusement). I change what I'm thinking about.</i>	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, maka saya mengubah pola pikir saya. (29,57)	Ketika saya ingin merasakan emosi positif seperti bahagia atau kesenangan), Saya mengubah apa yang saya pikirkan. (7,25)	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif (seperti kegembiraan atau kesenangan). Saya mengubah apa yang saya pikirkan.	Ketika saya ingin meningkatkan emosi positif (seperti kegembiraan atau kesenangan), saya mengubah apa yang saya pikirkan.
2	<i>I keep my emotions to myself.</i>	Saya memendam perasaan untuk diri sendiri. (22,40)	Saya menyimpan emosi saya untuk diri sendiri. (9,04)	Saya menyimpan emosi saya untuk diri saya sendiri.	Saya menyimpan emosi saya untuk diri sendiri.
3	<i>When I want to feel less negative emotion (such as sadness or anger), I change what I'm thinking about.</i>	Ketika saya ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif, maka saya mengubah pola pikir saya. (30,23)	Ketika saya ingin mengurangi perasaan negatif (seperti kesedihan atau kemarahan), saya mengubah apa yang saya pikirkan. (6,65)	Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif (seperti sedih atau marah), saya mengubah apa yang saya pikirkan.	Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif (seperti sedih atau marah), saya mengubah apa yang saya pikirkan.
4	<i>When I am feeling positive emotions, I am careful not to express them.</i>	Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya.	Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya.	Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak	Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya.

		(16,82)	(5,99)	mengungkapkannya.	
5	<i>When I'm faced with a stressfull situation, I make myself think about it in a way that helps me stay calm.</i>	Ketika saya dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya berusaha untuk tetap tenang. (30,95)	Ketika saya berhadapan dengan situasi yang membuat saya stres, saya membuat diri saya memikirkannya sebagai cara untuk membantu saya tetap tenang. (6,38)	Ketika saya menghadapi situasi stres, saya membuat diri saya memikirkannya dengan cara yang membantu saya tetap tenang.	Ketika saya dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya berusaha untuk tetap tenang.
6	<i>I control my emotions by not expressing them.</i>	Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya. (24,05)	Saya mengendalikan emosi saya dengan tidak mengungkapkannya. (10,26)	Saya mengontrol emosi saya dengan tidak mengungkapkannya.	Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya.
7	<i>When I want to feel more positive emotions, I change the way I'm thinking about the situation.</i>	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, saya mengubah pola pikir berdasarkan situasi yang ada. (32,99)	Ketika saya ingin merasakan emosi positif, saya mengubah pemikiran saya mengenai situasi tersebut. (10,91)	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, saya mengubah cara berpikir saya tentang situasi tersebut.	Ketika saya ingin meningkatkan emosi positif, saya mengubah cara berpikir saya tentang situasi tersebut.
8	<i>I control my emotions by changing the way I think about the situation I'm in.</i>	Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar. (33,14)	Saya mengendalikan emosi saya dengan mengubah cara saya berpikir tentang situasi saya sekarang. (8,89)	Saya mengendalikan emosi saya dengan mengubah cara saya berpikir tentang situasi yang saya hadapi.	Saya mengendalikan emosi saya dengan mengubah cara saya berpikir tentang situasi yang saya hadapi.
9	<i>When I am feeling negative emotions, I make sure not to express them.</i>	Ketika saya merasakan emosi negatif, saya tidak mengungkapkannya. (26,21)	Ketika saya merasakan emosi negatif, saya pastikan untuk tidak mengungkapkannya. (8,92)	Ketika saya merasakan emosi negatif, saya memastikan untuk tidak mengungkapkannya.	Ketika saya merasakan emosi negatif, saya memastikan untuk tidak mengungkapkannya.

10	<i>When I want to feel less negative emotions, I change the way I'm thinking about the situation.</i>	Ketika saya ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif, saya mengubah pola pikir berdasarkan situasi yang ada. (33,95)	Ketika saya ingin mengurangi perasaan emosi negatif, saya mengubah pemikiran saya mengenai situasi tersebut. (7,01)	Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif, saya mengubah cara saya berpikir tentang situasi tersebut.	Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif, saya mengubah cara saya berpikir tentang situasi tersebut.
----	---	---	---	--	--

Lampiran 5. Adaptasi Item Terjemahan *Mindfulness*

No	Skala MAAS (Versi Asli) Brown dan Ryan (2003) $\alpha=0.89$ dan Menggunakan Validitas Konstrak	Skala MAAS (Versi Adaptasi) Salsabila (2022) dengan $\alpha=0,858$ dan Menggunakan Validitas Konstrak	Skala MAAS (Versi Adaptasi) Salisa (2022) dengan $\alpha=0,872$ dan Menggunakan Validitas Isi	Skala MAAS Terjemahan dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia Versi Peneliti	Keterangan
1	<i>I could be experiencing some emotion and not be conscious of it until some time later</i>	Saya dapat mengalami beberapa emosi dan tidak menyadarinya sampai beberapa saat kemudian. (0,515)	Saya bisa mengalami beberapa emosi dan tidak menyadarinya sampai beberapa waktu kemudian. (0,577)	Saya bisa mengalami beberapa emosi tertentu dan tidak menyadarinya sampai beberapa waktu.	Saya dapat mengalami beberapa emosi dan tidak menyadarinya sampai beberapa saat kemudian.
2	<i>I break or spill things because of carelessness, not paying attention, or thinking of something else</i>	Saya memecahkan atau menumpahkan sesuatu karena tidak hati-hati, tidak memperhatikan, atau sedang memikirkan hal lain. (0,417)	Saya memecahkan atau menumpahkan barang karena kecerobohan, tidak memperhatikan atau memikirkan hal lain. (0,576)	Saya merusak atau menumpahkan sesuatu, karena saya ceroboh, tidak memperhatikan, atau sedang memikirkan hal lain	Saya memecahkan atau menumpahkan sesuatu karena saya ceroboh, tidak memperhatikan, atau memikirkan hal lain.
3	<i>I find it difficult to stay focused on what's happening in the present</i>	Saya merasa sulit untuk tetap fokus pada apa yang terjadi saat ini. (0,490)	Saya merasa sulit untuk tetap fokus terhadap apa yang terjadi pada saat ini. (0,507)	Saya merasa sulit untuk tetap fokus pada kejadian yang terjadi saat ini.	Saya kesulitan untuk tetap fokus pada apa yang terjadi saat ini.

4	<i>I tend to walk quickly to get where I'm going without paying attention to what I experience along the way</i>	Saya cenderung berjalan dengan cepat ke tempat tujuan tanpa memperhatikan apa yang saya alami di sepanjang jalan. (0,442)	Saya cenderung berjalan cepat untuk mencapai tujuan saya tanpa memperhatikan apa yang saya alami di sepanjang jalan. (0,573)	Saya cenderung berjalan kaki terlampau cepat tanpa menghiraukan hal lain yang saya lewati di sepanjang perjalanan.	Saya cenderung berjalan dengan cepat ke tempat tujuan tanpa memperhatikan apa yang saya alami di sepanjang jalan.
5	<i>I tend not to notice feelings of physical tension or discomfort until they really grab my attention</i>	Saya cenderung tidak memperhatikan perasaan ketegangan fisik atau ketidaknyamanan sampai perasaan itu benar-benar menarik perhatian saya. (0,453)	Saya cenderung tidak memperhatikan perasaan tegang atau tidak nyaman secara fisik sampai perasaan itu benar-benar menarik perhatian saya. (0,443)	Saya cenderung tidak memperhatikan tekanan perasaan atau fisik atau ketidaknyamanan sampai hal tersebut mengganggu saya.	Saya cenderung tidak memperhatikan perasaan ketegangan fisik atau ketidaknyamanan sampai perasaan itu benar-benar menarik perhatian saya.
6	<i>I forget a person's name almost as soon as I've been told it for the first time</i>	Saya mudah lupa nama orang setelah berkenalan. (0,281)	Saya melupakan nama seseorang persis setelah diberitahu. (0,462)	Saya segera lupa nama orang setelah berkenalan	Saya mudah lupa nama seseorang segera setelah diberitahu untuk pertama kalinya.
7	<i>It seems I am "running on automatic" without much awareness of what I'm doing</i>	Sepertinya saya "berperilaku secara otomatis" tanpa menyadari apa yang saya lakukan. (0,611)	Sepertinya saya "berjalan secara otomatis" tanpa banyak kesadaran tentang apa yang saya lakukan. (0,656)	Sepertinya saya "bersikap secara otomatis", tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan.	Sepertinya saya "bertingkah secara otomatis" tanpa menyadari apa yang saya lakukan.
8	<i>I rush through activities without being really attentive to them</i>	Saya terburu-buru menjalani aktivitas tanpa benar-benar memperhatikan aktivitas tersebut. (0,657)	Terburu-buru melalui kegiatan tanpa benar-benar memperhatikan mereka. (0,683)	Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sebenarnya sedang saya	Saya terburu-buru menjalani aktivitas tanpa benar-benar memperhatikan

				kerjakan.	aktivitas tersebut.
9	<i>I get so focused on the goal I want to achieve that I lose touch with what I am doing right now to get there</i>	Saya terlalu fokus pada tujuan yang ingin saya capai sehingga saya tidak sadar apa yang sedang saya lakukan untuk mencapai tujuan tersebut. (0,474)	Saya begitu fokus pada tujuan yang ingin saya capai sehingga saya kehilangan kontak dengan apa yang saya lakukan sekarang untuk mencapainya. (0,581)	Saya begitu fokus pada tujuan akhir yang ingin saya capai sehingga saya mengabaikan proses yang sedang saya kerjakan.	Saya terlalu fokus pada tujuan yang ingin saya capai sehingga saya tidak sadar apa yang sedang saya lakukan untuk mencapai tujuan tersebut.
10	<i>I do jobs or tasks automatically, without being aware of what I'm doing</i>	Saya melakukan pekerjaan atau tugas secara otomatis, tanpa menyadari apa yang sedang saya lakukan. (0,656)	Saya melakukan pekerjaan atau tugas secara otomatis, tanpa menyadari apa yang saya lakukan. (0,650)	Saya melakukan pekerjaan atau tugas secara otomatis, tanpa menyadari apa yang saya lakukan.	Saya melakukan pekerjaan atau tugas secara otomatis, tanpa menyadari apa yang sedang saya lakukan.
11	<i>I find myself listening to someone with one ear, doing something else at the same time</i>	Saya dapat mendengarkan seseorang sambil melakukan hal lain pada waktu yang sama. (0,362)	Saya menemukan diri saya mendengarkan seseorang dengan satu telinga, melakukan sesuatu yang lain pada waktu yang sama. (0,221)	Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.	Saya dapat mendengarkan seseorang sambil melakukan hal lain pada waktu yang sama.
12	<i>I drive places on 'automatic pilot' and then wonder why I went there</i>	Saya mengemudi ke suatu tempat "secara otomatis," kemudian saya bertanya-tanya mengapa saya pergi ke tempat tersebut. (0,534)	Saya mengemudi di "pilot otomatis" dan kemudian bertanya-tanya mengapa saya pergi ke sana. (0,564)	Saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.	Saya mengemudi ke suatu tempat "secara otomatis," kemudian saya bertanya-tanya mengapa saya pergi ke tempat tersebut.
13	<i>I find myself preoccupied with the future or the past</i>	Saya menemukan diri saya "asyik" dalam pikiran masa	Saya menemukan diri saya sibuk dengan masa	Saya merasa diri saya sibuk dengan masa depan dan	Saya menemukan diri saya "asyik" dalam

		depan atau masa lalu.(0,526)	depan atau masa lalu. (0,250)	masa lalu.	pikiran masa depan atau masa lalu.
14	<i>I find myself doing things without paying attention</i>	Saya mendapati diri saya melakukan banyak hal tanpa memperhatikan hal tersebut. (0,613)	Saya menemukan diri saya melakukan sesuatu tanpa memperhatikan. (0,580)	Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.	Saya mendapati diri saya melakukan banyak hal tanpa memperhatikan hal tersebut.
15	<i>I snack without being aware that I'm eating</i>	Saya mengemil tanpa sadar bahwa saya sedang makan. (0,453)	Saya ngemil tanpa sadar bahwa saya sedang makan. (0,563)	Ketika saya memakan jajanan, saya melakukannya tanpa sadar.	Saya mengemil tanpa sadar bahwa saya sedang makan.

Lampiran 6. Instrumen Uji Coba *Offline*



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Saya Irmayani, mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. Saat ini saya sedang melakukan uji coba alat ukur penelitian dalam rangka menyelesaikan tugas akhir (skripsi) sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) Psikologi. Oleh karena itu, untuk memperoleh data yang menunjang penelitian ini, saya meminta kesediaan Bapak/Ibu untuk berpartisipasi mengisi instrumen penelitian ini jika Bapak/Ibu memiliki kriteria sebagai berikut.

Guru yang mengajar di Sekolah Luar Biasa (SLB)
Berdomisili di provinsi Aceh

Waktu yang dibutuhkan untuk mengisi instrumen penelitian sekitar 10-15 menit. Semua jawaban yang diberikan tidak ada yang benar atau salah, sehingga Bapak/Ibu diminta memberi respon sesuai dengan kondisi Bapak/Ibu sesungguhnya dan pastikan tidak ada jawaban yang terlewati.

Seluruh identitas yang Bapak/Ibu cantumkan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Tidak ada risiko yang membahayakan dalam penelitian ini. Untuk informasi lebih lanjut, Bapak/Ibu dapat menghubungi peneliti melalui email irmayani26052000@gmail.com.

Atas kesediaan dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Hormat Saya
Peneliti,
Irmayani

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Setelah membaca keterangan mengenai gambaran, prosedur, risiko, dan hak-hak saya dalam penelitian ini, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

No. Sampel* : *diisi oleh peneliti
Nama (inisial) :
Usia :
Jenis Kelamin :
Pendidikan Terakhir :
Lama Bekerja sebagai Guru :
Nama Sekolah Tempat Bekerja Saat Ini :
Alamat :
No HP :

Dengan ini saya menyatakan bahwa, saya secara sukarela dan tanpa paksaan bersedia menjadi responden dan ikut berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan oleh Irmayani.

Saya mengetahui bahwa penelitian ini menjunjung tinggi hak-hak saya sebagai responden penelitian dan keikutsertaan saya menjadi subjek pada penelitian ini sangat besar manfaatnya dalam penelitian ini. Saya percaya bahwa informasi yang saya berikan akan dirahasiakan oleh peneliti dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat digunakan seperlunya.

Aceh, April 2022

Responden

()

INSTRUMEN PENELITIAN I PETUNJUK PENGISIAN

Dalam Instrumen penelitian ini terdapat beberapa pernyataan yang melibatkan dua aspek berbeda dari kehidupan emosional Bapak/Ibu. Salah satunya adalah pengalaman emosional (apa yang dirasakan dalam diri), dan ekspresi emosional (bagaimana Bapak/Ibu menunjukkan emosi melalui cara berbicara, memberi isyarat, ataupun berperilaku). Meskipun beberapa pernyataan berikut tampak mirip, pernyataan-pernyataan ini memiliki makna yang berbeda. Bacalah setiap pernyataan tersebut dengan seksama dan pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri Bapak/Ibu dengan cara memberi tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia. Adapun pilihan jawaban yang disediakan di antaranya:

- Sangat Tidak Setuju
- Tidak Setuju
- Agak Tidak Setuju
- Netral
- Agak Setuju
- Setuju
- Sangat Setuju

Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda, oleh karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri Bapak/Ibu. Dalam pernyataan ini tidak ada jawaban salah maupun benar.

Contoh pengisian:

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Agak Tidak Setuju	Netral	Agak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Ketika saya merasa sedih, saya memikirkan hal-hal yang membuat saya tenang.							✓

Bila Bapak/Ibu keliru dan ingin mengubah jawaban, berikan tanda garis (-) pada pilihan yang keliru dan mencentang pada kolom jawaban lain yang Bapak/Ibu anggap lebih sesuai, seperti contoh berikut.

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Agak Tidak Setuju	Netral	Agak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Ketika saya merasa sedih, saya memikirkan hal-hal yang membuat saya tenang.					✓		✗

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Agak Tidak Setuju	Netral	Agak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Ketika saya ingin meningkatkan emosi positif (seperti kegembiraan atau kesenangan), saya mengubah apa yang saya pikirkan.							
2.	Saya menyimpan emosi saya untuk diri sendiri.							
3.	Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif (seperti sedih atau marah), saya mengubah apa yang saya pikirkan.							
4.	Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya.							
5.	Ketika saya dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya berusaha untuk tetap tenang.							
6.	Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya.							
7.	Ketika saya ingin meningkatkan emosi positif, saya mengubah cara berpikir saya tentang situasi tersebut.							
8.	Saya mengendalikan emosi saya dengan mengubah cara saya berpikir tentang situasi yang saya hadapi.							
9.	Ketika saya merasakan emosi negatif, saya memastikan untuk tidak mengungkapkannya.							
10.	Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif, saya mengubah cara saya berpikir tentang situasi tersebut.							

INSTRUMEN PENELITIAN II PETUNJUK PENGISIAN

Dalam instrumen penelitian ini terdapat 15 pernyataan yang harus Bapak/Ibu jawab. Jawablah pernyataan di bawah ini sesuai dengan apa yang Bapak/Ibu rasakan sebenarnya dan yang paling sesuai dengan Bapak/Ibu dengan memberikan tanda centang (✓) pada pilihan jawaban yang tersedia.

Adapun pilihan jawaban yang disediakan di antaranya:

Hampir Selalu

Sangat Sering

Agak Sering

Agak Jarang

Sangat Jarang

Hampir Tidak Pernah

Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda, oleh karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri Bapak/Ibu. Dalam pernyataan ini tidak ada jawaban salah maupun benar.

Contoh pengisian:

No	Pernyataan	Hampir Selalu	Sangat Sering	Agak Sering	Agak Jarang	Sangat Jarang	Hampir Tidak Pernah
1.	Saya melupakan nama seseorang persis setelah diberitahu.					✓	

Bila Bapak/Ibu keliru dan ingin mengubah jawaban, berikan tanda garis (-) pada pilihan yang keliru dan mencentang pada kolom jawaban lain yang Bapak/Ibu anggap lebih sesuai, seperti contoh berikut.

No	Pernyataan	Hampir Selalu	Sangat Sering	Agak Sering	Agak Jarang	Sangat Jarang	Hampir Tidak Pernah
1.	Saya melupakan nama seseorang persis setelah diberitahu.				✗	✓	

No	Pernyataan	Hampir Selalu	Sangat Sering	Agak Sering	Agak Jarang	Sangat Jarang	Hampir Tidak Pernah
1.	Saya dapat mengalami beberapa emosi dan tidak menyadarinya sampai beberapa saat kemudian.						
2.	Saya memecahkan atau menumpahkan sesuatu karena saya ceroboh, tidak memperhatikan, atau memikirkan hal lain.						
3.	Saya kesulitan untuk tetap fokus pada apa yang terjadi saat ini.						
4.	Saya cenderung berjalan dengan cepat ke tempat tujuan tanpa memperhatikan apa yang saya alami di sepanjang jalan.						
5.	Saya cenderung tidak memperhatikan perasaan ketegangan fisik atau ketidaknyamanan sampai perasaan itu benar-benar menarik perhatian saya.						
6.	Saya mudah lupa nama seseorang segera setelah diberitahu untuk pertama kalinya.						
7.	Sepertinya saya "bertingkah secara otomatis" tanpa menyadari apa yang saya lakukan.						
8.	Saya terburu-buru menjalani aktivitas tanpa benar-benar memperhatikan aktivitas tersebut.						
9.	Saya terlalu fokus pada tujuan yang ingin saya capai sehingga saya tidak sadar apa yang sedang saya lakukan untuk mencapai tujuan tersebut.						
10.	Saya melakukan pekerjaan atau tugas secara otomatis, tanpa menyadari apa yang sedang saya lakukan.						

No	Pernyataan	Hampir Selalu	Sangat Sering	Agak Sering	Agak Jarang	Sangat Jarang	Hampir Tidak Pernah
11.	Saya dapat mendengarkan seseorang sambil melakukan hal lain pada waktu yang sama.						
12.	Saya mengemudi ke suatu tempat “secara otomatis,” kemudian saya bertanya-tanya mengapa saya pergi ke tempat tersebut.						
13.	Saya menemukan diri saya “asyik” dalam pikiran masa depan atau masa lalu.						
14.	Saya mendapati diri saya melakukan banyak hal tanpa memperhatikan hal tersebut.						
15.	Saya mengemil tanpa sadar bahwa saya sedang makan.						

PASTIKAN SEMUA SUDAH DIISI YA BAPAK/IBU

TERIMA KASIH ATAS PARTISIPASINYA



Lampiran 7. Instrumen Uji Coba *Online*

7/11/22, 11:08 AM

TRY-OUT IRMAYANI

TRY-OUT IRMAYANI

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Saya adalah mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala. Saat ini, saya sedang melakukan uji coba alat ukur penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi) sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) Psikologi. Untuk memperoleh data yang menunjang penelitian ini, saya memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjawab beberapa pertanyaan yang terdapat di bawah ini apabila Bapak/Ibu memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Guru yang mengajar di Sekolah Luar Biasa (SLB)
2. Berdomisili di provinsi Aceh
3. Bersedia terlibat sebagai sampel penelitian

Jika terdapat pertanyaan atau kendala selama pengisian, Bapak/Ibu bisa menghubungi saya melalui whatsapp: 082166929052 atau melalui email: irmayani26052000@gmail.com

Atas kesediaan dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih.

Peneliti,
Irmayani

* Wajib

1. Saya menyatakan bahwa saya secara sukarela dan tanpa paksaan bersedia * menjadi responden untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Saya mengetahui bahwa penelitian ini menjunjung tinggi hak responden dan keikutsertaan saya menjadi subjek sangat besar manfaatnya dalam penelitian ini.

Tandai satu oval saja.

Bersedia

Identitas Diri

2. Nama (Inisial) *

3. Usia (angka saja) *

4. Jenis Kelamin *

Tandai satu oval saja.

Laki-Laki

Perempuan

5. Pendidikan Terakhir *

6. Lama Bekerja Sebagai Guru *

7. Nama sekolah, tempat mengajar saat ini *

8. Alamat (Kabupaten/Kota) *

9. No Handphone/WhatsApp *

Dalam skala ini terdapat beberapa pernyataan yang melibatkan dua aspek berbeda dari kehidupan emosional Bapak/Ibu. Salah satunya adalah pengalaman emosional (apa yang dirasakan dalam diri), dan ekspresi emosional (bagaimana Bapak/Ibu menunjukkan emosi melalui cara berbicara, memberi isyarat, ataupun berperilaku). Meskipun beberapa pernyataan berikut tampak mirip, pernyataan-pernyataan ini memiliki makna yang berbeda. Bacalah setiap pernyataan tersebut dengan seksama dan pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri Bapak/Ibu dengan cara klik pada kolom yang tersedia. Adapun pilihan jawaban yang disediakan di antaranya:

Skala
1

1. Sangat Tidak Setuju
2. Tidak Setuju
3. Agak Tidak Setuju
4. Netral
5. Agak Setuju
6. Setuju
7. Sangat Setuju

Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda, oleh karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri Bapak/Ibu. Dalam pernyataan ini tidak ada jawaban salah maupun benar.

10. 1. Ketika saya ingin meningkatkan emosi positif (seperti kegembiraan atau kesenangan), saya mengubah apa yang saya pikirkan. *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju						

11. 2. Saya menyimpan emosi saya untuk diri sendiri. *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju						

12. 3. Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif (seperti sedih atau marah), saya mengubah apa yang saya pikirkan. *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju						

13. 4. Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya. *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju						

14. 5. Ketika saya dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya berusaha untuk tetap tenang. *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju						

15. 6. Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya. *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju						

16. 7. Ketika saya ingin meningkatkan emosi positif, saya mengubah cara berpikir saya tentang situasi tersebut. *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju						

17. 8. Saya mengendalikan emosi saya dengan mengubah cara saya berpikir tentang situasi yang saya hadapi. *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju						

18. 9. Ketika saya merasakan emosi negatif, saya memastikan untuk tidak mengungkapkannya. *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju					

19. 10. Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif, saya mengubah cara saya berpikir tentang situasi tersebut. *

Tandai satu oval saja.

1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju					

Skala
2

Dalam skala ini terdapat 15 pernyataan yang harus Bapak/Ibu jawab. Jawablah pernyataan di bawah ini sesuai dengan apa yang Bapak/Ibu rasakan sebenar-benarnya dan yang paling sesuai dengan Bapak/Ibu dengan memberikan klik pada pilihan jawaban yang tersedia.

Adapun pilihan jawaban yang disediakan di antaranya:

1. Hampir Selalu
2. Sangat Sering
3. Agak Sering
4. Agak Jarang
5. Sangat Jarang
6. Hampir Tidak Pernah

Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda, oleh karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri Bapak/Ibu. Dalam pernyataan ini tidak ada jawaban salah maupun benar.

20. 1. Saya dapat mengalami beberapa emosi dan tidak menyadarinya sampai beberapa saat kemudian. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

21. 2. Saya memecahkan atau menumpahkan sesuatu karena saya ceroboh, tidak memperhatikan, atau memikirkan hal lain. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

22. 3. Saya kesulitan untuk tetap fokus pada apa yang terjadi saat ini. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

23. 4. Saya cenderung berjalan dengan cepat ke tempat tujuan tanpa memperhatikan apa yang saya alami di sepanjang jalan. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

24. 5. Saya cenderung tidak memperhatikan perasaan ketegangan fisik atau ketidaknyamanan sampai perasaan itu benar-benar menarik perhatian saya. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

25. 6. Saya mudah lupa nama seseorang segera setelah diberitahu untuk pertama kalinya. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

26. 7. Sepertinya saya "bertingkah secara otomatis" tanpa menyadari apa yang saya lakukan. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

27. 8. Saya terburu-buru menjalani aktivitas tanpa benar-benar memperhatikan aktivitas tersebut. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

28. 9. Saya terlalu fokus pada tujuan yang ingin saya capai sehingga saya tidak sadar *
apa yang sedang saya lakukan untuk mencapai tujuan tersebut.

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

29. 10. Saya melakukan pekerjaan atau tugas secara otomatis, tanpa menyadari apa *
yang sedang saya lakukan.

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

30. 11. Saya dapat mendengarkan seseorang sambil melakukan hal lain pada waktu yang sama. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
 Sangat Sering
 Agak Sering
 Agak Jarang
 Sangat Jarang
 Hampir Tidak Pernah

31. 12. Saya mengemudi ke suatu tempat "secara otomatis", kemudian saya bertanya-tanya mengapa saya pergi ke tempat tersebut. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
 Sangat Sering
 Agak Sering
 Agak Jarang
 Sangat Jarang
 Hampir Tidak Pernah

32. 13. Saya menemukan diri saya "asyik" dalam pikiran masa depan atau masa lalu. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
 Sangat Sering
 Agak Sering
 Agak Jarang
 Sangat Jarang
 Hampir Tidak Pernah

33. 14. Saya mendapati diri saya melakukan banyak hal tanpa memperhatikan hal tersebut. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
 Sangat Sering
 Agak Sering
 Agak Jarang
 Sangat Jarang
 Hampir Tidak Pernah

34. 15. Saya mengemil tanpa sadar bahwa saya sedang makan. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
 Sangat Sering
 Agak Sering
 Agak Jarang
 Sangat Jarang
 Hampir Tidak Pernah

Lampiran 8. Data Uji Coba *Extreme*

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Total_RE	77	100.0%	0	0.0%	77	100.0%
Total_M	77	100.0%	0	0.0%	77	100.0%

Extreme Values				
			Case Number	Value
Total_RE	Highest	1	6	67
		2	38	66
		3	52	66
		4	54	66
		5	13	65 ^a
	Lowest	1	36	33
		2	37	34
		3	73	38
		4	43	40
		5	30	40
Total_M	Highest	1	53	83
		2	54	82
		3	5	81
		4	49	81
		5	50	81

	Lowest	1	13	47
		2	71	48
		3	73	49
		4	62	50
		5	74	52 ^b

a. Only a partial list of cases with the value 65 are shown in the table of upper extremes.

b. Only a partial list of cases with the value 52 are shown in the table of lower extremes.

Lampiran 9. Tabulasi Data Uji Coba

a. Regulasi Emosi

Subjek	No Butir Item										Total
	RE1	RE2	RE3	RE4	RE5	RE6	RE7	RE8	RE9	RE10	
Subjek 1	6	4	6	6	7	7	6	6	7	6	61
Subjek 2	6	4	6	6	7	6	7	6	2	6	56
Subjek 3	7	1	7	2	6	2	6	6	2	6	45
Subjek 4	5	1	7	1	6	7	6	6	7	7	53
Subjek 5	4	6	4	4	6	4	4	4	4	4	44
Subjek 6	7	7	7	6	7	6	6	7	7	7	67
Subjek 7	4	5	4	3	5	4	4	6	6	4	45
Subjek 8	5	4	4	3	3	5	5	6	5	5	45
Subjek 9	3	3	6	4	6	4	5	6	6	4	47
Subjek 10	6	7	4	2	7	5	4	6	7	6	54
Subjek 11	7	6	7	2	7	6	6	6	7	6	60
Subjek 12	7	6	7	1	7	6	6	6	5	6	57
Subjek 13	6	5	6	7	5	6	7	5	5	6	58
Subjek 14	7	6	7	2	7	6	6	6	6	6	59
Subjek 15	2	2	6	3	6	4	4	4	5	6	42
Subjek 16	5	6	6	6	6	6	6	4	4	6	55
Subjek 17	6	6	6	4	6	4	4	6	4	6	52
Subjek 18	7	3	6	2	7	6	7	7	7	7	59
Subjek 19	4	6	6	2	6	6	6	5	5	5	51
Subjek 20	2	4	2	4	6	6	2	6	6	2	40
Subjek 21	7	6	7	2	6	6	6	6	6	6	58
Subjek 22	6	6	7	6	7	6	6	6	6	6	62
Subjek 23	6	4	6	4	4	4	7	6	4	6	51
Subjek 24	7	6	7	6	7	3	6	6	3	7	58
Subjek 25	7	7	7	7	7	2	6	6	3	7	59
Subjek 26	4	3	4	3	4	1	4	2	4	4	33
Subjek 27	4	3	4	3	4	2	4	2	4	4	34

Subjek	No Butir Item										Total
	RE1	RE2	RE3	RE4	RE5	RE6	RE7	RE8	RE9	RE10	
Subjek 28	7	3	7	7	7	7	7	7	7	7	66
Subjek 29	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	57
Subjek 30	5	4	6	3	4	4	6	6	2	4	44
Subjek 31	7	6	6	7	6	7	6	7	6	7	65
Subjek 32	7	6	7	6	7	6	7	7	6	7	66
Subjek 33	7	3	7	6	7	6	7	7	6	7	63
Subjek 34	7	6	7	6	7	6	7	7	6	7	66
Subjek 35	7	6	7	6	7	6	6	6	6	7	64
Subjek 36	4	2	6	2	6	3	6	6	4	6	45
Subjek 37	7	4	6	6	6	4	6	4	5	6	54
Subjek 38	7	6	7	2	7	3	5	6	4	6	53
Subjek 39	6	4	6	6	5	4	6	4	5	6	52
Subjek 40	6	5	6	2	6	3	5	5	5	5	48
Subjek 41	6	5	6	5	6	6	5	5	6	5	55
Subjek 42	5	4	4	5	6	4	6	5	3	6	48
Subjek 43	4	3	6	4	5	4	3	6	4	5	44
Subjek 44	4	6	6	4	4	4	6	6	4	5	49
Subjek 45	5	3	5	3	5	3	6	5	3	5	43
Subjek 46	6	5	7	5	6	6	6	7	6	6	60
Subjek 47	5	7	7	7	6	4	4	5	6	7	58
Subjek 48	6	5	6	5	6	5	6	6	6	6	57
Subjek 49	5	6	5	5	6	5	5	5	5	5	52
Subjek 50	6	5	6	6	6	5	7	6	6	7	60
Subjek 51	5	3	5	5	6	5	5	6	5	5	50
Subjek 52	6	5	6	4	7	5	6	5	6	5	55
Subjek 53	2	5	2	5	6	6	2	2	5	3	38
Subjek 54	6	3	5	5	6	3	5	5	5	5	48

b. Mindfulness

Subjek	No Butir Item															Total
	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	
Subjek 1	3	4	4	5	5	4	4	3	3	3	2	3	2	3	4	52
Subjek 2	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	2	5	6	2	5	69
Subjek 3	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	3	6	3	4	4	67
Subjek 4	6	3	4	6	5	3	4	4	3	5	3	6	3	5	6	66
Subjek 5	4	3	2	3	5	3	4	5	5	5	3	6	3	4	5	60
Subjek 6	5	5	6	3	4	4	6	6	5	6	2	6	4	5	5	72
Subjek 7	5	5	4	3	4	3	2	4	3	4	2	6	3	5	4	57
Subjek 8	5	6	4	3	5	4	3	6	4	5	2	6	6	6	6	71
Subjek 9	4	4	5	4	3	5	3	4	4	5	5	6	6	6	6	70
Subjek 10	5	4	5	4	4	2	5	4	5	4	5	4	4	4	4	63
Subjek 11	5	5	5	4	4	4	3	3	5	4	6	6	5	5	2	66
Subjek 12	5	4	5	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	54
Subjek 13	6	5	5	5	5	6	6	5	5	5	4	6	3	5	6	77
Subjek 14	3	3	5	4	4	3	5	5	5	5	4	4	4	4	4	62
Subjek 15	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	6	6	5	5	6	71
Subjek 16	6	5	5	5	5	6	6	5	5	5	4	6	3	5	6	77
Subjek 17	4	3	5	4	4	2	5	4	5	4	5	3	3	3	3	57
Subjek 18	5	4	5	4	4	3	4	4	5	5	6	6	5	5	6	71
Subjek 19	5	4	5	4	4	4	4	3	4	3	4	6	5	5	6	66
Subjek 20	4	3	5	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	52
Subjek 21	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	6	6	5	5	6	71
Subjek 22	5	5	6	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	66

Subjek	No Butir Item															Total
	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	
Subjek 23	5	6	5	6	6	5	5	6	5	5	5	5	4	5	4	77
Subjek 24	3	3	4	4	5	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	56
Subjek 25	5	5	5	4	4	4	3	3	5	3	6	6	5	5	2	65
Subjek 26	5	5	6	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	5	4	53
Subjek 27	5	4	5	4	4	4	4	3	3	4	6	6	6	6	6	70
Subjek 28	3	5	5	5	4	6	6	6	6	6	3	6	6	5	6	78
Subjek 29	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	53
Subjek 30	5	5	6	5	6	5	5	6	5	5	5	4	5	5	6	78
Subjek 31	5	5	6	5	6	5	5	6	5	5	5	4	5	5	6	78
Subjek 32	5	3	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70
Subjek 33	4	5	5	6	6	6	5	5	5	4	4	6	5	5	5	76
Subjek 34	4	6	3	2	6	6	5	2	4	3	2	2	6	4	3	58
Subjek 35	3	4	2	6	4	5	6	5	5	5	5	5	5	5	6	71
Subjek 36	5	5	5	5	5	6	5	4	5	5	3	5	5	5	6	74
Subjek 37	5	5	5	6	4	6	3	5	3	3	5	5	6	6	6	73
Subjek 38	5	5	5	5	5	6	5	4	5	5	3	5	5	5	6	74
Subjek 39	6	4	6	4	6	5	5	6	5	6	2	6	5	5	6	77
Subjek 40	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	6	4	4	1	56
Subjek 41	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	3	5	4	5	4	67
Subjek 42	4	4	4	3	3	5	2	4	3	3	4	5	4	4	4	56
Subjek 43	4	3	5	4	4	3	5	4	3	5	3	3	4	3	3	56
Subjek 44	3	4	4	2	3	4	5	4	3	5	4	5	5	4	2	57
Subjek 45	4	4	3	3	2	4	5	3	4	4	2	5	4	4	3	54
Subjek 46	5	6	5	5	4	6	5	5	5	6	3	5	4	5	6	75
Subjek 47	4	3	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	6	6	76

Subjek	No Butir Item															Total
	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	
Subjek 48	4	5	5	4	3	5	4	4	5	3	3	5	4	3	3	60
Subjek 49	5	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	6	5	4	3	55
Subjek 50	5	4	5	5	4	6	5	5	5	5	3	5	4	5	5	71
Subjek 51	4	5	5	6	5	5	6	5	4	5	2	6	4	5	6	73
Subjek 52	5	6	4	4	4	4	4	5	3	4	2	4	4	5	4	62
Subjek 53	3	4	6	3	2	2	4	5	6	6	3	6	2	5	3	60
Subjek 54	5	5	6	5	6	5	5	6	5	5	5	4	5	5	6	78

Lampiran 10. Hasil Analisis Statistik Data Uji Coba

A. Indeks Daya Beda Item

1. Indeks Daya Beda Item ERQ

a. Dimensi *Cognitive Reappraisal*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
RE_1	28.61	20.959	.758	.852
RE_3	28.28	22.355	.792	.845
RE_5	28.13	27.134	.486	.891
RE_7	28.61	23.336	.714	.859
RE_8	28.57	24.589	.602	.876
RE_10	28.44	22.931	.825	.842

b. Dimensi *Expressive Suppression*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
RE_2	14.24	11.318	.329	.548
RE_4	14.59	10.925	.261	.618
RE_6	14.11	10.138	.521	.400
RE_9	13.83	11.538	.407	.495

2. Indeks Daya Beda Item MAAS

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
M_1	61.65	66.232	.356	.817
M_2	61.80	66.845	.293	.820
M_3	61.52	66.519	.283	.821
M_4	61.96	61.282	.568	.803
M_5	61.81	63.437	.465	.810
M_6	61.85	59.600	.555	.803
M_7	61.80	64.618	.386	.815
M_8	61.85	60.808	.621	.800
M_9	61.85	64.997	.447	.812
M_10	61.70	62.967	.543	.806
M_11	62.50	65.575	.200	.833
M_12	61.20	64.731	.329	.820
M_13	61.89	63.836	.389	.815
M_14	61.61	63.148	.563	.806
M_15	61.59	55.680	.674	.792

B. Reliabilitas Instrumen Penelitian

1. Reliabilitas ERQ

a. Dimensi *Cognitive Reappraisal*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	54	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	54	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.882	6

b. Dimensi *Expressive Suppression*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	54	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	54	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.588	4

2. Reliabilitas MAAS

Case Processing Summary

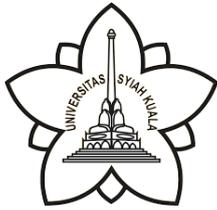
		N	%
Cases	Valid	54	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	54	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.822	15

Lampiran 11. Instrumen Penelitian *Offline*



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SYIAH KUALA BANDA ACEH 2022

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Saya Irmayani, mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan tugas akhir (skripsi) sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) Psikologi. Oleh karena itu, untuk memperoleh data yang menunjang penelitian ini, saya meminta kesediaan Bapak/Ibu untuk berpartisipasi mengisi instrumen penelitian ini jika Bapak/Ibu memiliki kriteria sebagai berikut.

1. Guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus (ABK) di sekolah inklusi
2. Berdomisili di provinsi Aceh

Waktu yang dibutuhkan untuk mengisi instrumen penelitian sekitar 10-15 menit. Semua jawaban yang diberikan tidak ada penilaian benar dan/atau salah, sehingga Bapak/Ibu diminta memberi respon sesuai dengan kondisi Bapak/Ibu sesungguhnya dan pastikan tidak ada jawaban yang terlewat.

Seluruh identitas yang Bapak/Ibu cantumkan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Tidak ada risiko yang membahayakan dalam penelitian ini. Untuk informasi lebih lanjut, Bapak/Ibu dapat menghubungi peneliti melalui email irmayani26052000@gmail.com.

Atas kesediaan dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Hormat Saya
Peneliti,
Irmayani

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Setelah membaca keterangan mengenai gambaran, prosedur, risiko, dan hak-hak saya dalam penelitian ini, maka saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (inisial) :
Usia :
Jenis Kelamin :
Pendidikan Terakhir :
Alamat (Kabupaten/Kota) :
Lama Bekerja sebagai Guru :
Status Kerja : PNS Kontrak
 Lainnya.....
Nama Sekolah Tempat Bekerja Saat Ini :
No HP :

Dengan ini menyatakan bahwa, saya secara sukarela dan tanpa paksaan bersedia menjadi responden dan ikut berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan oleh Irmayani.

Saya mengetahui bahwa penelitian ini menjunjung tinggi hak-hak saya sebagai responden penelitian dan keikutsertaan saya menjadi subjek pada penelitian ini sangat besar manfaatnya dalam penelitian ini. Saya percaya bahwa informasi yang saya berikan akan dirahasiakan oleh peneliti dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat digunakan seperlunya.

Aceh, 2022
Responden

()

INSTRUMEN PENELITIAN I
PETUNJUK PENGISIAN

Dalam instrumen penelitian ini terdapat beberapa pernyataan yang melibatkan dua aspek berbeda dari kehidupan emosional Bapak/Ibu. Salah satunya adalah pengalaman emosional (apa yang dirasakan dalam diri), dan ekspresi emosional (bagaimana Bapak/Ibu menunjukkan emosi melalui cara berbicara, memberi isyarat, ataupun berperilaku). Meskipun beberapa pernyataan berikut tampak mirip, pernyataan-pernyataan ini memiliki makna yang berbeda. Bacalah setiap pernyataan tersebut dengan seksama dan pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri Bapak/Ibu dengan cara memberi tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia. Adapun pilihan jawaban yang disediakan di antaranya:

1. Sangat Tidak Setuju
2. Tidak Setuju
3. Agak Tidak Setuju
4. Netral
5. Agak Setuju
6. Setuju
7. Sangat Setuju

Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda, oleh karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri Bapak/Ibu. Dalam pernyataan ini tidak ada jawaban salah maupun benar.

Contoh pengisian:

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Agak Tidak Setuju	Netral	Agak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Ketika saya merasa sedih, saya memikirkan hal-hal yang membuat saya tenang.							✓

Bila Bapak/Ibu keliru dan ingin mengubah jawaban, berikan tanda garis (-) pada pilihan yang keliru dan mencentang pada kolom jawaban lain yang Bapak/Ibu anggap lebih sesuai, seperti contoh berikut.

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Agak Tidak Setuju	Netral	Agak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Ketika saya merasa sedih, saya memikirkan hal-hal yang membuat saya tenang.					✓		✗

No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Agak Tidak Setuju	Netral	Agak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Ketika saya ingin meningkatkan emosi positif (seperti kegembiraan atau kesenangan), saya mengubah apa yang saya pikirkan.							
2.	Saya menyimpan emosi saya untuk diri sendiri.							
3.	Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif (seperti sedih atau marah), saya mengubah apa yang saya pikirkan.							
4.	Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya.							
5.	Ketika saya dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya berusaha untuk tetap tenang.							
6.	Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya.							
7.	Ketika saya ingin meningkatkan emosi positif, saya mengubah cara berpikir saya tentang situasi tersebut.							
8.	Saya mengendalikan emosi saya dengan mengubah cara saya berpikir tentang situasi yang saya hadapi.							
9.	Ketika saya merasakan emosi negatif, saya memastikan untuk tidak mengungkapkannya.							
10.	Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif, saya mengubah cara saya berpikir tentang situasi tersebut.							

INSTRUMEN PENELITIAN II
PETUNJUK PENGISIAN

Dalam instrumen penelitian ini terdapat 15 pernyataan yang harus Bapak/Ibu jawab. Jawablah pernyataan di bawah ini sesuai dengan apa yang Bapak/Ibu rasakan sebenarnya dan yang paling sesuai dengan Bapak/Ibu dengan memberikan tanda centang (✓) pada pilihan jawaban yang tersedia.

Adapun pilihan jawaban yang disediakan di antaranya:

1. Hampir Selalu
2. Sangat Sering
3. Agak Sering
4. Agak Jarang
5. Sangat Jarang
6. Hampir Tidak Pernah

Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda, oleh karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri Bapak/Ibu. Dalam pernyataan ini tidak ada jawaban salah maupun benar.

Contoh pengisian:

No	Pernyataan	Hampir Selalu	Sangat Sering	Agak Sering	Agak Jarang	Sangat Jarang	Hampir Tidak Pernah
1.	Saya melupakan nama seseorang persis setelah diberitahu.					✓	

Bila Bapak/Ibu keliru dan ingin mengubah jawaban, berikan tanda garis (-) pada pilihan yang keliru dan mencentang pada kolom jawaban lain yang Bapak/Ibu anggap lebih sesuai, seperti contoh berikut.

No	Pernyataan	Hampir Selalu	Sangat Sering	Agak Sering	Agak Jarang	Sangat Jarang	Hampir Tidak Pernah
1.	Saya melupakan nama seseorang persis setelah diberitahu.				✗	✓	

No	Pernyataan	Hampir Selalu	Sangat Sering	Agak Sering	Agak Jarang	Sangat Jarang	Hampir Tidak Pernah
1.	Saya dapat mengalami beberapa emosi dan tidak menyadarinya sampai beberapa saat kemudian.						
2.	Saya memecahkan atau menumpahkan sesuatu karena saya ceroboh, tidak memperhatikan, atau memikirkan hal lain.						
3.	Saya kesulitan untuk tetap fokus pada apa yang terjadi saat ini.						
4.	Saya cenderung berjalan dengan cepat ke tempat tujuan tanpa memperhatikan apa yang saya alami di sepanjang jalan.						
5.	Saya cenderung tidak memperhatikan perasaan ketegangan fisik atau ketidaknyamanan sampai perasaan itu benar-benar menarik perhatian saya.						
6.	Saya mudah lupa nama seseorang segera setelah diberitahu untuk pertama kalinya.						
7.	Sepertinya saya "bertingkah secara otomatis" tanpa menyadari apa yang saya lakukan.						
8.	Saya terburu-buru menjalani aktivitas tanpa benar-benar memperhatikan aktivitas tersebut.						
9.	Saya terlalu fokus pada tujuan yang ingin saya capai sehingga saya tidak sadar apa yang sedang saya lakukan untuk mencapai tujuan tersebut.						
10.	Saya melakukan pekerjaan atau tugas secara otomatis, tanpa menyadari apa yang sedang saya lakukan.						

No	Pernyataan	Hampir Selalu	Sangat Sering	Agak Sering	Agak Jarang	Sangat Jarang	Hampir Tidak Pernah
11.	Saya dapat mendengarkan seseorang sambil melakukan hal lain pada waktu yang sama.						
12.	Saya mengemudi ke suatu tempat “secara otomatis,” kemudian saya bertanya-tanya mengapa saya pergi ke tempat tersebut.						
13.	Saya menemukan diri saya “asyik” dalam pikiran masa depan atau masa lalu.						
14.	Saya mendapati diri saya melakukan banyak hal tanpa memperhatikan hal tersebut.						
15.	Saya mengemil tanpa sadar bahwa saya sedang makan.						

PASTIKAN SEMUA SUDAH DIISI YA BAPAK/IBU

TERIMA KASIH ATAS PARTISIPASINYA



Lampiran 12. Instrumen Penelitian *Online*

7/11/22, 10:53 AM

PENELITIAN IRMAYANI

PENELITIAN IRMAYANI

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Saya adalah mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala. Saat ini, saya sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi) sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) Psikologi. Untuk memperoleh data yang menunjang penelitian ini, saya memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjawab beberapa pertanyaan yang terdapat di bawah ini apabila Bapak/Ibu memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Guru yang mengajar anak berkebutuhan khusus (ABK) di sekolah inklusi
2. Berdomisili di provinsi Aceh

Jika terdapat pertanyaan atau kendala selama pengisian, Bapak/Ibu dapat menghubungi saya melalui whatsapp: 082166929052 atau melalui email: irmayani26052000@gmail.com

Atas kesediaan dan partisipasinya, saya ucapkan terima kasih. Peneliti,
Irmayani

*** Wajib**

Saya menyatakan bahwa saya secara sukarela dan tanpa paksaan bersedia menjadi responden untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Saya mengetahui bahwa penelitian ini menjunjung tinggi hak responden dan keikutsertaan saya menjadi subjek sangat besar manfaatnya dalam penelitian ini. *

Tandai satu oval saja.

Bersedia

Identitas Diri

Nama (Inisial) *

Usia (angka saja) *

Jenis Kelamin *

Tandai satu oval saja.

- Laki-Laki
 Perempuan

Pendidikan Terakhir *

Lama Bekerja Sebagai Guru *

Status Kerja *

Tandai satu oval saja.

- PNS
 Kontrak Lainnya....

Nama sekolah, tempat mengajar saat ini *

Alamat (Kabupaten/Kota) *

No Handphone/WhatsApp *

Skala 1	<p>Dalam skala ini terdapat beberapa pernyataan yang melibatkan dua aspek berbeda dari kehidupan emosional Bapak/Ibu. Salah satunya adalah pengalaman emosional (apa yang dirasakan dalam diri), dan ekspresi emosional (bagaimana Bapak/Ibu menunjukkan emosi melalui cara berbicara, memberi isyarat, ataupun berperilaku). Meskipun beberapa pernyataan berikut tampak mirip, pernyataan-pernyataan ini memiliki makna yang berbeda. Bacalah setiap pernyataan tersebut dengan seksama dan pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri Bapak/Ibu dengan cara klik pada kolom yang tersedia. Adapun pilihan jawaban yang disediakan di antaranya:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sangat Tidak Setuju2. Tidak Setuju3. Agak Tidak Setuju4. Netral5. Agak Setuju6. Setuju7. Sangat Setuju <p>Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda, oleh karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri Bapak/Ibu. Dalam pernyataan ini tidak ada jawaban salah maupun benar.</p>
------------	--

1. Ketika saya ingin meningkatkan emosi positif (seperti kegembiraan atau kesenangan), saya mengubah apa yang saya pikirkan. *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju						

2. Saya menyimpan emosi saya untuk diri sendiri. *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju						

3. Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif (seperti sedih atau marah), saya mengubah apa yang saya pikirkan. *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju						

4. Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya. *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju						

5. Ketika saya dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya berusaha untuk tetap tenang. *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju						

6. Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya. *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju						

7. Ketika saya ingin meningkatkan emosi positif, saya mengubah cara berpikir saya tentang situasi tersebut. *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju						

8. Saya mengendalikan emosi saya dengan mengubah cara saya berpikir tentang situasi yang saya hadapi. *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju						

9. Ketika saya merasakan emosi negatif, saya memastikan untuk tidak mengungkapkannya. *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju						

10. Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif, saya mengubah cara saya berpikir tentang situasi tersebut. *

Tandai satu oval saja.

	1	2	3	4	5	6	7	
Sangat Tidak Setuju	<input type="radio"/>	Sangat Setuju						

Skala
2

Dalam skala ini terdapat 15 pernyataan yang harus Bapak/Ibu jawab. Jawablah pernyataan di bawah ini sesuai dengan apa yang Bapak/Ibu rasakan sebenarnya dan yang paling sesuai dengan Bapak/Ibu dengan memberikan klik pada pilihan jawaban yang tersedia.

Adapun pilihan jawaban yang disediakan di antaranya:

1. Hampir Selalu
2. Sangat Sering
3. Agak Sering
4. Agak Jarang
5. Sangat Jarang
6. Hampir Tidak Pernah

Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda, oleh karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri Bapak/Ibu. Dalam pernyataan ini tidak ada jawaban salah maupun benar.

1. Saya dapat mengalami beberapa emosi dan tidak menyadarinya sampai beberapa saat kemudian. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

2. Saya memecahkan atau menumpahkan sesuatu karena saya ceroboh, tidak memperhatikan, atau memikirkan hal lain. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

3. Saya kesulitan untuk tetap fokus pada apa yang terjadi saat ini. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

4. Saya cenderung berjalan dengan cepat ke tempat tujuan tanpa memperhatikan *
apa yang saya alami di sepanjang jalan.

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

5. Saya cenderung tidak memperhatikan perasaan ketegangan fisik atau ketidaknyamanan sampai perasaan itu benar-benar menarik perhatian saya. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

6. Saya mudah lupa nama seseorang segera setelah diberitahu untuk pertama kalinya. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

7. Sepertinya saya "bertingkah secara otomatis" tanpa menyadari apa yang saya lakukan. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

8. Saya terburu-buru menjalani aktivitas tanpa benar-benar memperhatikan aktivitas tersebut. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

9. Saya terlalu fokus pada tujuan yang ingin saya capai sehingga saya tidak sadar *
apa yang sedang saya lakukan untuk mencapai tujuan tersebut.

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

10. Saya melakukan pekerjaan atau tugas secara otomatis, tanpa menyadari apa *
yang sedang saya lakukan.

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

11. Saya dapat mendengarkan seseorang sambil melakukan hal lain pada waktu yang sama. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

12. Saya mengemudi ke suatu tempat “secara otomatis”, kemudian saya bertanya-tanya mengapa saya pergi ke tempat tersebut. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

13. Saya menemukan diri saya “asyik” dalam pikiran masa depan atau masa lalu. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

14. Saya mendapati diri saya melakukan banyak hal tanpa memperhatikan hal tersebut. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

15. Saya mengemil tanpa sadar bahwa saya sedang makan. *

Tandai satu oval saja.

- Hampir Selalu
- Sangat Sering
- Agak Sering
- Agak Jarang
- Sangat Jarang
- Hampir Tidak Pernah

Lampiran 13. Tabulasi Data Penelitian

a. Regulasi Emosi

Subjek	No Butir lem										Total
	RE1	RE2	RE3	RE4	RE5	RE6	RE7	RE8	RE9	RE10	
Subjek 1	6	6	7	4	6	6	7	6	6	6	60
Subjek 2	6	3	3	1	7	6	7	7	6	7	53
Subjek 3	6	3	5	3	7	3	6	6	3	6	48
Subjek 4	6	4	6	4	7	6	7	6	6	6	58
Subjek 5	7	7	7	4	6	6	7	7	7	7	65
Subjek 6	7	6	6	6	6	5	6	6	6	6	60
Subjek 7	7	3	5	2	6	3	5	6	3	6	46
Subjek 8	6	2	7	2	7	7	7	7	2	3	50
Subjek 9	6	3	6	3	7	3	6	6	3	6	49
Subjek 10	5	2	5	2	6	2	6	6	2	6	42
Subjek 11	6	6	6	6	6	5	6	7	2	7	57
Subjek 12	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	61
Subjek 13	5	3	5	2	5	2	4	4	4	4	38
Subjek 14	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	66
Subjek 15	6	5	6	2	6	4	5	5	4	5	48
Subjek 16	5	2	6	4	7	6	4	6	5	6	51
Subjek 17	7	7	6	5	2	7	7	6	6	6	59
Subjek 18	6	6	7	6	6	5	6	5	6	6	59
Subjek 19	7	6	7	6	4	7	7	7	5	6	62
Subjek 20	6	5	6	3	6	6	5	6	5	6	54
Subjek 21	6	3	5	2	5	3	5	6	5	6	46
Subjek 22	6	3	5	4	6	5	6	6	5	6	52

Subjek	No Butir lem										Total
	RE1	RE2	RE3	RE4	RE5	RE6	RE7	RE8	RE9	RE10	
Subjek 23	6	3	5	3	7	3	5	5	6	5	48
Subjek 24	6	5	6	3	5	3	6	6	3	6	49
Subjek 25	5	3	5	3	6	3	5	5	3	5	43
Subjek 26	6	5	6	3	7	5	6	6	6	6	56
Subjek 27	6	3	6	3	6	3	6	6	3	5	47
Subjek 28	6	5	6	3	7	5	6	6	5	6	55
Subjek 29	6	6	6	6	7	5	6	6	6	6	60
Subjek 30	6	7	6	6	6	5	7	6	4	5	58
Subjek 31	1	3	7	3	6	3	1	6	3	6	39
Subjek 32	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	62
Subjek 33	2	2	6	3	7	4	7	7	7	7	52
Subjek 34	6	4	4	4	5	4	4	6	4	4	45
Subjek 35	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	58
Subjek 36	5	4	5	3	6	5	6	6	4	5	49
Subjek 37	7	5	6	6	6	5	6	6	6	6	59
Subjek 38	6	2	6	2	7	3	6	6	3	6	47
Subjek 39	1	3	2	1	6	1	2	2	1	7	26
Subjek 40	1	6	6	2	7	2	7	7	2	7	47
Subjek 41	6	5	6	5	6	5	6	6	6	6	57
Subjek 42	6	7	6	6	7	6	6	6	6	6	62
Subjek 43	5	4	5	3	6	5	6	6	4	5	49
Subjek 44	7	5	6	4	5	3	6	6	4	6	52
Subjek 45	6	5	6	2	6	5	6	6	6	6	54
Subjek 46	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	62
Subjek 47	6	5	7	5	7	5	6	6	6	6	59

Subjek	No Butir lem										Total
	RE1	RE2	RE3	RE4	RE5	RE6	RE7	RE8	RE9	RE10	
Subjek 48	6	3	6	3	3	3	5	5	5	5	44
Subjek 49	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	68
Subjek 50	7	6	7	1	7	7	7	7	7	7	63
Subjek 51	7	6	7	4	6	2	6	6	5	6	55
Subjek 52	4	3	4	6	6	4	6	4	3	4	44
Subjek 53	6	5	6	5	7	5	6	6	5	6	57
Subjek 54	4	3	6	6	6	4	6	4	3	4	46
Subjek 55	7	6	7	4	7	4	6	6	5	6	58
Subjek 56	4	7	6	7	6	7	4	6	6	6	59
Subjek 57	7	6	7	4	6	2	6	6	3	6	53
Subjek 58	6	6	6	2	6	6	6	6	6	6	56
Subjek 59	5	5	5	6	7	5	6	6	5	6	56
Subjek 60	6	5	6	6	7	5	6	6	5	6	58
Subjek 61	4	5	6	2	4	3	4	4	3	6	41
Subjek 62	6	6	6	6	7	5	6	6	6	6	60
Subjek 63	7	2	7	2	7	2	6	7	2	7	49
Subjek 64	6	3	6	2	7	6	6	7	4	6	53
Subjek 65	7	4	7	6	6	6	6	6	4	6	58
Subjek 66	5	6	5	6	6	4	4	6	4	6	52
Subjek 67	7	2	7	7	2	6	6	6	5	7	55
Subjek 68	6	3	6	6	3	5	5	5	5	6	50
Subjek 69	2	2	6	2	6	2	2	6	2	6	36
Subjek 70	2	2	2	3	7	3	3	6	3	6	37
Subjek 71	2	2	7	2	7	2	2	6	2	6	38
Subjek 72	6	2	6	2	7	6	6	6	5	6	52

Subjek	No Butir lem										Total
	RE1	RE2	RE3	RE4	RE5	RE6	RE7	RE8	RE9	RE10	
Subjek 73	7	1	7	1	7	1	7	7	1	7	46
Subjek 74	6	2	6	2	7	2	6	6	4	6	47
Subjek 75	7	2	7	2	7	6	6	6	5	6	54
Subjek 76	3	3	6	2	6	3	2	6	3	6	40
Subjek 77	6	5	6	6	6	5	6	6	6	7	59
Subjek 78	2	7	2	4	7	7	7	7	7	4	54
Subjek 79	6	2	5	6	7	3	7	6	3	7	52
Subjek 80	6	5	6	5	5	5	6	6	5	6	55
Subjek 81	6	2	6	6	6	5	6	6	2	6	51
Subjek 82	2	2	7	1	7	2	2	6	2	6	37
Subjek 83	6	2	6	2	7	3	2	6	2	6	42
Subjek 84	2	7	7	7	7	7	7	7	7	7	65
Subjek 85	6	2	6	5	6	6	6	6	5	6	54
Subjek 86	2	2	6	2	6	2	6	6	2	6	40
Subjek 87	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	59
Subjek 88	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	61
Subjek 89	4	4	5	4	4	4	5	5	3	3	41
Subjek 90	7	4	7	7	7	4	7	7	4	7	61
Subjek 91	6	5	6	3	6	3	5	5	3	5	47
Subjek 92	6	6	6	6	7	3	6	7	3	7	57
Subjek 93	7	6	7	5	7	2	7	7	2	7	57
Subjek 94	6	6	6	4	4	5	6	6	4	6	53
Subjek 95	2	5	5	5	7	5	5	5	6	6	51
Subjek 96	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	55
Subjek 97	5	3	5	3	6	3	5	3	3	5	41

Subjek	No Butir lem										Total
	RE1	RE2	RE3	RE4	RE5	RE6	RE7	RE8	RE9	RE10	
Subjek 98	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	25
Subjek 99	7	6	7	6	6	6	7	7	6	7	65
Subjek 100	7	5	7	5	5	5	7	7	5	7	60
Subjek 101	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Subjek 102	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	59
Subjek 103	7	5	7	1	7	4	7	7	4	7	56
Subjek 104	6	2	6	2	6	2	6	6	2	6	44
Subjek 105	6	5	7	4	5	5	6	6	6	6	56
Subjek 106	7	7	7	3	7	5	7	7	7	7	64
Subjek 107	6	4	7	6	7	6	6	6	6	6	60
Subjek 108	6	7	7	6	7	6	6	7	7	6	65
Subjek 109	6	6	7	2	6	6	7	6	6	6	58
Subjek 110	7	6	6	6	7	6	6	7	6	6	63
Subjek 111	6	6	6	3	6	6	5	6	6	6	56
Subjek 112	6	1	2	4	6	6	6	5	1	6	43
Subjek 113	7	3	7	7	7	1	2	7	3	7	51
Subjek 114	7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	43
Subjek 115	5	5	5	5	4	6	5	5	5	5	50
Subjek 116	6	2	6	2	6	4	3	6	6	6	47

b. Mindfulness

Subjek	No Butir Item															Total
	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	
Subjek 1	4	4	4	3	3	5	4	4	3	5	3	5	3	4	4	58
Subjek 2	6	5	6	4	3	3	5	6	4	6	5	6	5	6	6	76
Subjek 3	4	5	3	3	3	5	4	3	4	3	2	6	4	5	3	57
Subjek 4	4	1	5	6	6	4	5	4	5	1	1	1	5	5	5	58
Subjek 5	4	5	3	5	4	5	4	3	4	3	2	6	3	4	5	60
Subjek 6	3	6	5	6	6	6	6	6	6	1	1	2	1	2	1	58
Subjek 7	5	5	5	5	3	3	4	3	4	4	3	5	5	5	3	62
Subjek 8	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	6	5	6	6	70
Subjek 9	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	3	6	5	5	3	65
Subjek 10	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	3	5	4	4	3	53
Subjek 11	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	6	5	6	6	70
Subjek 12	5	5	5	5	4	6	5	6	2	3	2	6	2	2	6	64
Subjek 13	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	4	58
Subjek 14	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	76
Subjek 15	5	4	5	3	4	3	4	3	4	5	4	6	6	5	6	67
Subjek 16	6	5	5	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	6	5	81
Subjek 17	5	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37
Subjek 18	5	2	3	2	3	4	3	3	3	4	1	2	4	4	6	49
Subjek 19	3	4	4	2	5	2	4	2	3	3	5	6	3	4	6	56
Subjek 20	3	4	5	5	4	3	5	5	4	5	3	5	4	5	6	66
Subjek 21	3	4	4	5	3	5	5	4	4	5	3	5	4	4	3	61
Subjek 22	3	4	4	4	3	3	5	4	5	4	2	5	4	4	5	59
Subjek 23	5	4	4	5	3	3	4	4	5	5	3	6	4	5	4	64
Subjek 24	4	4	4	5	3	3	4	4	4	5	3	5	5	4	4	61

Subjek	No Butir Item															Total
	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	
Subjek 25	3	5	3	4	2	2	5	5	4	4	4	5	4	4	5	59
Subjek 26	5	5	5	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	5	57
Subjek 27	2	4	3	5	3	3	4	4	4	4	3	5	4	3	3	54
Subjek 28	5	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	5	5	4	58
Subjek 29	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	6	6	5	6	70
Subjek 30	3	6	5	5	5	4	6	4	1	4	4	6	4	5	6	68
Subjek 31	3	6	5	5	5	4	6	5	1	6	4	6	4	5	6	71
Subjek 32	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	3	5	5	5	5	66
Subjek 33	3	5	5	5	6	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	69
Subjek 34	5	6	5	4	4	5	6	6	6	6	2	6	5	3	6	75
Subjek 35	5	4	6	5	5	6	5	6	5	6	2	6	5	5	6	77
Subjek 36	5	6	5	6	4	5	6	5	6	5	1	6	5	5	6	76
Subjek 37	1	4	4	5	6	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	63
Subjek 38	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	3	5	4	4	3	62
Subjek 39	5	5	5	6	5	5	6	5	5	5	6	6	5	5	6	80
Subjek 40	6	6	6	4	6	4	5	6	5	2	2	6	1	5	6	70
Subjek 41	2	4	2	3	2	3	4	3	4	4	3	5	4	4	4	51
Subjek 42	5	5	5	6	4	5	6	5	6	5	1	6	5	5	6	75
Subjek 43	5	6	5	6	4	5	6	5	6	5	1	6	5	5	6	76
Subjek 44	5	5	6	6	5	4	5	5	4	5	5	6	4	5	5	75
Subjek 45	3	3	5	6	5	3	4	4	6	5	3	6	4	5	6	68
Subjek 46	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	3	5	5	5	5	66
Subjek 47	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	70
Subjek 48	2	2	5	2	3	4	2	2	2	3	5	4	2	4	6	48
Subjek 49	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	6	5	6	5	86

Subjek	No Butir Item															Total
	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	
Subjek 50	6	3	6	6	6	3	6	6	6	6	6	6	1	6	6	79
Subjek 51	3	5	5	5	6	6	5	5	6	6	2	6	1	4	5	70
Subjek 52	3	5	3	6	4	2	3	4	3	4	5	6	4	4	6	62
Subjek 53	3	5	5	5	3	4	4	4	4	5	3	6	1	4	4	60
Subjek 54	3	5	3	6	4	2	3	4	3	4	5	6	4	4	6	62
Subjek 55	3	5	5	5	6	6	5	5	6	6	2	6	1	4	5	70
Subjek 56	6	6	6	1	6	6	6	6	6	6	1	6	5	6	6	79
Subjek 57	4	5	5	5	4	5	6	6	6	6	2	6	1	4	6	71
Subjek 58	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	5	4	4	6	56
Subjek 59	5	6	5	5	5	4	6	6	5	5	3	6	5	5	5	76
Subjek 60	5	6	5	5	5	4	4	5	5	5	2	6	5	5	5	72
Subjek 61	5	6	4	5	6	1	4	5	5	4	3	6	5	5	5	69
Subjek 62	5	6	5	5	5	6	6	5	5	4	3	6	4	4	6	75
Subjek 63	4	5	3	4	5	4	4	5	4	4	4	6	5	4	5	66
Subjek 64	5	5	5	4	3	5	5	6	6	6	3	6	5	6	5	75
Subjek 65	5	5	4	4	3	3	5	5	5	3	4	6	3	6	6	67
Subjek 66	5	5	6	5	5	6	6	5	6	6	3	6	4	5	6	79
Subjek 67	5	5	5	4	5	5	5	6	4	4	2	5	3	3	6	67
Subjek 68	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	3	6	3	3	5	61
Subjek 69	5	5	5	4	5	4	6	6	6	6	5	6	3	6	6	78
Subjek 70	4	5	4	5	4	4	4	5	5	6	3	6	2	6	4	67
Subjek 71	5	5	5	4	5	3	6	6	6	6	3	6	3	6	6	75
Subjek 72	5	5	5	4	5	5	5	6	4	4	2	5	3	3	6	67
Subjek 73	6	6	6	3	6	1	6	4	6	6	4	6	6	1	6	73
Subjek 74	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	3	5	4	5	6	71

Subjek	No Butir Item															Total
	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	
Subjek 75	1	5	5	5	6	5	6	5	5	5	5	6	6	5	6	76
Subjek 76	5	5	4	4	4	3	5	5	4	5	3	6	5	5	6	69
Subjek 77	4	5	6	5	5	6	6	5	6	5	6	6	3	4	4	76
Subjek 78	6	4	6	6	5	4	6	6	2	1	4	6	5	5	6	72
Subjek 79	4	6	5	4	5	4	5	4	4	6	4	6	4	5	5	71
Subjek 80	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	72
Subjek 81	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	2	6	6	6	6	85
Subjek 82	5	5	5	6	5	5	6	6	5	5	3	5	5	6	6	78
Subjek 83	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	6	3	3	5	73
Subjek 84	4	4	4	4	6	5	4	5	3	5	3	6	4	5	2	64
Subjek 85	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	6	73
Subjek 86	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	6	73
Subjek 87	4	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	45
Subjek 88	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	3	5	6	4	5	68
Subjek 89	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	3	4	3	3	3	62
Subjek 90	4	5	3	5	3	3	4	5	6	4	4	6	6	5	6	69
Subjek 91	4	5	5	5	5	5	5	5	5	6	3	6	5	6	6	76
Subjek 92	4	5	4	3	3	4	4	5	4	4	3	4	4	5	5	61
Subjek 93	4	5	5	4	4	4	5	5	5	2	2	3	3	2	2	55
Subjek 94	6	5	5	6	5	4	5	6	6	6	6	6	5	6	4	81
Subjek 95	3	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	3	4	5	63
Subjek 96	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	57
Subjek 97	3	5	5	4	5	3	4	4	4	4	4	5	3	4	5	62
Subjek 98	1	3	3	6	2	5	1	3	4	1	3	5	3	3	2	45
Subjek 99	3	3	4	1	4	5	3	4	4	4	4	4	3	4	4	54

Subjek	No Butir Item															Total
	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9	M10	M11	M12	M13	M14	M15	
Subjek 100	3	3	4	1	4	5	3	4	4	4	4	4	3	4	4	54
Subjek 101	5	6	5	5	5	4	5	5	3	4	4	6	6	6	6	75
Subjek 102	5	6	5	5	5	3	5	5	3	4	4	6	6	6	6	74
Subjek 103	5	4	4	5	2	5	3	3	2	3	1	6	4	4	1	52
Subjek 104	3	4	5	5	4	5	5	5	4	5	2	5	5	5	6	68
Subjek 105	3	4	5	4	4	3	4	5	4	5	4	4	3	3	4	59
Subjek 106	5	2	6	2	2	2	4	6	6	6	3	6	6	6	6	68
Subjek 107	3	5	4	3	4	3	5	5	3	3	2	6	5	5	6	62
Subjek 108	5	6	6	4	4	5	5	4	4	5	4	6	6	6	6	76
Subjek 109	4	6	4	5	5	4	5	6	5	5	3	6	5	5	5	73
Subjek 110	4	5	5	5	5	4	5	6	5	6	4	5	3	5	4	71
Subjek 111	4	5	4	4	3	3	5	4	5	4	3	5	3	4	5	61
Subjek 112	3	5	1	5	4	5	5	5	4	2	4	4	4	4	4	59
Subjek 113	2	5	3	3	4	5	5	4	6	6	3	5	3	5	6	65
Subjek 114	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	3	5	4	5	5	65
Subjek 115	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	5	3	3	3	54
Subjek 116	6	6	5	5	5	3	5	5	5	5	4	6	5	5	6	76

Lampiran 14. Hasil Analisis Statistik Data Penelitian

A. Reliabilitas Penelitian ERQ

1. Dimensi *Cognitive Reappraisal*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	116	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	116	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.700	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
RE_1	29.41	12.817	.429	.674
RE_3	29.10	14.320	.512	.634
RE_5	28.89	17.057	.216	.721
RE_7	29.35	13.552	.481	.644
RE_8	28.99	15.522	.596	.630
RE_10	29.04	15.937	.488	.652

2. Dimensi *Expressive Suppression*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	116	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	116	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.810	4

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
RE_2	13.11	17.231	.634	.758
RE_4	13.41	18.156	.524	.813
RE_6	12.96	17.676	.678	.739
RE_9	12.92	17.446	.686	.734

B. Reliabilitas Penelitian MAAS

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	116	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	116	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.830	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
M_1	62.34	72.645	.437	.821
M_2	61.81	73.129	.491	.818
M_3	61.98	71.930	.596	.812
M_4	62.06	74.144	.362	.826
M_5	62.21	72.305	.501	.817
M_6	62.40	76.711	.227	.834
M_7	61.87	69.453	.715	.805
M_8	61.88	69.985	.674	.807
M_9	62.14	71.911	.467	.819
M_10	62.08	69.620	.562	.812
M_11	63.21	78.809	.116	.842
M_12	61.18	72.497	.551	.815
M_13	62.47	75.399	.251	.835
M_14	61.96	72.476	.505	.817
M_15	61.53	71.381	.469	.819

C. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Cognitive Reappraisal	Expressive Suppression	Mindfulness
N		116	116	116
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	34.96	17.47	66.51
	Std. Deviation	4.494	5.428	9.088
	Most Extreme Differences			
	Absolute	.169	.102	.072
	Positive	.103	.063	.053
	Negative	-.169	-.102	-.072
Test Statistic		.169	.102	.072
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.005 ^c	.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

D. Uji Linearitas

1. Dimensi *Cognitive Reappraisal* dengan *Mindfulness*

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TOTAL_Cognitive Reappraisal *	116	100.0%	0	0.0%	116	100.0%
TOTAL_Mindfulness						

ANOVA Table

			Sum of Squares	df
TOTAL_Cognitive Reappraisal *	Between Groups	(Combined) Linearity	914.701	36
TOTAL_Mindfulness		Deviation from Linearity	7.993	1
	Within Groups		906.708	35
	Total		1408.083	79
			2322.784	115

ANOVA Table

			Mean Square	F
TOTAL_Cognitive	Between	(Combined)	25.408	1.426
Reappraisal *	Groups	Linearity	7.993	.448
TOTAL_Mindfulness		Deviation from Linearity	25.906	1.453
	Within Groups		17.824	
	Total			

ANOVA Table

			Sig.
TOTAL_Cognitive	Between Groups	(Combined)	.097
Reappraisal*		Linearity	.505
TOTAL_Mindfulness		Deviation from Linearity	.087
	Within Groups		
	Total		

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
TOTAL_Cognitive Reappraisal *	.059	.003	.628	.394
TOTAL_Mindfulness				

2. Dimensi *Expressive Suppression* dengan *Mindfulness*

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
TOTAL_Expressive Suppression *	116	100.0%	0	0.0%	116	100.0%
TOTAL_Mindfulness						

ANOVA Table

			Sum of Squares	df
TOTAL_Expressive	Between	(Combined)	1435.562	36
Suppression *	Groups	Linearity	5.257	1
TOTAL_Mindfulness		Deviation from Linearity	1430.305	35
	Within Groups		1953.300	79
	Total		3388.862	115

ANOVA Table

			Mean Square	F
TOTAL_ Expressive	Between	(Combined)	39.877	1.613
Suppression * TOTAL_	Groups	Linearity	5.257	.213
Mindfulness		Deviation from Linearity	40.866	1.653
	Within Groups		24.725	
	Total			

ANOVA Table

			Sig.
TOTAL_ Expressive	Between Groups	(Combined)	.040
Suppression * TOTAL_		Linearity	.646
Mindfulness		Deviation from Linearity	.034
	Within Groups		
	Total		

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
TOTAL_ Expressive Suppression *	-	.002	.651	.424
TOTAL_ Mindfulness	.039			

E. Uji Hipotesis

1. Dimensi *Cognitive Reappraisal* dengan *Mindfulness*

Correlations^a

			TOTAL_CR	TOTAL_M
Spearman's rho	TOTAL_CR	Correlation Coefficient	1.000	-.001
		Sig. (2-tailed)	.	.992
	TOTAL_M	Correlation Coefficient	-.001	1.000
		Sig. (2-tailed)	.992	.

2. Dimensi *Expressive Suppression* dengan *Mindfulness*

Correlations^a

			TOTAL_ES	TOTAL_M
Spearman's rho	TOTAL_ES	Correlation Coefficient	1.000	-.012
		Sig. (2-tailed)	.	.901
	TOTAL_M	Correlation Coefficient	-.012	1.000
		Sig. (2-tailed)	.901	.

Lampiran 15. Data Demografi Sampel Penelitian

Subjek	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir	Alamat	Lama Bekerja	Status Kerja	Nama Sekolah
Subjek 1	30 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	4 Tahun	PNS	SDN 57 Banda Aceh
Subjek 2	51 Tahun	Laki-Laki	S-1	Aceh Besar	16 Tahun	PNS	SDN 57 Banda Aceh
Subjek 3	23 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	1,5 Tahun	Kontrak	SDN 57 Banda Aceh
Subjek 4	28 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Banda Aceh	5 Tahun	Kontrak	SDN 57 Banda Aceh
Subjek 5	21 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Banda Aceh	1 Bulan	Guru Pengganti	SDN 57 Banda Aceh
Subjek 6	26 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Aceh Besar	2 Tahun	PNS	SDN 25 Banda Aceh
Subjek 7	44 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Banda Aceh	16 Tahun	PNS	SDN 25 Banda Aceh
Subjek 8	40 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Banda Aceh	14 Tahun	PNS	SDN 25 Banda Aceh
Subjek 9	24 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	1 Tahun	Honor	SDN 25 Banda Aceh
Subjek 10	48 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	28 Tahun	PNS	SDN 25 Banda Aceh
Subjek 11	40 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Banda Aceh	22 Tahun	PNS	SDN 25 Banda Aceh
Subjek 12	22 Tahun	Perempuan	S-1 PGMI	Banda Aceh	3 Bulan	Guru Pengganti	SDN 25 Banda Aceh
Subjek 13	26 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	3 Tahun	PNS	SDN 25 Banda Aceh
Subjek 14	34 Tahun	Laki-Laki	S-1	Banda Aceh	8 Tahun	Honor	SDN 25 Banda Aceh
Subjek 15	26 Tahun	Laki-Laki	S-1 Penjasrek	Banda Aceh	2 Tahun	PNS	SDN 25 Banda Aceh
Subjek 16	47 Tahun	Perempuan	S-2	Banda Aceh	18 Tahun	PNS	SDN 25 Banda Aceh
Subjek 17	25 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Banda Aceh	1 Tahun	Kontrak	SDN 25 Banda Aceh
Subjek 18	31 Tahun	Laki-Laki	S-1	Banda Aceh	1 Tahun	PNS	SDN 5 Banda Aceh
Subjek 19	28 Tahun	Laki-Laki	S-1 Penjaskesrek	Banda Aceh	1 Tahun	PNS	SDN 5 Banda Aceh
Subjek 20	51 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	16 Tahun	PNS	SDN 5 Banda Aceh
Subjek 21	40 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	17 Tahun	PNS	SDN 5 Banda Aceh
Subjek 22	50 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Banda Aceh	25 Tahun	PNS	SDN 5 Banda Aceh
Subjek 23	37 Tahun	Perempuan	S-2	Banda Aceh	16 Tahun	PNS	SDN 5 Banda Aceh

Subjek	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir	Alamat	Lama Bekerja	Status Kerja	Nama Sekolah
Subjek 24	28 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	3 Tahun	PNS	SDN 5 Banda Aceh
Subjek 25	58 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	33 Tahun	PNS	SDN 5 Banda Aceh
Subjek 26	43 Tahun	Laki-Laki	S-1 PGSD	Banda Aceh	20 Tahun	PNS	SDN 5 Banda Aceh
Subjek 27	59 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Banda Aceh	39 Tahun	PNS	SDN 5 Banda Aceh
Subjek 28	59 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	37 Tahun	PNS	SDN 5 Banda Aceh
Subjek 29	38 Tahun	Perempuan	S-2	Banda Aceh	14 Tahun	PNS	SDN 5 Banda Aceh
Subjek 30	59 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	36 Tahun	PNS	SDN 32 Banda Aceh
Subjek 31	40 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	17 Tahun	PPPK	SDN 32 Banda Aceh
Subjek 32	38 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Banda Aceh	10 Tahun	PPPK	SDN 32 Banda Aceh
Subjek 33	52 Tahun	Perempuan	D-3	Banda Aceh	15 Tahun	PNS	SDN 32 Banda Aceh
Subjek 34	28 Tahun	Perempuan	S-1	Aceh Besar	5 Tahun	Honor	SDN 32 Banda Aceh
Subjek 35	31 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	8 Tahun	PNS	SDN 32 Banda Aceh
Subjek 36	31 Tahun	Perempuan	S-1 Penjaskesrek	Banda Aceh	3 Tahun	PNS	SDN 32 Banda Aceh
Subjek 37	52 Tahun	Laki-Laki	S-1	Banda Aceh	16 Tahun	PNS	SDN 32 Banda Aceh
Subjek 38	41 Tahun	Perempuan	D-2 PGSD	Banda Aceh	14 Tahun	PNS	SDN 32 Banda Aceh
Subjek 39	58 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Banda Aceh	32 Tahun	PNS	SDN 32 Banda Aceh
Subjek 40	58 Tahun	Perempuan	S.G.D	Banda Aceh	38 Tahun	PNS	SDN 32 Banda Aceh
Subjek 41	50 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Banda Aceh	14 Tahun	PNS	SDN 32 Banda Aceh
Subjek 42	33 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	3 Tahun	Honor	SDN 32 Banda Aceh
Subjek 43	28 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Aceh Besar	3 Tahun	Honor	SDN 32 Banda Aceh
Subjek 44	38 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Aceh Besar	7 Tahun	Honor	SDN 32 Banda Aceh
Subjek 45	39 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	13 Tahun	Honor	SDN 32 Banda Aceh
Subjek 46	37 Tahun	Perempuan	S-1 PAI	Banda Aceh	10 Tahun	Kontrak	SDN 32 Banda Aceh
Subjek 47	33 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Banda Aceh	4 Tahun	Honor	SDN 32 Banda Aceh
Subjek 48	39 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	20 Tahun	Kontrak	SDN 32 Banda Aceh

Subjek	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir	Alamat	Lama Bekerja	Status Kerja	Nama Sekolah
Subjek 49	35 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Banda Aceh	12 Tahun	Honor	SDN 32 Banda Aceh
Subjek 50	24 Tahun	Laki-Laki	S-1	Banda Aceh	3 Tahun	PNS	SDN 16 Banda Aceh
Subjek 51	23 Tahun	Perempuan	S-1 PGMI	Aceh Besar	1,5 Tahun	Kontrak	SDN 16 Banda Aceh
Subjek 52	24 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	2 Tahun	Kontrak	SDN 16 Banda Aceh
Subjek 53	35 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Banda Aceh	5 Tahun	Kontrak	SDN 16 Banda Aceh
Subjek 54	55 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	18 Tahun	PNS	SDN 16 Banda Aceh
Subjek 55	45 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	19 Tahun	PNS	SDN 16 Banda Aceh
Subjek 56	23 Tahun	Perempuan	S-1	Aceh Besar	1 Tahun	Honor	SDN 16 Banda Aceh
Subjek 57	34 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	9 Tahun	PNS	SDN 16 Banda Aceh
Subjek 58	39 Tahun	Perempuan	S-2	Banda Aceh	16 Tahun	PNS	SDN 16 Banda Aceh
Subjek 59	30 Tahun	Laki-Laki	S-2	Aceh Besar	3 Tahun	PNS	SDN 16 Banda Aceh
Subjek 60	41 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Aceh Besar	15 Tahun	PNS	SDN 16 Banda Aceh
Subjek 61	40 Tahun	Perempuan	S-1	Aceh Besar	18 Tahun	PNS	SDN 16 Banda Aceh
Subjek 62	43 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	16 Tahun	PNS	SDN 16 Banda Aceh
Subjek 63	58 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	30 Tahun	PNS	SDN 16 Banda Aceh
Subjek 64	41 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	16 Tahun	PNS	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 65	42 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	16 Tahun	PNS	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 66	30 Tahun	Laki-Laki	S-1	Banda Aceh	1 Tahun	PNS	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 67	59 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	35 Tahun	PNS	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 68	53 Tahun	Perempuan	S-1 Pertanian	Aceh Besar	15 Tahun	Honor	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 69	46 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	21 Tahun	PNS	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 70	25 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Aceh Besar	1,5 Tahun	Honor	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 71	24 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	1,5 Tahun	Honor	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 72	26 Tahun	Perempuan	S-1 Pendidikan Fisika	Banda Aceh	3 Tahun	PPK	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 73	26 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Banda Aceh	3 Tahun	Honor	SDN 2 Banda Aceh

Subjek	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir	Alamat	Lama Bekerja	Status Kerja	Nama Sekolah
Subjek 74	37 Tahun	Perempuan	S-1	Aceh Besar	14 Tahun	PPPK	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 75	48 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Banda Aceh	13 Tahun	Honor	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 76	55 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	22 Tahun	PNS	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 77	45 Tahun	Laki-Laki	S-1	Banda Aceh	15 Tahun	PNS	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 78	40 Tahun	Laki-Laki	S-1	Banda Aceh	15 Tahun	PNS	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 79	28 Tahun	Perempuan	S-1	Aceh Besar	2 Tahun	PNS	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 80	50 Tahun	Laki-Laki	S-1	Banda Aceh	15 Tahun	PNS	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 81	39 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	16 Tahun	PNS	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 82	39 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Banda Aceh	17 Tahun	PNS	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 83	43 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Banda Aceh	17 Tahun	PNS	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 84	37 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	13 Tahun	Kontrak	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 85	52 Tahun	Perempuan	S-1	Aceh Besar	21 Tahun	PNS	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 86	34 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	5 Tahun	Kontrak	SDN 2 Banda Aceh
Subjek 87	37 Tahun	Laki-Laki	S-1	Banda Aceh	13 Tahun	Kontrak	SMPN 3 Banda Aceh
Subjek 88	60 Tahun	Perempuan	S-1	Aceh Besar	39 Tahun	PNS	SMPN 3 Banda Aceh
Subjek 89	24 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	1,5 Tahun	Kontrak	SMPN 3 Banda Aceh
Subjek 90	56 Tahun	Perempuan	S-1 Bahasa Indonesia	Banda Aceh	25 Tahun	PNS	SMPN 3 Banda Aceh
Subjek 91	50 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	19 Tahun	PNS	SMPN 3 Banda Aceh
Subjek 92	59 Tahun	Perempuan	S-1 Matematika	Banda Aceh	36 Tahun	PNS	SMPN 3 Banda Aceh
Subjek 93	55 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	30 Tahun	PNS	SMPN 3 Banda Aceh
Subjek 94	29 Tahun	Perempuan	S-1 MPI	Banda Aceh	5 Tahun	PNS	SMPN 3 Banda Aceh
Subjek 95	36 Tahun	Perempuan	S-1	Aceh Besar	3 Tahun	PNS	SMPN 3 Banda Aceh
Subjek 96	56 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	16 Tahun	PNS	SMPN 3 Banda Aceh
Subjek 97	47 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	22 Tahun	PNS	SMPN 3 Banda Aceh
Subjek 98	57 Tahun	Perempuan	S-1	Aceh Besar	23 Tahun	PNS	SMPN 3 Banda Aceh

Subjek	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir	Alamat	Lama Bekerja	Status Kerja	Nama Sekolah
Subjek 99	38 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	10 Tahun	PNS	SDN 1 Banda Aceh
Subjek 100	40 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	16 Tahun	PNS	SDN 1 Banda Aceh
Subjek 101	52 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	21 Tahun	PNS	SDN 1 Banda Aceh
Subjek 102	47 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	13 Tahun	PNS	SDN 1 Banda Aceh
Subjek 103	25 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	2 Tahun	Honor	SDN 1 Banda Aceh
Subjek 104	39 Tahun	Perempuan	S-2	Banda Aceh	16 Tahun	PNS	SDN 1 Banda Aceh
Subjek 105	51 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	28 Tahun	PNS	SDN 1 Banda Aceh
Subjek 106	43 Tahun	Perempuan	S-2	Banda Aceh	22 Tahun	PNS	SDN 1 Banda Aceh
Subjek 107	25 Tahun	Perempuan	S-1 PGMI	Banda Aceh	1 Tahun	Honor	SDN 1 Banda Aceh
Subjek 108	41 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	16 Tahun	PNS	SDN 1 Banda Aceh
Subjek 109	52 Tahun	Perempuan	S-1 PGSD	Banda Aceh	16 Tahun	PNS	SD N 57 Banda Aceh
Subjek 110	50 Tahun	Perempuan	S-1 PTIK	Aceh Besar	25 tahun	PNS	SDN 57 Banda Aceh
Subjek 111	56 Tahun	Perempuan	S-1	Banda Aceh	25 tahun	PNS	SDN 57 Banda Aceh
Subjek 112	43 Tahun	Perempuan	S1	Banda Aceh	13 Tahun	Kontrak	SDN 69 Banda Aceh
Subjek 113	53 Tahun	Perempuan	S1	Pidie jaya	26 Tahun	PNS	SMPN 2 Meureudu
Subjek 114	37 Tahun	Perempuan	S1	Pidie jaya	9 Tahun	Honor	SMPN 2 Meureudu
Subjek 115	45 Tahun	Perempuan	S1	Pidie jaya	20 Tahun	Kontrak	SMPN 2 Meureudu
Subjek 116	31 Tahun	Perempuan	S-1 B.Inggris	Pidie jaya	4 tahun	Kontrak	SMPN 2 Meureudu

Lampiran 16. Kategori Regulasi Emosi

Sampel	Kategori	
	<i>Cognitive Reappraisal</i>	<i>Expressive Suppression</i>
Sampel 1	Tinggi	Tinggi
Sampel 2	Tinggi	Rendah
Sampel 3	Tinggi	Rendah
Sampel 4	Tinggi	Tinggi
Sampel 5	Tinggi	Tinggi
Sampel 6	Tinggi	Tinggi
Sampel 7	Tinggi	Rendah
Sampel 8	Tinggi	Rendah
Sampel 9	Tinggi	Rendah
Sampel 10	Tinggi	Rendah
Sampel 11	Tinggi	Tinggi
Sampel 12	Tinggi	Tinggi
Sampel 13	Tinggi	Rendah
Sampel 14	Tinggi	Tinggi
Sampel 15	Tinggi	Rendah
Sampel 16	Tinggi	Tinggi
Sampel 17	Tinggi	Tinggi
Sampel 18	Tinggi	Tinggi
Sampel 19	Tinggi	Tinggi
Sampel 20	Tinggi	Tinggi
Sampel 21	Tinggi	Rendah
Sampel 22	Tinggi	Tinggi
Sampel 23	Tinggi	Rendah
Sampel 24	Tinggi	Rendah
Sampel 25	Tinggi	Rendah
Sampel 26	Tinggi	Tinggi
Sampel 27	Tinggi	Rendah
Sampel 28	Tinggi	Tinggi
Sampel 29	Tinggi	Tinggi
Sampel 30	Tinggi	Tinggi
Sampel 31	Tinggi	Rendah
Sampel 32	Tinggi	Tinggi
Sampel 33	Tinggi	Rendah
Sampel 34	Tinggi	Rendah
Sampel 35	Tinggi	Tinggi
Sampel 36	Tinggi	Rendah
Sampel 37	Tinggi	Tinggi
Sampel 38	Tinggi	Rendah

Sampel	Kategori	
	<i>Cognitive Reappraisal</i>	<i>Expressive Suppression</i>
Sampel 39	Rendah	Rendah
Sampel 40	Tinggi	Rendah
Sampel 41	Tinggi	Tinggi
Sampel 42	Tinggi	Tinggi
Sampel 43	Tinggi	Rendah
Sampel 44	Tinggi	Rendah
Sampel 45	Tinggi	Tinggi
Sampel 46	Tinggi	Tinggi
Sampel 47	Tinggi	Tinggi
Sampel 48	Tinggi	Rendah
Sampel 49	Tinggi	Tinggi
Sampel 50	Tinggi	Tinggi
Sampel 51	Tinggi	Tinggi
Sampel 52	Tinggi	Rendah
Sampel 53	Tinggi	Tinggi
Sampel 54	Tinggi	Rendah
Sampel 55	Tinggi	Tinggi
Sampel 56	Tinggi	Tinggi
Sampel 57	Tinggi	Rendah
Sampel 58	Tinggi	Tinggi
Sampel 59	Tinggi	Tinggi
Sampel 60	Tinggi	Tinggi
Sampel 61	Tinggi	Rendah
Sampel 62	Tinggi	Tinggi
Sampel 63	Tinggi	Rendah
Sampel 64	Tinggi	Rendah
Sampel 65	Tinggi	Tinggi
Sampel 66	Tinggi	Tinggi
Sampel 67	Tinggi	Tinggi
Sampel 68	Tinggi	Tinggi
Sampel 69	Tinggi	Rendah
Sampel 70	Tinggi	Rendah
Sampel 71	Tinggi	Rendah
Sampel 72	Tinggi	Rendah
Sampel 73	Tinggi	Rendah
Sampel 74	Tinggi	Rendah
Sampel 75	Tinggi	Rendah
Sampel 76	Tinggi	Rendah
Sampel 77	Tinggi	Tinggi
Sampel 78	Tinggi	Tinggi

Sampel	Kategori	
	<i>Cognitive Reappraisal</i>	<i>Expressive Suppression</i>
Sampel 79	Tinggi	Rendah
Sampel 80	Tinggi	Tinggi
Sampel 81	Tinggi	Rendah
Sampel 82	Tinggi	Rendah
Sampel 83	Tinggi	Rendah
Sampel 84	Tinggi	Tinggi
Sampel 85	Tinggi	Tinggi
Sampel 86	Tinggi	Rendah
Sampel 87	Tinggi	Tinggi
Sampel 88	Tinggi	Tinggi
Sampel 89	Tinggi	Rendah
Sampel 90	Tinggi	Tinggi
Sampel 91	Tinggi	Rendah
Sampel 92	Tinggi	Tinggi
Sampel 93	Tinggi	Rendah
Sampel 94	Tinggi	Tinggi
Sampel 95	Tinggi	Tinggi
Sampel 96	Tinggi	Tinggi
Sampel 97	Tinggi	Rendah
Sampel 98	Rendah	Rendah
Sampel 99	Tinggi	Tinggi
Sampel 100	Tinggi	Tinggi
Sampel 101	Tinggi	Tinggi
Sampel 102	Tinggi	Tinggi
Sampel 103	Tinggi	Rendah
Sampel 104	Tinggi	Rendah
Sampel 105	Tinggi	Tinggi
Sampel 106	Tinggi	Tinggi
Sampel 107	Tinggi	Tinggi
Sampel 108	Tinggi	Tinggi
Sampel 109	Tinggi	Tinggi
Sampel 110	Tinggi	Tinggi
Sampel 111	Tinggi	Tinggi
Sampel 112	Tinggi	Rendah
Sampel 113	Tinggi	Rendah
Sampel 114	Tinggi	Rendah
Sampel 115	Tinggi	Tinggi
Sampel 116	Tinggi	Rendah

**Lampiran 17. Kategori
Mindfulness**

Sampel	Kategori
Sampel 1	Tinggi
Sampel 2	Tinggi
Sampel 3	Tinggi
Sampel 4	Tinggi
Sampel 5	Tinggi
Sampel 6	Tinggi
Sampel 7	Tinggi
Sampel 8	Tinggi
Sampel 9	Tinggi
Sampel 10	Tinggi
Sampel 11	Tinggi
Sampel 12	Tinggi
Sampel 13	Tinggi
Sampel 14	Tinggi
Sampel 15	Tinggi
Sampel 16	Tinggi
Sampel 17	Rendah
Sampel 18	Rendah
Sampel 19	Tinggi
Sampel 20	Tinggi
Sampel 21	Tinggi
Sampel 22	Tinggi
Sampel 23	Tinggi
Sampel 24	Tinggi
Sampel 25	Tinggi
Sampel 26	Tinggi
Sampel 27	Tinggi
Sampel 28	Tinggi
Sampel 29	Tinggi
Sampel 30	Tinggi
Sampel 31	Tinggi
Sampel 32	Tinggi
Sampel 33	Tinggi
Sampel 34	Tinggi
Sampel 35	Tinggi
Sampel 36	Tinggi
Sampel 37	Tinggi
Sampel 38	Tinggi

Sampel	Kategori
Sampel 39	Tinggi
Sampel 40	Tinggi
Sampel 41	Rendah
Sampel 42	Tinggi
Sampel 43	Tinggi
Sampel 44	Tinggi
Sampel 45	Tinggi
Sampel 46	Tinggi
Sampel 47	Tinggi
Sampel 48	Rendah
Sampel 49	Tinggi
Sampel 50	Tinggi
Sampel 51	Tinggi
Sampel 52	Tinggi
Sampel 53	Tinggi
Sampel 54	Tinggi
Sampel 55	Tinggi
Sampel 56	Tinggi
Sampel 57	Tinggi
Sampel 58	Tinggi
Sampel 59	Tinggi
Sampel 60	Tinggi
Sampel 61	Tinggi
Sampel 62	Tinggi
Sampel 63	Tinggi
Sampel 64	Tinggi
Sampel 65	Tinggi
Sampel 66	Tinggi
Sampel 67	Tinggi
Sampel 68	Tinggi
Sampel 69	Tinggi
Sampel 70	Tinggi
Sampel 71	Tinggi
Sampel 72	Tinggi
Sampel 73	Tinggi
Sampel 74	Tinggi
Sampel 75	Tinggi
Sampel 76	Tinggi
Sampel 77	Tinggi
Sampel 78	Tinggi
Sampel 79	Tinggi
Sampel 80	Tinggi

Sampel	Kategori
Sampel 81	Tinggi
Sampel 82	Tinggi
Sampel 83	Tinggi
Sampel 84	Tinggi
Sampel 85	Tinggi
Sampel 86	Tinggi
Sampel 87	Rendah
Sampel 88	Tinggi
Sampel 89	Tinggi
Sampel 90	Tinggi
Sampel 91	Tinggi
Sampel 92	Tinggi
Sampel 93	Tinggi
Sampel 94	Tinggi
Sampel 95	Tinggi
Sampel 96	Tinggi
Sampel 97	Tinggi
Sampel 98	Rendah
Sampel 99	Tinggi
Sampel 100	Tinggi
Sampel 101	Tinggi
Sampel 102	Tinggi
Sampel 103	Rendah
Sampel 104	Tinggi
Sampel 105	Tinggi
Sampel 106	Tinggi
Sampel 107	Tinggi
Sampel 108	Tinggi
Sampel 109	Tinggi
Sampel 110	Tinggi
Sampel 111	Tinggi
Sampel 112	Tinggi
Sampel 113	Tinggi
Sampel 114	Tinggi
Sampel 115	Tinggi
Sampel 116	Tinggi

Lampiran 18. Persetujuan Etik



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SYIAH KUALA
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH dr. ZAINOEL ABIDIN
Telepon. (0651) 7551843, Fax. (0651) 7551843 Kode Pos (23111)
E-mail : ethicalclearance.fk@unsyah.ac.id
Jln. Tgk Daud Beureuh No.108 Gedung Lantai 2,5 RSUD dr. Zainoel Abidin Baru
Jln. Tgk. Tanoh Abee Gedung E.II.1 Fakultas Kedokteran USK
Banda Aceh



PERSETUJUAN ETIK

ETHICAL APPROVAL

KEPPKN Registration Number : 1171012P
DESCRIPTION OF ETHICAL EXPEDITED
"ETHICAL EXPEDITED"
Number : 073/EA/FK-RSUDZA/2022

Protokol penelitian yang berjudul : **"Hubungan Antara *Mindfulness* dengan Regulasi Emosi Pada Guru yang Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus."**

Research protocol entitled : **"*The Relationship Between Mindfulness and Emotion Regulation of Teachers Who Teaching Children with Special Needs .*"**

Peneliti Utama : Irmayani
Principal Investigator

Pembimbing/Peneliti Lain : Zaujatul Amna, S.Psi, M.Sc
Supervisor/Other investigators

Nama Institusi : Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Institution Universitas Syiah Kuala

dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Sebelum Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indicator pada setiap Standar. Pernyataan laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 22 April 2022 sampai dengan 22 April 2023.

Has been approved by the Ethical Clearance Committee as it is ethically in accordance with the 7 (seven) WHO 2011 standards, that includes 1) Social values, 2) Scientific value, 3) Equalization of burden and benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and privacy, and 7) Consent Prior to Explanation, that refers to CIOMS 2016 Guidelines. This is as indicated by the fulfilment of all indicators in each standards. This Ethical Approval is valid for the period of April 22, 2022 until April 22, 2023.

Banda Aceh, 22 April 2022
Komite Etik Penelitian Kesehatan
Ketua,

Dr. dr. Zinatu Hayati, M.Kes, Sp.MK (K)
Nip : 196403051998022001