

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang telah diberikan-Nya, sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir dengan judul **“PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP LONELINESS PADA DEWASA MUDA DI JABODETABEK DENGAN REGULASI EMOSI SEBAGAI VARIABEL MODERATOR”** ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Strata Satu pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Banten.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, Tugas Akhir ini tidak akan dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa karena berkat karunia dan cinta kasih-Nya telah memberi kekuatan serta kesehatan kepada penulis dalam proses penyusunan Tugas Akhir dari awal hingga akhir.
2. Bapak Yonathan Aditya, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan.
3. Ibu Jessica Ariela, S.Psi., M.A., selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan.
4. Ibu Allessandra Theresia, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan, saran, dan masukan

yang *insightful* kepada penulis untuk dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan baik.

5. Bapak David Matahari, S.Psi., M.Sc., selaku Dosen Penguji dan Dosen Pembimbing dalam mata kuliah Seminar Penelitian yang memberikan bimbingan, masukan, dan saran yang membangun sehingga penelitian ini dapat menjadi semakin baik.
6. Ibu Nurtaty Sinaga, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Penguji yang memberikan bimbingan, masukan, dan saran yang membangun sehingga penelitian ini dapat menjadi semakin baik.
7. Bapak Dicky Sugianto, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Akademik penulis yang telah memberikan bimbingan akademik dan non-akademik selama masa perkuliahan.
8. Seluruh Dosen, *Staff*, *Student Services*, dan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Terima kasih untuk segala pengetahuan dan kebersamaan yang telah dibagikan kepada penulis sehingga penulis dapat berkembang hingga saat ini.
9. Keluarga penulis yaitu Papa, Mama, dan Stella yang selalu memberikan dukungan baik secara mental maupun rohani, sehingga penulis termotivasi untuk mengerjakan Tugas Akhir dengan semangat juang hingga dapat menyelesaikannya.
10. Sepupu penulis yaitu Alexander Felix yang selalu memberikan dukungan dan saran – saran selama pembuatan Tugas Akhir ini.

11. Kak Bagas Adhi Prabowo, Kak Andrena Addalia, dan Kak Felicia Apriliani Wijaya yang telah memberikan izin terkait dengan penggunaan alat ukur untuk digunakan dalam Tugas Akhir ini.
12. Sahabat – sahabat peneliti yaitu Ruth Gnadea Silalahi, Joe Fendero Andantino Todia, dan Adiel Ferdo Lumowa. Terima kasih untuk dukungan dan penghiburan yang selalu diberikan kepada penulis tatkala menghadapi kepenatan dan tekanan selama proses perkuliahan hingga pada akhirnya menghadapi Tugas Akhir ini.
13. Kak Janice Alberta, selaku mentor penulis yang selalu memberikan dukungan dari awal memasuki perkuliahan hingga sampai detik ini.
14. Teman – teman dekat peneliti yaitu Alvin Bimantara, Steffansim (Fanfan), Levi Gracious, Erlinda Fortuna, Felicia Sutanto dan Vincent Christopher yang telah berjuang bersama dalam penyusunan Tugas Akhir. Terima kasih telah membantu penulis untuk mengerjakan bagian – bagian yang memerlukan SPSS selama pengerjaan Tugas Akhir ini.
15. Teman – teman “*Support System*”, yaitu Claudia Rudolf, Ekklesia Rahestra, Nadya Nathania, Ananda Thalia Imanuel, dan Regina Rianti serta teman – teman “*Awesome People*”, yaitu Benaya Stephen, Geraldo Hugo, Joy Ethan, Kevas Andrian, dan Rudolf Hasim yang telah berjuang bersama dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
16. Teman – teman kelompok *mentoring* “*Psychology 15*”, yaitu Alicia, Billy, Brigitte, Chloe, Delis, Della, dan Erlinda yang telah berjuang bersama – sama dalam penyusunan Tugas Akhir.

17. Sahabat – sahabat penulis dari SMA Kolese Gonzaga, yaitu Kevin Djaya, Robertus Alffin, Bobby Andreas, Yuda, Puteri Arista, Vania Septiana, Ayu, Salsa, dan Aurel yang membantu penulis dalam proses pengambilan data dan memberikan semangat kepada penulis.
18. Kakak tingkat penulis, yaitu Kak Anggita Sabrina, Kak Stephen Rehmalem, dan Kak Eoudia yang bersedia membantu penulis dalam proses pengambilan data dan memberikan semangat kepada penulis.
19. Partisipan dan semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu karena telah membantu penulis dalam penyelesaian Tugas Akhir ini baik secara langsung dan tidak langsung.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya. Jika ada hal – hal yang ingin ditanyakan mengenai penelitian ini, silakan menghubungi penulis melalui *e-mail*: christopherwartomoadi@gmail.com

Tangerang, 14 Januari 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

halaman

### HALAMAN JUDUL

### PERNYATAAN TENTANG TUGAS AKHIR DAN PENYERAHAN HAK NONEKSKLUSIF TANPA ROYALTI

### PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

### PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan Permasalahan .....	12
1.3 Tujuan Penelitian .....	12
1.4 Manfaat Penelitian .....	12
1.4.1 Manfaat Teoretis .....	13
1.4.2 Manfaat Praktis .....	13
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 <i>Mindfulness</i> .....	14
2.1.1 Definisi <i>Mindfulness</i> .....	14
2.1.2 Dimensi <i>Mindfulness</i> .....	15
2.1.3 Faktor – faktor yang Memengaruhi <i>Mindfulness</i> .....	17
2.1.4 Dampak <i>Mindfulness</i> .....	19
2.2 Regulasi Emosi.....	20
2.2.1 Definisi Regulasi Emosi.....	20
2.2.2 Strategi Regulasi Emosi .....	21

2.2.3 Faktor – faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi .....	22
2.2.4 Karakteristik Individu dengan Regulasi Emosi yang Tinggi .....	25
2.3 <i>Loneliness</i> .....	26
2.3.1 Definisi <i>Loneliness</i> .....	26
2.3.2 Dimensi <i>Loneliness</i> .....	27
2.3.3 Faktor – faktor yang Memengaruhi <i>Loneliness</i> .....	28
2.3.4 Dampak <i>Loneliness</i> .....	30
2.4 Dewasa Muda.....	32
2.4.1 Definisi Dewasa Muda.....	32
2.4.2 <i>Mindfulness</i> pada Dewasa Muda.....	32
2.4.3 Regulasi Emosi pada Dewasa Muda.....	34
2.4.4 <i>Loneliness</i> pada Dewasa Muda .....	35
2.5 Kerangka Pemikiran.....	36
2.6 Hipotesis.....	45
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian.....	46
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian .....	46
3.2.1 Populasi .....	46
3.2.2 Sampel.....	47
3.3 Definisi Operasional.....	49
3.3.1 <i>Mindfulness</i> .....	49
3.3.2 Regulasi Emosi.....	49
3.3.3 <i>Loneliness</i> .....	50
3.4 Prosedur Penelitian.....	50
3.4.1 Tahap Persiapan .....	50
3.4.2 Tahap Pelaksanaan .....	51
3.4.3 Tahap Pelaporan.....	52
3.5 Pengolahan Data.....	52
3.6 Instrumen Penelitian.....	54
3.6.1 <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ).....	55

3.6.2 <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ) .....	55
3.6.3 <i>Social and Emotional Loneliness Scale – Short Version</i> (SELSA-S).....	56
3.6.4 Pertanyaan Demografis .....	57
3.7 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Data <i>Try Out</i> .....	57
<b>BAB IV HASIL ANALISIS DAN DISKUSI</b>	
4.1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	61
4.2 Hasil Analisis Data.....	62
4.2.1 Analisis Data Demografi.....	62
4.2.2 Analisis Data Demografi Tambahan.....	65
4.2.3 Analisis Deskriptif Variabel.....	66
4.2.4 Uji Normalitas Variabel.....	67
4.2.5 Analisis Uji Korelasi.....	67
4.2.6 Uji Asumsi Klasik.....	69
4.2.7 Analisis Uji Regresi dan Uji Hipotesis .....	72
4.2.8 Analisis Data Tambahan .....	76
4.2.8.1 Uji Korelasi Dimensi <i>Mindfulness</i> dan Regulasi Emosi.....	76
4.2.8.2 Uji Korelasi Dimensi <i>Mindfulness</i> dan <i>Loneliness</i> .....	77
4.2.8.3 Uji Korelasi Variabel Regulasi Emosi dan <i>Loneliness</i> .....	79
4.2.8.4 Uji Beda <i>Mean</i> Variabel Berdasarkan Data Demografi.....	80
4.2.8.5 Uji Korelasi Data Demografi dan Data Tambahan dengan Variabel Penelitian.....	81
4.2.8.6 Uji Regresi Variabel Regulasi Emosi dan <i>Loneliness</i> .....	83
4.3 Diskusi.....	84
<b>BAB V KESIMPULAN, SARAN, DAN REFLEKSI</b>	
5.1 Kesimpulan .....	94
5.2 Saran.....	96
5.2.1 Saran Teoretis.....	96
5.2.2 Saran Praktis.....	97
5.3 Refleksi .....	98

DAFTAR PUSTAKA .....	101
----------------------	-----

LAMPIRAN





## DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran.....	36
Gambar 4.1 Normalitas Dimensi <i>Cognitive Reappraisal</i> .....	68
Gambar 4.2 Normalitas Dimensi <i>Expressive Suppression</i> .....	68
Gambar 4.3 Uji Normalitas Data Residual .....	71
Gambar 4.4 Uji Homoskedastisitas.....	71



## DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1 <i>Blueprint Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ) .....	55
Tabel 3.2 <i>Blueprint Social and Emotional Loneliness Scale – Short Version</i> (SELSA-S) .....	56
Tabel 3.3 <i>Blueprint Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ) .....	56
Tabel 3.4 Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Try Out</i> .....	60
Tabel 4.1 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	61
Tabel 4.2 Karakteristik Partisipan .....	63
Tabel 4.3 Data Demografi Tambahan .....	65
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif Variabel <i>Mindfulness</i> .....	66
Tabel 4.5 Analisis Deskriptif Variabel Regulasi Emosi .....	66
Tabel 4.6 Analisis Deskriptif Variabel <i>Loneliness</i> .....	66
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Variabel .....	67
Tabel 4.8 Hasil Analisis Korelasi Variabel .....	69
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Variabel .....	70
Tabel 4.10 Hasil Uji Multikolinearitas .....	72
Tabel 4.11 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana .....	73
Tabel 4.12 Hasil <i>Moderated Regression Analysis (Cognitive Reappraisal)</i> .....	74
Tabel 4.13 Hasil <i>Moderated Regression Analysis (Expressive Suppression)</i> .....	75
Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis .....	76
Tabel 4.15 Korelasi Dimensi <i>Mindfulness</i> dengan Variabel Regulasi Emosi .....	77
Tabel 4.16 Korelasi Dimensi <i>Mindfulness</i> dengan Variabel <i>Loneliness</i> .....	78
Tabel 4.17 Korelasi Variabel Regulasi Emosi dengan <i>Loneliness</i> .....	79
Tabel 4.18 Perbandingan <i>Mean</i> berdasarkan Status Hubungan Romantis .....	80
Tabel 4.19 Rangkuman Hasil Uji Korelasi Tambahan .....	82
Tabel 4.20 Data Koefisien Regresi .....	83

## DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran A. Versi Orisinal dari Instrumen Penelitian .....	A-1
Lampiran B. Kuesioner Penelitian .....	B-1
Lampiran C. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur ( <i>Try-Out</i> ) .....	C-1
Lampiran D. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	D-1
Lampiran E. Uji Normalitas.....	E-1
Lampiran F. Uji Korelasi .....	F-1
Lampiran G. Uji Asumsi Klasik.....	G-1
Lampiran H. Uji Regresi Linear dan <i>Moderated Regression Analysis</i> .....	H-1
Lampiran I. Analisis Tambahan.....	I-1
Lampiran J. Analisis Deskriptif Data Demografi .....	J-1
Lampiran K. Izin Penggunaan Alat Ukur .....	K-1

