

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Teknik Skoring Alat Ukur Variabel.....	15
Tabel 3.2. Kisi-kisi Alat Ukur Regulasi Emosi Sebelum Uji Coba.....	16
Tabel 3.3. Kisi-kisi <i>Self Efficacy</i> Sebelum Uji Coba .....	17
Tabel 3.4. Kisi-kisi Alat Ukur Regulasi Emosi Setelah Uji Coba .....	18
Tabel 3.5. Kisi-kisi <i>Self Efficacy</i> Setelah Uji Coba .....	19
Tabel 3.6 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi .....	22
Tabel 3.7 Kategorisasi regulasi emosi dan <i>self efficacy</i> .....	22
Tabel 4.1. Hasil Uji Normalitas Regulasi Emosi dan <i>Self Efficacy</i> .....	24
Tabel 4.2. Korelasi Regulasi Emosi dan <i>Self Efficacy</i> .....	25
Tabel 4.3. Hasil Kategorisasi Regulasi Emosi .....	25
Tabel 4.4. Hasil Kategorisasi <i>Self Efficacy</i> .....	26
Tabel 4.5. Gambaran Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin.....	26
Tabel 4.6. Gambaran Regulasi Emosi Ditinjau dari Latihan Mental yang Dilakukan .....	26
Tabel 4.7. Gambaran Regulasi Emosi Ditinjau dari Latihan Fisik yang Dilakukan .....	27
Tabel 4.8. Gambaran <i>Self Efficacy</i> Ditinjau dari Usia .....	27
Tabel 4.9. Gambaran <i>Self Efficacy</i> Ditinjau dari Jenis Kelamin.....	28
Tabel 4.10. Gambaran <i>Self Efficacy</i> Ditinjau dari Pendidikan Terakhir.....	28
Tabel 4.11. Gambaran <i>Self Efficacy</i> Ditinjau dari Latihan Fisik yang Dilakukan .....	29
Tabel 4.12. Gambaran <i>Self Efficacy</i> Ditinjau dari Latihan Mental yang Dilakukan .....	29
Tabel 4.13. Gambaran <i>Self Efficacy</i> Ditinjau dari Alasan Mendaki Gunung .....	30
Tabel 5.1. Gambaran Usia Subjek Penelitian.....	31
Tabel 5.2. Gambaran Jenis Kelamin Subjek Penelitian .....	31
Tabel 5.3. Gambaran Pendidikan Terakhir Subjek Penelitian .....	32
Tabel 5.4. Gambaran Tempat Latihan Fisik yang Dilakukan Subjek Penelitian ...	32
Tabel 5.5. Gambaran Tempat Latihan Mental yang Dilakukan Subjek Penelitian	33
Tabel 5.6. Gambaran Alasan Mendaki Gunung Subjek Penelitian.....	33