

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN *SELF-ESTEEM* TERHADAP
KECENDERUNGAN BERPERILAKU *SADFISHING* PADA *EMERGING
ADULTHOOD* DI MEDIA SOSIAL**



Oleh:

AMELIA HUSNA ADINDIA BR. MATONDANG

1801621015

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN *SELF-ESTEEM* TERHADAP
KECENDERUNGAN BERPERILAKU *SADFISHING* PADA *EMERGING
ADULTHOOD* DI MEDIA SOSIAL**



Oleh:

AMELIA HUSNA ADINDIA BR. MATONDANG

1801621015

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Psikologi**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

PENGARUH REGULASI EMOSI DAN *SELF-ESTEEM* TERHADAP KECENDERUNGAN *SADFISHING* PADA *EMERGING ADULTHOOD* DI MEDIA SOSIAL

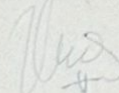
Nama Mahasiswa : Amelia Husna Adindia Br. Matondang
NIM : 1801621015
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : Kamis, 3 Juli 2025

Pembimbing I



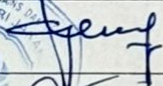
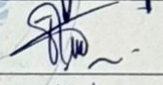
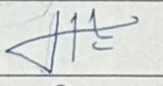
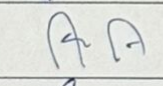
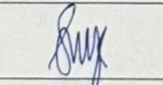
Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi., Psikolog.
NIP. 198912192019032015

Pembimbing II



Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog.
NIP. 198703242024212001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)*		15/7/25
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)*		21/7/25
Herdyan Maulana, Ph.D (Ketua Penguji)***		8-7-25
Dr. Anna Armeini Rangkuti S.Psi. M.Si Dosen penguji I (Anggota)****		9-7-25
Salsabila Mayang Sari, M.Psi., Psikolog. Dosen penguji II (Anggota)****		9/7/25



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

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 : Amelia Husna Adindia Br. Matondang
NIM : 1801621015
Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi/Psikologi
Alamat email : ameliahusnaadindiam@gmail.com

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

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

yang berjudul

Pengaruh Regulasi Emosi dan *Self-Esteem* terhadap Kecenderungan Berperilaku *Sadfishing* pada *Emerging Adulthood* di Media Sosial

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan 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, 14 Agustus 2025

Amelia Husna Adindia Br. M

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Amelia Husna Adindia Br. Matondang
NIM : 1801621015
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh Regulasi Emosi dan *Self-Esteem* Terhadap Kecenderungan *Sadfishing* pada *Emerging Adulthood* di Media Sosial**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni 2025.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/ karya inovasi yang pernah dibuat 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 jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 8 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan



Amelia Husna Adindia Br. Matondang

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

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amelia Husna Adindia Br. Matondang
NIM : 1801621015
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

PENGARUH REGULASI EMOSI DAN *SELF-ESTEEM* TERHADAP
KECENDERUNGAN *SAD FISHING* PADA *EMERGING ADULTHOOD* DI MEDIA
SOSIAL

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 8 Juli 2025

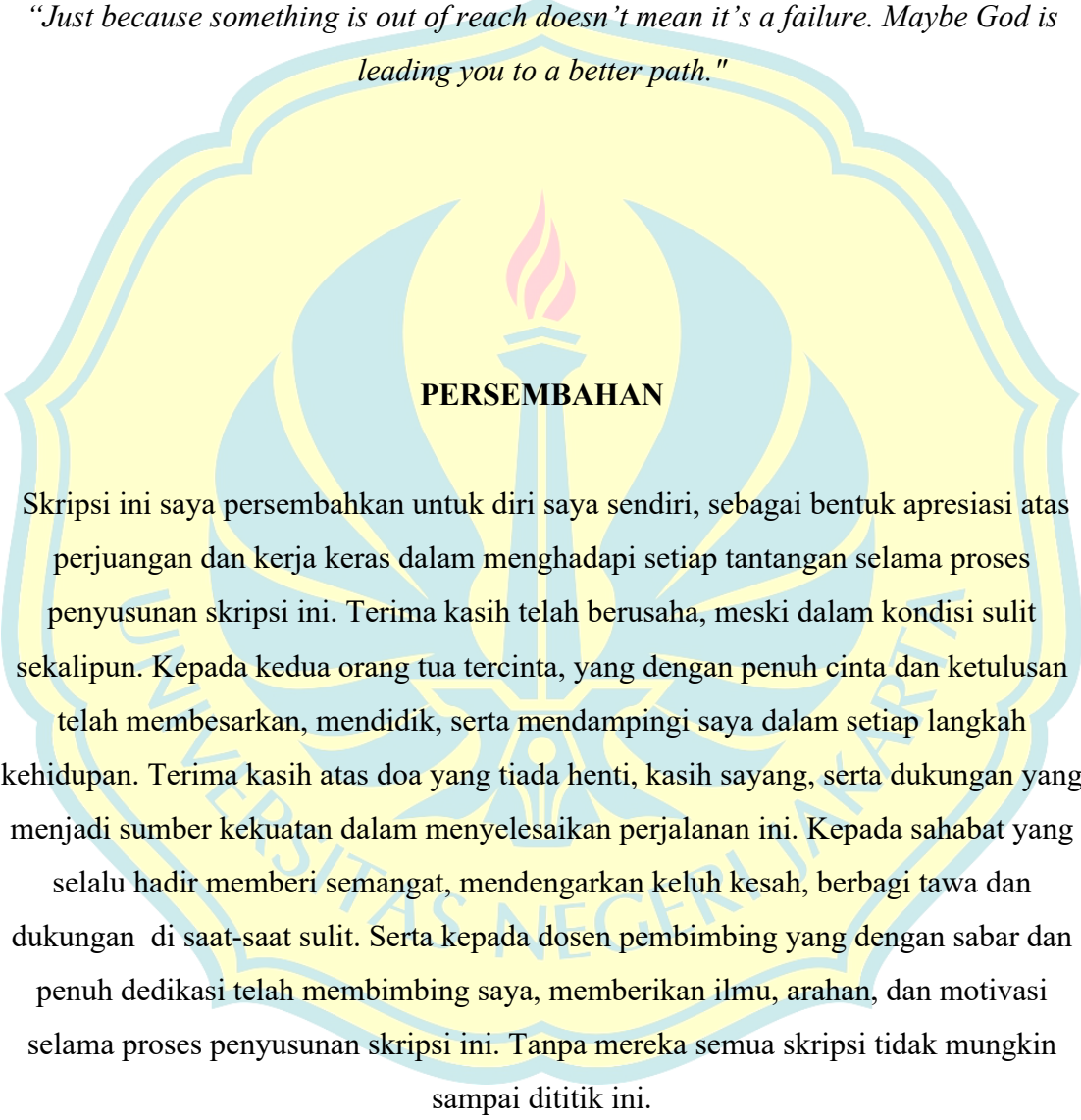
Yang menyatakan,



Amelia Husna Adindia Br. Matondang

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Just because something is out of reach doesn't mean it's a failure. Maybe God is leading you to a better path."



PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, sebagai bentuk apresiasi atas perjuangan dan kerja keras dalam menghadapi setiap tantangan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah berusaha, meski dalam kondisi sulit sekalipun. Kepada kedua orang tua tercinta, yang dengan penuh cinta dan ketulusan telah membesarkan, mendidik, serta mendampingi saya dalam setiap langkah kehidupan. Terima kasih atas doa yang tiada henti, kasih sayang, serta dukungan yang menjadi sumber kekuatan dalam menyelesaikan perjalanan ini. Kepada sahabat yang selalu hadir memberi semangat, mendengarkan keluh kesah, berbagi tawa dan dukungan di saat-saat sulit. Serta kepada dosen pembimbing yang dengan sabar dan penuh dedikasi telah membimbing saya, memberikan ilmu, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Tanpa mereka semua skripsi tidak mungkin sampai dititik ini.

Amelia Husna Adindia Br. Matondang

AMELIA HUSNA ADINDIA BR. MATONDANG
PENGARUH REGULASI EMOSI DAN *SELF-ESTEEM* TERHADAP
KECENDERUNGAN BERPERILAKU *SADFISHING* PADA *EMERGING*
***ADULTHOOD* DI MEDIA SOSIAL**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi,
Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta,
2025

ABSTRAK

Fenomena *sadfishing* atau kecenderungan mengungkapkan kesedihan secara berlebihan di media sosial cukup umum dilakukan oleh kalangan *emerging adulthood*. Ekspresi emosional ini tidak lepas dari kemampuan individu dalam meregulasi emosi serta persepsi terhadap harga diri atau *self-esteem*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan *self-esteem* terhadap kecenderungan berperilaku *sadfishing* pada *emerging adulthood*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 254 responden berusia 18–29 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Instrumen yang digunakan meliputi *social media sadfishing questionnaire* (SMSQ) oleh Shabahang dkk. (2023), *cognitive emotion regulation questionnaire* (CERQ) oleh Garnefski & Kraaij (2006), dan *rosenberg self-esteem scale* (RSES) oleh Rosenberg (1965). Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan, regulasi emosi dan *self-esteem* berpengaruh signifikan terhadap *sadfishing*. Namun secara parsial, hanya beberapa dimensi regulasi emosi *self-blame*, *other-blame*, *positive refocusing*, dan *refocus on planning* yang menunjukkan pengaruh signifikan. Sementara itu, *self-esteem* tidak memiliki kontribusi terhadap perilaku *sadfishing*. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *sadfishing* lebih banyak dipengaruhi oleh bagaimana individu mengelola emosinya dibandingkan dengan persepsi harga dirinya. Oleh karena itu, penting untuk mendorong pemilihan strategi regulasi emosi yang adaptif untuk meminimalkan perilaku *sadfishing* pada *emerging adulthood*.

Kata Kunci: *Sadfishing, Regulasi Emosi, Self-Esteem, Emerging Adulthood*

AMELIA HUSNA ADINDIA BR. MATONDANG
THE INFLUENCE OF EMOTION REGULATION AND SELF-ESTEEM ON THE
TENDENCY TO ENGAGE IN SADFISHING BEHAVIOR AMONG EMERGING
ADULTHOOD ON SOCIAL MEDIA

Thesis

*Jakarta: Major of Psychology,
Faculty of Psychology, State University of Jakarta
2025*

ABSTRACT

The phenomenon of sadfishing, or the tendency to excessively express sadness on social media, is quite common among individuals in emerging adulthood. This emotional expression is closely related to individuals' ability to regulate emotions and their perception of self-worth or self-esteem. This study aims to examine the influence of emotion regulation and self-esteem on sadfishing behavior among emerging adults. A quantitative approach was employed through a survey of 254 respondents aged 18–29 who are active social media users. The instruments used included the Social Media Sadfishing Questionnaire (SMSQ) by Shabahang et al. (2023), the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) by Garnefski & Kraaij (2006), and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) by Rosenberg (1965). Data were analyzed using multiple linear regression. The results showed that, simultaneously, emotion regulation and self-esteem significantly influence sadfishing behavior. However, partially, only certain emotion regulation dimensions namely self-blame, other-blame, positive refocusing, and refocus on planning showed significant effects. Meanwhile, self-esteem was found to have no contribution to sadfishing behavior. These findings indicate that sadfishing is more strongly influenced by how individuals regulate their emotions than by their self-perception. Therefore, it is important to encourage the use of adaptive emotion regulation strategies to reduce sadfishing behavior among individuals in emerging adulthood.

Keywords: *Sadfishing, Emotion Regulation, Self-Esteem, Emerging Adulthood*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi dan *Self-Esteem* terhadap kecenderungan berperilaku *Sadfishing* pada *Emerging Adulthood* Di Media Sosial” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Negeri Jakarta.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd., selaku Wakil Dekan Sumber Daya dan Keuangan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Bapak Herdijan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan Sistem Informasi, Inovasi, dan Kerja Sama Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Ibu Irma Rosalinda, M.Si., Psikolog., selaku Koordinator Program Studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
6. Mba Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah membimbing, mengarahkan, serta memberikan waktu dan perhatian dalam setiap kendala yang penulis hadapi selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Mba Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah membimbing, mengarahkan, dan membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi
8. Bu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penasihat Akademik selama perkuliahan

9. Seluruh Staf Administrasi dan Tenaga Pendidik Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu dan melancarkan seluruh proses pembelajaran di perkuliahan
10. Bunda, papa, yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun materil kepada penulis, selalu memberikan dukungan kepada penulis, menjadi tempat penulis berkeluh kesah, dan alasan penulis bertahan sampai saat ini
11. Faris Hakim, *the one* yang selalu hadir, mendoakan dan menemani. Terima kasih telah setia mendengarkan keluh kesah, hadir dalam setiap proses dan memberikan dukungan secara emosional hingga saat ini.
12. Kak Lena, Bang Arlis, Bila, Ata, Salma, dan Salwa. Terima kasih sudah jadi tempat berbagi cerita, semangat, dan tawa. Kehadiran kalian selalu jadi penghibur di setiap langkah proses ini.
13. Aulia, Aviva, dan Pipit teman-teman SMA yang hingga kini masih setia berbagi cerita, keluh kesah, canda, dan tawa. Terima kasih sudah terus hadir dan tumbuh bersama.
14. Bukan Kesayangan. Dina, Indah, Salsa, dan Zulfa. Terima kasih telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Terima kasih sudah selalu ada, berbagi cerita, suka dan duka, saling menguatkan, dan tumbuh bersama selama berkuliah di Psikologi UNJ.
15. Syifa Aulia, rekan penelitian payung yang telah banyak membantu, menjadi teman diskusi yang menyenangkan, dan bersama menjalani proses penelitian payungan ini dari awal hingga akhir.
16. Acio, Dwi, Elsa, dan Anggi teman-teman SMA yang selalu hadir, membantu, berbagi cerita, dan menghibur di tengah segala proses ini. Terima kasih sudah jadi bagian yang menyenangkan dalam perjalanan ini.
17. Teman-teman SD, Sisi, Keira, Fadhilah, Zico, Bima, Monik, Fikri, dan Lukman yang tetap menjaga komunikasi dan persahabatan sampai saat ini.
18. Teman-teman Psikologi angkatan 21, seluruh teman-teman penulis, dan juga seluruh pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang sudah membantu penulis selama masa perkuliahan ini.

19. Untuk diri saya sendiri, terima kasih telah terus berusaha, berjuang, dan berkomitmen untuk terus belajar serta meningkatkan diri sepanjang proses ini. Semoga langkah ke depan bisa dijalani dengan keyakinan dan semangat yang lebih baik.



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	10
1.3 Pembatasan Masalah	11
1.4 Rumusan Masalah.....	11
1.5 Tujuan Penelitian	11
1.6 Manfaat Penelitian	11
1.6.1 Manfaat Teoritis	11
1.6.2 Manfaat Praktis.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 Sadfishing.....	13
2.1.1 Definisi Sadfishing	13
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sadfishing	15
2.2 Regulasi Emosi	18
2.2.1 Definisi Regulasi Emosi	18
2.2.2 Dimensi-Dimensi Regulasi Emosi.....	20
2.2.3 Proses Regulasi Emosi.....	22
2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	24
2.2.5 Manfaat Regulasi Emosi.....	26
2.3 Self-Esteem.....	27
2.3.1 Definisi Self-Esteem.....	27
2.3.2 Aspek-aspek Self-Esteem.....	29
2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Esteem	29
2.4 Emerging Adulthood.....	31
2.4.1 Definisi Emerging Adulthood	31
2.4.2 Karakteristik Emerging Adulthood	32
2.4.3 Tugas Perkembangan Emerging Adulthood.....	34
2.5 Hubungan Regulasi Emosi dan Self-Esteem dengan Sadfishing	35
2.6 Kerangka Pemikiran.....	37
2.7 Hipotesis Penelitian	40

2.8	Hasil Penelitian yang Relevan.....	40
BAB III METODE PENELITIAN		43
3.1	Tipe Penelitian	43
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	44
3.2.1	Definisi Konseptual	44
3.2.2	Definisi Operasional	44
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	45
3.3.1	Populasi Penelitian	45
3.3.2	Sampel Penelitian	46
3.3.3	Teknik Sampling.....	46
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	47
3.4.1	Teknik Pengambilan Data	47
3.4.2	Instrumen Penelitian	47
3.5	Uji Coba Instrumen	56
3.5.1	Sad fishing	58
3.5.2	Regulasi Emosi	59
3.5.3	Self-Esteem.....	62
3.6	Analisis Data	64
3.6.1	Uji Asumsi Prasyarat	64
3.6.2	Uji Korelasi	66
3.6.3	Uji Hipotesis	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		67
4.1	Gambaran Partisipan Penelitian	67
4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	67
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Usia	68
4.1.3	Gambaran Responden Berdasarkan Pulau Tempat Tinggal	68
4.1.4	Gambaran Responden Berdasarkan Unggahan Bermuatan Emosional.....	69
4.1.5	Gambaran Responden Berdasarkan Platform/Media Sosial yang Digunakan	70
4.2	Prosedur Penelitian	71
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	71
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	72
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	73
4.3.1	Data Deskriptif	73
4.3.2	Hasil Uji Asumsi	84
4.3.3	Hasil Uji Korelasi	89
4.4	Pembahasan	97
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	100
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		102
5.1	Kesimpulan	102
5.2	Implikasi.....	102
5.3	Saran.....	103
5.3.1.	Peneliti Selanjutnya	103
5.3.2.	Individu pada Fase Emerging Adulthood	104
DAFTAR PUSTAKA		105
LAMPIRAN.....		115

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Instrumen Sadfishing.....	48
Tabel 3. 2 Skala Instrumen Sadfishing	49
Tabel 3. 3 Blueprint Instrumen Regulasi Emosi	51
Tabel 3. 4 Skala Instrumen Regulasi Emosi	52
Tabel 3. 5 Blueprint Instrumen Self-Esteem	54
Tabel 3. 6 Skala Instrumen Self-Esteem	55
Tabel 3. 7 Kategorisasi Koefisien Korelasi Item	57
Tabel 3. 8 Kategorisasi Koefisien Reliabilitas	58
Tabel 3. 9 Hasil Uji Daya Beda Instrumen Sadfishing	58
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Sadfishing	59
Tabel 3. 11 Hasil Uji Daya Beda Instrumen Regulasi Emosi.....	60
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Regulasi Emosi	61
Tabel 3. 13 Hasil Uji Daya Beda Instrumen Self-Esteem	63
Tabel 3. 14 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Self-Esteem</i>	64
Tabel 3. 15 Nilai Durbin-Watson	65
Tabel 4. 1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	67
Tabel 4. 2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	68
Tabel 4. 3 Gambaran Responden Berdasarkan Pulau Tempat Tinggal.....	68
Tabel 4. 4 Gambaran Responden Berdasarkan Unggahan Bermuatan Emosional	69
Tabel 4. 5 Gambaran Responden Berdasarkan Platform/Media Sosial yang Digunakan.....	70
Tabel 4. 6 Data Deskriptif Sadfishing	73
Tabel 4. 7 Data Deskriptif Dimensi Self-Blame.....	74
Tabel 4. 8 Data Deskriptif Dimensi Acceptance.....	75
Tabel 4. 9 Data Deskriptif Dimensi Rumination	76
Tabel 4. 10 Data Deskriptif Dimensi Positive Refocusing	78
Tabel 4. 11 Data Deskriptif Dimensi Refocus on Planning	79
Tabel 4. 12 Data Deskriptif Dimensi Positive Reappraisal	80
Tabel 4. 13 Data Deskriptif Dimensi Putting Into Perspective	81
Tabel 4. 14 Data Deskriptif Dimensi Catastrophizing	82
Tabel 4. 15 Data Deskriptif Dimensi Other-Blame	83
Tabel 4. 16 Data Deskriptif Self-Esteem	84
Tabel 4. 17 Hasil Uji Linearitas	85
Tabel 4. 18 Hasil Uji Autokorelasi.....	86
Tabel 4. 19 Hasil Uji Multikolinieritas.....	87
Tabel 4. 20 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	88
Tabel 4. 21 Uji Breusch.....	89
Tabel 4. 22 Hasil Uji Korelasi Regulasi Emosi terhadap Sadfishing	90
Tabel 4. 23 Hasil Uji Korelasi Self-Esteem terhadap Sadfishing.....	91
Tabel 4. 24 Hasil Uji Signifikansi Analisis Regresi	92
Tabel 4. 25 Model Summary Regression.....	92

Tabel 4. 26 Coefficients.....	93
Tabel 4. 27 Sumbangan Efektif.....	96



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	39
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Validasi Instrumen (<i>Expert Judgement</i>).....	115
Lampiran 2. Hasil Uji Coba Alat Ukur	117
Lampiran 3 Hasil Data Deskriptif.....	123
Lampiran 4 Hasil Data Deskriptif Variabel	128
Lampiran 5 Hasil Uji Asumsi	133
Lampiran 6 Hasil Uji Korelasi	140
Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis.....	141
Lampiran 8 Contoh Instrumen Penelitian	142
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup Peneliti	145

