

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN PREFERENSI INTERAKSI  
SOSIAL DARING TERHADAP KECENDERUNGAN SAD FISHING PADA  
EMERGING ADULTHOOD DI MEDIA SOSIAL**



**Oleh:**

**SYIFA AULIA SALSABILA**

**1801621061**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2025**

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN PREFERENSI INTERAKSI  
SOSIAL DARING TERHADAP KECENDERUNGAN SAD FISHING PADA  
EMERGING ADULTHOOD DI MEDIA SOSIAL**



**SYIFA AULIA SALSABILA**

**1801621061**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

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

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2025**

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

Pengaruh Regulasi Emosi dan Preferensi Interaksi Sosial Daring terhadap  
Kecenderungan *Sadvertising* pada *Emerging Adulthood* di Media Sosial

Nama Mahasiswa : Syifa Aulia Salsabila  
NIM : 1801621061  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 3 Juli 2025

Pembimbing I



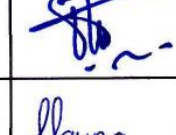
Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi.  
NIP. 198912192019032015

Pembimbing II



Dr. Phill. Zarina Akbar, M.Psi.  
NIP. 198304182008122006

**Panitia Sidang Skripsi**

| Nama                                                              | Tandatangan                                                                          | Tanggal      |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si<br>(Dekan/Penanggungjawab) |  | 23/7 2025    |
| Mira Ariyani, Ph.D<br>(Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)         |  | 21 Juli 2025 |
| Mira Ariyani, Ph.D (Ketua Penguji)                                |  | 21 Juli 2025 |
| Mauna, M.Psi, Psikolog (Dosen Penguji I)                          | Mauna                                                                                | 18 Juli 2025 |
| Salsabila Mayang Sari, M.Psi., Psikolog<br>(Dosen Penguji II)     |  | 22 Juli 2025 |

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Syifa Aulia Salsabila

NIM : 1801621061

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi dan Preferensi Interaksi Sosial Daring terhadap Kecenderungan *Sadfishing* pada *Emerging Adulthood* di Media Sosial” ini adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari 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, 28 Juni 2025



Syifa Aulia Salsabila

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“Through all of the fears, taste of the sweat and dirt,  
We all live for the day, learned from the lessons,  
And keep on.”*



### PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga dan teman-teman yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan bantuan dalam setiap proses kehidupan yang saya jalani hingga saat ini.



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 : Syifa Aulia Salsabila  
NIM : 1801621061  
Fakultas/Prodi : Psikologi / Psikologi  
Alamat email : syifaauliasalsabila@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 Preferensi Interaksi Sosial Daring  
terhadap Kecenderungan 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, 11 Agustus 2025

Penulis

(Syifa Aulia Salsabila)

SYIFA AULIA SALSABILA

PENGARUH REGULASI EMOSI DAN PREFERENSI INTERAKSI SOSIAL  
DARING TERHADAP KECENDERUNGAN *SADFISHING* PADA *EMERGING  
ADULTHOOD* DI MEDIA SOSIAL

Skripsi

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

2025

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan preferensi interaksi sosial daring terhadap kecenderungan *sadfishing* pada *emerging adulthood*. *Sadfishing* merujuk pada perilaku mengunggah konten emosional untuk menarik simpati dan perhatian dari orang lain. Fenomena ini cukup umum terjadi pada individu yang berada pada kelompok usia *emerging adulthood* (18–29 tahun) yang tengah berada dalam fase pencarian jati diri dan pembentukan identitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang melibatkan 254 partisipan usia *emerging adulthood* yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa regulasi emosi dan preferensi interaksi sosial daring secara simultan berpengaruh terhadap kecenderungan *sadfishing* pada *emerging adulthood* ( $p < 0,001$ ). Secara parsial, preferensi interaksi sosial daring, strategi regulasi emosi *self-blame* serta *other-blame* memiliki pengaruh positif terhadap kecenderungan *sadfishing*. Artinya, individu yang merasa lebih nyaman berinteraksi secara daring serta cenderung menyalahkan diri sendiri atau orang lain saat menghadapi masalah, lebih besar kecenderungannya untuk melakukan *sadfishing*. Sebaliknya, strategi *refocus on planning* berpengaruh negatif terhadap kecenderungan *sadfishing*. Hal ini menandakan bahwa individu dengan strategi regulasi emosi yang adaptif seperti membuat rencana atau mengambil langkah solutif ketika mengalami masalah, lebih kecil kecenderungannya untuk melakukan *sadfishing*.

Kata kunci: *sadfishing*, regulasi emosi, preferensi interaksi sosial daring, *emerging adulthood*

**SYIFA AULIA SALSABILA**

**THE INFLUENCE OF EMOTION REGULATION AND PREFERENCE FOR  
ONLINE SOCIAL INTERACTION ON SADFISHING TENDENCIES AMONG  
EMERGING ADULTHOOD ON SOCIAL MEDIA**

*Undergraduate Thesis*

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

**ABSTRACT**

*This study aims to examine the influence of emotion regulation and preference for online social interaction on sadfishing tendencies among emerging adulthood. Sadfishing can be defined as intentionally posting details about emotional difficulties, feelings of being misunderstood, and interpersonal challenges on social media with the purpose of evoking sympathy and attention from the online community. This phenomenon is relatively common among individuals aged 18–29, who are typically in a stage of identity exploration and personal growth. This quantitative study involved 254 emerging adults selected through purposive sampling. The results of multiple linear regression analysis showed that emotion regulation and preference for online social interaction simultaneously influenced sadfishing behavior ( $p < 0.001$ ). Partially, online social interaction preference, along with the emotion regulation strategies of self-blame and other-blame, showed a positive influence on sadfishing behavior. This suggests that individuals who feel more comfortable interacting online and tend to blame themselves or others when facing problems are more likely to engage in sadfishing. In contrast, the refocus on planning strategy had a negative influence on sadfishing behavior, indicating that individuals who use adaptive emotion regulation strategies, such as making plans or taking constructive actions when experiencing problems, are less likely to engage in sadfishing.*

**Keywords:** *sadfishing, emotion regulation, preference for online social interaction, emerging adulthood*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi dan Preferensi Interaksi Sosial Daring terhadap Kecenderungan *Sadvertising* pada *Emerging Adulthood* di Media Sosial” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih dan apresiasi kepada:

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. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si, Psikolog, selaku Koorprodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi., Psikolog, dan Ibu Dr. Phill. Zarina Akbar, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, arahan, serta masukan selama proses penyusunan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ibu Mauna, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam urusan akademik selama penulis menjalani masa perkuliahan.
7. Seluruh dosen di Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan ilmu dan wawasan yang berharga selama penulis menjalani masa perkuliahan.

8. Ayah dan Ibu yang senantiasa mendoakan, memberikan dukungan moral maupun materi, serta selalu mendorong penulis untuk terus belajar dan berkembang hingga saat ini.
9. Airin dan Ahza, kedua adik yang senantiasa menemani dan menjadi penyemangat penulis dalam proses penyusunan skripsi.
10. Ajeng, Afiqah, Asma, Fressika, Liza, Nazhifa, dan Tabita, teman-teman terdekat penulis selama masa perkuliahan. Terima kasih atas segala bantuan yang telah diberikan dan menjadi tempat berbagi cerita, berdiskusi, dan saling menyemangati dalam proses penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman Psikologi UNJ yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis sejak awal perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini: Resty, Reva, Raisah, Luthfia, Zalfa, Sanas, Mila, Nana, Salsa, dan teman lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
12. Teman-teman SMA penulis terutama Ghina dan Anas, yang merupakan teman seperjuangan dalam mengerjakan tugas kuliah dan skripsi di perpustakaan nasional. Terima kasih atas dukungan dan kebersamaan yang membuat seluruh proses ini terasa lebih menyenangkan.
13. Amel dan Nelson yang merupakan teman satu payungan penelitian, terima kasih telah berjuang bersama dalam penelitian ini sehingga proses ini dapat dilalui dan diselesaikan bersama hingga akhir.
14. Teman-teman penulis: Claudia, Zahra, Ghina, Syafina, Shafira, Luna, Azhary, dan teman penulis lainnya yang tidak bisa diucapkan satu persatu.
15. Para partisipan usia *emerging adulthood*, terima kasih atas kesediaannya dalam berpartisipasi dan memberikan kontribusi dalam penelitian ini.
16. Diri saya sendiri, atas komitmen dalam menyelesaikan skripsi dan tetap berusaha untuk mencapai hasil yang maksimal meskipun dijalani bersama kegiatan-kegiatan lainnya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan, sehingga penulis terbuka terhadap masukan dan kritik yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang.

Jakarta, 28 Juni 2025

Syifa Aulia Salsabila



## DAFTAR ISI

|                                                                                      |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA<br>SIDANG SKRIPSI .....         | ii   |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....                                             | iii  |
| LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....                                                   | iv   |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI<br>UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS ..... | v    |
| ABSTRAK .....                                                                        | vi   |
| ABSTRACT .....                                                                       | vii  |
| KATA PENGANTAR .....                                                                 | viii |
| DAFTAR ISI .....                                                                     | xi   |
| DAFTAR TABEL .....                                                                   | xiv  |
| DAFTAR GAMBAR .....                                                                  | xv   |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                                | xvi  |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                                              | 1    |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....                                                     | 1    |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....                                                       | 7    |
| 1.3 Pembatasan Masalah .....                                                         | 8    |
| 1.4 Rumusan Masalah .....                                                            | 8    |
| 1.5 Tujuan Penelitian .....                                                          | 9    |
| 1.6 Manfaat Penelitian .....                                                         | 9    |
| 1.6.1 Manfaat Teoritis .....                                                         | 9    |
| 1.6.2 Manfaat Praktis .....                                                          | 9    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                                                        | 10   |
| 2.1 Sadfishing .....                                                                 | 10   |
| 2.1.1 Definisi <i>Sadfishing</i> .....                                               | 10   |
| 2.1.2 Faktor <i>Sadfishing</i> .....                                                 | 11   |
| 2.2 Regulasi Emosi .....                                                             | 14   |
| 2.2.1 Definisi Regulasi Emosi .....                                                  | 14   |
| 2.2.2 Aspek-aspek Regulasi Emosi .....                                               | 15   |
| 2.2.3 Faktor Regulasi Emosi .....                                                    | 17   |
| 2.2.4 Strategi Regulasi Emosi .....                                                  | 19   |

|                                                                                                     |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.2.5 Proses Regulasi Emosi.....                                                                    | 20        |
| 2.3 Preferensi Interaksi Sosial Daring.....                                                         | 22        |
| 2.3.1 Definisi Preferensi Interaksi Sosial Daring .....                                             | 22        |
| 2.3.2 Aspek-aspek Preferensi Interaksi Sosial Daring.....                                           | 23        |
| 2.4 <i>Emerging Adulthood</i> .....                                                                 | 23        |
| 2.4.1. Definisi <i>Emerging Adulthood</i> .....                                                     | 23        |
| 2.4.2. Karakteristik <i>Emerging Adulthood</i> .....                                                | 24        |
| 2.5. Hubungan Regulasi Emosi dan Preferensi Interaksi Sosial Daring dengan <i>Sad fishing</i> ..... | 26        |
| 2.6. Kerangka Pemikiran .....                                                                       | 28        |
| 2.7. Hipotesis Penelitian .....                                                                     | 31        |
| 2.8. Hasil Penelitian yang Relevan.....                                                             | 31        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                                                               | <b>35</b> |
| 3.1. Tipe Penelitian.....                                                                           | 35        |
| 3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....                                     | 35        |
| 3.2.1. Definisi Konseptual .....                                                                    | 35        |
| 3.2.2. Definisi Operasional .....                                                                   | 36        |
| 3.3. Populasi dan Sampel Penelitian .....                                                           | 37        |
| 3.3.1. Populasi Penelitian.....                                                                     | 37        |
| 3.3.2. Sampel Penelitian .....                                                                      | 38        |
| 3.3.3. Teknik <i>Sampling</i> .....                                                                 | 38        |
| 3.4. Teknik Pengumpulan Data .....                                                                  | 38        |
| 3.4.1. Teknik Pengambilan Data.....                                                                 | 38        |
| 3.4.2. Instrumen Penelitian .....                                                                   | 39        |
| 3.5. Analisis Data .....                                                                            | 58        |
| 3.5.1. Uji Asumsi Prasyarat .....                                                                   | 58        |
| 3.5.2. Uji Korelasi.....                                                                            | 60        |
| 3.5.3. Uji Hipotesis .....                                                                          | 60        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>                                                  | <b>61</b> |
| 4.1. Gambaran Partisipan Penelitian .....                                                           | 61        |
| 4.1.1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin .....                                          | 61        |
| 4.1.2. Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia .....                                                   | 62        |
| 4.1.3. Gambaran Partisipan Berdasarkan Pulau Tempat Tinggal .....                                   | 63        |

|                                                                                                |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.1.4. Gambaran Partisipan Berdasarkan Banyaknya Postingan di Media Sosial dalam Seminggu..... | 63        |
| 4.1.5. Gambaran Partisipan Berdasarkan Platform/Media Sosial yang Digunakan.....               | 64        |
| 4.2. Prosedur Penelitian.....                                                                  | 65        |
| 4.2.1. Persiapan Penelitian.....                                                               | 65        |
| 4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....                                                             | 66        |
| 4.3. Hasil Analisis Data Penelitian.....                                                       | 67        |
| 4.3.1. Hasil Analisis Deskriptif.....                                                          | 67        |
| 4.3.2 Hasil Uji Asumsi.....                                                                    | 74        |
| 4.3.3. Hasil Uji Hipotesis.....                                                                | 79        |
| 4.4. Pembahasan .....                                                                          | 83        |
| 4.5. Keterbatasan Penelitian .....                                                             | 87        |
| <b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>                                            | <b>88</b> |
| 5.1. Kesimpulan.....                                                                           | 88        |
| 5.2. Implikasi.....                                                                            | 88        |
| 5.3. Saran dan Rekomendasi .....                                                               | 89        |
| 5.3.1. Bagi <i>Emerging Adulthood</i> .....                                                    | 89        |
| 5.3.2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....                                                          | 89        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                                                     | <b>90</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                                                           | <b>96</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabel 3.1.</b> <i>Blueprint Instrumen Social Media Sadfishing Questionnaire</i> .....                    | 40 |
| <b>Tabel 3.2.</b> Skala Instrumen <i>Social Media Sadfishing Questionnaire</i> .....                        | 41 |
| <b>Tabel 3.3.</b> Kategorisasi Koefisien Korelasi <i>Item</i> .....                                         | 42 |
| <b>Tabel 3.4.</b> Kategorisasi Koefisien Reliabilitas .....                                                 | 43 |
| <b>Tabel 3.5.</b> Uji Daya Beda Instrumen <i>Social Media Sadfishing Questionnaire</i> ....                 | 43 |
| <b>Tabel 3.6.</b> Uji Reliabilitas Instrumen <i>Social Media Sadfishing Questionnaire</i> ....              | 44 |
| <b>Tabel 3.7.</b> <i>Blueprint Instrumen Cognitive Emotion Regulation Questionnaire</i> ....                | 46 |
| <b>Tabel 3.8.</b> Skala Instrumen <i>Cognitive Emotion Regulation Questionnaire</i> .....                   | 47 |
| <b>Tabel 3.9.</b> Uji Daya Beda Instrumen <i>Cognitive Emotion Regulation Questionnaire</i> .....           | 50 |
| <b>Tabel 3.10.</b> Uji Reliabilitas Instrumen <i>Cognitive Emotion Regulation Questionnaire</i> .....       | 52 |
| <b>Tabel 3.11.</b> <i>Blueprint Instrumen Preference for Online Social Interaction</i> .....                | 54 |
| <b>Tabel 3.12.</b> Skala Instrumen <i>Preference for Online Social Interaction Scale</i> .....              | 55 |
| <b>Tabel 3.13.</b> Uji Daya Beda Instrumen Preferensi Interaksi Sosial Daring.....                          | 57 |
| <b>Tabel 3.14.</b> Uji Reliabilitas Instrumen Preferensi Interaksi Sosial Daring .....                      | 58 |
| <b>Tabel 3.15.</b> Nilai Durbin-Watson .....                                                                | 60 |
| <b>Tabel 4.1.</b> Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin.....                                        | 61 |
| <b>Tabel 4.2.</b> Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia .....                                                | 62 |
| <b>Tabel 4.3.</b> Gambaran Partisipan Berdasarkan Pulau Tempat Tinggal.....                                 | 63 |
| <b>Tabel 4.4.</b> Gambaran Partisipan Berdasarkan Banyaknya Postingan.....                                  | 63 |
| <b>Tabel 4.5.</b> Gambaran Partisipan Berdasarkan Platform/Media Sosial .....                               | 64 |
| <b>Tabel 4.6.</b> Data deskriptif variabel <i>sadfishing</i> .....                                          | 67 |
| <b>Tabel 4.7.</b> Data deskriptif <i>self-blame</i> .....                                                   | 68 |
| <b>Tabel 4.8.</b> Data deskriptif <i>acceptance</i> .....                                                   | 68 |
| <b>Tabel 4.9.</b> Data deskriptif <i>ruminance</i> .....                                                    | 69 |
| <b>Tabel 4.10.</b> Data deskriptif <i>positive refocusing</i> .....                                         | 70 |
| <b>Tabel 4.11.</b> Data deskriptif <i>refocus on planning</i> .....                                         | 70 |
| <b>Tabel 4.12.</b> Data deskriptif <i>positive reappraisal</i> .....                                        | 71 |
| <b>Tabel 4.13.</b> Data deskriptif <i>putting into perspective</i> .....                                    | 71 |
| <b>Tabel 4.14.</b> Data deskriptif <i>catastrophizing</i> .....                                             | 72 |
| <b>Tabel 4.15.</b> Data deskriptif <i>other-blame</i> .....                                                 | 73 |
| <b>Tabel 4.16.</b> Data deskriptif preferensi interaksi sosial daring .....                                 | 73 |
| <b>Tabel 4.17.</b> Hasil Uji Linearitas Regulasi Emosi Terhadap <i>Sadfishing</i> .....                     | 75 |
| <b>Tabel 4.18.</b> Hasil Uji Linearitas Preferensi Interaksi Sosial Daring terhadap <i>Sadfishing</i> ..... | 76 |
| <b>Tabel 4.19.</b> Hasil Uji Autokorelasi.....                                                              | 76 |
| <b>Tabel 4.20.</b> Hasil Uji Multikolinearitas .....                                                        | 77 |
| <b>Tabel 4.21.</b> Hasil Uji Heteroskedastisitas.....                                                       | 78 |
| <b>Tabel 4.22.</b> Hasil Uji <i>Breusch-Pagan Test</i> .....                                                | 79 |
| <b>Tabel 4.23.</b> Hasil Uji Hipotesis Regresi Linear Berganda .....                                        | 80 |
| <b>Tabel 4.24.</b> <i>Model Summary Regression</i> .....                                                    | 80 |
| <b>Tabel 4.25.</b> <i>Coefficients</i> .....                                                                | 81 |
| <b>Tabel 4.26.</b> Sumbangan Efektif.....                                                                   | 83 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| <b>Gambar 2.1</b> Kerangka Konseptual..... | 30 |
|--------------------------------------------|----|



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Lampiran 1.</b> Surat Pernyataan Validasi Instrumen ( <i>Expert Judgement 1</i> ) ..... | 96  |
| <b>Lampiran 2.</b> Surat Pernyataan Validasi Instrumen ( <i>Expert Judgement 2</i> ) ..... | 97  |
| <b>Lampiran 3.</b> Hasil Uji Coba Daya Diskriminasi <i>Item</i> dan Reliabilitas .....     | 98  |
| <b>Lampiran 4.</b> Hasil Data Deskriptif .....                                             | 101 |
| <b>Lampiran 5.</b> Hasil Uji Asumsi.....                                                   | 107 |
| <b>Lampiran 6.</b> Hasil Uji Korelasi .....                                                | 112 |
| <b>Lampiran 7.</b> Hasil Uji Hipotesis.....                                                | 113 |
| <b>Lampiran 8.</b> Butir Instrumen dalam Kuesioner Penelitian.....                         | 114 |
| <b>Lampiran 9.</b> Bukti <i>Email</i> ke Penulis Instrumen .....                           | 115 |

