



Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa**

**LAMPIRAN**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa**



Universitas  
**Esa Unggul**



**LAMPIRAN A**  
**DATA EXCEL RESPONDEN**



Universitas  
**Esa Unggul**



Universitas  
**Esa Unggul**



**LAMPIRAN B**  
**SKALA REGULASI EMOSI DAN *SELF***  
***EFFICACY***



Universitas  
**Esa Unggul**

Selamat pagi/siang/malam.

Perkenalkan saya Anisa Fahriyani, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir/skripsi mengenai gambaran pendaki gunung pemula. Adapun karakteristik pendaki gunung pemula ialah:

1. Ingin mendaki gunung untuk pertama kalinya.
2. Merupakan anggota komunitas dari sebuah komunitas pendaki gunung.
3. Memiliki pengalaman latihan atau sedang melakukan latihan untuk mendaki gunung.

Pernyataan-pernyataan yang tersedia harap dijawab semua secara jujur dan sesuai dengan penilaian atau perasaan diri saudara/i, **bukan** jawaban, penilaian, atau perasaan dari orang atau pihak lain. Jawaban tidak ada yang benar maupun salah. Saya bertanggung jawab dan menjamin kerahasiaan data dan identitas Anda.

Dengan bertanda tangan di bawah ini, maka Anda bersedia untuk mengisi kuesioner sesuai dengan keadaan diri yang sebenarnya tanpa adanya paksaan. Apabila ada pertanyaan, saran, maupun kritik dapat menghubungi peneliti dengan **email: fahrianisa26@gmail.com**. Demikian saya sampaikan, atas kerjasama dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Tanda Tangan

Hormat Saya,

Responden

Peneliti

**Identitas Diri**

**Inisial** :

**Usia** :

**Jenis Kelamin** : L / P

**Pendidikan Terakhir** : SD / SMP / SMA / D3 / S1 / S2 /  
Lainnya

**Tempat latihan fisik yang Dilakukan** : Workout / Curug / Bukit / Camping  
/ Lainnya

**Latihan Mental yang Dilakukan** : Materi Ruang / Simulasi Lapangan  
/ Diklatsar / Diklat / Lainnya

**Alasan Mendaki Gunung** : Keinginan Sendiri / Ajakan teman /  
Lainnya

Cara menjawab kuesioner ini adalah dengan memberikan tanda centang (✓) pada salah satu kolom yang tersedia untuk setiap pernyataan. Pastikan membaca instruksinya terlebih dahulu sebelum mulai mengerjakan.

### **Kuesioner 1**

Berikut adalah pernyataan-pernyataan mengenai pengaturan emosi Anda. Isilah sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya. Keterangan: **SS (Sangat Setuju)**, **S (Setuju)**, **TS (Tidak Setuju)**, **STS (Sangat Tidak Setuju)**.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu menyadari dengan baik perasaan yang saya rasakan.				
2.	Saya dapat mengendalikan kemarahan yang saya rasakan.				
3.	Saya melakukan kegiatan lain untuk menghilangkan rasa cemas.				
4.	Saya mengetahui apa yang membuat saya senang.				
5.	Selalu ada pelajaran yang bisa saya ambil setiap kali salah dalam melakukan sebuah tindakan.				
6.	Saya sulit berfikir rasional ketika sedang marah.				
7.	Saya sulit menahan kesedihan yang saya rasakan.				
8.	Saya tidak percaya diri ketika menghadapi masalah.				
9.	Tidak ada yang bisa mengurangi rasa cemas saya ketika menghadapi masalah.				
10.	Saya sulit mengerti perubahan perasaan yang saya rasakan.				
11.	Saat saya berlarut dalam kesedihan membuat saya tidak bisa berpikir rasional.				
12.	Saya tidak percaya diri ketika tindakan yang saya ambil salah.				
13.	Ketika sedang marah, saya memerlukan waktu yang lama untuk menenangkan diri.				
14.	Jika sedang cemas saya tidak menyadari tindakan yang saya ambil.				
15.	Saya mampu memahami perasaan yang saya alami.				
16.	Ketika sedang cemas, saya tidak dapat berpikir rasional.				

17.	Saya tidak berlarut-larut dalam kesedihan yang saya rasakan.				
18.	Ketika saya gagal, saya berpikir meninggalkan kegiatan tersebut.				
19.	Saya tidak mengerti mengenai perasaan saya.				
20.	Saya tidak menyadari tindakan saya ketika sedang cemas.				
21.	Saat sedang marah saya tidak bisa mengatasi permasalahan dengan baik.				
22.	Saya yakin setiap rintangan yang sulit bisa saya lewati dengan baik.				
23.	Saya tidak mampu berpikir dengan baik saat keadaan cemas.				
24.	Saya mampu berpikir dengan baik walaupun dalam keadaan takut.				
25.	Jika melewati rintangan yang sulit saya yakin bisa melewati rintangan tersebut.				
26.	Saya merasa bingung saat sedang cemas.				
27.	Saya sulit berpikir rasional ketika sedang takut.				
28.	Saya tidak mampu mengatasi kesedihan yang saya rasakan.				
29.	Kesedihan yang saya rasakan dapat dengan cepat hilang.				
30.	Saya sulit tidur ketika sedang ada masalah.				
31.	Saya sulit mengerti perasaan orang lain.				
32.	Saya tetap bisa tenang menghadapi situasi apapun dalam keadaan marah.				
33.	Ketika sedang marah, saya sulit mengatasinya.				
34.	Saya dapat mengendalikan kemarahan yang saya rasakan.				
35.	Saya mengetahui apa yang saya pikirkan.				
36.	Saat sedang melakukan tindakan saya mengerti mengapa saya melakukan itu.				
37.	Saya menyadari apa yang membuat saya senang.				
38.	Saya sadar dengan tindakan yang saya lakukan.				
39.	Saya sulit mengerti apa yang ada dipikiran saya.				
40.	Saat sedang melakukan tindakan saya tidak mengerti mengapa saya melakukan itu.				
41.	Saya tetap fokus walaupun sedang dalam				

permasalahan.				
---------------	--	--	--	--

Cara menjawab kuesioner ini adalah dengan memberikan tanda centang (✓) pada salah satu kolom yang tersedia untuk setiap pernyataan. Pastikan membaca instruksinya terlebih dahulu sebelum mulai mengerjakan.

### **Kuisisioner 2**

Kuisisioner ini bertujuan untuk mengidentifikasi pandangan Anda mengenai keyakinan diri saat melakukan pendakian. Keterangan: **SS (Sangat Setuju)**, **S (Setuju)**, **TS (Tidak Setuju)**, **STS (Sangat Tidak Setuju)**.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Jika nanti melewati rintangan yang ada saya yakin mampu melewatinya dengan baik.				
2.	Saya akan meminta bantuan teman jika nanti menemukan rintangan terasa sulit.				
3.	Saya percaya saya dapat melewati rintangan-rintangan nanti.				
4.	Jika diberikan penjelasan, saya yakin akan mampu dengan cepat memahaminya.				
5.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan tugas apabila team pendakian memberikan tugas.				
6.	Saya kemungkinan akan menyerah jika nanti rintangan yang akan dilalui sulit				
7.	Saya mampu berkonsentrasi bila melalui rintangan.				
8.	Saya akan mengalami kebingungan bila melewati rintangan.				
9.	Jika nanti ketua team menjelaskan fungsi-fungsi perlengkapan pendakian, saya memilih mengobrol dengan teman saya.				
10.	Apabila ketua team pendakian memberikan saya tugas, saya enggan untuk menyelesaikan tugas tersebut.				
11.	Saya tidak yakin dapat memahami penjelasan yang diberikan oleh ketua team pendakian.				
12.	Saya sulit dalam menjawab pertanyaan yang diberikan oleh ketua team pendakian.				
13.	Saya sulit fokus jika medan yang dilalui terjal.				
14.	Saya memilih untuk menyerah bila rintangan				



	terasa sulit.				
15.	Saya mudah merasa bosan jika medan yang dilalui terlalu panjang.				
16.	Bila diberi tugas yang sulit, sering kali saya tidak mampu melakukannya.				
17.	Saya mampu berkonsentrasi walaupun nanti saya tidak menyukai rintangan.				
18.	Saya tidak yakin dengan rintangan yang saya lewati nanti.				
19.	Saya mudah menyerah jika melewati medan yang sulit.				
20.	Saya kesulitan menggunakan strategi yang tepat jika menyelesaikan rintangan.				
21.	Saya sering kali kesulitan dalam menentukan cara yang tepat untuk memecahkan masalah.				
22.	Saya sering kali tidak percaya diri melihat teman-teman yang berhasil dalam memecahkan masalah.				
23.	Saya mampu berkonsentrasi jika nanti melewati rintangan.				
24.	Saya mampu fokus sehingga saya bisa memecahkan masalah dengan mudah.				
25.	Jika nanti melewati rintangan, saya kurang yakin mencapai puncak gunung.				
26.	Saya mudah menyerah jika melewati medan yang sulit.				
27.	Saya yakin mampu jika melewati rintangan yang sulit dengan cara saya.				
28.	Jika nanti melewati rintangan yang terjal, saya enggan melewatinya.				
29.	Saya akan tetap berjuang jika melewati medan yang sulit.				
30.	Saya dapat menggunakan berbagai cara yang tepat bila melewati rintangan.				
31.	Saya sering kali kesulitan jika melewati rintangan dalam waktu tertentu.				
32.	Jika nanti menghadapi rintangan yang terjal, saya tidak akan menyerah.				
33.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan masalah dengan baik.				
34.	Saya merasa tidak mampu bila menghadapi situasi sulit dalam pendakian.				
35.	Saya merasa kesulitan dalam memecahkan permasalahan				
36.	Saya akan tetap berusaha melaksanakan				

	tugas yang diberikan kepada saya meskipun hal itu pertama kali saya lakukan.				
37.	Saya yakin dapat memecahkan masalah yang sulit dalam pendakian nanti.				
38.	Saya akan menggunakan kiat-kiat yang tepat untuk menyelesaikan tugas dengan baik.				
39.	Saya yakin jika nanti dapat melewati rintangan dengan baik sehingga mencapai tujuan pendakian.				
40.	Saya yakin dapat mempersiapkan pendakian nanti meskipun mengalami banyak hambatan.				
41.	Saya merasa tidak mampu melewati rintangan dengan baik jika nanti rintangan terasa sulit				
42.	Saya tidak yakin bisa melewati rintangan yang saya anggap sulit.				
43.	Saya yakin keterampilan yang saya miliki dapat menyelesaikan suatu tugas.				
44.	Saya mampu memecahkan masalah dengan berbagai cara.				



Universitas  
**Esa Unggul**



**LAMPIRAN C**  
**UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**



Universitas  
**Esa Unggul**

## A. REGULASI EMOSI

- SEBELUM UJI COBA

Scale: RE\_48

### C.1.

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

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

### C.2.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.936	48

### C.3.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
re_01	134.63	302.999	.545	.935
re_02	134.77	299.633	.536	.934
re_03	134.63	303.068	.378	.935
re_04	134.40	305.076	.380	.935
re_05	134.37	305.482	.359	.935
re_06_U	135.53	289.430	.753	.932
re_07_U	135.50	293.362	.582	.934
re_08_U	134.90	295.472	.702	.933
re_09	135.20	309.476	.065	.938
re_10_U	135.30	297.045	.586	.934
re_11_U	135.57	296.530	.567	.934
re_12	135.20	305.821	.192	.937
re_13_U	135.27	292.064	.802	.932
re_14_U	135.57	295.771	.463	.935
re_15	135.00	318.483	-.264	.940
re_16_U	135.30	294.355	.529	.934

re_17_U	135.30	291.734	.756	.932
re_18	134.63	302.033	.606	.934
re_19	135.53	330.809	-.601	.944
re_20	135.33	325.540	-.460	.942
re_21_U	135.50	291.776	.703	.933
re_22	134.80	295.614	.560	.934
re_23_U	134.97	292.585	.772	.932
re_24_U	135.20	294.993	.576	.934
re_25	134.80	318.717	-.276	.940
re_26_U	135.30	290.838	.707	.933
re_27_U	135.50	288.810	.736	.932
re_28	134.47	301.913	.561	.934
re_29_U	135.57	292.116	.661	.933
re_30	134.87	291.706	.696	.933
re_31	134.47	301.844	.565	.934
re_32_U	135.40	295.076	.615	.934
re_33_U	135.27	295.030	.731	.933
re_34_U	135.00	292.828	.655	.933
re_35	134.73	307.099	.279	.936
re_36	135.07	296.409	.563	.934

- SESUDAH UJI COBA

Scale: RE\_41

C.4.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.960	41

C.5.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
re_01	114.90	337.128	.548	.960
re_02	115.03	334.654	.491	.960
re_03	114.90	336.852	.395	.960
re_04	114.67	339.402	.377	.960

re_05	114.63	340.102	.342	.960
re_06_U	115.80	322.510	.764	.958
re_07_U	115.77	327.426	.569	.960
re_08_U	115.17	328.489	.734	.959
re_10_U	115.57	330.806	.589	.959
re_11_U	115.83	328.764	.626	.959
re_13_U	115.53	325.706	.799	.958
re_14_U	115.83	329.316	.471	.960
re_16_U	115.57	327.289	.553	.960
re_17_U	115.57	323.909	.807	.958
re_18	114.90	337.128	.548	.960
re_21_U	115.77	324.599	.728	.959
re_22	115.07	330.133	.534	.960
re_23_U	115.23	325.771	.788	.958
re_24_U	115.47	327.568	.616	.959
re_26_U	115.57	323.013	.752	.959
re_27_U	115.77	320.599	.787	.958
re_28	114.73	335.995	.563	.960
re_29_U	115.83	324.902	.688	.959
re_30	115.13	326.602	.649	.959
re_31	114.73	335.651	.581	.960
re_32_U	115.67	327.885	.649	.959
re_33_U	115.53	329.154	.714	.959
re_34_U	115.27	326.271	.661	.959
re_36	115.33	330.851	.541	.960
re_37_U	116.07	327.030	.580	.960
re_38_U	115.53	334.878	.342	.961
re_39	115.33	326.782	.650	.959
re_40_U	115.50	326.052	.743	.959
re_41	115.10	332.024	.647	.959
re_42	114.93	336.823	.587	.960
re_43	115.03	335.689	.640	.960
re_44	114.73	338.823	.409	.960

re_45	114.87	337.430	.514	.960
re_46_U	115.53	329.775	.559	.960
re_47_U	115.43	329.357	.637	.959
re_48	115.17	330.695	.593	.959

## B. SELF EFFICACY

### - SEBELUM UJI COBA

Scale: SE\_48

#### C.6.

##### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

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

#### C.7.

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.972	48

#### C.8.

##### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
se_01	145.33	383.471	.687	.971
se_02	145.37	388.240	.388	.972
se_03	145.30	383.666	.666	.971
se_04	145.60	383.076	.631	.971
se_05_U	145.63	378.723	.714	.971
se_06_U	145.57	384.599	.605	.971
se_07	145.47	381.085	.698	.971

se_08_U	145.77	378.047	.742	.971
se_09_U	145.17	380.902	.584	.971
se_10_U	145.43	379.840	.668	.971
se_11_U	145.73	378.340	.760	.971
se_12_U	145.77	377.082	.860	.970
se_13_U	145.70	380.700	.777	.971
se_14	145.30	389.390	.265	.972
se_15_U	145.43	378.185	.736	.971
se_16_U	145.87	375.016	.738	.971
se_17_U	145.70	369.597	.881	.970
se_18	145.73	382.823	.633	.971
se_19_U	145.67	376.299	.721	.971
se_20_U	145.47	379.499	.772	.971
se_21_U	145.83	377.523	.714	.971
se_22_U	145.80	376.648	.772	.970
se_23_U	145.90	375.679	.807	.970
se_24_U	146.17	390.902	.176	.973
se_25	145.50	379.914	.639	.971
se_26	145.47	379.292	.706	.971
se_27_U	145.63	375.551	.726	.971
se_28_U	145.60	376.869	.763	.971
se_29	145.40	380.731	.680	.971
se_30_U	145.73	385.237	.428	.972
se_31	145.23	381.909	.743	.971
se_32	145.40	381.352	.731	.971
se_33_U	146.10	371.955	.820	.970
se_34	145.30	381.803	.763	.971
se_35	145.70	377.528	.652	.971
se_36	145.53	390.120	.228	.972
se_37_U	145.70	378.079	.736	.971
se_38_U	145.87	374.740	.801	.970
se_39	145.53	387.844	.339	.972
se_40	145.43	379.978	.729	.971



se_41	145.47	385.430	.669	.971
se_42	145.30	383.803	.658	.971
se_43_U	146.13	401.223	-.159	.974
se_44	145.43	385.426	.639	.971
se_45_U	145.93	374.478	.729	.971
se_46_U	145.83	374.489	.726	.971
se_47	145.50	380.466	.751	.971
se_48	145.47	379.499	.698	.971

- SESUDAH UJI COBA

**Scale: SE\_44**

**C.9.**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.977	44

**C.10**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
se_01	133.67	366.989	.697	.977
se_02	133.70	371.734	.393	.977
se_03	133.63	367.206	.673	.977
se_04	133.93	366.547	.642	.977
se_05_U	133.97	362.654	.708	.976
se_06_U	133.90	368.300	.603	.977
se_07	133.80	364.786	.700	.976
se_08_U	134.10	361.541	.755	.976
se_09_U	133.50	365.362	.556	.977
se_10_U	133.77	363.771	.661	.977
se_11_U	134.07	362.271	.754	.976
se_12_U	134.10	360.921	.859	.976

se_13_U	134.03	364.309	.784	.976
se_15_U	133.77	362.323	.722	.976
se_16_U	134.20	358.579	.749	.976
se_17_U	134.03	353.689	.877	.976
se_18	134.07	366.340	.642	.977
se_19_U	134.00	360.138	.721	.976
se_20_U	133.80	363.200	.775	.976
se_21_U	134.17	361.592	.704	.976
se_22_U	134.13	360.464	.772	.976
se_23_U	134.23	359.357	.814	.976
se_25	133.83	363.454	.648	.977
se_26	133.80	362.510	.730	.976
se_27_U	133.97	360.171	.698	.977
se_28_U	133.93	361.237	.741	.976
se_29	133.73	364.547	.677	.977
se_30_U	134.07	369.375	.408	.977
se_31	133.57	365.564	.747	.976
se_32	133.73	364.754	.747	.976
se_33_U	134.43	355.771	.824	.976
se_34	133.63	365.344	.773	.976
se_35	134.03	361.275	.655	.977
se_37_U	134.03	361.964	.733	.976
se_38_U	134.20	358.510	.805	.976
se_39	133.87	371.292	.344	.978
se_40	133.77	363.357	.747	.976
se_41	133.80	368.924	.678	.977
se_42	133.63	367.482	.658	.977
se_44	133.77	368.944	.646	.977
se_45_U	134.27	358.409	.727	.976
se_46_U	134.17	358.213	.732	.976
se_47	133.83	364.144	.754	.976
se_48	133.80	362.855	.715	.976



**LAMPIRAN D**  
**UJI NORMALITAS**

## Uji Normalitas Data Regulasi Emosi dan *Self Efficacy*

### D.1.

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
RE	83	116.83	10.347	94	143
SE	83	133.45	11.933	103	175

### D.2.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Total RE	Total SE
N		83	83
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	116.83	133.45
	Std. Deviation	10.347	11.933
Most Extreme Differences	Absolute	.089	.078
	Positive	.089	.078
	Negative	-.077	-.078
Kolmogorov-Smirnov Z		.814	.710
Asymp. Sig. (2-tailed)		.521	.695

a. Test distribution is Normal.



Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa**

**LAMPIRAN E**  
**UJI KORELASI**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa**

Universitas  
**Esa Unggul**

Univers  
**Esa**

**Uji Korelasi Regulasi Emosi dengan *Self Efficacy***

**E.1.**

		Total Regulasi Emosi	Total <i>Self Efficacy</i>
Total Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	.504**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	83	83
Total <i>Self Efficacy</i>	Pearson Correlation	.504**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	83	83

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



**LAMPIRAN F**  
**KATEGORISASI REGULASI EMOSI DAN *SELF***  
***EFFICACY***

**A. Regulasi Emosi**

**F.1.**

**Kategorisasi Regulasi Emosi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	39	47.0	47.0	47.0
	Tinggi	44	53.0	53.0	100.0
	Total	83	100.0	100.0	

**B. Self Efficacy**

**F.2.**

**Kategorisasi Self Efficacy**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	46	55.4	55.4	55.4
	Tinggi	37	44.6	44.6	100.0
	Total	83	100.0	100.0	





Universitas  
**Esa Unggul**



Univers  
**Esa**



**LAMPIRAN G**  
**DATA FREKUENSI SUBJEK PENELITIAN**



Universitas  
**Esa Unggul**



Univers  
**Esa**

### A. Jenis Kelamin

#### G.1.

Jenis\_Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid laki-laki	48	57.8	57.8
perempuan	35	42.2	42.2
Total	83	100.0	100.0

### B. Usia

#### G.2.

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid 10-20	10	12.0	12.0
20-30	71	85.5	85.5
30-60	2	2.4	2.4
Total	83	100.0	100.0

### C. Pendidikan Terakhir

#### G.3.

Pendidikan Terakhir

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid smp	10	12.0	12.0	12.0
sma	53	63.9	63.9	75.9
d3	6	7.2	7.2	83.1
s1	14	16.9	16.9	100.0
Total	83	100.0	100.0	

#### D. Tempat Latihan Fisik yang Dilakukan

##### G.4.

##### Tempat latihan fisik yang dilakukan

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid workout	18	21.7	21.7
curug	19	22.9	22.9
bukit	32	38.6	38.6
camping	14	16.9	16.9
Total	83	100.0	100.0

#### E. Latihan Mental yang Dilakukan

##### G.5.

##### Latihan mental yang dilakukan

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid materi ruang	12	14.5	14.5
simulasi lapangan	20	24.1	24.1
diklatsar	25	30.1	30.1
diklat	24	28.9	28.9
lainnya	2	2.4	2.4
Total	83	100.0	100.0

## F. Alasan Mendaki Gunung

### G.6.

Alasan mendaki gunung

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid keinginan sendiri	44	53.0	53.0
ajakan teman	33	39.8	39.8
lainnya	6	7.2	7.2
Total	83	100.0	100.0



**LAMPIRAN H**  
**GAMBARAN REGULASI EMOSI DAN *SELF***  
***EFFICACY* DITINJAU DARI DATA**  
**PENUNJANG**

## A. Gambaran Regulasi Emosi Ditinjau dari Jenis kelamin

### H.1.

Jenis kelamin \* regulasi emosi Crosstabulation

			Regulasi Emosi		Total
			Rendah	Tinggi	
Jenis kelamin	laki-laki	Count	21	27	48
		% within jeniskelamin	43.8%	56.2%	100.0%
n	perempuan	Count	18	17	35
		% within jeniskelamin	51.4%	48.6%	100.0%
Total		Count	39	44	83
		% within jeniskelamin	47.0%	53.0%	100.0%

### H.2.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.479 <sup>a</sup>	1	.489		
Continuity Correction <sup>b</sup>	.220	1	.639		
Likelihood Ratio	.479	1	.489		
Fisher's Exact Test				.513	.319
Linear-by-Linear Association	.473	1	.491		
N of Valid Cases <sup>b</sup>	83				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 16,45.

b. Computed only for a 2x2 table

**B. Gambaran Regulasi Emosi Ditinjau dari Tempat Latihan Fisik yang Dilakukan**

**H.3.**

Latihan fisik \* regulasi emosi Crosstabulation

		Regulasi Emosi		Total
		Rendah	Tinggi	
Latihan fisik workout	Count	10	8	18
	% within latihanfisik	55.6%	44.4%	100.0%
curug	Count	11	8	19
	% within latihanfisik	57.9%	42.1%	100.0%
bukit	Count	14	18	32
	% within latihanfisik	43.8%	56.2%	100.0%
camping	Count	4	10	14
	% within latihanfisik	28.6%	71.4%	100.0%
Total	Count	39	44	83
	% within latihanfisik	47.0%	53.0%	100.0%

**H.4.**

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.479 <sup>a</sup>	3	.324
Likelihood Ratio	3.555	3	.314
Linear-by-Linear Association	2.800	1	.094
N of Valid Cases	83		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,58.

**C. Gambaran Regulasi Emosi Ditinjau dari Latihan Mental yang Dilakukan**

**H.5.**

Latihan mental \* regulasi emosi Crosstabulation

			Regulasi Emosi		Total
			Rendah	Tinggi	
Latihan mental	materi ruang	Count	6	6	12
		% within latihanmental	50.0%	50.0%	100.0%
	simulasi lapangan	Count	9	11	20
		% within latihanmental	45.0%	55.0%	100.0%
	diklatsar	Count	11	14	25
	% within latihanmental	44.0%	56.0%	100.0%	
	diklat	Count	12	12	24
	% within latihanmental	50.0%	50.0%	100.0%	
	lainnya	Count	1	1	2
	% within latihanmental	50.0%	50.0%	100.0%	
Total		Count	39	44	83
		% within latihanmental	47.0%	53.0%	100.0%



## H.6.

### Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.260 <sup>a</sup>	4	.992
Likelihood Ratio	.260	4	.992
Linear-by-Linear Association	.011	1	.917
N of Valid Cases	83		

a. 2 cells (20,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,94.

### D. Gambaran *Self Efficacy* Ditinjau dari Jenis Kelamin

## H.7.

### Jenis kelamin \* *self efficacy* Crosstabulation

		<i>Self Efficacy</i>		Total
		Rendah	Tinggi	
Jenis kelamin	laki-laki	Count 27	21	48
		% within jeniskelamin 56.2%	43.8%	100.0%
	perempuan	Count 19	16	35
		% within jeniskelamin 54.3%	45.7%	100.0%
Total		Count 46	37	83
		% within jeniskelamin 55.4%	44.6%	100.0%

**H.8.**

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.032 <sup>a</sup>	1	.859		
Continuity Correction <sup>b</sup>	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.032	1	.859		
Fisher's Exact Test				1.000	.518
Linear-by-Linear Association	.031	1	.860		
N of Valid Cases <sup>b</sup>	83				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 15,60.

b. Computed only for a 2x2 table

**E. Gambaran *Self Efficacy* Ditinjau dari Usia**

**H.9.**

**Usia \* *Self Efficacy* Crosstabulation**

			<i>Self Efficacy</i>		Total
			Rendah	Tinggi	
Usia	10-20	Count	3	7	10
		% within usia	30.0%	70.0%	100.0%
	20-30	Count	42	29	71
		% within usia	59.2%	40.8%	100.0%
	30-60	Count	1	1	2
		% within usia	50.0%	50.0%	100.0%
Total		Count	46	37	83
		% within usia	55.4%	44.6%	100.0%

**H.10.****Chi-Square Tests**

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.040 <sup>a</sup>	2	.219
Likelihood Ratio	3.062	2	.216
Linear-by-Linear Association	2.109	1	.146
N of Valid Cases	83		

a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,89.

**F. Gambaran *Self Efficacy* Ditinjau dari Pendidikan**  
**H.11.**

**Pendidikan \* *Self Efficacy* Crosstabulation**

			<i>Self Efficacy</i>		Total
			Rendah	Tinggi	
pendidikan	smp	Count	3	7	10
		% within pendidikan	30.0%	70.0%	100.0%
	sma	Count	32	21	53
		% within pendidikan	60.4%	39.6%	100.0%
	d3	Count	2	4	6
		% within pendidikan	33.3%	66.7%	100.0%
	s1	Count	9	5	14
		% within pendidikan	64.3%	35.7%	100.0%
Total		Count	46	37	83
		% within pendidikan	55.4%	44.6%	100.0%

**H.12.**

**Chi-Square Tests**

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	4.773 <sup>a</sup>	3	.189
Likelihood Ratio	4.806	3	.187
Linear-by-Linear Association	.841	1	.359
N of Valid Cases	83		

a. 3 cells (37,5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,67.

**G. Gambaran *Self Efficacy* Ditinjau dari Tempat Latihan Fisik yang Dilakukan**

**H.13.**

**Latihan fisik \* *Self efficacy* Crosstabulation**

		<i>Self Efficacy</i>		Total
		Rendah	Tinggi	
Latihan fisik workout	Count	11	7	18
	% within latihanfisik	61.1%	38.9%	100.0%
curug	Count	10	9	19
	% within latihanfisik	52.6%	47.4%	100.0%
bukit	Count	15	17	32
	% within latihanfisik	46.9%	53.1%	100.0%
camping	Count	10	4	14
	% within latihanfisik	71.4%	28.6%	100.0%
Total	Count	46	37	83
	% within latihanfisik	55.4%	44.6%	100.0%

**H.14.**

**Chi-Square Tests**

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.694 <sup>a</sup>	3	.441
Likelihood Ratio	2.753	3	.431
Linear-by-Linear Association	.025	1	.875
N of Valid Cases	83		

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,24.

H. Gambaran *Self Efficacy* Ditinjau dari Latihan Mental yang Dilakukan

H.15.

Latihan mental \* *Self Efficacy* Crosstabulation

			Self Efficacy		Total
			Rendah	Tinggi	
Latihan mental	materi ruang	Count	6	6	12
		% within latihanmental	50.0%	50.0%	100.0%
	simulasi lapangan	Count	9	11	20
		% within latihanmental	45.0%	55.0%	100.0%
	Diklatsar	Count	13	12	25
		% within latihanmental	52.0%	48.0%	100.0%
Diklat	Count	16	8	24	
	% within latihanmental	66.7%	33.3%	100.0%	
Lainnya	Count	2	0	2	
	% within latihanmental	100.0%	.0%	100.0%	
Total	Count	46	37	83	
	% within latihanmental	55.4%	44.6%	100.0%	

H.16.

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.978 <sup>a</sup>	4	.409
Likelihood Ratio	4.753	4	.314
Linear-by-Linear Association	2.554	1	.110
N of Valid Cases	83		

a. 2 cells (20,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,89.

I. Gambaran *Self Efficacy* Ditinjau dari Alasan Mendaki Gunung

H.17.

Alasan mendaki \* *Self Efficacy* Crosstabulation

			<i>Self Efficay</i>		Total
			Rendah	Tinggi	
Alasan mendaki gunung	keinginan sendiri	Count	19	25	44
		% within alasan	43.2%	56.8%	100.0%
	ajakan teman	Count	23	10	33
		% within alasan	69.7%	30.3%	100.0%
	Lainnya	Count	4	2	6
		% within alasan	66.7%	33.3%	100.0%
Total	Count	46	37	83	
	% within alasan	55.4%	44.6%	100.0%	

H.18.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	5.697 <sup>a</sup>	2	.058
Likelihood Ratio	5.785	2	.055
Linear-by-Linear Association	4.505	1	.034
N of Valid Cases	83		

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,67.