

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *MINDFULNESS* DAN *ATTACHMENT* DENGAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA TEKNIK INFORMATIKA ANGKATAN 18 UNIVERSITAS PUTRA INDONESIA YPTK PADANG

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *mindfulness* dan *attachment* dengan regulasi emosi pada mahasiswa Teknik Informatika Angkatan 18 Universitas Putra Indonesia YPTK Padang. Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah *mindfulness* dan *attachment*. Sedangkan variabel *dependent* adalah regulasi emosi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *mindfulness*, *attachment* dan skala regulasi emosi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 133 mahasiswa. Uji validitas menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* dan uji reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Hasil uji coba menunjukkan koefisien validitas pada skala *mindfulness* berkisar antara 0,307 sampai dengan 0,648, dengan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,889. Hasil koefisien validitas pada skala *attachment* berkisar antara 0,464 sampai dengan 0,793, dengan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,913. Dan hasil koefisien validitas pada skala regulasi emosi berkisar antara 0,351 sampai dengan 0,755, dengan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,905. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan besarnya koefisien korelasi antara *mindfulness* dengan regulasi emosi sebesar 0,613 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($0 < 0,01$). Nilai korelasi antara *attachment* dengan regulasi emosi diperoleh sebesar 0,750, dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Selanjutnya, nilai korelasi antara *mindfulness* dan *attachment* bersamaan dengan regulasi emosi sebesar 0,750 dengan nilai probabilitas (*sig. F change*) = 0,000, karena nilai *sig. F change* < 0,01, maka hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan *attachment* dengan regulasi emosi pada mahasiswa Teknik Informatika Angkatan 18 Universitas Putra Indonesia YTPK Padang.

Kata kunci : *Mindfulness, Attachment, dan Regulasi Emosi*

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE *MINDFULNESS* 18TH AND *ATTACHMENT* AND EMOTION REGULATION IN INFORMATION ENGINEERING STUDENTS FOR UNIVERSITY OF PUTRA INDONESIA YPTK PADANG

This study aims to examine the relationship between *mindfulness* and *attachment* with emotion regulation in Informatics Engineering students of the 18th Generation, Universitas Putra Indonesia YPTK Padang. The variables *independent* in this study were *mindfulness* and *attachment*. While the variable *dependent* is emotion regulation. The measuring instruments used in this research are scale *mindfulness*, *attachment* and emotion regulation scale. The sampling technique used in this study is *Simple Random Sampling* with a total sample of 133 students. Validity test using *Corrected Item-Total Correlation* and reliability test using technique *Alpha Cronbach*. The test results show that the validity coefficient on the scale *mindfulness* ranges from 0.307 to 0.648, with a reliability coefficient of 0.889. The results of the validity coefficient on the scale *attachment* ranged from 0.464 to 0.793, with a reliability coefficient of 0.913. And the results of the validity coefficient on the emotional regulation scale ranged from 0.351 to 0.755, with a reliability coefficient of 0.905. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient between *mindfulness* and emotion regulation is 0.613 with a significance level of $p = 0.000$ ($0 < 0.01$). The correlation value between *attachment* and emotion regulation was 0.750, with a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.01$). Furthermore, the correlation value between *mindfulness* and *attachment* along with emotion regulation is 0.750 with a probability value (*sig. F change*) = 0.000, because the *sig. F change* < 0.01, then the hypothesis is accepted. This shows that there is a significant relationship between *mindfulness* and *attachment* with emotion regulation in Informatics Engineering students Batch 18, Universitas Putra Indonesia YTPK Padang.

Keywords : Mindfulness, Attachment, and Emotion Regulation