

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN PERILAKU *DOOMSCROLLING*  
TERHADAP KEPUASAN HIDUP PADA KELOMPOK *EMERGING*  
*ADULTHOOD* DALAM MENGHADAPI ISU KEBIJAKAN  
POLITIK DI INDONESIA**



**Oleh:**

**Elodya Sekar Ayu Bastian**

**1801621048**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2025**

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN PERILAKU *DOOMSCROLLING*  
TERHADAP KEPUASAN HIDUP PADA KELOMPOK *EMERGING*  
*ADULTHOOD* DALAM MENGHADAPI ISU KEBIJAKAN  
POLITIK DI INDONESIA**



Oleh:

**Elodya Sekar Ayu Bastian**

**1801621048**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh**

**Gelar Sarjana Psikologi**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

**Pengaruh Regulasi Emosi dan Perilaku *Doomscrolling* terhadap Kepuasan  
Hidup pada Kelompok *Emerging Adulthood* dalam Menghadapi Isu  
Kebijakan Politik di Indonesia**

Nama Mahasiswa : Elodya Sekar Ayu Bastian  
NIM : 1801621048  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : Kamis, 26 Juni 2025

Pembimbing I



Gita Irianda R. M., M.Psi., Psikolog  
NIP. 198912192019032015

Pembimbing II



Salsabila Mayang S., M.Psi., Psikolog  
NIP. 199310012024062001

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)		15/7/25
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		21/7/25
Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si. (Ketua Penguji)		04-07-2025
Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji I)		03-07-2025
Redo Tridinata Wijaya, M.Psi. (Dosen Penguji II)		03-07-2025

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Elodya Sekar Ayu Bastian  
NIM : 1801621048  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Regulasi Emosi dan Perilaku *Doomscrolling* terhadap Kepuasan Hidup pada Kelompok *Emerging Adulthood* dalam Menghadapi Isu Kebijakan Politik di Indonesia”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan 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 Agustus 2025

Yang Membuat Pernyataan



Elodya Sekar Ayu Bastian



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](http://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 : Elodya Sekar Ayu Bastian  
NIM : 1801621048  
Fakultas/Prodi : Psikologi/Psikologi  
Alamat email : [elodyabastian@gmail.com](mailto:elodyabastian@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 Perilaku *Doomscrolling* terhadap Kepuasan Hidup pada  
Kelompok *Emerging Adulthood* dalam Menghadapi Isu Kebijakan Politik di Indonesia

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, 8 Agustus 2025

Penulis



(Elodya Sekar Ayu Bastian)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“The greatest weapon in the hand of the oppressor is the mind of the oppressed.”*

–Steve Biko–

“Seorang terpelajar harus sudah berbuat adil sejak dalam pikiran.”

–Pramoedya Ananta Toer–

“Perempuan liar tahu saatnya bangkit. Sudah hampir mati sekalipun, terseok-seok, serigala betina akan bangkit.”

–Ester Lianawati–

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada semua orang terkasih yang senantiasa memberikan kekuatan bagi saya melalui doa dan dukungan untuk berupaya maju, serta kepada kawan-kawan pergerakan yang berdiri untuk kebenaran dan keadilan bagi rakyat, yang menjadi motivasi terbesar bagi saya untuk ikut “melawan” melalui tulisan yang saya susun ini.

ELODYA SEKAR AYU BASTIAN

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN PERILAKU *DOOMSCROLLING*  
TERHADAP KEPUASAN HIDUP PADA *KELOMPOK EMERGING*  
*ADULTHOOD* DALAM MENGHADAPI ISU KEBIJAKAN  
POLITIK DI INDONESIA**

Skripsi

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

**ABSTRAK**

Periode kepemimpinan baru di Indonesia memperoleh beragam respons publik melalui media sosial. Naiknya pemberitaan terkait isu politik di media sosial dapat menimbulkan emosi negatif dan perilaku penggunaan media sosial yang bermasalah seperti *doomscrolling*, terutama pada kelompok *emerging adulthood* yang rentan terhadap paparan media sosial. Pengaruh negatif pada situasi ini menjadi ancaman bagi kepuasan hidup individu, terlebih apabila tidak ditangani dengan baik. Pada penelitian ini, dilakukan identifikasi pengaruh yang ditimbulkan oleh regulasi emosi dan perilaku *doomscrolling* terhadap kepuasan hidup pada kelompok *emerging adulthood*, khususnya dalam menghadapi isu kebijakan politik di media sosial. Regulasi emosi mencakup cara individu memahami kapan dan bagaimana emosi dapat diekspresikan, strategi regulasi emosi meliputi strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Sementara *doomscrolling* mengacu pada aktivitas penggalan dan penelusuran berita negatif terkait situasi krisis di media sosial yang dilakukan secara terus-menerus. Penelitian ini dilakukan terhadap 378 partisipan dengan tipe penelitian kuantitatif melalui pengisian kuesioner secara daring. Adapun analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda melalui perangkat lunak IBM SPSS versi 27. Diperoleh hasil bahwa regulasi emosi dan *doomscrolling* memiliki pengaruh sebesar 7.3% terhadap kepuasan hidup kelompok *emerging adulthood* dalam menghadapi isu kebijakan politik di Indonesia.

**Kata kunci:** kepuasan hidup, regulasi emosi, *doomscrolling*, *emerging adulthood*, isu politik

ELODYA SEKAR AYU BASTIAN

**THE INFLUENCE OF EMOTION REGULATION AND DOOMSCROLLING  
BEHAVIOR ON LIFE SATISFACTION OF EMERGING ADULTHOOD  
WHILE FACING THE POLITICAL POLICY ISSUES IN INDONESIA**

*Undergraduate Thesis*

*Jakarta: Psychology Department, Faculty of Psychology,  
Universitas Negeri Jakarta, 2025.*

**ABSTRACT**

*The recent regime in Indonesia affects diverse public responses in social media. The increase of political issues' news in social media causes negative emotions and problematic social media use behavior such as doomscrolling, notably the emerging adulthood that have a high sensitivity of social media exposures. The negative impact of this situation threatens an individual's life satisfaction, especially if it did not regulate well. This study aims to identify the influence caused by emotional regulation and doomscrolling behavior on life satisfaction in emerging adulthood, specifically while facing the political policy issues in social media. Emotion regulation refers to the way individuals understand about when and how emotions can be expressed, the emotion regulation strategies include cognitive reappraisal and expressive suppression. Meanwhile doomscrolling refers to the activity of searching and scrolling for negative news on social media that is related to the current crisis which is carried out continuously. This study was conducted on 378 participants with quantitative research methods through filling out online questionnaires. The data analysis in this study used multiple linear regression analysis through IBM SPSS Statistics version 27. This study reported that emotion regulation and doomscrolling have an influence of 7.3% on life satisfaction of emerging adulthood while facing the political policy issues in Indonesia.*

**Keywords:** *life satisfaction, emotion regulation, doomscrolling, emerging adulthood, political issue*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti mampu menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi dan Perilaku *Doomscrolling* terhadap Kepuasan Hidup pada Kelompok *Emerging Adulthood* dalam Menghadapi Isu Kebijakan Politik di Indonesia”. Penyusunan skripsi ini ditulis sebagai pemenuhan syarat kelulusan guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Sepanjang proses pengerjaan skripsi ini, peneliti menerima begitu banyak bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, peneliti ini mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya pada seluruh pihak yang telah membantu berjalannya proses penyusunan skripsi ini, yaitu:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, 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 Herdijan Maulana, Ph.D. selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog selaku Koordinator Program Studi S1 Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing 1 yang senantiasa membantu untuk mengarahkan, mendukung, dan membimbing peneliti selama mengerjakan skripsi dari awal hingga akhir sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan target yang direncanakan.
7. Ibu Salsabila Mayang Sari, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan pengetahuan, masukan, dan arahan selama proses pengerjaan skripsi dari awal hingga akhir.

8. Ibu Mauna, M.Psi. selaku dosen pembimbing akademik yang selalu membantu peneliti selama mengikuti perkuliahan di Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
9. Seluruh dosen dan tenaga pendidik Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, atas segala ilmu, pengetahuan, pengalaman, dan wawasan yang diberikan selama peneliti menjalani perkuliahan.
10. Seluruh jajaran staf dan karyawan Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, atas segala bantuan yang diberikan terkait proses administrasi bagi peneliti selama perkuliahan.
11. Seluruh partisipan penelitian yang telah sukarela meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner penelitian.
12. Ibu dan ayah yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada peneliti selama menjalankan perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
13. Agam Latifullah dan David Kuntoro Hadi, adik kandung peneliti yang selalu membanggakan, serta senantiasa menjadi motivasi bagi peneliti di sepanjang waktu kehidupan.
14. Fadira Trisnayola dan Khansa Afifah Siregar selaku sahabat peneliti dari masa sekolah hingga berjuang bersama-sama selama penyusunan skripsi, yang selalu menemani dan mengajak berdiskusi dan belajar bersama, serta selalu mendukung dan meyakinkan peneliti untuk tidak menyerah hingga peneliti bisa sampai di titik ini.
15. Puti Sabela Qadarida Rahmarain selaku sahabat peneliti yang selalu menyemangati, menghibur, dan menemani peneliti selama proses penyusunan skripsi.
16. Aulia Husni Mardhatillah selaku orang terdekat yang berharga bagi peneliti, sosok yang hangat dan sudah menjadi bagian dari keluarga bagi peneliti, yang selalu membantu, mendukung, menemani, serta membagi pengalaman dan pengetahuan selama proses penyusunan skripsi ini.
17. Teman-teman kuliah angkatan 2021 yang telah kebersamai peneliti di sepanjang masa perkuliahan, yang telah berjuang bersama melewati rintangan di dunia perkuliahan hingga masa penyusunan skripsi.

18. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan dan kelalaian. Maka dari itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penulisan yang lebih baik di masa depan. Peneliti berharap pembaca dapat memperoleh pengetahuan dan wawasan dari penulisan skripsi ini.

Jakarta, 21 Juni 2025

Peneliti,

Elodya Sekar Ayu Bastian



## Daftar Isi

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>xii</b>
<b>Daftar Tabel .....</b>	<b>xv</b>
<b>Daftar Gambar .....</b>	<b>xvii</b>
<b>Daftar Lampiran .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	13
1.3. Pembatasan Masalah .....	13
1.4. Rumusan Masalah .....	14
1.5. Tujuan Penelitian.....	14
1.6. Manfaat Penelitian .....	14
1.6.1. Manfaat Teoretis.....	14
1.6.2. Manfaat Praktis .....	14
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>15</b>
2.1. Kepuasan Hidup .....	15
2.1.1. Definisi Kepuasan Hidup .....	15
2.1.2. Faktor yang Memengaruhi Kepuasan Hidup .....	16
2.1.3. Aspek Kepuasan Hidup .....	17
2.2. Regulasi Emosi .....	18
2.2.1. Definisi Regulasi Emosi.....	18
2.2.2. Strategi Regulasi Emosi .....	19
2.2.3. Proses Regulasi Emosi .....	21
2.2.4. Faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi.....	21
2.2.5. Manfaat Regulasi Emosi .....	23
2.3. <i>Doomscrolling</i> .....	23

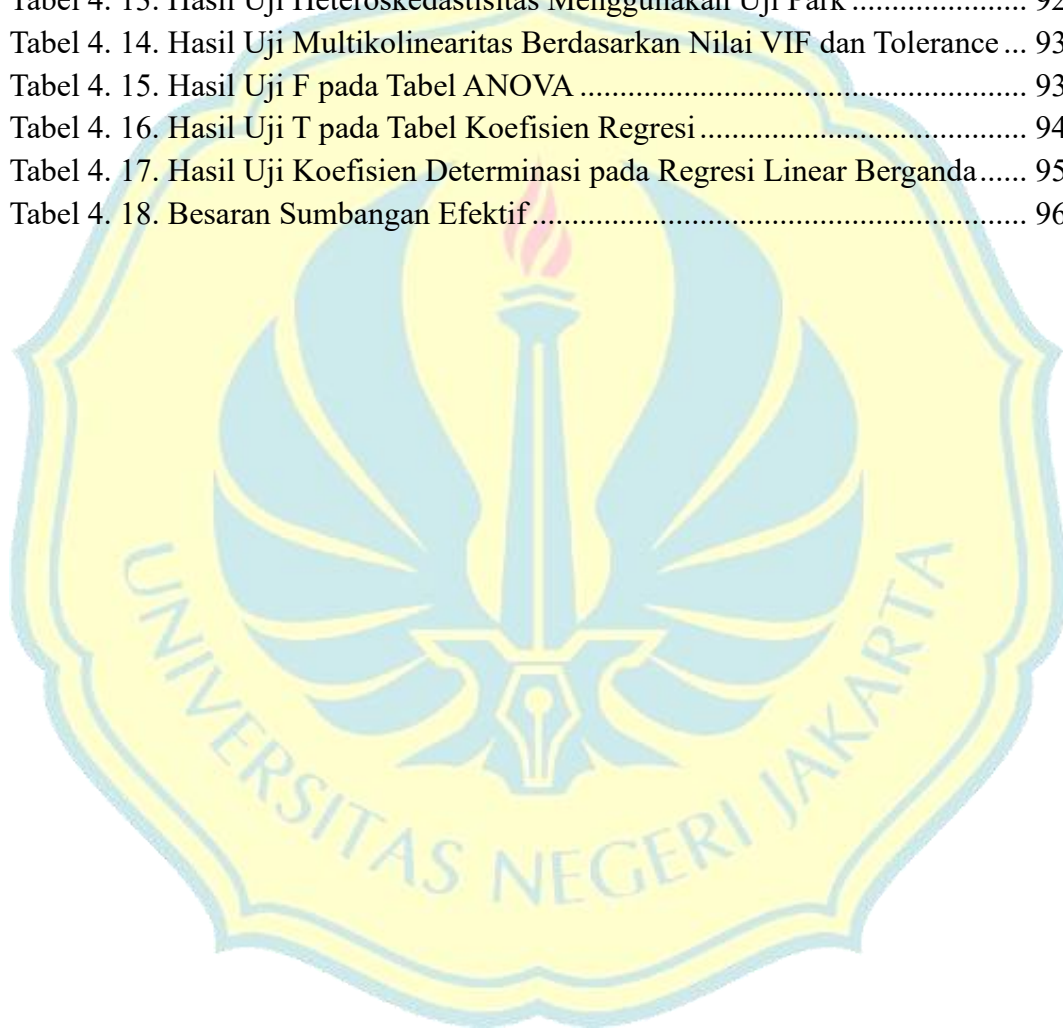
2.3.1. Definisi <i>Doomscrolling</i> .....	23
2.3.2. Faktor yang Memengaruhi <i>Doomscrolling</i> .....	25
2.3.3. Karakteristik <i>Doomscrolling</i> .....	25
2.3.4. Indikator Perilaku <i>Doomscrolling</i> .....	26
2.4. <i>Emerging Adulthood</i> .....	27
2.4.1. Definisi <i>Emerging Adulthood</i> .....	27
2.4.2. Kriteria <i>Emerging Adulthood</i> .....	28
2.4.3. Tugas Perkembangan <i>Emerging Adulthood</i> .....	28
2.5. Dinamika Kepuasan Hidup, Regulasi Emosi, dan <i>Doomscrolling</i> .....	30
2.6. Kerangka Pemikiran.....	32
2.7. Hipotesis Penelitian.....	32
2.8. Hasil Penelitian yang Relevan .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
3.1. Tipe Penelitian.....	36
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	37
3.2.1. Definisi Konseptual.....	37
3.2.2. Definisi Operasional.....	37
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian .....	38
3.3.1. Populasi Penelitian .....	38
3.3.2. Sampel Penelitian.....	38
3.3.3. Teknik <i>Sampling</i> .....	39
3.4. Teknik Pengumpulan Data .....	39
3.4.1. Teknik Pengambilan Data .....	39
3.4.2. Instrumen Penelitian.....	40
3.5. Analisis Data .....	70
3.5.1. Uji Asumsi Prasyarat.....	70
3.5.2. Uji Regresi Linear Berganda.....	72
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>74</b>
4.1. Gambaran Partisipan Penelitian .....	74
4.1.1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia.....	74
4.1.2. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin .....	75
4.1.3. Gambaran Partisipan Berdasarkan Domisili per Pulau .....	75
4.1.4. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Pekerjaan .....	76
4.1.5. Gambaran Partisipan Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial per Hari.....	77

4.1.6. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Konten di Media Sosial yang Paling Sering Diakses .....	78
4.1.7. Gambaran Partisipan Berdasarkan <i>Platform</i> Media Sosial yang Paling Sering Digunakan.....	79
4.2. Prosedur Penelitian.....	80
4.2.1. Persiapan Penelitian .....	81
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian .....	83
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian .....	84
4.3.1. Data Deskriptif.....	84
4.3.2. Hasil Uji Asumsi .....	88
4.3.3. Hasil Uji Hipotesis .....	93
4.4. Pembahasan.....	96
4.5. Keterbatasan Penelitian.....	102
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>103</b>
5.1. Kesimpulan .....	103
5.2. Implikasi.....	103
5.3. Saran dan Rekomendasi .....	104
5.3.1. Bagi Masyarakat.....	104
5.3.2. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	104
Daftar Pustaka .....	106
LAMPIRAN.....	115

## Daftar Tabel

Tabel 3. 1. Blueprint Instrumen Satisfaction with Life Scale .....	42
Tabel 3. 2. Rentang Skala Instrumen Satisfaction with Life Scale .....	42
Tabel 3. 3. Aitem Satisfaction with Life Scale Hasil Sintesis oleh Peneliti.....	45
Tabel 3. 4. Aitem Satisfaction with Life Scale Hasil Sintesis Adaptasi.....	46
Tabel 3. 5. Aitem Satisfaction with Life Scale Hasil Sintesis Revisi Setelah Expert Judgement .....	47
Tabel 3. 6. Koefisien Alpha Cronbach Instrumen Satisfaction with Life Scale....	48
Tabel 3. 7. Hasil Uji Validitas Instrumen Satisfaction with Life Scale.....	49
Tabel 3. 8. Blueprint Emotion Regulation Questionnaire-Short Form .....	51
Tabel 3. 9. Rentang Skala Instrumen Emotion Regulation Questionnaire-Short Form.....	52
Tabel 3. 10. Aitem Emotion Regulation Questionnaire-Short Form Hasil Sintesis oleh Peneliti.....	54
Tabel 3. 11. Aitem Emotion Regulation Questionnaire-Short Form Hasil Sintesis Adaptasi.....	55
Tabel 3. 12. Aitem Emotion Regulation Questionnaire-Short Form Hasil Sintesis Revisi Setelah Expert Judgement.....	56
Tabel 3. 13. Koefisien Alpha Cronbach Instrumen Emotion Regulation Questionnaire-Short Form Dimensi Cognitive Reappraisal .....	58
Tabel 3. 14. Koefisien Alpha Cronbach Instrumen Emotion Regulation Questionnaire-Short Form Dimensi Expressive Suppression.....	58
Tabel 3. 15. Hasil Uji Validitas Instrumen Emotion Regulation Questionnaire-Short Form Dimensi Cognitive Reappraisal.....	58
Tabel 3. 16. Hasil Uji Validitas Instrumen Emotion Regulation Questionnaire-Short Form Dimensi Expressive Suppression .....	59
Tabel 3. 17. Blueprint Doomscrolling Scale .....	61
Tabel 3. 18. Rentang Skala Instrumen Doomscrolling Scale.....	62
Tabel 3. 19. Aitem Doomscrolling Scale Hasil Sintesis oleh Peneliti .....	64
Tabel 3. 20. Aitem Doomscrolling Scale Hasil Sintesis Adaptasi.....	65
Tabel 3. 21. Aitem Doomscrolling Scale Hasil Sintesis Revisi Setelah Expert Judgement .....	66
Tabel 3. 22. Koefisien Alpha Cronbach Instrumen Doomscrolling Scale .....	68
Tabel 3. 23. Hasil Uji Validitas Instrumen Doomscrolling Scale.....	68
Tabel 4. 1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia .....	74
Tabel 4. 2. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	75
Tabel 4. 3. Gambaran Partisipan Berdasarkan Domisili per Pulau .....	76
Tabel 4. 4. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Pekerjaan.....	76
Tabel 4. 5. Durasi Penggunaan Media Sosial per Hari .....	77
Tabel 4. 6. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Konten yang Paling Sering Diakses .....	78

Tabel 4. 7. Gambaran Partisipan Berdasarkan Platform Media Sosial yang Paling Sering Digunakan.....	79
Tabel 4. 8. Analisis Deskriptif Variabel Kepuasan Hidup.....	84
Tabel 4. 9. Analisis Deskriptif Variabel Regulasi Emosi Dimensi Cognitive Reappraisal.....	85
Tabel 4. 10. Analisis Deskriptif Variabel Regulasi Emosi Dimensi Expressive Suppression.....	86
Tabel 4. 11. Analisis Deskriptif Variabel Doomscrolling.....	88
Tabel 4. 12. Hasil Uji Linearitas .....	91
Tabel 4. 13. Hasil Uji Heteroskedastisitas Menggunakan Uji Park .....	92
Tabel 4. 14. Hasil Uji Multikolinieritas Berdasarkan Nilai VIF dan Tolerance ...	93
Tabel 4. 15. Hasil Uji F pada Tabel ANOVA .....	93
Tabel 4. 16. Hasil Uji T pada Tabel Koefisien Regresi .....	94
Tabel 4. 17. Hasil Uji Koefisien Determinasi pada Regresi Linear Berganda.....	95
Tabel 4. 18. Besaran Sumbangan Efektif .....	96





## Daftar Gambar

Gambar 2. 1. Kerangka Pemikiran.....	32
Gambar 4. 1. Diagram Persebaran Jenis Konten yang Paling Sering Diakses Partisipan.....	79
Gambar 4. 2. Diagram Persebaran Penggunaan Platform Media Sosial Partisipan .....	80
Gambar 4. 3. Histogram Variabel Kepuasan Hidup.....	85
Gambar 4. 4. Histogram Variabel Regulasi Emosi Dimensi Cognitive Reappraisal .....	86
Gambar 4. 5. Histogram Variabel Regulasi Emosi Dimensi Expressive Suppression .....	87
Gambar 4. 6. Histogram Variabel Doomscrolling.....	88
Gambar 4. 7. Grafik Distribusi Data Variabel Kepuasan Hidup.....	89
Gambar 4. 8. Grafik Distribusi Data Dimensi Cognitive Reappraisal pada Variabel Regulasi Emosi .....	89
Gambar 4. 9. Grafik Distribusi Data Dimensi Expressive Suppression pada Variabel Regulasi Emosi .....	90
Gambar 4. 10. Grafik Distribusi Data Variabel Doomscrolling.....	90
Gambar 4. 11. Hasil Uji Heteroskedastisitas Menggunakan Scatter Plot .....	91



## Daftar Lampiran

Lampiran 1. Lembar Pernyataan Validasi Instrumen SWLS oleh Expert 1 .....	115
Lampiran 2. Lembar Pernyataan Validasi Instrumen ERQ-S oleh Expert 1 .....	116
Lampiran 3. Lembar Pernyataan Validasi Instrumen Doomscrolling Scale oleh Expert 1 .....	117
Lampiran 4. Lembar Pernyataan Validasi Instrumen SWLS oleh Expert 2.....	118
Lampiran 5. Lembar Pernyataan Validasi Instrumen ERQ-S oleh Expert 2.....	119
Lampiran 6. Lembar Pernyataan Validasi Instrumen Doomscrolling Scale oleh Expert 2 .....	120
Lampiran 7. Bukti Email kepada Pengembang Instrumen ERQ-S.....	121
Lampiran 8. Bukti Email kepada Pengembang Instrumen Doomscrolling Scale	122
Lampiran 9. Instrumen SWLS untuk Pengambilan Data.....	123
Lampiran 10. Instrumen ERQ-S untuk Pengambilan Data.....	124
Lampiran 11. Instrumen Doomscrolling Scale untuk Pengambilan Data.....	126
Lampiran 12. Lembar Informasi Penelitian bagi Partisipan .....	128
Lampiran 13. Halaman Persetujuan Partisipan .....	129
Lampiran 14. Pertanyaan Data Diri Partisipan .....	130
Lampiran 15. Data Mentah Penelitian .....	132
Lampiran 16. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen .....	133
Lampiran 17. Hasil Uji Validitas Instrumen .....	134
Lampiran 18. Hasil Uji Keterbacaan Instrumen .....	136
Lampiran 19. Hasil Olah Data Penelitian .....	137
Lampiran 20. Riwayat Hidup Peneliti.....	143

