

## ABSTRAK

Christopher Wartomo Adi (01121170083)

### **PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP *LONELINESS* PADA DEWASA MUDA DI JABODETABEK DENGAN REGULASI EMOSI SEBAGAI VARIABEL MODERATOR**

(xvii + 108 halaman: 5 gambar; 24 tabel; 11 lampiran)

Media sosial sebagai sarana komunikasi *online* menjadi hal yang lumrah dalam kehidupan masyarakat global maupun Indonesia. Akhir – akhir ini, fenomena kesepian atau *loneliness* seakan menghantui dewasa muda sebagai milenial dan *digital natives*. Faktor penggunaan media sosial yang berlebihan dan tugas perkembangan yang dialami dewasa muda diperkirakan menjadi penyebab terjadinya *loneliness* ini. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa *loneliness* dapat diatasi saat individu memiliki kecenderungan *mindfulness*. Selain itu, regulasi emosi juga ditemukan berkaitan dengan kedua variabel tersebut. Oleh sebab itu, penelitian ini ditujukan untuk melihat apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *mindfulness* terhadap *loneliness* dan melihat apakah strategi dalam regulasi emosi dapat memoderasi pengaruh *mindfulness* terhadap *loneliness*. Partisipan penelitian adalah 152 dewasa muda di Jabodetabek. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan instrumen penelitian yaitu *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), dan *Short Version of Social and Emotional Loneliness Scale for Adults* (SELSA-S). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh secara signifikan terhadap *loneliness* ( $R^2 = .183$ ,  $\beta = -.338$ ,  $p < .05$ ) dan strategi dalam regulasi emosi tidak memiliki efek moderasi dalam pengaruh *mindfulness* terhadap *loneliness*. Penemuan lain yang berkaitan dengan variabel penelitian juga turut didiskusikan.

Kata kunci: *mindfulness*; regulasi emosi; *loneliness*; dewasa muda  
Referensi: 126 (1980-2020)

## ABSTRACT

Christopher Wartomo Adi (01121170083)

### ***THE EFFECT OF MINDFULNESS TO LONELINESS ON YOUNG ADULTS IN JABODETABEK WITH EMOTION REGULATION AS A MODERATING VARIABLE***

(xvii + 108 pages: 5 figures; 24 tables; 11 appendixes)

*Social media as a means of online communication is commonplace in the life of global also Indonesian people. Lately, phenomenon of loneliness seems to haunt young adults as millennial and digital natives. The factors of excessive social media use and developmental tasks experienced by young adults are thought to be the causes of this loneliness. Previous research has found that loneliness can be overcome when individuals have a tendency towards mindfulness. In addition, emotional regulation was also found to be related to these two variables. Therefore, this study aims to see whether there is a significant effect of mindfulness on loneliness and to see whether strategies in emotion regulation can moderate the effect of mindfulness on loneliness. The study participants were 152 young adults in Jabodetabek. This study uses quantitative methods with research instruments, namely the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), and the Short Version of Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S). The results showed that mindfulness had a significant effect on loneliness ( $R^2 = .183$ ,  $\beta = -.338$ ,  $p < .05$ ) and strategy in emotion regulation had no moderating effect on the effect of mindfulness on loneliness. Other findings on these study also discussed.*

*Keywords: mindfulness; emotion regulation; loneliness; young adults*  
*Reference: 126 (1980-2020)*