

**PENGARUH *TRAIT MINDFULNESS* TERHADAP STRATEGI REGULASI
EMOSI PADA *EMERGING ADULthood* YANG MELAKUKAN PRAKTIK
YOGA**



Oleh:

Adisty Fadhlia Rasya

1801622100

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**PENGARUH *TRAIT MINDFULNESS* TERHADAP STRATEGI REGULASI
EMOSI PADA *EMERGING ADULthood* YANG MELAKUKAN PRAKTIK
YOGA**



Oleh:

Adisty Fadhlia Rasya

1801622100

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

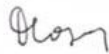
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGUJI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

"Pengaruh *Trait Mindfulness* terhadap Strategi Regulasi Emosi pada *Emerging Adulthood* yang Melakukan Praktik Yoga"

Nama Mahasiswa : Adisty Fadhlia Rasya
NIM : 1801622100
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 20 Juli 2026

Pembimbing I



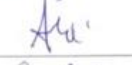
Deasyanti, PhD, Psikolog
NIP. 196612072005012001

Pembimbing II



M. Ikbal Wahyu Sukron, M.A
NIP. 199101072024062001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		31/8/26
Mira Ariyani, PhD (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		31/8/26
Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi, Psikolog (Ketua Penguji)***		29/07/26
Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog (Anggota/Dosen Penguji I)****		31/07/26
Rahmadiany Gazadinda, M.Sc (Anggota/Dosen Penguji II)		29/07/26

ADISTY FADHLIA RASYA
PENGARUH *TRAIT MINDFULNESS* TERHADAP STRATEGI REGULASI
EMOSI PADA *EMERGING ADULTHOOD* YANG MELAKUKAN PRAKTIK
YOGA

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta,

2026

ABSTRAK

Meningkatnya gangguan kesehatan mental pada *emerging adulthood* (18–29 tahun) membutuhkan strategi regulasi emosi yang adaptif, salah satunya melalui praktik yoga yang diyakini memperkuat *trait mindfulness*. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *trait mindfulness* terhadap strategi regulasi emosi (*cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*) pada *emerging adulthood* praktisi yoga. Penelitian kuantitatif *cross-sectional* ini melibatkan 174 partisipan (18–29 tahun, rutin berpraktik yoga ≥ 3 bulan) yang dipilih melalui *purposive sampling*. *Trait mindfulness* diukur dengan *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) 10 item yang diadaptasi Fourianalistyawati dkk. (2024), sedangkan strategi regulasi emosi diukur dengan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang diadaptasi Radde dkk. (2021), dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil menunjukkan *trait mindfulness* berpengaruh positif signifikan terhadap *cognitive reappraisal* kontribusi sebesar 8% dan negatif signifikan terhadap *expressive suppression* kontribusi sebesar 4,4%. Semakin tinggi *trait mindfulness* seseorang, semakin besar kecenderungan menggunakan strategi adaptif dan semakin rendah kecenderungan strategi maladaptif, menegaskan peran *trait mindfulness* sebagai bekal psikologis dalam regulasi emosi.

Kata Kunci: *trait mindfulness*, strategi regulasi emosi, *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*, *emerging adulthood*, yoga

ADISTY FADHLIA RASYA
PENGARUH TRAIT MINDFULNESS TERHADAP STRATEGI REGULASI
EMOSI PADA EMERGING ADULTHOOD YANG MELAKUKAN PRAKTIK
YOGA

UNDERGRADUATE THESIS

Jakarta: *Psychology, Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta*, 2026

ABSTRACT

The rising prevalence of mental health problems among emerging adults (18–29 years) highlights the need for adaptive emotion regulation, which may be cultivated through yoga believed to strengthen trait mindfulness. This study examined the effect of trait mindfulness on emotion regulation strategies (cognitive reappraisal and expressive suppression) among emerging adults practicing yoga. Using a quantitative cross-sectional design, 174 participants (aged 18–29, practicing yoga regularly for ≥ 3 months) were recruited via purposive sampling. Trait mindfulness was measured using the 10-item Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) adapted by Fourianalistyawati et al. (2024), while emotion regulation strategies were measured using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) adapted by Radde et al. (2021), and analyzed using simple linear regression. The results showed that trait mindfulness had a significant positive effect on cognitive reappraisal, contributing 8%, and a significant negative effect on expressive suppression, contributing 4.4%. Higher trait mindfulness predicted greater use of adaptive strategies and lower use of maladaptive ones, confirming trait mindfulness role as a psychological resource for emotion regulation.

Keywords: *trait mindfulness, emotion regulation strategies, cognitive reappraisal, expressive suppression, emerging adulthood, yoga*

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi

Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Adisty Fadhlia Rasya

NIM : 1801622100

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh Trait Mindfulness Terhadap Strategi Regulasi Emosi Pada Emerging Adulthood Yang Melakukan Praktik Yoga**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari 2026 sampai dengan bulan Juli 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan apabila pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 08 Juli 2026,

Yang Membuat Pernyataan

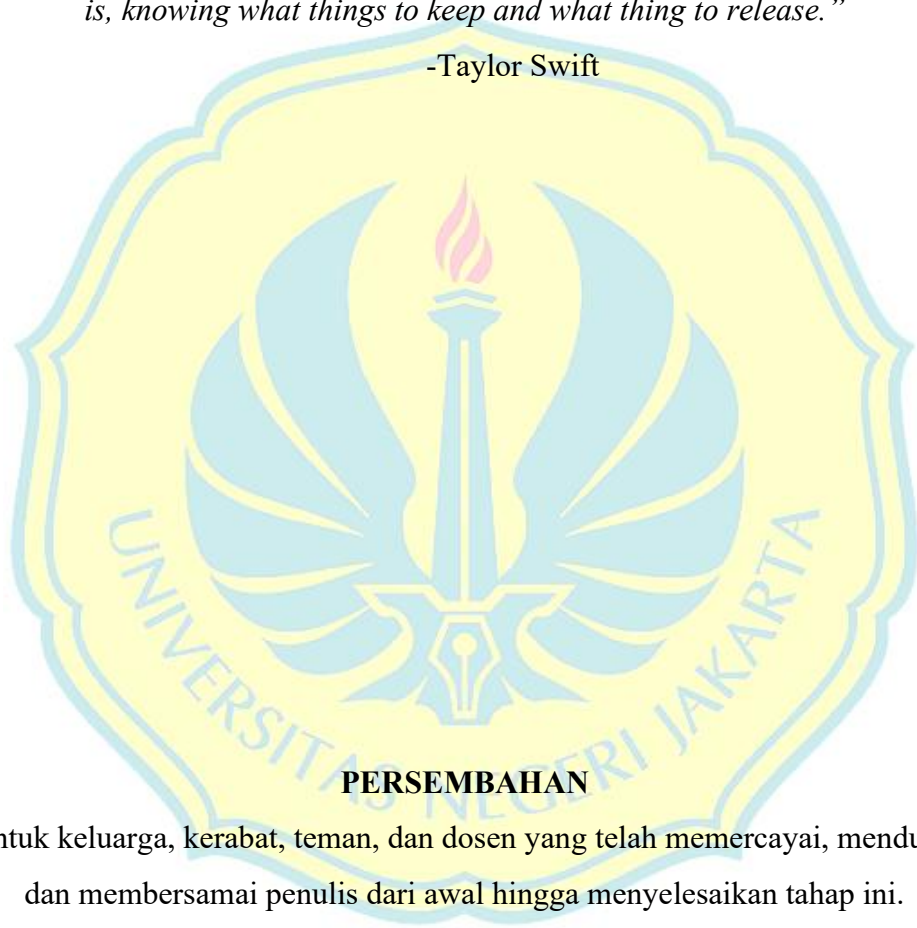


(Adisty Fadhlia Rasya)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once, part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch or release. What I mean by that is, knowing what things to keep and what thing to release."

-Taylor Swift



PERSEMBAHAN

Teruntuk keluarga, kerabat, teman, dan dosen yang telah memercayai, mendukung, dan kebersamai penulis dari awal hingga menyelesaikan tahap ini.

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Adisty Fadhlia Rasya
NTM : 1801622100
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : Rasyadisty@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

"Pengaruh *Trait Mindfulness* terhadap Strategi Regulasi Emosi pada *Emerging Adulthood*
yang Melakukan Praktik Yoga"

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 05 Agustus 2026



(Adisty Fadhlia Rasya)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Trait Mindfulness* Terhadap Strategi Regulasi Emosi Pada *Emerging Adulthood* Yang Melakukan Praktik Yoga”. Penyusunan skripsi ini merupakan penutup dari seluruh rangkaian panjang dan bermakna dari perjalanan akademik penulis dalam rangka menempuh pendidikan Sarjana Psikologi (S.Psi). Dalam prosesnya, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari berbagai rintangan dan keterbatasan. Namun, berkat doa, dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak, penulis dapat melewati setiap proses yang ada. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar FR, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Sarjana psikologi (S1) Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Desyanti M.Si, PhD, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I skripsi. Penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam atas segala bantuan, waktu, tenaga, kesabaran, bimbingan, serta ilmunya yang telah diberikan sejak di bangku perkuliahan hingga penyelesaian studi.

7. Mas M.Ikbal Wahyu Sukron, M.A., selaku Dosen Pembimbing II skripsi yang senantiasa memberikan bantuan, bimbingan, saran, dan ilmunya dari bangku perkuliahan hingga proses penyelesaian skripsi.
8. Orang tua dan keluarga penulis terkhusus kakek, atas doa dan dukungan yang senantiasa diberikan sehingga penulis dapat menempuh pendidikan yang layak.
9. Reza Bintang Fauzi, terima kasih telah menjadi bagian penting dari banyak perjalanan hidup penulis, yang telah menjadi *support system* penulis terutama pada awal perjalanan akademik penulis mengikuti SBMPTN, menjadi mahasiswi Universitas Negeri Jakarta, hingga proses penyusunan skripsi. Atas dukungan tanpa henti, waktu, tenaga, usaha, serta materi. Tidak lupa, kesabaran yang diberikan dalam mendengarkan keluh kesah penulis dan senantiasa selalu meyakinkan saya bahwa saya bisa mencapai impian-impian saya.
10. Rafida Zahra dan Putri Syahirah teman yang membersamai penulis sejak maba hingga sekarang. Terima kasih atas bangku yang telah disisihkan, dukungan, *war* kelompok dan matkul, segelas kopi dan makanan dalam rangka menjaga kewarasan penulis, serta kesabaran mendengarkan keluh kesah yang tentunya membantu meringankan segala rintangan berat yang penulis lewatkan selama bangku perkuliahan.
11. Shafaa Khairunisa, teman FPsi UNJ yang senantiasa mendengarkan, mengajarkan, dan menemani penulis dengan tulus sejak semester 5 perkuliahan hingga saat ini.
12. Teman-teman psikologi Angkatan 2022 terkhusus Kelas F yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu namanya, terima kasih telah mengisi hari-hari penulis dan senantiasa mengajarkan jika penulis memiliki kesulitan akademik selama berkuliah di FPsi UNJ.
13. Kak Andri Yuniarti, terima kasih karena tidak hanya menjadi guru namun juga teman yang baik dari proses praktik yoga sejak satu tahun lalu serta proses penerimaan diri ini yang di setiap kelasnya selalu mengingatkan untuk “*Don’t compare yourself with others progress*”.

14. Terima kasih teman-teman komunitas Lesgo Yoga, Letsyoga Jiwan Mukhti Cibubur, serta teman-teman praktisi yoga lainnya yang telah membantu penulis dengan berpartisipasi dalam mengisi kuesioner serta doa yang diberikan kepada penulis.
15. *Last but not least*, diri penulis sendiri. Adisty Fadhlia Rasya, atas komitmen dan tanggung jawab untuk apa yang telah dimulai. Terima kasih telah bertahan dan tidak menyerah pada segala proses yang harus dilalui, walaupun tidak selalu mudah. Kepercayaan bahwa usaha akan membuahkan hasil yang baik serta doa yang akan dikabulkan sesuai dengan waktu-Nya. “Semua yang telah diberikan oleh-Nya, pasti ada rencana yang indah dan tak perlu merasa gelisah, bersyukurlah dan berserah” satu bait lirik lagu band Rumahsakit yang menjadi motivasi untuk penulis untuk tidak membandingkan *timeline* diri dengan orang lain. Pengalaman ini menjadi pembelajaran berharga bahwa proses dan pertumbuhan diri merupakan hal yang patut disyukuri dan dihargai.

Sebagai penutup, skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan agar dapat diperbaiki ke depannya. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan Ilmu Psikologi, khususnya terkait Psikologi Positif.

Jakarta, 08 Juli 2026



Adisty Fadhlia Rasya

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING DAN PENGUJI	iii
ABSTRAK	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vi
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.6.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Strategi Regulasi Emosi	8
2.1.1 Definisi Strategi Regulasi Emosi.....	8
2.1.2 Dimensi Strategi Regulasi Emosi	9
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Strategi Regulasi Emosi	10
2.2 Trait <i>Mindfulness</i>	11
2.2.1 Definisi Trait <i>Mindfulness</i>	11
2.2.2 Dimensi Trait <i>Mindfulness</i>	13
2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Trait <i>Mindfulness</i>	14
2.3 <i>Emerging Adulthood</i>	15

2.3.1 Definisi <i>Emerging Adulthood</i>	15
2.4 Praktik Yoga.....	16
2.4.1 Definisi Praktik Yoga	16
2.5 Dinamika Trait <i>Mindfulness</i> terhadap Strategi Regulasi Emosi	17
2.6 Kerangka Konseptual	18
2.7 Hipotesis Penelitian.....	18
2.8 Hasil Penelitian yang Relevan.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Tipe Penelitian.....	24
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	24
3.2.1 Definisi Konseptual	25
3.2.2 Definisi Operasional	25
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	26
3.3.1 Populasi Penelitian.....	26
3.3.2 Sampel Penelitian	26
3.3.3 Teknik Sampling.....	27
3.4 Teknik Pengumpulan Data	27
3.4.1 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.4.2 Instrumen Penelitian	28
3.5 Analisis Data	38
3.5.1 Uji Asumsi.....	38
3.5.2 Analisis Deskriptif.....	39
3.5.3 Uji Hipotesis	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Gambaran Partisipasi Penelitian.....	41
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	41
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	42
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir	43
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	43

4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Lama Praktik Yoga.....	44
4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Frekuensi Mingguan Praktik Yoga....	45
4.1.7 Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Praktik Yoga	46
4.1.8 Gambaran Responden Berdasarkan Tempat Praktik Yoga	46
4.1.9 Gambaran Responden Berdasarkan Instruktur Bersertifikat	47
4.2 Prosedur Penelitian.....	47
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	47
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	48
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	49
4.3.2 Hasil Analisis Deskriptif.....	51
4.3.3 Hasil Uji Asumsi.....	55
4.3.4 Hubungan Antarvariabel.....	58
4.3.5 Hasil Uji Hipotesis.....	58
4.3.6 Hasil Analisis Pendukung.....	61
4.4 Pembahasan	68
4.5 Keterbatasan Penelitian	72
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	73
5.1 Kesimpulan.....	73
5.2 Implikasi.....	73
5.3 Saran dan Rekomendasi	75
5.3.1 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	75
5.3.2 Bagi <i>Emerging Adulthood</i>	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Five Facet Mindfulness Questionnaire.....	29
Tabel 3. 2 Skor Jawaban Five Facet Mindfulness Questionnaire	30
Tabel 3. 3 Reliabilitas <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ) <i>full version</i> 39 item.....	31
Tabel 3. 4 Dasar Penilaian Uji Korelasi Pearson	32
Tabel 3. 5 Pearson Correlation Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)	33
Tabel 3. 6 Skor Jawaban Emotion Regulation Questionnaire.....	35
Tabel 3. 7 Skor Jawaban Emotion Regulation Questionnaire.....	36
Tabel 3. 8 Reliabilitas Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	37
Tabel 4. 1 Gambaran Responden berdasarkan Jenis Kelamin	41
Tabel 4. 2 Gambaran Responden berdasarkan Usia	42
Tabel 4. 3 Gambaran Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir	43
Tabel 4. 4 Gambaran Responden berdasarkan Domisili	43
Tabel 4. 5 Gambaran Responden berdasarkan Lama Praktik yoga.....	44
Tabel 4. 6 Gambaran Responden berdasarkan Frekuensi Mingguan	45
Tabel 4. 7 Gambaran Responden berdasarkan Durasi.....	46
Tabel 4. 8 Gambaran Responden berdasarkan Tempat Praktik Yoga.....	46
Tabel 4. 9 Gambaran Responden berdasarkan Instruktur Bersertifikat	47
Tabel 4. 10 Hasil Uji Daya Diskriminasi Item Alat Ukur Five Facet Mindfulness Questionnaire	49
Tabel 4. 11 Hasil Uji Daya Diskriminasi Item Alat Ukur Emotion Regulation Questionnaire	50
Tabel 4. 12 Gambaran Umum Variabel Penelitian (N=174).....	51
Tabel 4. 13 Mean Hipotetik Trait Mindfulness	52
Tabel 4. 14 Kategorisasi Skor Trait Mindfulness.....	52
Tabel 4. 15 Mean Hipotetik Cognitive Reappraisal	53
Tabel 4. 16 Kategorisasi Skor Cognitive Reappraisal.....	54
Tabel 4. 17 Mean Hipotetik Expressive Suppression.....	54
Tabel 4. 18 Kategorisasi Skor Expressive Suppression	55
Tabel 4. 19 Hasil Uji Linearitas	58
Tabel 4. 20 Hasil Uji Korelasi Antarvariabel	56
Tabel 4. 21 Hasil Uji Hipotesis (Uji F)	59
Tabel 4. 22 Hasil Uji Koefisien Determinasi	59
Tabel 4. 23 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Cognitive Reappraisal	60
Tabel 4. 24 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Expressive Suppression	60
Tabel 4. 25 Hasil Uji Beda Strategi Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	62
Tabel 4. 26 Skor Mean Strategi Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin	63
Tabel 4. 27 Hasil Uji Beda Strategi Regulasi Emosi Berdasarkan Sertifikasi Instruktur	64
Tabel 4. 28 Skor Mean Trait Mindfulness Dan Strategi Regulasi Emosi Berdasarkan Sertifikasi Instruktur.....	64

Tabel 4. 29 Uji Beda Berdasarkan Lama Praktik	65
Tabel 4. 30 Uji Beda Berdasarkan Frekuensi	65
Tabel 4. 31 Uji Beda Berdasarkan Durasi	66
Tabel 4. 32 Hasil Uji Regresi Linear Berganda Cognitive Reappraisal	66
Tabel 4. 33 Hasil Uji Regresi Linear Berganda Expressive Suppression	67



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	18
Gambar 4. 1 Hasil Uji Heteroskedastisitas Trait Mindfulness Terhadap Cognitive Reappraisal.....	57
Gambar 4. 2 Hasil Uji Heteroskedastisitas Trait Mindfulness Terhadap Expressive Suppression	58



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Expert Judgement Alat Ukur Trait Mindfulness ...	85
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Expert Judgement Alat Ukur Strategi Regulasi Emosi	87
Lampiran 3. Perizinan Adopsi Alat Ukur	89
Lampiran 4. Instrumen Pengukuran Variabel IV dan DV	90
Lampiran 5. Analisis Daya Diskriminasi Item.....	94
Lampiran 6. Uji Normalitas	95
Lampiran 7. Uji Linearitas	96
Lampiran 8. Uji Heteroskedastisitas	96
Lampiran 9. Gambaran Partisipan Penelitian.....	97
Lampiran 10. Gambaran Variabel Penelitian.....	99
Lampiran 11. Hasil Uji Korelasi Antarvariabel	99
Lampiran 12. Hasil Uji Koefisien Determinasi	100
Lampiran 13. Hasil Uji Analisis Regresi Linear Sederhana	100
Lampiran 14. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	101
Lampiran 15. Hasil Uji Beda Berdasarkan Sertifikasi Instruktur	101
Lampiran 16. Uji One-Way Anova.....	102
Lampiran 17. Analisis Regresi Linear Berganda	103
Lampiran 18. Riwayat Hidup.....	103

