

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU
SADFISHING PADA *EMERGING ADULthood* DI MEDIA
SOSIAL DENGAN *DISPOSITIONAL EMBARRASSABILITY*
SEBAGAI VARIABEL MODERASI**



Oleh:

Nelson Nagari

1801621104

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU
SADFISHING PADA *EMERGING ADULthood* DI MEDIA
SOSIAL DENGAN *DISPOSITIONAL EMBARRASSABILITY*
SEBAGAI VARIABEL MODERASI**



**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikolog0069**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

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

“Pengaruh Regulasi Emosi terhadap perilaku Sadfishing pada Emerging Adulthood di Media Sosial dengan Dispositional Embarrassability sebagai Variabel Moderasi”

Nama Mahasiswa : Nelson Nagari
NIM : 1801621104
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian: 2 Juli, 2025

Pembimbing I



Gita Irianda Rizkyani Medellu, M. Psi, Psikolog

NIP. 198912192019032015

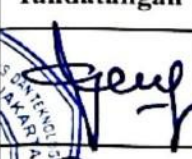
Pembimbing II



Deasyanti, Ph.D.

NIP. 196612072005012001

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si (Dekan/penanggungjawab)		15/7/25
Mira Ariyani, Ph.D (wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		21/7/25
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Si (Ketua Penguji I)		22 Juli 25
Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji I)		1-7-25
Syahid Izharuddin, M.Si (Dosen Penguji II)		8 Juli 2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Nelson Nagari
NIM : 1801621104
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap perilaku *Sadvertising* pada *Emerging Adulthood* di Media Sosial dengan *Dispositional Embarrassability* sebagai Variabel Moderasi” 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, 27 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan


Nelson Nagari



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 : Nelson Nagari
NIM : 4016 211 04
Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi / Prodi Psikologi
Alamat email : nelsonnagari@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 Terhadap Perilaku Subjek pada
Emerging Adulthood di Media Sosial dengan Disposisi
Embarrassability Sebagai Variabel Moderasi

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 , 13 Agustus 2025

Penulis

(Nelson Nagari)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Se enioma enko ye, bibia be ye ye”

Ed Sheeran

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, keluarga saya, dan seluruh orang – orang terkasih dalam hidup saya yang sudah selalu percaya kepada saya dan memberikan dukungan yang begitu besar untuk saya dapat terus berjalan dalam perjalanan perkuliahan ini. Skripsi ini juga saya persembahkan kepada diri saya sebagai bukti bahwa kerja keras akan membuahkan hasil dan saya bisa berhasil.

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Nelson Nagari

NIM : 1801621104

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi 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 Pengaruh Regulasi Emosi terhadap perilaku *Sad fishing* pada *Emerging Adulthood* di Media Sosial dengan *Dispositional Embarrassability* sebagai Variabel Moderasi.”

Beserta 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 : 27 Juni 2025

Yang Menyatakan,



Nelson Nagari

NELSON NAGARI

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU SADFISHING PADA
EMERGING ADULthood DI MEDIA SOSIAL DENGAN DISPOSITIONAL
EMBARRASSABILITY SEBAGAI VARIABEL MODERASI**

Skripsi

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

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi terhadap perilaku *sadvertising* pada pengguna media sosial *emerging adulthood* yang dimoderasi oleh *dispositional embarrassment*. *Sadvertising* merupakan perilaku individu yang dengan sengaja membagikan cerita, informasi, dan pengalaman emosionalnya secara berlebihan, untuk mendapatkan perhatian, simpati, dan dukungan sosial sebagai tujuan akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan penyebaran data melalui kuesioner terhadap 251 responden di Indonesia, dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah *Social Media Advertising Questionnaire* (SMSQ), *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Italian Short Version* (CERQ-IS), dan *Susceptibility to Embarrassment Scale* (SES). Data dianalisis menggunakan analisis regresi linear berganda dan *moderated regression analysis* (MRA). Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *self-blame*, *positive refocusing* dan *other-blame* berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap *sadvertising*. Sedangkan strategi *refocus on planning* berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap *sadvertising*. Peran moderasi pada variabel *dispositional embarrassment* hanya terjadi pada strategi *rumination* dan *recous on planning*.

Kata kunci: *sadvertising*, regulasi emosi, *dispositional embarrassment*, media sosial

NELSON NAGARI

The Effects of Emotion Regulation on Sadfishing Behavior Among Emerging Adults on Social Media with Dispositional Embarrassability as a Moderating Variable

Undergraduate Thesis

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

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of emotion regulation on sadfishing behavior among social media users in emerging adulthood, moderated by dispositional embarrassability. Sadfishing is defined as an individual's intentional act of excessively sharing stories, information, and emotional experiences to gain attention, sympathy, and ultimately social support. This research employed a quantitative method by distributing questionnaires to 251 respondents in Indonesia, using a purposive sampling technique. The instruments used in this study were the Social Media Sadfishing Questionnaire (SMSQ), the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire Italian Short Version (CERQ-IS), and the Susceptibility to Embarrassment Scale (SES). Data were analyzed using multiple linear regression and moderated regression analysis (MRA). The results showed that the strategies of self-blame, positive refocusing, and other-blame have a positive and significant effect on sadfishing. Conversely, the refocus on planning strategy has a negative and significant effect on sadfishing. The moderating role of dispositional embarrassability was found only in the strategies of rumination and refocus on planning.

Keyword: sadfishing, emotion regulation, dispositional embarrassability, social media

KATA PENGANTAR

Segala puji dan Syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku *Sadvertising* pada Emerging Adulthood di Media Sosial dengan *Dispositional Embarrassability* sebagai Variabel Moderasi”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

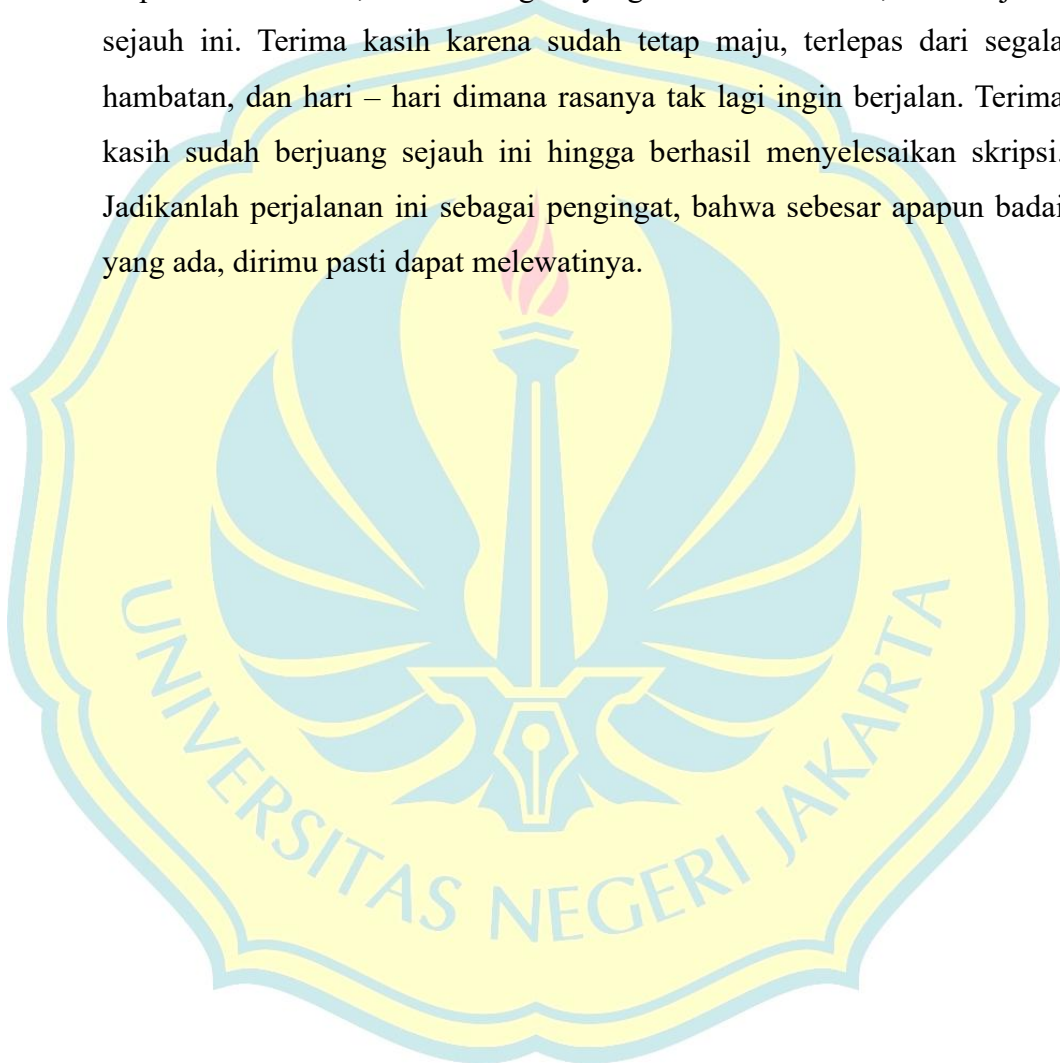
Peneliti menyadari bahwa tanpa bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak, penelitian ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih secara khusus ditujukan kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar FR, 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 Herdiyan Mailana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi (S1) Universitas Negeri Jakarta
6. Mba Gita Irianda Rizkyani Medellu, M. Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing I yang sudah membimbing, mengajarkan, senantiasa memberikan masukan, saran, dukungan dan meluangkan waktunya kepada peneliti selama masa penyusunan skripsi
7. Ibu Deasyanti, Ph.D, selaku dosen pembimbing II yang sudah membimbing, memberi masukan, saran, dukungan, arahan dan meluangkan waktu kepada peneliti selama masa penyusunan skripsi

8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah senantiasa mengajarkan berbagai ilmu dan pelajaran hidup yang sangat berharga kepada peneliti mulai dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan serta memberikan kesempatan kepada peneliti untuk berkembang
9. Seluruh staf administrasi dan karyawan yang bekerja di Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu segala proses administrasi perkuliahan.
10. Seluruh responden Penelitian yang sudah bersedia meluangkan waktu dan ikut berpartisipasi dalam penelitian ini
11. Ibu dan Ayah peneliti, yang sudah selalu percaya kepada peneliti, senantiasa memberikan dukungan, kasih sayang, doa, dan harapan yang tiada henti. Terima kasih telah memberikan pengorbanan yang begitu besar, sehingga peneliti dapat berkembang menjadi pribadi yang baik. Tanpa kehadiran Mami dan Papi maka peneliti tidak akan pernah sampai ke titik ini, apalagi menyelesaikan skripsi dengan baik. Semoga Skripsi ini dapat membanggakan kedua orang tua peneliti
12. Kepada anggota keluarga peneliti, khususnya Kakak dan Adik peneliti, yang sudah memberikan dukungan dan kepercayaan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi dengan baik
13. Kepada Agnes Cornelia, orang terkasih yang sudah selalu berada disamping peneliti, menemani dan memberikan dukungan emosional. Terima kasih atas segala kepercayaan, rasa bangga, penghiburan, pengertian dan semangat yang tiada habisnya, bantuan dalam kehidupan perkuliahan maupun diluar perkuliahan.
14. Kepada Nikho, Felik, Jesen, Willy, dan Patrick sebagai sahabat peneliti. Terima kasih untuk segala hiburan dan senyuman yang sudah diberikan dalam hari – hari peneliti, terima kasih sudah menjadi wadah untuk peneliti mencari penghiburan dan melepaskan stres.
15. Kepada Alifia, Salvara, Nisa, Eva dan Figo, orang – orang baik dan hebat yang sudah bersedia menemani peneliti, menjadi teman peneliti selama

masa perkuliahan. Tanpa jasa dan bantuan kalian, peneliti bukanlah siapa – siapa dan akan kesulitan dalam perkuliahan.

16. Kepada Amelia Husna dan Syifa Aulia, sebagai rekan penelitian dalam penyusunan skripsi peneliti. Terima kasih untuk segala bantuan, informasi, ajakan, waktu, dan kesabaran yang sudah diberikan selama masa penyusunan skripsi ini
17. Kepada diri sendiri, Nelson Nagari yang berhasil bertahan, dan berjalan sejauh ini. Terima kasih karena sudah tetap maju, terlepas dari segala hambatan, dan hari – hari dimana rasanya tak lagi ingin berjalan. Terima kasih sudah berjuang sejauh ini hingga berhasil menyelesaikan skripsi. Jadikanlah perjalanan ini sebagai pengingat, bahwa sebesar apapun badai yang ada, dirimu pasti dapat melewatinya.



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	12
1.3 Pembatasan Masalah	13
1.4 Rumusan Masalah	13
1.5 Tujuan Penelitian.....	13
1.6 Manfaat Penelitian.....	14
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	14
1.6.2 Manfaat Praktis	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
2.1. <i>Sadfishing</i>	15
2.1.1 Definisi <i>Sadfishing</i>	15
2.1.2 Faktor – faktor <i>Sadfishing</i>	15
2.1.3 Dampak <i>Sadfishing</i>	18
2.2. Regulasi Emosi.....	19
2.2.1 Definisi Regulasi Emosi	19
2.2.2 Proses Regulasi Emosi.....	20
2.2.3 Strategi Regulasi Emosi.....	22
2.3. <i>Dispositional embarrassability</i>	23

2.3.1 <i>Embarrassment</i>	24
2.3.2 Faktor <i>Embarrassment</i>	25
2.3.3 Model <i>Embarrassment</i>	26
2.3.4 <i>Situational dan Dispositional embarrassability</i>	27
2.4. Dinamika Antar Variabel	27
2.5. Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran	29
2.6. Hipotesis Penelitian	31
2.7. Hasil Penelitian yang Relevan.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1 Tipe Penelitian.....	34
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	35
3.2.1 Definisi Konseptual	35
3.2.2 Definisi Operasional	35
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	36
3.3.1 Populasi Penelitian.....	36
3.3.2 Sampel Penelitian	37
3.3.3 Teknik Sampling.....	38
3.4 Teknik Pengumpulan Data	38
3.4.1 Teknik Pengambilan Data.....	38
3.4.2 Instrumen Penelitian	39
3.5 Uji Coba Instrumen	46
3.5.1 Uji Validitas.....	46
3.5.2 Uji Reliabilitas	52
3.5 Analisis Data	56
3.5.1 Uji Asumsi	56
3.5.2 Uji Hipotesis	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
4.1 Gambaran Partisipan penelitian.....	59
4.2 Prosedur Penelitian.....	62
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	62
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	63
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	63

4.3.1 Analisis Deskriptif	63
4.3.2 Hasil Uji Asumsi.....	66
4.3.3 Hasil Uji Hipotesis.....	73
4.5 Keterbatasan Penelitian	83
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	85
5.1 Kesimpulan.....	85
5.2 Implikasi	85
5.3 Saran	86
5.3.1 Peneliti	86
5.3.2 Pengguna Media Sosial.....	86
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	96



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.....	40
Tabel 3.2.....	40
Tabel 3.3.....	42
Tabel 3.4.....	43
Tabel 3.5.....	45
Tabel 3.6.....	45
Tabel 3.7.....	47
Tabel 3.8.....	48
Tabel 3.9.....	48
Tabel 3.10.....	48
Tabel 3.11.....	49
Tabel 3.12.....	49
Tabel 3.13.....	49
Tabel 3.14.....	49
Tabel 3.15.....	50
Tabel 3.16.....	50
Tabel 3.17.....	50
Tabel 3.18.....	51
Tabel 3.19.....	52
Tabel 3.20.....	52
Tabel 3.21.....	52
Tabel 3.22.....	53
Tabel 3.23.....	53
Tabel 3.24.....	53
Tabel 3.25.....	53
Tabel 3.26.....	53
Tabel 3.27.....	54
Tabel 3.28.....	54
Tabel 3.29.....	54

Tabel 3.30.....	54
Tabel 3.31.....	54
Tabel 3.32.....	55
Tabel 4.1.....	59
Tabel 4.2.....	60
Tabel 4.3.....	60
Tabel 4.4.....	61
Tabel 4.5.....	61
Tabel 4.6.....	64
Tabel 4.7.....	65
Tabel 4.8.....	66
Tabel 4.9.....	67
Tabel 4.10.....	67
Tabel 4.11.....	67
Tabel 4.12.....	68
Tabel 4.13.....	68
Tabel 4.14.....	68
Tabel 4.15.....	68
Tabel 4.16.....	68
Tabel 4.17.....	69
Tabel 4.18.....	69
Tabel 4.19.....	69
Tabel 4.20.....	70
Tabel 4.21.....	70
Tabel 4.22.....	70
Tabel 4.23.....	71
Tabel 4.24.....	71
Tabel 4.25.....	71
Tabel 4.26.....	71
Tabel 4.27.....	71
Tabel 4.28.....	71
Tabel 4.29.....	72

Tabel 4.30.....	73
Tabel 4.31.....	73
Tabel 4.32.....	74
Tabel 4.33.....	74
Tabel 4.34.....	75
Tabel 4.35.....	76
Tabel 4.36.....	77



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	31
--------------------------------------	----

