

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN REGULASI
EMOSI DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
PADA GURU TK DI SURABAYA**

SKRIPSI

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



Oleh :

NAUFAL HERARI ZAULINO
NBI: 1512100346

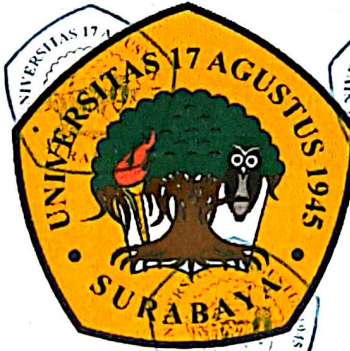
**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN REGULASI
EMOSI DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
PADA GURU TK DI SURABAYA**

SKRIPSI

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



Oleh:

NAUFAL HERARI ZAUEINO

NBI: 1512100346

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

**HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN REGULASI
EMOSI DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*
PADA GURU TK DI SURABAYA**

SKRIPSI

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



Oleh:

NAUFAL HERARI ZAUEINO

NBI: 1512100346

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : NAUFAL HERARI ZAULINO
NBI : 1512100346
Program Studi : PSIKOLOGI

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 18 Desember 2024



Naufal Herari Zaulino

NBI: 151200346



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Naufal Herari Zaulino
NBI/ NPM : 1512100346
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

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

**HUBUNGAN ANTARA INTRAKSI SOSIAL DAN STRES
AKADEMIK DENGAN *WORK-LIFE BALANCE* PADA
MAHASISWA BEKERJA DI SURABAYA**

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (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 saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 18 Desember 202



Yang Menyatakan

Naufal Herari Zaulino

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 : 18 Desember 2024

Dewan Penguji :

1. **Drs. Sahat Saragih, M.Si**
2. **Eben Ezer Nainggolan, S.Psi., M.Si., S.H.,
M.Kn., Psikolog**

3. **Sayidah Aulia Ul Haque, M.Psi., Psikolog**

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

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

NPP. 20510020552

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG

NAMA : Naufal Herari Zaulino

NBI : 1512100316

JUDUL : Hubungan Antara *Mindfulness* Dan Regulasi Emosi Dengan *Psychological Well-Being* Pada Guru Tk di Surabaya


Surabaya, 18 Desember 2024

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Eben Ezer Nainggolan, S.Psi., M.Si
S.H., M.Kn., Psikolog


Sayidah Aulia Ul Haque, M.Psi.,
Psikolog

HALAMAN MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan” Q.S Al- Insyirah ayat 5-6

"Pikiran melahirkan tindakan, tindakan menghasilkan kebiasaan, kebiasaan membuahkan karakter, dan karakter menciptakan nasib.” Aristoteles

“Berpikir adalah bukti keberadaan, dan berharap hanya pada Sang Pencipta adalah kunci kebahagiaan.” Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa tercurah, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Dengan penuh rasa syukur, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah Subhanahu wa Ta'ala, atas segala rahmat, hidayah, dan pertolongan-Nya yang senantiasa mengiringi setiap langkah. Hanya kepada-Nya penulis memanjatkan doa dan syukur atas segala kemudahan yang diberikan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Diri sendiri, atas semangat dan keteguhan hati yang telah teruji sepanjang proses perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini. Semoga ini menjadi langkah awal untuk terus belajar, meraih mimpi, dan tidak berhenti memperbaiki diri.
3. Kedua orang tua tercinta, yang dengan tulus memberikan kasih sayang, dukungan, motivasi, dan doa tanpa henti. Penulis menyadari bahwa semua pencapaian ini tidak lepas dari cinta dan pengorbanan kalian. Terima kasih, Ayah dan Mama, atas segala doa dan keyakinan yang diberikan.
4. Keluarga besar, yang telah memberikan dukungan moral, semangat, dan doa yang tak ternilai harganya. Semoga Allah senantiasa melindungi dan melimpahkan rahmat-Nya kepada kalian semua.
5. Almamater Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah memberikan kesempatan berharga untuk menimba ilmu dan berkembang di Kampus Merah Putih.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Naufal Herari Zaulino
Tempat Lahir : Surabaya
Tanggal Lahir : 8 Agustus 2001
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Alamat : Jl. Wonosari Wetan 1B No 26
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : naufalherari@gmail.com
No. Telepon : 085156621600



B. Riwayat Pendidikan

SD : SDN Wonokusumo 7 Surabaya
SMP : SMP Wachid Hasyim Surabaya
SMA : SMK Barunawati Surabaya
Perguruan Tinggi : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

- *Waiters* - Kampoeng Steak (2020)
- *Checker* - PT. Jakarta Lloyd (2020-2021)
- *Barista* - Numan Coffe (2022)
- *Pemilik dan pengelola* - Jasa Cuci Sepatu Iflich Shoes (2022)
- *Freelancer Tallyman* - PT. Samudra Indonesia (2022-Sekarang)

D. Riwayat Organisasi

-

E. Kemampuan

- *Leadership*
- *Microsoft office* (Word, Excel dan Powerpoint)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita haturkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas rahmat dan berkah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan sebaik-baiknya. Penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu dalam terselesainya skripsi ini, diantaranya:

1. Prof Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Suhadianto M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945
4. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Akta Ririn Aristawati., S.Psi.,M.Psi.,Psikolog selaku Dosen Wali saya yang telah memberi arahan dalam pengambilan mata kuliah selama perkuliahan.
6. Eben Ezer Nainggolan, S.Psi., M.Si., S.H., M.Kn., Psikolog selaku Dosen Pembimbing satu, yang telah mendidik dan berkenan memberikan waktu bimbingan, memberikan kritik, saran, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
7. Sayidah Aulia Ul Haque, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing dua, yang telah mendidik dan berkenan memberikan waktu bimbingan, memberikan kritik, saran, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah mendidik dan membimbing saya dengan baik dan sabar selama terlaksananya perkuliahan.
9. Kedua orang tua penulis yang senantiasa memberikan dukungan, doa, dan motivasi yang tak pernah putus, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Kakak dan adik penulis yang terus mendukung serta menjadi penyemangat dalam setiap langkah penulis.
11. M Hadi dan Ficky Firgiawan, yang selalu ada untuk mendukung penulis selama proses perkuliahan dan penyelesaian tugas akhir.
12. Teman-teman seperjuangan, khususnya rekan-rekan (Kelas R Psikolog 2021), Maulana Firmansyach, Syarif Maulana, Ayuhan Nafsul Mutmainah, Fauzan Hadimi, Zainal Arifin, dan beberapa teman lainnya yang tidak dapat

- penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih atas motivasi dan dampak positif yang diberikan kepada penulis.
13. Intan Amalya Putri, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
 14. Seluruh teman-teman di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, baik di Fakultas Psikologi maupun di program studi lainnya, yang selalu memberikan dukungan moral selama masa studi.
 15. Apresiasi sebesar-besarnya saya sampaikan kepada diri saya sendiri, Naufal Herari Zaulino, karena telah bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih telah terus berusaha dan tidak menyerah, meskipun prosesnya sering kali tidak mudah. Terima kasih karena selalu menikmati setiap langkah perjalanan ini dan tetap bertahan hingga akhir. Selalu rayakan apa pun hasilnya, karena setiap usaha adalah pencapaian yang layak dirayakan.

Skripsi ini sebagai bukti bahwa penulis telah menyelesaikan penulisan dan penyusunan skripsi. Penulis menyadari, bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata sempurna baik dari segi penyusunan, bahasa, maupun penulisannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pembaca guna menjadi acuan agar penulis dalam menulis dan menjadi lebih baik lagi di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan dan menambah wawasan bagi para pembaca dan bisa bermanfaat dalam perkembangan dan peningkatan ilmu pengetahuan. Sekian dan terima kasih.

Surabaya, 18 Desember 2024



Naufal Herari Zaulino

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN REGULASI EMOSI DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA GURU TK DI SURABAYA

Naufal Herari Zaulino
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
naufalherari@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *mindfulness* dan regulasi emosi terhadap *psychological well-being* pada guru TK di Surabaya. Populasi penelitian terdiri dari 357 guru TK di Surabaya yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan korelasional. Instrumen penelitian mencakup *five facet mindfulness questionnaire (FFMQ)* dengan 24 item, *emotion regulation questionnaire (ERQ)* dengan 10 item, dan *psychological well-being scales* dengan 18 item, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan dengan uji regresi linear ordinal untuk mengevaluasi pengaruh *mindfulness* dan regulasi emosi terhadap *psychological well-being*. Hasil analisis menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki pengaruh signifikan namun negatif terhadap *psychological well-being* ($p < 0,05$), sedangkan regulasi emosi tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan ($p > 0,05$). Temuan ini memberikan wawasan penting bagi upaya pengembangan intervensi yang lebih terarah dalam meningkatkan *Psychological Well-Being* guru TK.

Kata Kunci : *Mindfulness*, regulasi emosi, *psychological well-being*

The Relationship Between Mindfulness and Emotion Regulation with Psychological Well-Being Among Kindergarten Teachers in Surabaya

Naufal Herari Zaulino
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
naufalherari@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the relationship between mindfulness and emotion regulation on psychological well-being among kindergarten teachers in Surabaya. The study population consists of 357 kindergarten teachers in Surabaya, selected using a purposive sampling technique. The research employed a descriptive quantitative method with a correlational approach. The research instruments include the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) with 24 items, the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) with 10 items, and the Psychological Well-Being Scales with 18 items, all of which were tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using ordinal linear regression to evaluate the influence of mindfulness and emotion regulation on psychological well-being. The results indicate that mindfulness has a significant but negative influence on psychological well-being ($p < 0.05$), while emotion regulation does not show a significant influence ($p > 0.05$). These findings provide valuable insights for developing more targeted interventions to enhance the psychological well-being of kindergarten teachers.

Keywords: Mindfulness, emotion regulation, psychological well-being

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
CURRICULUM VITAE.....	ix
KATA PENGANTAR	x
Abstrak	xii
<i>Abstract</i>	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. PERMASALAHAN	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah Penelitian.....	6
B. Tujuan dan Manfaat.....	6
1. Tujuan Penelitian	6
2. Manfaat Penelitian	6
C. Keaslian Penelitian.....	7
1. Psychological well-being.....	7
2. <i>Mindfulness</i>	9
3. Regulasi emosi.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	13
A. <i>Psychological Well-being</i>.....	13
1. Pengertian <i>Psychological Well-being</i>	13
2. Aspek-aspek <i>Psychological well-being</i>	15
3. Indikator-indikator <i>Psychological Well-Being</i>	18
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>psychological well-being</i>	18
B. <i>Mindfulness</i>	20
1. Pengertian <i>Mindfulness</i>	20
2. Aspek-aspek <i>Mindfulness</i>	21
3. Indikator-indikator <i>Mindfulness</i>	23
4. Faktor faktor yang mempengaruhi <i>Mindfulness</i>	23
C. Regulasi Emosi	24
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	24
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	26

3. Indikator-indikator Regulasi Emosi.....	28
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi	29
D. Kerangka Berpikir.....	30
E. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Populasi dan Sempel.....	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel	33
B. Desain Penelitian	33
1. Jenis Penelitian	33
2. Paradigma Penelitian	34
C. Instrument Pengumpulan Data	34
D. Uji Persyaratan dan Analisis Data.....	41
1. Uji Persyaratan.....	41
2. Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Hasil Penelitian.....	47
1. Data Demografi Partisipan.....	47
2. Deskripsi Subjek Penelitian	47
3. Statistik Deskriptif	48
4. Uji Hipotesis	50
B. Pembahasan	52
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Penilaian Butir Skala <i>Mindfulness</i> dan Regulasi Emosi.....	35
Tabel 2 Skor Penilaian Butir Skala <i>Psychological Well-being</i>	35
Tabel 3 Blue Print Sebaran Butir Skala <i>Psychological well-being</i>	36
Tabel 4 Hasil Uji Daya beda Item Skala <i>Psychological Well-being</i>	36
Tabel 5 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Well-being</i>	37
Tabel 6 Blue Print Sebaran Butir Skala <i>Mindfulness</i>	38
Tabel 7 Hasil Uji Daya beda Item Skala <i>Mindfulness</i>	39
Tabel 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Mindfulness</i>	39
Tabel 9 Blue Print Sebaran Butir Skala Regulasi emosi.....	40
Tabel 10 Hasil Uji Daya beda Item Skala Regulasi emosi.....	41
Tabel 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	42
Tabel 12 Hasil Uji Linearitas <i>Mindfulness</i> Dan Regulasi Emosi Dengan <i>Psychological Well-being</i>	43
Tabel 13 Hasil Uji Multikolinearitas.....	43
Tabel 14 Data Demografis Responden.....	47
Tabel 15 Statistik Deskriptif.....	48
Tabel 16 Rumus Kategorisasi Data Penelitian.....	49
Tabel 17 Analisis Uji Deskriptif Skala <i>Psychological well-being</i>	49
Tabel 18 Analisis Uji Deskriptif Skala <i>Mindfulness</i>	49
Tabel 19 Analisis Uji Deskriptif Skala <i>Regulasi Emosi</i>	50
Tabel 20 Uji Model Fitting Information.....	50
Tabel 21 Uji <i>Parameter Estimates Mindfulness</i>	50
Tabel 22 Uji <i>Parameter Estimates</i> Regulasi Emosi.....	51
Tabel 23 Uji <i>Goodness-of-Fit</i>	51
Tabel 24 Uji <i>Test of Parallel Lines</i>	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Skema strategi regulasi emosi.....	25
Gambar 2 Hasil Uji Normalitas	42
Gambar 3 Hasil Uji Heteroskedastisitas	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Pengukuran <i>Psychological Well-being</i>	67
Lampiran 2 Skala Pengukuran <i>Mindfulness</i>	68
Lampiran 3 Skala Pengukuran Regulasi Emosi.....	70
Lampiran 4 Tabel Krejcie dan Morgan.....	71
Lampiran 5 Hasil Uji Daya Beda Butir <i>Psychological Well-being</i>	72
Lampiran 6 Hasil Uji Daya Beda Butir <i>Mindfulness</i>	72
Lampiran 7 Hasil Uji Daya Beda Butir Regulasi Emosi	73
Lampiran 8 Reliabilitas <i>Psychological Well-being</i>	74
Lampiran 9 Reliabilitas <i>Mindfulness</i>	74
Lampiran 10 Reliabilitas Regulasi Emosi.....	74
Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas Sebaran.....	74
Lampiran 12 Hasil Uji Linearitas <i>Mindfulness - Psychological Well-being</i>	75
Lampiran 13 Hasil Uji Linearitas Regulasi Emosi - <i>Psychological Well-being</i>	75
Lampiran 14 Hasil Uji Multikolinearitas.....	75
Lampiran 15 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	76
Lampiran 16 Hasil Uji Deskriptif	76
Lampiran 17 Hasil Uji <i>Parameter Estimates</i>	77
Lampiran 18 Hasil Uji <i>Goodness-of-Fit</i>	77
Lampiran 19 Hasil Uji Model Fitting Information	77
Lampiran 20 Hasil Uji Test Parallel Lines.....	77
Lampiran 21 Uji Normalitas	77
Lampiran 22 Data Demografis Penelitian.....	79
Lampiran 23 Tabulasi Sebagian Data Penelitian Work-Life Balance.....	80
Lampiran 24 Logbook Bimbingan.....	80
Lampiran 25 Bukti <i>Goggle froms</i> Kuisisioner.....	81
Lampiran 26 Hasil Cek Turnitin	81