

PENGARUH MINDFULNESS TERHADAP REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA

Annisaa Nur Ekaputri

10517862

**Fakultas Psikologi
Universitas Gunadarma**

ABSTRAK

Terdapat beberapa masalah-masalah yang dialami mahasiswa. Masalah tersebut menimbulkan konflik batin, seperti masalah dengan dosen, putus cinta, finansial, dan faktor lainnya yang membuat mahasiswa merasa kesal, cemas, dan panik. Untuk menangani masalah konflik batin diperlukan kemampuan untuk menangani emosi, yaitu dengan memiliki regulasi emosi yang baik. Mahasiswa yang tidak dapat menangani perubahan emosi dengan baik maka akan memiliki masalah mental. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh mindfulness terhadap regulasi emosi pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 155 responden. Skala yang digunakan adalah Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) dan Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis regresi linear sederhana dengan hasil nilai F sebesar 106,215 dan signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini berarti hipotesis diterima, yaitu mindfulness memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap regulasi emosi mahasiswa. Hasil nilai R square sebesar 0,400 menunjukkan bahwa pengaruh mindfulness terhadap regulasi emosi adalah sebesar 40%, sedangkan sisanya sebesar 60% merupakan pengaruh dari faktor lain di luar variabel penelitian, seperti motivasi responden untuk mau meregulasi emosi, atau faktor lingkungan seperti dukungan orang-orang sekitar agar responden meregulasi emosi.

Kata Kunci: Mindfulness, Regulasi Emosi, Mahasiswa.