

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN
STRATEGI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA
SURABAYA**

SKRIPSI



OLEH :
Lady Marcella
NRP 7103022053

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2025

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN STRATEGI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala
untuk memenuhi sebagai persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



OLEH :
Lady Marcella
NRP 7103022053

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2025

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Lady Marcella

NRP : 7103022053

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN STRATEGI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA SURABAYA

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak maupun, Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 11 November 2025

Yang membuat pernyataan,



Lady Marcella

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang ada, saya sebagai mahasiswa
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Lady Marcella

NRP : 7103022053

Menyetujui skripsi karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN STRATEGI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA SURABAYA

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library*
Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan
akademik sebatas sesuai dengan Undang -Undang Hak Cipta

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan
sebenar-benarnya.

Surabaya, 11 November 2025

Yang membuat pernyataan.



Lady Marcella

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DENGAN STRATEGI REGULASI
EMOSI PADA MAHASISWA SURABAYA**

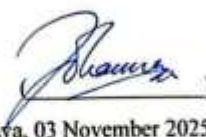
Oleh:
Lady Marcella
NRP 7103022053

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing Utama : Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog.

NIDN : 0718067904

Email : susilo_dicky@ukwms.ac.id


Surabaya, 03 November 2025

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan antara *Mindfulness* dengan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Surabaya” oleh Lady Marcella (7103022053) telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 11 November 2025

Mengesahkan
Fakultas Psikologi,
Dekan,



(Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog)

Dewan Penguji

1. Ketua : Agustina Engry, M.Psi., Psikolog

A handwritten signature in blue ink, enclosed in a horizontal line.

2. Sekretaris : Angelina Kartini Agung L, M.Psi., Psikolog

A handwritten signature in blue ink, enclosed in a horizontal line.

3. Anggota : Dr. Yustina Yettie Wandansari, Psikolog

A handwritten signature in blue ink, enclosed in a horizontal line.

4. Anggota : Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0718067904

A handwritten signature in blue ink, enclosed in a horizontal line.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk

Tuhan Yang Maha Esa

Orang tua, cece dan koko

Dosen Pembimbing

Dumb Sister

Ga Wacana Ga Happy

dan

Mahasiswa-mahasiswi aktif yang berkuliah di Surabaya

HALAMAN MOTTO

“Le monde est un livre dont chaque pas nous ouvre une page”

Alphonse De Lemartine

“Ikan pari ikan lele
Skripsi pasti selesai le”

Lady Marcella

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Tuhan Yang Maha Esa, sumber segala pengetahuan dan kekuatan, yang dengan cara-Nya sendiri menuntun setiap langkah hingga titik ini. Skripsi ini bukan sekadar hasil tulisan, melainkan jejak perjalanan panjang yang penuh proses belajar, pencarian makna, dan latihan kesabaran.

Dalam setiap halaman yang tersusun, ada banyak tangan dan hati yang turut bekerja. Untuk itu, dengan tulus peneliti ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Agnes Maria Sumargi, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membuka ruang bagi penulis untuk belajar dan berkembang di lingkungan akademik yang kaya akan inspirasi.
2. Bapak Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing yang telah memberikan waktu, arahan, masukan dan motivasi dari awal hingga terselesaikannya skripsi ini. Setiap evaluasi dan catatan Anda menjadi bahan renungan yang berharga.
3. Ibu Agustina Engry, M.Psi, Psikolog selaku dosen penguji dengan kesabaran dan ketulusan telah memberikan bimbingan dan arahan, hingga terselesaikannya skripsi ini. Tidak hanya mengarahkan penulis dalam penelitian, tetapi juga menanamkan cara berpikir kritis dan kesabaran menghadapi dinamika akademik.
4. Ibu Dr. Yustina Yettie Wandansari, Psikolog, selaku dosen penguji dua yang telah meluangkan waktu, memberikan masukan kritis sekaligus dorongan agar penulis melihat karya ini dari sudut yang lebih luas dan matang.
5. Ibu Angelina Kartini Agung L, M.Psi., Psikolog, selaku sekretaris yang telah meluangkan waktu, memberikan perhatian, serta membantu kelancaran proses ujian saya. Terima kasih atas ketelitian dalam mengoordinasikan jalannya ujian, mencatat setiap bagian penting, serta memastikan seluruh proses berlangsung tertib dan terstruktur.

6. Ibu Dr. Fransisca Dessi Christanti, M.Si., selaku dosen penasihat akademik yang selama masa studi selalu hadir sebagai penunjuk arah akademik sekaligus tempat bertanya ketika kebingungan melanda.
7. Para dosen Fakultas, terutama Bapak Happy Cahaya Mulya, M.Psi, Psikolog dan Bapak Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog, yang pernah mengubah cara pandang penulis terhadap dunia melalui setiap perkuliahan dan diskusi yang penuh makna.
8. Seluruh staf administrasi dan tenaga tata usaha, yang sering kali menjadi penolong di balik layar memastikan urusan akademik berjalan lancar, meski jarang mendapat sorotan.
9. Kedua orang tua, cece dan koko tercinta, yang tanpa kata-kata berlebih selalu menunjukkan arti pengorbanan dan kasih yang nyata. Terima kasih atas doa yang tak pernah libur dan cinta yang tak pernah menuntut balas.
10. Para partisipan penelitian, yang dengan keikhlasan berbagi cerita, pengalaman, dan waktu, menjadikan penelitian ini memiliki ruh dan konteks yang hidup.
11. Prof. Ruth Baer yang dengan kerendahan hati dan ketulusannya membantu memberikan saran dan ijin penggunaan alat ukur FFMQ sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar
12. Prof James Gross yang telah memberikan ijin penggunaan alat ukur ERQ sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar
13. Nadhira Meindy, M.Psi., Psikolog, yang memberikan arahan, saran serta ijin penggunaan adaptasi FFMQ Bahasa Indonesia sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
14. Ko Chendry, sebagai pasangan yang selalu memberikan support baik lewat kata-kata penyemangat dan afirmasi maupun makanan sebagai bentuk motivasi. Selain itu, memberikan saran dan masukan mengenai menghadapi masalah maupun kendala saat proses mengerjakan skripsi hingga selesai.
15. *Dumb Sister*, sahabat yang selalu mendukung setiap perjalanan langkah semenjak SMA hingga sekarang. Tempat berbagi segala keluh kesah, suka

dan duka, serta memberikan semangat dan motivasi selama pengerjaan skripsi ini.

16. *Ga Wacana Gak Happy*, sahabat yang berjuang dari awal perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. Tempat saling mendukung, memotivasi, berjuang bersama dan memberikan masukan dalam dinamika pengerjaan skripsi ini.
17. Ce Yen-yen, sebagai teman dekat yang selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk mengerjakan skripsi dari awal hingga akhir.
18. Nathan, teman seperjuangan yang membantu memberikan ide, masukan dan saran untuk masalah yang dihadapi peneliti selama penelitian ini berlangsung.
19. Teman-teman seperjalanan, baik di dalam maupun luar kampus, yang selalu hadir di tengah kelelahan dengan candaan, diskusi, atau sekadar kopi bersama. Kalian adalah jeda yang membuat perjalanan ini tetap waras dan bermakna.

Karya ini lahir bukan dari kesempurnaan, melainkan dari keberanian untuk terus mencoba. Semoga tulisan sederhana ini dapat memberi manfaat bagi siapa pun yang membacanya dan menjadi langkah kecil bagi peneliti untuk terus belajar memahami kehidupan dan ilmu pengetahuan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
UNGKAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
ABSTRAKSI	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Batasan Masalah.....	13
1.3. Rumusan Masalah	13
1.4. Tujuan Penelitian.....	13
1.5. Manfaat Penelitian	14
1.5.1. Manfaat Teoritis.....	14
1.5.2. Manfaat Praktis	14
BAB II LANDASAN TEORI	15
2.1. Landasan Teori Regulasi Emosi.....	15
2.1.1. Definisi Strategi Regulasi Emosi	15
2.1.2. Jenis Strategi Regulasi Emosi	16
2.2. Landasan Teori <i>Mindfulness</i>	17
2.2.1. Definisi <i>Mindfulness</i>	17
2.3. Mahasiswa.....	20

2.4.	Keterkaitan Antara <i>Mindfulness</i> dengan Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Surabaya	20
2.5.	Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....		24
3.1.	Identifikasi Variabel Penelitian	24
3.2.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	24
3.3.	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	25
3.3.1.	Populasi	25
3.3.2.	Teknik Pengambilan Sampel	25
3.4.	Metode Pengumpulan Data	25
3.4.1	Skala <i>Emotional Regulation Questionnaire</i>	27
3.4.2	Skala Five Facet <i>Mindfulness Questionnaire</i>	27
3.5.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	28
3.6.	Teknik Analisis Data	30
3.7.	Etika penelitian.....	31
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN		32
4.1.	Orientasi Kancan Penelitian.....	32
4.2.	Persiapan Pengambilan Data.....	34
4.2.1.	Perijinan Peminjaman Alat Ukur	34
4.2.2.	Penyusunan Kuisisioner dalam Bentuk <i>Google Form</i>	35
4.3.	Pelaksanaan Penelitian	35
4.4.	Hasil Penelitian	36
4.4.1.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	36
4.4.2.	Deskripsi Identitas Partisipan.....	37
4.4.3.	Deskripsi Data Variabel Penelitian.....	38
4.4.4.	Uji Asumsi.....	45
4.4.5.	Uji Hipotesis	46
BAB V PENUTUP.....		48
5.1.	Pembahasan.....	48
5.2.	Kesimpulan	54
5.3.	Saran.....	54

Daftar Pustaka	56
----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Aitem <i>Emotional Regulation Questionnaire</i>	27
Tabel 3.2 Skor Aitem <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i>	27
Tabel 3.3 Blue Print <i>Emotional Regulation Questionnaire</i>	27
Tabel 3.4 Blue Print <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i>	28
Tabel 4.1 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 4.2 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	37
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Data Sub Skala Regulasi Emosi (<i>Cognitive Reappraisal</i>)	40
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Data Sub Skala Regulasi Emosi (<i>Expressive Suppression</i>)	40
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Data Sub Skala <i>Mindfulness</i>	41
Tabel 4.6 Hasil Tabulasi Silang <i>Mindfulness</i> dan Regulasi Emosi (<i>Cognitive Reappraisal</i>)	42
Tabel 4.7 Hasil Tabulasi Silang <i>Mindfulness</i> dan Regulasi Emosi (<i>Expressive Suppression</i>)	43
Tabel 4.8 Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin dan Regulasi Emosi (<i>Cognitive Reappraisal</i>)	43
Tabel 4.9 Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin dan Regulasi Emosi (<i>Expressive Suppression</i>)	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Gambaran Penggunaan Strategi <i>Cognitive Reappraisal</i> Untuk Emosi Negatif Mahasiswa	7
Gambar 1.2 Gambaran Penggunaan Strategi <i>Cognitive Reappraisal</i> Untuk Positif Negatif Mahasiswa	7
Gambar 1.3 Gambaran Penggunaan Strategi <i>Expressive Suppression</i> Dengan Bentuk Menahan Ekpresi.....	8
Gambar 1.4 Gambaran Penggunaan Strategi <i>Expressive Suppression</i> Dengan Bentuk Menyimpan Emosi	9

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Coding Skala Regulasi Emosi (<i>Reappraisal</i>)	61
Lampiran 2 Coding Skala Regulasi Emosi (<i>Suppression</i>)	72
Lampiran 3 Coding Skala <i>Mindfulness</i>	83
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Emosi (<i>Reappraisal</i>).....	99
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Emosi (<i>Suppression</i>).....	99
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Mindfulness</i>	100
Lampiran 7 Hasil Tabulasi Silang	102
Lampiran 8 Hasil Uji Asumsi Normalitas	103
Lampiran 9 Hasil Uji Asumsi Linearitas.....	103
Lampiran 10 Hasil Uji Hipotesis	104
Lampiran 11 Bentuk Kuesioner <i>Google Form</i>	105
Lampiran 12 Persetujuan Peminjaman Alat Ukur.....	112

Lady Marcella (2025) “Hubungan antara *Mindfulness* dengan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Surabaya”. **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Permasalahan kesehatan mental mahasiswa meningkat akibat stres akademik dan kesulitan mengelola emosi. Regulasi emosi yang buruk dapat memicu depresi dan kecemasan. *Mindfulness*, yaitu kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian, diyakini dapat membantu mengelola emosi. Berdasarkan teori Gross (2014), regulasi emosi terdiri dari *cognitive reappraisal* (mengubah cara berpikir terhadap situasi) dan *expressive suppression* (menekan ekspresi emosi). Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan kedua strategi tersebut pada 496 mahasiswa aktif di Surabaya berusia 18–25 tahun dengan metode kuantitatif korelasional dan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan ialah *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Analisis menggunakan uji Kendall’s Tau-B menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara *mindfulness* dan *cognitive reappraisal* ($r=0,047$; $p=0,130$), namun ada hubungan negatif signifikan dengan *expressive suppression* ($r=-0,115$; $p=0,000$). Artinya, semakin tinggi *mindfulness*, semakin rendah penggunaan strategi *suppression*.

Kata Kunci: Strategi regulasi emosi; *mindfulness*; mahasiswa

Lady Marcella (2025). *“The Relationship between Mindfulness and Emotional Regulation Strategy among Surabaya University Students.” Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University Surabaya.*

ABSTRACT

Mental health problems among university students are increasing due to academic stress and emotional management difficulties. Poor emotion regulation can trigger depression and anxiety. Mindfulness, defined as full awareness of the present moment without judgment, is believed to help individuals manage emotions effectively. According to Gross’s (2014) theory, emotion regulation consists of two strategies: cognitive reappraisal (changing one’s thoughts about a situation) and expressive suppression (inhibiting emotional expression). This study examines the relationship between mindfulness and these strategies among 496 active university students in Surabaya aged 18–25, using a quantitative correlational method and purposive sampling. The instruments used were the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Data analyzed with Kendall’s Tau-B test showed no significant relationship between mindfulness and cognitive reappraisal ($r = 0.047$; $p = 0.130$), but a significant negative relationship with expressive suppression ($r = -0.115$; $p = 0.000$). Thus, higher mindfulness is associated with lower suppression

Keywords: *Emotion regulation strategy; mindfulness; university students*