

**HUBUNGAN MINDFULNESS DAN KEMATANGAN
EMOSI DENGAN *SELF ACCEPTANCE* PADA SUPORTER
SEPAK BOLA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

ALVIAN PUJA PERMANA PUTRA
NBI : 1511900265

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2023

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN KEMATANGAN
EMOSI DENGAN *SELF ACCEPTANCE* PADA SUPORTER
SEPAK BOLA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Besar Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Disusun oleh:

ALVIAN PUJA PERMANA PUTRA

NBI:1511900265

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2022/2023

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN KEMATANGAN
EMOSI DENGAN *SELF ACCEPTANCE* PADA SUPORTER
SEPAK BOLA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Besar Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Disusun oleh:

ALVIAN PUJA PERMANA PUTRA

NBI:1511900265

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

2022/2023

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alvian Puja Permana P

NBI : 1511900265

Program Studi : Psikologi

Perguruan Tinggi : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Penulis menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini tidak memuat karya atau bagian karya orang lain, kecuali telah disebutkan dalam kutipan dan daftar pustaka sebagaimana layaknya sebuah karya ilmiah.

Surabaya, 8 Juni 2023



Alvian Puja Permana P.

1511900265

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : ALVIAN PUJA PERMANA PUTRA

NBI : 1511900265

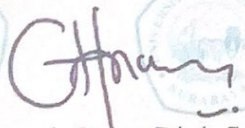
JUDUL : HUBUNGAN MINDFULNESS DAN
KEMATANGAN EMOSI DENGAN SELF
ACCEPTANCE PADA SUPORTER
SEPAK BOLA

Surabaya, (6) Juni 2023

Disetujui oleh :

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2


Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi, M.Si, Psikolog


Drs. Sahat Saragih, M.Si



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. Semolowaru 45 Surabaya
Tlp. 031 593 1800 (ex.311)
Email : perpus@untag-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alvian Puja Permana Putra
NBI : 1511900265
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan Penelitian/Makalah

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)* karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan *Mindfulness* dan Kematangan Emosi dengan *Self Acceptance* pada Suporter Sepak Bola

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah selama tetap tercantum

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada tanggal : 5 Juli 2023

Yang Menyatakan



(Alvian Puja Permana Putra)



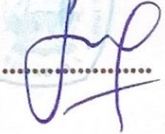
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Dan Diterima Untuk Memenuhi
Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 19 Juni 2023

Dewan Penguji :

- 1. Drs. Herlan Pratiko, M.Si., Psikolog**
- 2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi, M.Si, Psikolog**
- 3. Drs. Sahat Saragih, M.Si**


.....

.....

.....

Mengetahui

Dekan,



**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, MSi, Psikolog
(20510.02.0552)**

HALAMAN MOTTO

"Berpikirlah positif, tidak peduli seberapa keras kehidupanmu."
(Ali bin Abi Thalib)

*"A dream doesn't become reality through magic it takes sweat
determination and hard work"*
(Colin Powell)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk

Orang Tua saya yang tercinta

Pembimbing yang selalu sabar dan setia membantu selama proses penulisan
ini hingga akhir

Keluarga dan teman-teman saya tercinta yang telah membantu, menemani,
menolong, memotivasi dan memberi semangat selama proses penulisan
hingga akhir.

CURRICULUM VITAE

A. MAHASISWA

Nama : Alvian Puja Permana P
NBI : 1511900265
Program Studi : Psikologi
Tempat/Tanggal Lahir : Lamongan, 29 April 2001
Agama : Islam
Jumlah Saudara/Anak ke : 3/1
Status : Belum Menikah



B. ORANG TUA

Nama Ayah : Agus
Nama Ibu : Zumaroh
Alamat Rumah/Telepon : Jl. Putra Bangsa III Blok D No. 47B,
Medokan Ayu, Surabaya
Alamat Kantor : -
Pekerjaan/Jabatan : Wiraswasta

C. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tamat MI di MI Maarif Sungegeneng	Tahun 2013
2. Tamat MTS di MTS Maarif Sungegeneng	Tahun 2016
3. Tamat SMA di SMA N 1 Sekaran	Tahun 2019
4. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya	2019-sekarang

D. RIWAYAT ORGANISASI

1. UKM Sepak Bola

E. KEMAMPUAN

1. Mampu mengoperasikan *Microsoft Office*
2. Bahasa Inggris (Pasif)
3. Mampu berkomunikasi dengan baik
4. Mampu bekerja sama dengan baik

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Mindfulness* dan Kematangan Emosi dengan *Self Accetance* pada suporter sepak bola.”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 di Jurusan Psikologi pada Fakultas Psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Untuk itu pada kesempatan ini penulis merasa berkewajiban untuk menyampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya dan sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM, CMA. CPA. selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada saya untuk mengikuti pendidikan program strata satu (S1).
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi, M.Si., Psikolog. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya, atas kesempatan yang diberikan kepada saya untuk menjadi mahasiswa Fakultas Psikologi.
3. Amherstia Pasca Rina., S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku Kaprodi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya, atas kesempatan yang diberikan kepada saya untuk menjadi mahasiswa Program Studi Psikologi.

4. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi, M.Si., Psikolog dan Drs. Sahat Saragih, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Skripsi, atas bimbingannya yang penuh dengan kesabaran, kearifan, dan kebijakan, semoga ilmu yang saya dapatkan bermanfaat bagi pribadi, keluarga, agama, bangsa, dan negara.
5. Orang tua yang telah mendukung dan memotivasi saya dalam mengerjakan skripsi ini. Sebagai manusia tidak lepas dari kesalahan dan kekhilafan, pada kesempatan ini pula penulis meminta maaf yang sebesar-besarnya bila ada kesalahan yang disengaja maupun tidak disengaja. Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis senantiasa terbuka di dalam menerima kritik dan saran, mengingat keterbatasan dan kekurangan yang ada pada skripsi ini.
6. Kakek dan nenek yang selalu memberikan dukungan dan doa sehingga membuat saya termotivasi dan semangat mengerjakan.
7. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang sudah membantu memberikan dukungan.

Surabaya, 8 Juni 2023



Alvian Puja Permana P.

HUBUNGAN MINDFULNESS DAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN SELF ACCEPTANCE PADA SUPORTER SEPAK BOLA

Alvian Puja Permana Putra

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

alvianpujapurnama01@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan “Hubungan *Mindfulness* dan Kematangan Emosi dengan Self Acceptance Pada Suporter Sepak Bola”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 201 suporter persebaya (Bonek). Metode pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran link kuesioner secara online menggunakan *google form*. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi ganda. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *mindfulness* dan kematangan emosi terhadap *self acceptance* dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy}=0.449$ dengan $sig.=0.00$ ($p < 0,05$). Artinya secara simultan (bersama-sama) *Mindfulness* dan Kematangan Emosi memiliki hubungan positif terhadap *Self Acceptance*.

Kata kunci: Kematangan emosi, *Mindfulness*, *Self acceptance*

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND EMOTIONAL MATURITY WITH SELF ACCEPTANCE IN FOOTBALL SUPPORTERS

Alvian Puja Permana Putra

Faculty Psychology University of 17 Agustus 1945 Surabaya

alvianpujapurnama01@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine "The Relationship between Mindfulness and Emotional Maturity with Self Acceptance in Football Supporters". This research is a quantitative research using correlational research. Subjects in this study were 201 persebaya supporters (Bonek). The data collection method was carried out through distributing questionnaire links online using the Google form. The data analysis technique used in this study is multiple regression. Based on the results of the data analysis that has been carried out, it shows that there is a significant correlation between mindfulness and emotional maturity variables on self-acceptance with a correlation coefficient of $r_{xy}=0.449$ with $sig.=0.00$ ($p <0.05$). This means that simultaneously (together) Mindfulness and Emotional Maturity have a positive relationship to Self Acceptance.

Keyword: *emotional maturity, Mindfulness, Self acceptance*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKA	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	v
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
CURRICULUM VITAE	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR GAMBAR	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah	5
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
1. Tujuan Penelitian	6
2. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. <i>Self Acceptance</i>	11
1. Definisi <i>Self Acceptance</i>	11

2.	Aspek-Aspek <i>Self Acceptance</i>	12
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Acceptance</i>	14
B.	<i>Mindfulness</i>	17
1.	Definisi <i>Mindfulness</i>	17
2.	Aspek-Aspek <i>Mindfulness</i>	18
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Mindfulness</i>	20
C.	Kematangan Emosi	21
1.	Definisi Kematangan Emosi.....	21
2.	Aspek-Aspek Kematangan Emosi.....	22
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kematangan Emosi	23
D.	Kerangka Berpikir	24
E.	Hipotesis.....	26
BAB III	METODE PENELITIAN	27
A.	Populasi dan Sampel Penelitian	27
1.	Populasi.....	27
2.	Sampel.....	27
B.	Desain Penelitian.....	28
C.	Instrumen Pengumpul Data.....	28
1.	Skala <i>Self Acceptance</i>	28
2.	Skala <i>Mindfulness</i>	33
3.	Skala Kematangan Emosi.....	36
D.	Uji Prasyarat dan Teknik Analisa Data	40
1.	Uji Prasyarat.....	40
2.	Analisis Data	43
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A.	Hasil Penelitian	45
B.	Pembahasan.....	47
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	51
A.	Kesimpulan	51
B.	Saran.....	51

1. Bagi Subyek Penelitian	51
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Nilai Skala <i>Self acceptance</i>	29
Tabel 2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Acceptance</i>	29
Tabel 3 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Self Acceptance</i>	31
Tabel 4 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Acceptance</i>	33
Tabel 5 Skor Nilai Skala <i>Mindfulness</i>	34
Tabel 6 <i>Blue Print</i> Skala <i>Mindfulness</i>	34
Tabel 7 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Mindfulness</i>	35
Tabel 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Mindfulness</i>	36
Tabel 9 Skor Nilai Skala Kematangan Emosi	37
Tabel 10 <i>Blue Print</i> Skala Kematangan Emosi	38
Tabel 11 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kematangan Emosi.....	39
Tabel 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kematangan Emosi.....	41
Tabel 13 Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 14 Hasil Uji Linieritas	41
Tabel 15 Hasil Uji Multikolinieritas	42
Tabel 16 Hasil Uji Heteroskedastisitas	43
Tabel 17 Rerata Variabel.....	45
Tabel 18 Hasil Uji Simultan.....	46
Tabel 19 Hasil Sumbangan Efektif	46
Tabel 20 Hasil Uji Parsial <i>Mindfulness</i> dengan <i>Self Acceptance</i>	47
Tabel 21 Hasil Uji Parsial kematangan emosi dengan <i>self acceptance</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Pengukuran	57
Lampiran 2 Tangkapan Layar <i>Google Form</i>	61
Lampiran 3 Pengambilan Sampel (<i>Tabel Krejcie</i>).....	62
Lampiran 4 Tabulasi Jawaban <i>Self Acceptance</i>	63
Lampiran 5 Tabulasi Jawaban <i>Mindfulness</i>	64
Lampiran 6 Tabulasi Jawaban Kematangan Emosi	65
Lampiran 7 <i>Output SPSS</i> Skala <i>Self Acceptance</i>	66
Lampiran 8 <i>Output SPSS</i> Skala <i>Mindfulness</i>	67
Lampiran 9 <i>Output SPSS</i> Skala Kematangan Emosi	69
Lampiran 10 Uji Prasyarat	71
Lampiran 11 Uji Analisis Regresi Ganda.....	73
Lampiran 12 Mean Empirik Skala <i>Self Acceptance</i>	74
Lampiran 13 Mean Empirik Skala <i>Mindfulness</i>	74
Lampiran 14 Mean Empirik Skala Kematangan Emosi	74
Lampiran 15 Hasil Turnitin	75
Lampiran 16 Hasil Foto.....	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	25
-----------------------------------	----