LAMPIRAN

Nama :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda checklist (√) pada alternatif jawaban yang tersedia sesuai keadaan anda yang sebenarnya. Kesungguhan dan kejujuran anda dalam mengisi angket penelitian, akan mendukung kebenaran hasil penelitian ini:

Pada setiap nomor terdapat 4 alternatif jawaban, yaitu:

SS : Sangat **S**etuju

S : Setuju

KS : Kurang **S**etuju

TS : Tidak **S**etuju

Lampiran 1

Kisi – Kisi Instrumen Penelitian *Mindfulness*

Dimensi	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	KS	TS
Mengamati *(Observing)*	Saya dapat mengenali rasa tidak nyaman atau ketegangan di tubuh saya.				
	Saya merasakan perubahan suhu, seperti saat udara menjadi dingin atau panas.				
	Saya memperhatikan suara-suara di sekitar saya, seperti angin, suara burung, atau suara kendaraan.				
	Saya dapat membedakan suara yang dekat dan jauh.				

	Saya sadar akan rasa berbeda yang saya rasakan ketika makan, seperti manis, asin, atau pahit.				
	Saya sadar akan tekstur benda yang saya pegang, seperti kasar atau halus.				
	Saya menyadari saat merasa senang atau sedih.				
	Saya tahu ketika pikiran saya sedang khawatir atau tenang.				
Describing (Menggambarkan)	Saya dapat menjelaskan bagaimana perasaan saya saat marah kepada teman.				
	Saya bisa menggunakan kata-kata untuk menjelaskan keadaan saya yang gugup.				
	Saya dapat menjelaskan ide-ide saya dalam diskusi dengan teman.				
	Saya tahu cara berbicara tentang apa yang saya pikirkan kepada orang tua.				
	Saya berani berbicara tentang apa yang dianggap benar dalam diskusi kelompok.				
	Saya bisa menjelaskan alasan saya percaya pada suatu hal ketika ada teman yang bertanya.				
Awareness (Bertindak dengan	Saya berusaha fokus saat mendengarkan penjelasan guru di kelas.				
	Saya tidak mudah terganggu ketika sedang mengerjakan sesuatu yang penting.				
	Saya memperhatikan ketika memilih makanan yang akan saya makan.				

Kesadaran)	Saya sadar saat menyelesaikan tugas sekolah, tidak hanya sekadar melakukannya.				
	Saya tidak melamun ketika sedang mendengarkan pelajaran di kelas.				
	Saya fokus pada aktivitas yang sedang dilakukan, bukan memikirkan hal lain.				
Non judging of Inner experience (Tidak menghakimi pengalaman Batin)	Saya menerima pikiran saya, baik itu menyenangkan maupun tidak menyenangkan.				
	Saya bisa menerima pikiran yang muncul tanpa terlalu bereaksi				
	Saya tidak langsung marah ketika ada perasaan yang membuat kesal.				
	Saya bisa tetap tenang walaupun merasa sedih.				
Non-Reacting to Inner Experience Tidak Reaktif terhadap Pengalaman Batin	Saya tidak membiarkan perasaan takut membuat panik.				
	Saya sadar bahwa perasaan senang atau sedih akan berlalu dengan sendirinya.				
	Saya tidak memaksa diri saya untuk selalu merasa senang.				
	Saya membiarkan pikiran buruk pergi/berlalu dengan sendirinya.				
	Saya tidak membiarkan perasaan marah bertahan terlalu lama.				
	Saya tidak terlalu memikirkan pikiran negatif yang muncul				
	Saya tidak terjebak dalam kesedihan, karena tahu itu akan berlalu.				

Lampiran 2

Kisi – Kisi Instrumen Penelitian Kecerdasan Emosional

Dimensi	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	KS	TS
Kesadaran Diri *(Self Awareness)*	Saya sadar ketika emosi berubah, seperti dari marah menjadi tenang				
	Saya menyadari ketika mulai merasa cemas sebelum ujian				
	Saya tahu apa yang membuat saya berhasil dalam menyelesaikan tugas.				
	Saya sadar apa yang perlu ditingkatkan dalam diri saya.				
	Saya percaya pada kemampuan saya untuk mengatasi masalah yang sulit.				
	Saya percaya diri ketika berbicara di depan teman-teman.				
Pengelolaan Diri *(Self Management)*	Saya tidak membiarkan rasa takut menghalangi untuk mencoba hal baru.				
	Saya bisa mengontrol emosi saat menghadapi situasi sulit.				
	Saya berusaha menepati janji yang saya buat kepada teman.				
	Saya menyelesaikan tugas yang diberikan guru tepat waktu.				
	Saya bisa menyesuaikan diri dengan aturan yang berlaku di sekolah.				
	Saya menerima saran dari guru untuk memperbaiki sikap saya.				
	Saya bisa tetap bekerja sama dengan teman baru di kelas.				
	Saya tidak kesulitan bergaul dengan teman-teman dari latar belakang yang berbeda.				
	Saya berinisiatif mengerjakan tugas/pr sekolah tanpa menunggu disuruh ortu.				
	Saya berusaha belajar hal baru tanpa diminta oleh orang lain.				

Motivasi Diri *(Self Motivation)*	Saya merasa puas ketika berhasil menyelesaikan tugas dengan baik.				
	Saya termotivasi untuk belajar lebih giat agar mencapai tujuan.				
	Saya tidak menyerah meskipun menghadapi tantangan yang sulit.				
	Saya komitmen untuk menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditentukan.				
	Saya mengambil inisiatif untuk membantu mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi teman.				
	Saya mencari tahu hal-hal baru yang bermanfaat bagi diri saya tanpa diminta ortu.				
	Saya selalu berpikir positif saat menghadapi kesulitan.				
	Saya percaya bahwa usaha kerja keras akan membawa hasil yang baik.				
Empati *(Empathy)*	Saya bisa memahami perasaan teman ketika teman sedang sedih.				
	Saya dapat mengenali emosi orang lain dari ekspresi wajah mereka				
	Saya merasa senang ketika bisa memberikan dukungan kepada teman.				
	Saya berusaha memberikan solusi kepada teman yang membutuhkan bantuan.				
	Saya merasa senang ketika melihat teman mencapai keberhasilan.				
	Saya mendukung teman untuk mencoba hal baru yang bermanfaat.				
	Saya menghargai pendapat teman meskipun berbeda pendapat dengan saya.				
	Saya belajar hal baru dari teman yang berbeda budaya atau kebiasaan.				
	Saya menghargai aturan yang dibuat oleh guru dan teman-teman di kelas.				

	Saya mendukung keputusan yang adil untuk semua siswa di sekolah.				
Ketrampilan Sosial *(Social Skills)*	Saya bisa mengajak teman untuk bekerja sama dalam menyelesaikan tugas kelompok.				
	Saya merasa percaya diri ketika meminta teman untuk mendukung ide saya.				
	Saya mampu menyampaikan pendapat saya dalam diskusi di kelas.				
	Saya bisa berbicara dengan teman tanpa membuat mereka merasa tersinggung.				
	Saya bisa membuat keputusan yang baik untuk kepentingan semua anggota tim.				
	Saya membantu teman untuk tetap fokus saat bekerja dalam kelompok.				
	Saya berusaha menghindari konflik dengan cara berbicara baik-baik.				
	Saya berusaha mendamaikan ketika ada teman yang bertengkar.				
	Saya menghargai pendapat teman saat diskusi kelompok.				
	Saya senang bekerja sama dengan teman untuk menyelesaikan tugas kelompok.				
	Saya merasa kerjasama tim yang kompak lebih baik daripada bekerja dengan membawa ego masing-masing.				

Lampiran 3

Kisi –Kisi Instrumen Penelitian *Self-Efficacy*

Dimensi	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	KS	TS
Keyakinan Diri *(Self Convidence)*	Saya merasa yakin bisa menyelesaikan masalah yang sedang saya hadapi.				
	Saya percaya diri mampu menghadapi tantangan dengan baik.				
	Saya mencari solusi lain ketika satu cara tidak berhasil.				
	Saya mencoba berpikir kreatif untuk menyelesaikan tugas yang menantang.				
	Saya percaya bahwa usaha yang gigih akan membawa saya mencapai tujuan.				
	Saya yakin bahwa saya mampu mencapai impian saya di masa depan.				
	Saya merasa percaya diri untuk mencoba menyelesaikan masalah yang sedang saya hadapi sendiri.				
	Saya tidak ragu pada kemampuan saya untuk berpikir jernih dalam situasi sulit.				
	Saya tidak bergantung pada orang lain untuk menyelesaikan tugas/pr sekolah.				
	Saya berusaha mencari solusi untuk masalah yang saya hadapi sendiri sebelum meminta bantuan ortu.				
Ketahanan *(Persistence)*	Saya tetap berusaha menyelesaikan tugas/pr sekolah meskipun terasa sulit.				
	Saya berusaha keras untuk menyelesaikan pekerjaan/pr sekolah hingga selesai.				
	Saya tidak takut mencoba lagi setelah mengalami kegagalan.				
	Siswa percaya bahwa setiap tantangan bisa diatasi jika diri sendiri berusaha.				
	Saya selalu mencari cara untuk menyelesaikan tugas yang menantang.				

	Saya tetap fokus ketika mengerjakan tugas yang rumit.				
Motivasi Intrinsik *(Motivation Intrinsic)*	Saya merasa yakin bahwa setiap masalah pasti ada solusinya.				
	Saya selalu melihat sisi positif dari setiap tantangan yang dihadapi.				
	Saya percaya pada kemampuan sendiri untuk menyelesaikan tugas yang tiba-tiba diberikan.				
	Saya tetap tenang dan percaya diri meskipun menghadapi situasi yang tidak terduga.				

Lampiran 4

Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov[a] Variabel X_1, X_2 dan Y

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Mindfulness	.090	68	.200*	.976	68	.226
Kecerdasan Emosional	.093	68	.200*	.969	68	.093
Self-Efficacy	.085	68	.200*	.977	68	.228

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

a. Lilliefors Significance Correction

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

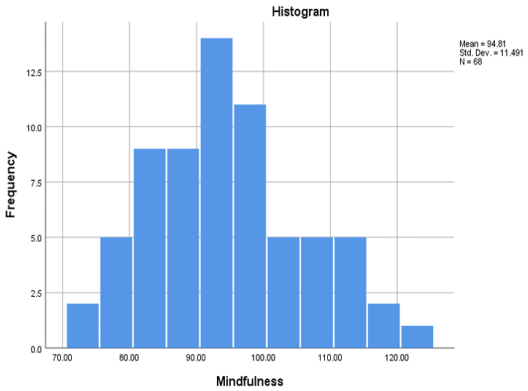
		Mindfulness	Kecerdasan_ Emosional	Self_Efficacy
N		68	68	68
Normal Parameters[a,b]	Mean	94.8088	145.6471	63.2794
	Std. Deviation	11.49076	14.96141	9.02872
Most Extreme Differences	Absolute	.090	.093	.085
	Positive	.090	.093	.085
	Negative	-.055	-.069	-.083
Test Statistic		.090	.093	.085
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]	.200[c,d]	.200[c,d]

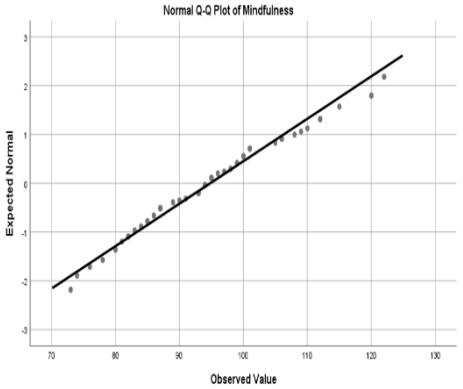
a. Test distribution is Normal.

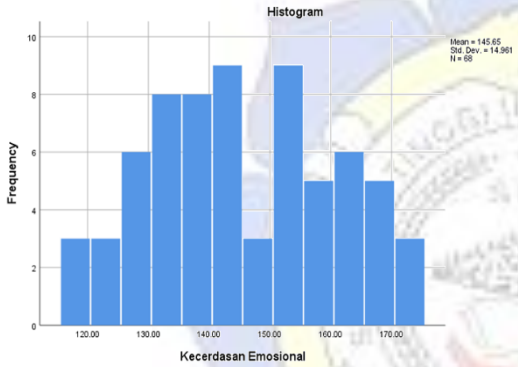
b. Calculated from data.

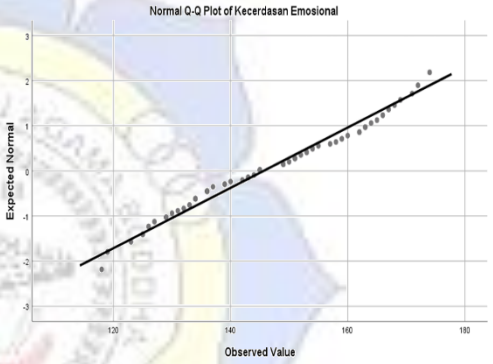
c. Lilliefors Significance Correction.

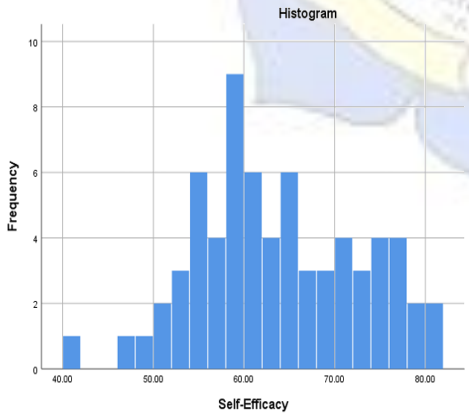
d. This is a lower bound of the true significance.

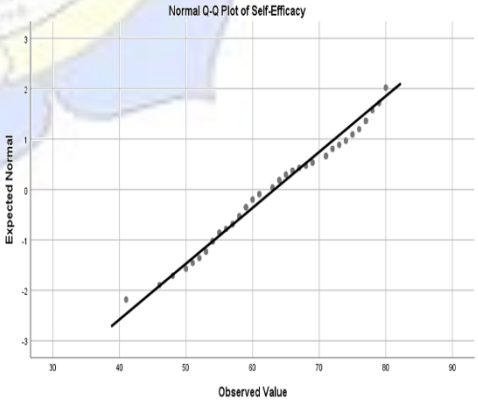

Histogram
Mean = 94.81
Std. Dev. = 11.491
N = 68
Frequency
Mindfulness

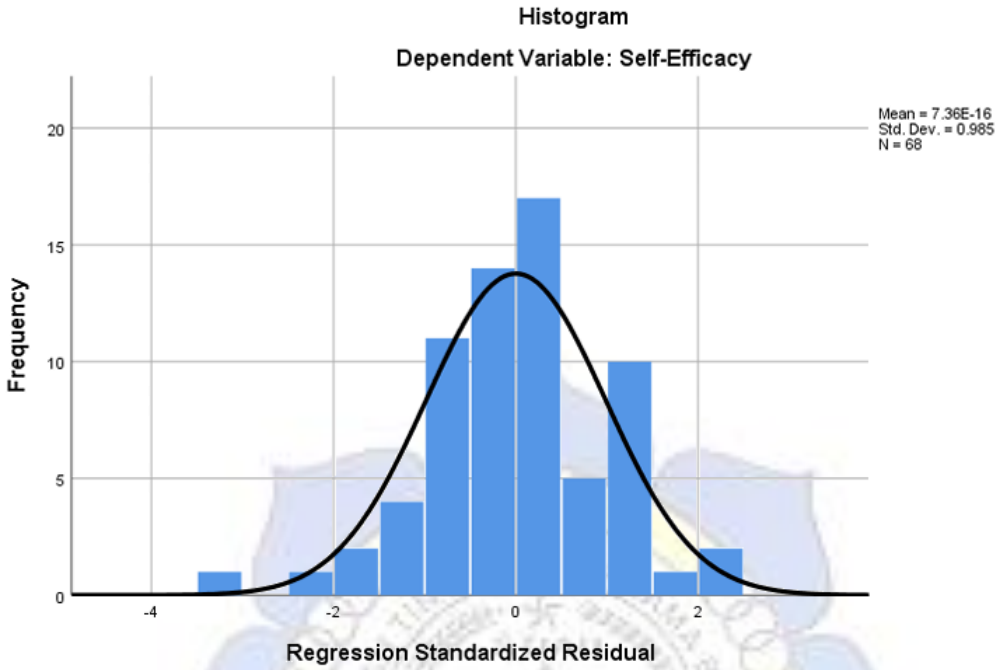

Normal Q-Q Plot of Mindfulness
Expected Normal
Observed Value

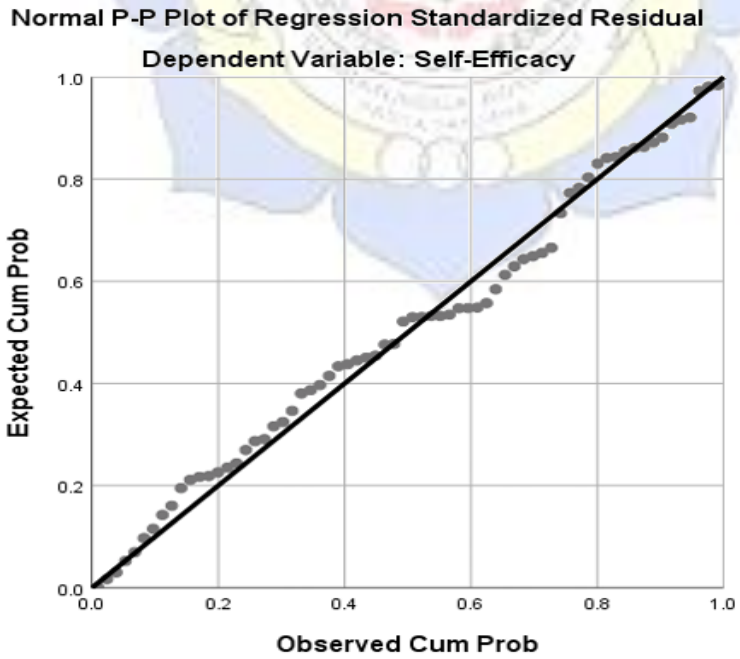

Histogram
Mean = 145.65
Std. Dev. = 14.961
N = 68
Frequency
Kecerdasan Emosional


Normal Q-Q Plot of Kecerdasan Emosional
Expected Normal
Observed Value


Histogram
Mean = 63.28
Std. Dev. = 9.029
N = 68
Frequency
Self-Efficacy


Normal Q-Q Plot of Self-Efficacy
Expected Normal
Observed Value


Histogram
Dependent Variable: Self-Efficacy
Mean = 7.36E-16
Std. Dev. = 0.985
N = 68
Frequency
20
15
10
5
0
-4
-2
0
2
Regression Standardized Residual


Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual
Dependent Variable: Self-Efficacy
Expected Cum Prob
1.0
0.8
0.6
0.4
0.2
0.0
0.0
0.2
0.4
0.6
0.8
1.0
Observed Cum Prob

Lampiran 5

Uji Linearitas Variabel X_1 Terhadap Variabel Y

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self-Efficacy * Mindfulness	Between Groups	(Combined)	3867.508	32	120.860	2.653	.003
		Linearity	2372.839	1	2372.839	52.095	.000
		Deviation from Linearity	1494.669	31	48.215	1.059	.433
	Within Groups		1594.183	35	45.548		
	Total		5461.691	67			

Uji Linearitas Variabel X_2 Terhadap Variabel Y

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self-Efficacy * Kecerdasan Emosional	Between Groups	(Combined)	4581.775	41	111.751	3.302	.001
		Linearity	3322.236	1	3322.236	98.166	.000
		Deviation from Linearity	1259.539	40	31.488	.930	.590
	Within Groups		879.917	26	33.843		
	Total		5461.691	67			

Lampiran 6

Uji Multikolinearitas Variabel X_1, X_2 dan Variabel Y

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	-7.555	6.794		-1.112	.270		
	Mindfulness	.160	.086	.203	1.864	.067	.482	2.074
	Kecerdasan Emosional	.382	.066	.634	5.819	.000	.482	2.074

a. Dependent Variable: Self-Efficacy

Lampiran 7

Uji Heteroskedastisitas Variabel X_1 dan X_2 (Metode Glejser)

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	7.344	4.391		1.673	.099		
	Mindfulness	-.058	.055	-.186	-1.054	.296	.482	2.074
	Kecerdasan Emosional	.016	.042	.066	.375	.709	.482	2.074

a. Dependent Variable: ABS_RESIDUAL

Lampiran 8

Uji Korelasi Variabel X_1 dan X_2 terhadap Y

Correlations

		Mindfulness	Kecerdasan Emosional	Self-Efficacy
Mindfulness	Pearson Correlation	1	.720**	.659**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	N	68	68	68
Kecerdasan Emosional	Pearson Correlation	.720**	1	.780**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	N	68	68	68
Self-Efficacy	Pearson Correlation	.659**	.780**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	68	68	68

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

Lampiran 9

Uji Autokorelasi Variabel X_1, X_2 dan Y

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.793[a]	.628	.617	5.58964	1.931

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosional, Mindfulness

b. Dependent Variable: Self-Efficacy

Lampiran 10

Uji Hipotesis Variabel X_1 terhadap Y

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2372.839	1	2372.839	50.701	.000[b]
	Residual	3088.852	66	46.801		
	Total	5461.691	67			

a. Dependent Variable: Self-Efficacy
b. Predictors: (Constant), Mindfulness

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.659[a]	.434	.426	6.84111	1.679

a. Predictors: (Constant), Mindfulness

b. Dependent Variable: Self-Efficacy

Coefficients[a]

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1 (Constant)	14.178	6.946		2.041	.045		
Mindfulness	.518	.073	.659	7.120	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Self-Efficacy

Lampiran 11

Uji Hipotesis Variabel X_2 terhadap Y

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3322.236	1	3322.236	102.488	.000[b]
	Residual	2139.455	66	32.416		
	Total	5461.691	67			

a. Dependent Variable: Self-Efficacy
b. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosional

Model Summary[b]

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.780[a]	.608	.602	5.69350	2.041

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosional

b. Dependent Variable: Self-Efficacy

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	-5.271	6.806		-.774	.441		
	Kecerdasan Emosional	.471	.046	.780	10.124	.000	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Self-Efficacy

Lampiran 12

Uji Regresi Linear Berganda dan Uji *Effect Size* Cohen's & *Adjusted* R^2

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.793[a]	.628	.617	5.58964	.628	54.904	2	65	.000

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosional, Mindfulness

Lampiran 13

Uji F Variabel X_1 dan X_2 terhadap Y

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3430.830	2	1715.415	54.904	.000[b]
	Residual	2030.862	65	31.244		
	Total	5461.691	67			

a. Dependent Variable: Self-Efficacy

b. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosional, Mindfulness

Lampiran 14

Uji t (Uji Hipotesis) Variabel X_1 dan X_2 terhadap Y

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	-7.555	6.794		-1.112	.270
	Mindfulness	.160	.086	.203	1.864	.067
	Kecerdasan Emosional	.382	.066	.634	5.819	.000

a. Dependent Variable: Self-Efficacy

Lampiran 15

Surat Pengantar Permohonan Izin Penelitian

SEKOLAH TINGGI ILMU AGAMA BUDDHA (STIAB) SMARATUNGGA
PROGRAM STUDI: PENDIDIKAN KEAGAMAAN BUDDHA (S1, S2)
SK DIRJEN BIMAS BUDDHA NOMOR: 86 TAHUN 2019
STATUS: TERAKREDITASI A

Nomor : PTB/32/E.7/STIAB.SMART/I/2025 — 13 Januari 2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada:
Yth. Bpk. Rudiyanto Tanwijaya, S.E., M.Pd.
Perguruan Buddhis Bodhicitta Medan
Di tempat

Namo Sanghyang Adi Buddhaya
Namo Buddhaya

Dengan Hormat,

Perkenankanlah melalui surat ini, Ketua Program Studi Pendidikan Keagamaan Buddha (S2) Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha (STIAB) Smaratungga Boyolali memohon kepada Bapak Kepala Sekolah, untuk berkenan mengizinkan mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap	: Nie Lie
Nomor	: 20230100016
Tempat/Tanggal Lahir	: Medan, 17 Oktober 1973
Instansi	: Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha Smaratungga

Melaksanakan Penelitian untuk Penyusunan Tugas Akhir (Tesis) dengan judul **"Pengaruh Mindfulness dan Kecerdasan Emosional Terhadap Self-Efficacy Siswa SMA XI IPA Bodhicitta Medan".** Masa penelitian sampai dengan akhir bulan Juni 2025.

Demikian surat permohonan izin ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami haturkan terimakasih.

Semoga semua makhluk berbahagia
Sadhu sadhu sadhu

Hormat kami,
Kaprodi Magister Pendidikan
Keagamaan Buddha

Dr. Partono, M.Pd., M.Pd.B

** Lembar ini tidak membutuhkan tanda tangan, karena dapat diverifikasi secara online - Arsip STIAB Smaratungga*

Alamat Kampus: Jl. Semarang-Solo Km. 60 Ampel-Boyolali 57352 Jawa Tengah Telp/Fax. (0276) 33085
Email: smaratungga@gmail.com https://smaratungga.ac.id

Lampiran 16

Surat Balasan Izin Penelitian dari SMA Buddhis Bodhicitta kepada STIAB Smaratungga

PERGURUAN BUDDHIS BODHICITTA
PG/TK/SD/SMP/SMA
Jl. Selam No. 39-41 Medan 20226 Telp. (061) 7367120-7365972 Fax. (061) 7346076
Sumatera Utara - Indonesia
Email SMA : sma@bodhicitta.sch.id Website : http://bodhicitta.sch.id

No : 403/SMA/BC/I.14/2025
Hal : Persetujuan Penelitian
Lamp : --

Kepada Yth.
Kaprodi Magister Pendidikan
Keagamaan Buddha
STIAB Smaratungga
Di Tempat

Namo Sanghyang Adi Buddhaya, Namo Buddhaya, Namo Amitofo,

Pertama-tama kami doakan Yang Mulia Bhante senantiasa dalam perlindungan Sanghyang Adi Buddha, Tuhan YME, dan para Bodhisattwa Mahasatwa dalam menjalankan tugas pengabdiannya.

Sehubungan dengan surat nomor: PTB/32/E.7/STIAB.SMART/I/2025, mengenai permohonan izin penelitian, tertanggal 13 Januari 2025, maka kami kepada mahasiswa berikut ini:

Nama : Nie Lie
Nomor : 20230100016
Tempat/Tgl Lahir : Medan / 17 Oktober 1973

Diizinkan untuk melakukan Kegiatan penelitian berjudul **"Pengaruh Mindfullness dan Kecerdasan Emosional Terhadap Self Efficacy Siswa SMA kelas XI IPA Bodhicitta Medan"** mulai tanggal 17 Januari s/d 31 Mei 2025, di SMA Swasta Buddhis Bodhicitta Medan.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerjasamanya, kami haturkan terima kasih.

Semoga semua makhluk hidup berbahagia.
Sadhu...Sadhu...Sadhu...

Medan, 14 Januari 2025
Kepala SMA,

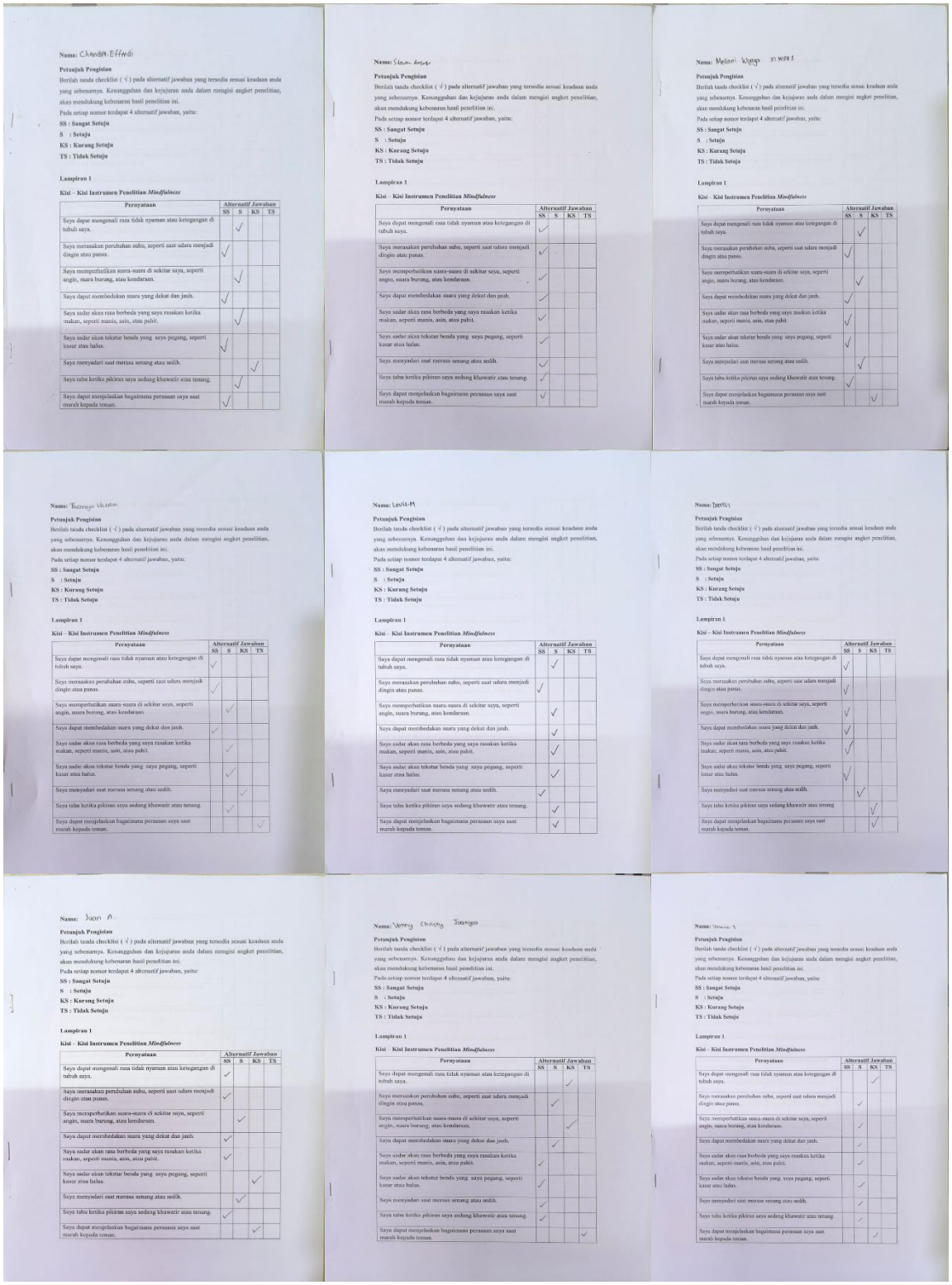
Rudiyanto Tanwijaya, SE, M.Pd

Lampiran 17

Dokumentasi Pengisian Angket di Kelas XI IPA SMA Bodhicitta Medan

Lampiran 18

Dokumentasi angket penelitian dari responden



Lampiran 19

LoA Sinta 2

UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Jurnal Kependidikan
Jln. Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp/Fax (0370) 632072
jklppm@undikma.ac.id/ https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jurnalkependidikan
Accreditation SINTA 2 based on the Decree of the Directorate General of Higher Education, Research, and Technology of Indonesia Number : 0385/E5.3/KI.02.00/2022

LETTER OF ACCEPTANCE
Number: 51/PB/L1/UNDIKMA/2025

On the behalf of the JK Editorial Team, we are pleased to inform that your paper with entitled : ***"Mindfulness and Emotional Intelligence as Predictors of Self-Efficacy in High School Students",*** written by **Nie Lie*, Heru Suherman, & Budi Utomo** (Buddhist Religious Education, STIAB Smaratungga, Indonesia) has been ***Accepted*** and will be procced to be published in Jurnal Kependidikan (SINTA 2 – DOAJ), Vol. 11 No. 2 – (issue) June 2025 (E-ISSN: 2442 – 7667) and will be available online on https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jurnalkependidikan.

We congratulate for your achievement. The technical issues about the publication will be informed later. Thank you!

Kindest Regards,
Executive Editor,

Muhammad Arief Rizka
Scopus ID: 57207963915

JK Indexed by:

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.