



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara

## **TESIS**

**Judul:**

Peran Mindfulness dan Regulasi Emosi Terhadap  
Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa Remaja  
Pada Pandemi COVID-19

**Disusun oleh:**

AMELIA DJAJADI  
NIM. 707229103

PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI SCIENCE  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
2023

## LEMBAR PENGESAHAN

**Nama** : Amelia Djajadi

**NIM Mahasiswa** : 717191033

**Program Studi** : Magister Psikologi Profesi

### JUDUL TESIS

"Peran Mindfulness dan Regulasi Emosi Terhadap Regulasi Diri dalam Belajar  
Siswa Remaja pada Pandemi COVID-19."

telah diuji pada **Sidang Tesis** pada hari Jumat tanggal 14 Januari 2022 dan dinyatakan Lulus oleh Dewan Penguji yang terdiri atas:

1. Ketua : Dr. Fransisca I.R. Dewi, M.Si.
2. Anggota : Dr. Reja Oloan Tumanggor

Jakarta, 14 Januari 2022

Pembimbing



Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog

Dekan



Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

Ketua Program



Dr. P. Tommy Y.S. Suyasa, Psikolog

iii

## PERNYATAAN

Saya, Amelia Djajadi nomor induk mahasiswa 717191033;

Dengan ini menyatakan menjamin bahwa tesis yang diserahkan kepada

Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

**“Peran Mindfulness dan Regulasi Emosi Terhadap Regulasi Diri dalam Belajar  
Siswa Remaja pada Pandemi COVID-19.”**

merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara. Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 14 Januari 2022.



Amelia Djajadi  
NIM 717191033

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGELOLAAN & PUBLIKASI TESIS  
OLEH FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

Sebagai sivitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (sesuai KTP) : Amelia Djajadi  
NIM : 717191033

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**PERAN MINDFULNESS DAN REGULASI EMOSI TERHADAP REGULASI DIRI  
DALAM BELAJAR SISWA REMAJA PADA PANDEMI COVID-19**

*(The Role of Mindfulness and Emotion Regulation on Self-regulated Learning  
Secondary School Students during COVID-19 Pandemic)*

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), dan **mempublikasikan** \*) karya ilmiah (tesis) saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta (*author*) atau sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 14 Januari 2022

Mengetahui,



Sri Tiatri, Ph.D., Psi.

Yang menyatakan,



Amelia Djajadi

\*) Hak Publikasi **mohon diedit** (boleh dicantumkan / tidak dicantumkan), tergantung kondisi, apakah karya ilmiah (tesis) **sudah pernah/belum pernah dipublikasikan**.  
Jika karya ilmiah (tesis) sudah pernah dipublikasikan, berikut keterangan mengenai Tahun Terbit, Judul, Nama Media Publikasi, Nama Penerbit, atau Link (URL) Publikasi.

Tahun Terbit	:	
Judul Karya	:	
Nama Media (Judul Jurnal/Prosiding)	:	
Alamat Link (URL)	:	

# Peran *Mindfulness* dan Regulasi Emosi Terhadap Regulasi Diri dalam Belajar Siswa Remaja pada Pandemi COVID-19

Amelia Djajadi  
Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog  
Universitas Tarumanagara

## Abstrak

Regulasi diri dalam belajar merupakan keterampilan belajar yang sangat perlu dimiliki oleh siswa tidak terkecuali pada masa pandemi COVID-19. Pembelajaran daring maupun bauran daring dan tatap muka dilaksanakan demi menjalankan protokol kesehatan bagi setiap warga sekolah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peran *mindfulness* dan regulasi emosi terhadap regulasi diri dalam belajar siswa remaja sekolah menengah di Jakarta yang belajar dari rumah (BDR) selama pandemi COVID-19. Regulasi diri dalam belajar didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki oleh siswa untuk mengambil kendali atas kognisi, perilaku, emosi, dan motivasinya berupa strategi untuk mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Desain penelitian berupa kuantitatif korelasional. Pengukuran variabel bebas *mindfulness* menggunakan alat ukur *Tarumanagara Five Facet Mindfulness Questionnaire* (Wijaya, 2020) dan pengukuran regulasi emosi menggunakan alat ukur *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescent (ERQ-CA)* (Gullone dan Taffe, 2011, yang diadaptasi dalam Angelia, 2020). Sedangkan untuk variabel terikat regulasi diri dalam belajar digunakan Alat Ukur Regulasi Diri dalam Belajar Secara Daring Versi Indonesia (Mutiara & Rifameutia, 2021). Pengambilan data dilakukan melalui formulir elektronik pada sebuah sekolah menengah di Jakarta Utara (SLTP dan SLTA) dengan karakteristik partisipan sesuai rentang usia remaja. Sebanyak 169 siswa berusia antara 12-18 tahun berpartisipasi dalam pengambilan data. Hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut: peran *mindfulness* terhadap regulasi diri dalam belajar sebesar 37.0%, peran regulasi emosi terhadap regulasi diri dalam belajar sebesar 13.8%, peran *mindfulness* dan regulasi emosi secara bersama-sama sebesar 18.5% terhadap regulasi diri dalam belajar siswa remaja sekolah menengah di Jakarta selama pandemi COVID-19.

Kata Kunci: *mindfulness*, regulasi emosi, regulasi diri dalam belajar, siswa remaja, pandemi COVID-19.