

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN *ATTACHMENT* DENGAN REGULASI EMOSI PADA DEWASA AWAL DI DUSUN SUKORAMI DESA CERMIN ALAM KECAMATAN VII KOTO ILIR KABUPATEN TEBO JAMBI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Mindfulness* dan *Attachment* dengan Regulasi Emosi pada Dewasa Awal di Dusun Sukorami Desa Cermin Alam Kecamatan VII Koto Ilir Kabupaten Tebo Jambi. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah regulasi emosi. Sedangkan variabel independen adalah *mindfulness* dan *attachment*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala regulasi emosi, skala *mindfulness* dan skala *attachment*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu teknik *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 152 orang dewasa awal di Dusun Sukorami Desa Cermin Alam Kecamatan VII Koto Ilir Jambi. Hasil uji coba skala regulasi emosi menunjukkan koefisien validitas yang bergerak dari 0,310 sampai dengan 0,682 dan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,925. Untuk skala *mindfulness*, koefisien validitas bergerak dari 0,312 sampai dengan 0,737 dan koefisien reliabilitasnya $> 0,60$. Sedangkan pada skala *attachment*, hasil koefisien validitas bergerak dari 0,318 sampai dengan 0,785 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,945. Berdasarkan analisis data, diperoleh nilai korelasi antara *mindfulness* dengan regulasi emosi sebesar 0,353 dengan taraf signifikansi $p = 0,000 (< 0,01)$ yang berarti hipotesis diterima. Untuk nilai korelasi antara *attachment* dengan regulasi emosi diperoleh sebesar 0,387 dengan taraf signifikansi $p = 0,000 (< 0,01)$ yang berarti hipotesis diterima. Kemudian, nilai korelasi antara *mindfulness* dan *attachment* dengan regulasi emosi diperoleh sebesar 0,446 dengan taraf signifikansi $p = 0,000 (< 0,01)$ yang berarti hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *mindfulness* dan *attachment* dengan regulasi emosi pada dewasa awal di Dusun Sukorami Desa Cermin Alam Kecamatan VII Koto Ilir Kabupaten Tebo Jambi. Dengan besar sumbangan efektif *mindfulness* dan *attachment* terhadap regulasi emosi 20 %.

Kata Kunci: *Mindfulness*, *Attachment*, Regulasi Emosi, Dewasa Awal

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND ATTACHMENT WITH EMOTIONAL REGULATION IN EARLY ADULTHOOD IN SUKORAMI HAMLET CERMIN ALAM VILLAGE VII KOTO ILIR DISTRICT TEBO JAMBI REGENCY

The purpose of this study was to determine the relationship between Mindfulness and Attachment with Emotion Regulation in Early Adults in Sukorami Hamlet, Cermin Alam Village, District VII Koto Ilir, Tebo Jambi Regency. The dependent variable in this study was emotion regulation. While the independent variables are mindfulness and attachment. The measuring tools used in this study were the emotion regulation scale, the mindfulness scale and the attachment scale. The sampling technique used in this study is simple random sampling technique. The sample in this study was 152 early adults in Sukorami Hamlet, Cermin Alam Village, District VII Koto Ilir Jambi. The results of the emotion regulation scale test showed a validity coefficient that moved from 0.310 to 0.682 and a reliability coefficient of 0.925. For the mindfulness scale, the validity coefficient moved from 0.312 to 0.737 and the reliability coefficient > 0.60 . While on the attachment scale, the result of the validity coefficient moves from 0.318 to 0.785 with a reliability coefficient of 0.945. Based on data analysis, a correlation value between mindfulness and emotion regulation was obtained of 0.353 with a significance level of $p = 0.000 (< 0.01)$ which means the hypothesis is accepted. For the correlation value between attachment and emotion regulation obtained by 0.387 with a significance level $p = 0.000 (< 0.01)$ which means the hypothesis is accepted. Then, the correlation value between mindfulness and attachment with emotion regulation was obtained at 0.446 with a significance level $p = 0.000 (< 0.01)$ which means the hypothesis is accepted. This shows that there is a positive relationship between mindfulness and attachment with emotional regulation in early adulthood in Sukorami Hamlet Cermin Alam Village District VII Koto Ilir Tebo Jambi Regency. With a large effective contribution of mindfulness and attachment to emotion regulation 20%.

Keywords: Mindfulness, attachment, emotion regulation, early adulthood