

PENGARUH *COGNITIVE EMOTION REGULATION* DAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* TERHADAP KECENDERUNGAN *SADFISHING* PADA DEWASA AWAL



Oleh:

Benhardy Hia

1801622218

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi*

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2026**

PENGARUH *COGNITIVE EMOTION REGULATION* DAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* TERHADAP KECENDERUNGAN *SADFISHING* PADA DEWASA AWAL



Oleh:

Benhardy Hia

1801622218

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi*

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“Pengaruh *Cognitive Emotion Regulation* dan *Perceived Social Support* terhadap
Kecenderungan *Sadfishing* pada Dewasa Awal”

Nama Mahasiswa : Benhardy Hia
NIM : 1801622218
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 22 Juni 2026

Pembimbing I



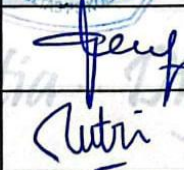
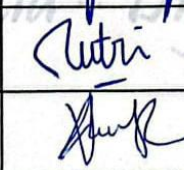
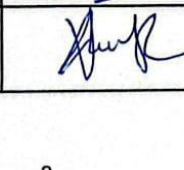
Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi.,
Psikolog
NIP. 198912192019032015

Pembimbing II



Redo Tridinata Wijaya, M.Psi
NIP. 199506022024061004

PANITIA SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Dekan)		3/8/26
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan)		3/8/2026
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Ketua Penguji)		3/8/26
Fildzah Rudyah Putri, M.Si (Dosen Penguji I)		15/07/2026
Vinna Ramadhany Sy, M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji II)		08/07/2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Benhardy Hia
NIM : 1801622218
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "*Pengaruh Cognitive Emotion Regulation dan Perceived Social Support terhadap Kecenderungan Sadfishing pada Dewasa Awal*" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2026.
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, 19 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



BENHARDY HIA

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang”

Amsal 23:18

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang memiliki jasa paling besar dalam hidup penulis dan mendukung penuh penulis dalam penyelesaian masa perkuliahan ini. Skripsi ini juga saya persembahkan kepada semua orang yang pernah memberikan bantuan kepada saya. Terlebih kepada Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan yang terbaik kepada saya hingga saat ini

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK



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

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 : BENHARDY HIA
NIM : 1801622218
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : benhardy.hia@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Pengaruh Cognitive Emotion Regulation dan Perceived Social Support
Terhadap Kecenderungan Sadfishing Pada Dewasa Awal

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 19 Juni 2026



(BENHARDY HIA)
nama dan tanda tangan

BENHARDY HIA

PENGARUH *COGNITIVE EMOTION REGULATION* DAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* TERHADAP KECENDERUNGAN *SADFISHING* PADA DEWASA

AWAL

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *cognitive emotion regulation* dan *perceived social support* terhadap kecenderungan *sadvertising* pada dewasa awal. Hasil penelitian menunjukkan kesembilan strategi *cognitive emotion regulation* dan variabel *perceived social support* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan *sadvertising* dengan sumbangan pengaruh sebesar 29,6%. Secara parsial, tiga strategi *cognitive emotion regulation*, dimana strategi *blaming others* memberikan sumbangan terbesar (19,01%), diikuti oleh *positive refocusing* (5,73%), dan *refocus on planning* yang berperan menurunkan kecenderungan *sadvertising* (1,48%). Sebaliknya, enam strategi lainnya serta variabel *perceived social support* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan *sadvertising* pada dewasa awal lebih didominasi oleh faktor kognitif internal dalam memproses masalah, terutama kecenderungan menyalahkan orang lain dibandingkan dengan ketiadaan dukungan sosial dari dunia nyata.

Kata Kunci: *Sadvertising*, *Cognitive Emotion Regulation*, *Perceived Social Support*, Dewasa Awal.

BENHARDY HIA

**THE EFFECTS OF COGNITIVE EMOTION REGULATION AND PERCEIVED
SOCIAL SUPPORT ON TENDENCY OF SADFISHING AMONG EARLY
ADULTHOOD**

Thesis

Jakarta: Major of Psychology

Faculty of Psychology, State University of Jakarta

2026

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of cognitive emotion regulation and perceived social support on the tendency of sadfishing among early adulthood. The results of hypothesis testing showed that the nine strategies of cognitive emotion regulation and perceived social support simultaneously had a significant effect on the tendency of sadfishing, with an effective contribution of 29.6%. Partially, three cognitive emotion regulation strategies showed a significant effect, with the blaming others strategy making the largest contribution (19.01%), followed by positive refocusing (5.73%), and refocus on planning, which played a role in reducing the tendency of sadfishing (-1.48%). Conversely, the other six strategies and the perceived social support variable showed no significant effect. The conclusion of this study indicates that the tendency of sadfishing behavior in early adulthood is predominantly driven by internal cognitive factors in processing problems, especially the tendency to blame others, rather than the lack of real-world social support.

Keywords: *Sadfishing, Cognitive Emotion Regulation, Perceived Social Support, Early Adulthood.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Pengaruh Cognitive Emotion Regulation dan Perceived Social Support terhadap Kecenderungan Sadfishing pada Dewasa Awal”* dengan baik dan lancar. Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan serta bantuan berbagai pihak, sehingga penulis dapat berada pada tahap ini. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih 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. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, S.Psi., M.Si., selaku Kepala Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Mbak Gita Irianda Rizkyani Medellu, M. Psi, Psikolog,, selaku dosen pembimbing I yang sejak awal telah memberikan waktu, kesabaran, tenaga, serta pikiran untuk membimbing dan mendukung penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
7. Mas Redo Tridinata Wijaya, M.Psi, selaku dosen pembimbing II yang senantiasa mendukung dan membimbing dengan sabar sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
8. Mbak Adhissa Qonita, M.Psi., selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu penulis selama proses perkuliahan.
9. Seluruh dosen, staf administrasi, dan karyawan di Fakultas Psikologi yang telah membantu penulis selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.

10. Papa dan Mama yang tidak pernah berhenti untuk selalu mendoakan dan memberikan dukungan secara moral hingga materi sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan serta skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
11. Johan Iswara Hia dan Frederick Wilson Hia yang selalu mendukung dan mendoakan penulis serta juga menjadi tempat bagi penulis untuk belajar untuk konsisten dalam kedisiplinan dan berlatih terus untuk mencapai cita-cita penulis.
12. Teman-teman SMA penulis yang sampai saat ini masih kebersamai dalam pertemanan yang selalu memberikan dukungan dan kegembiraan sehingga penulis bisa menjalani perkuliahan dengan baik.
13. Maedeliën dan Isabel yang sudah 7 tahun kebersamai serta selalu mendukung, memberikan warna dalam pertemanan dan selalu memberikan saran serta nasihat kepada penulis untuk tetap semangat dalam menjalani perkuliahan dan menyelesaikan skripsi.
14. Hilda, Araya, dan Grace yang juga selalu memberikan semangat dan menjadi tempat bercerita dan sejak awal selalu mendukung dan memberikan bantuan sehingga penulis bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi dengan baik.
15. Kepada anggota BPM, terutama Ardhito, Asia, Zila, Freya, Aya, Jonathan, Acha, Suci, Febrio, Putri, Adisty dan lainnya yang sudah memberikan kenangan yang indah bagi perjalanan kehidupan kampus penulis.
16. Teman-teman kelas C angkatan 2022 yang senantiasa menjadi tempat berbagi cerita dan keceriaan.
17. Terakhir, untuk diri penulis pribadi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan terdapat banyak kekurangan dalam penulisan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun sehingga dapat menjadi perbaikan dan manfaat bagi penelitian selanjutnya.

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	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	11

2.1. Sadfishing.....	11
2.1.1. Definisi <i>Sadfishing</i>	11
2.1.2. Faktor yang Mempengaruhi <i>Sadfishing</i>	13
2.1.3. Karakteristik <i>Sadfishing</i>	14
2.2. Cognitive Emotion Regulation	15
2.2.1. Definisi Cognitive Emotion Regulation.....	15
2.2.2. Faktor yang Mempengaruhi <i>Cognitive Emotion Regulation</i>	17
2.2.3. Strategi Cognitive Emotion Regulation	18
2.3. Perceived Social Support	20
2.3.1. Definisi Perceived Social Support	20
2.3.2. Faktor yang Mempengaruhi <i>Perceived Social Support</i>	22
2.3.3. Dimensi Perceived Social Support.....	23
2.5. Dinamika Antar Variabel	24
2.6. Kerangka Berpikir	26
2.7. Hipotesis	31
2.8. Penelitian Terdahulu.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1. Tipe Penelitian	35
3.2. Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	36
3.2.1. Definisi Konseptual.....	36
3.2.2. Definisi Operasional	37
3.3. Subjek Penelitian.....	38
3.3.1. Populasi.....	38
3.3.2. Sampel.....	39

3.3.3. Teknik Sampling.....	39
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	40
3.4.1. Teknik Pengambilan Data	40
3.4.2. Instrumen <i>Sadfishing</i>	40
3.4.3. Instrumen Cognitive Emotion Regulation Questionnaire	43
3.4.4. Instrumen Multidimensional Scale of Perceived Social Support	47
3.5. Uji Coba Instrumen.....	51
3.5.1. Sadfishing	52
3.5.2. Cognitive Emotion Regulation.....	53
3.5.3. Perceived Social Support.....	56
3.6. Analisis Data	58
3.6.1. Uji Asumsi Prasyarat	58
3.6.2. Uji Hipotesis	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	62
4.1. Gambaran Partisipan Penelitian	62
4.1.1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	62
4.1.2. Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia	63
4.1.3. Gambaran Partisipan Berdasarkan Pekerjaan	63
4.1.4. Gambaran Partisipan Berdasarkan Status Tempat Tinggal.....	64
4.1.5. Gambaran Partisipan Berdasarkan Unggahan Bermuatan Emosional	65
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 Klasik	76
4.3.3. Hasil Uji Regresi Berganda.....	83
4.4. Pembahasan	89
4.5. Keterbatasan Penelitian.....	93
BAB V KESIMPULAN, SARAN, DAN IMPLIKASI	95
5.1. Kesimpulan	95
5.2. Implikasi.....	95
5.3. Saran.....	96
5.3.1. Individu Dewasa Awal.....	96
5.3.2. Individu Pada Usia Dewasa Awal	97
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN.....	103

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen <i>Social Media Sadfishing Questuinnaire</i> (SMSQ)	42
Tabel 3. 2 Skala Rentang Jawaban Instrumen <i>Social Media Sadfishing Questionnaire</i> (SMSQ)	42
Tabel 3. 3 Blueprint Instrumen <i>Cognitive Emotion Regulation Questionnaire</i> (CERQ)	45
Tabel 3. 4 Skala Rentang Jawaban Instrumen <i>Cognitive Emotion Regulation Questionnaire</i> (CERQ)	46
Tabel 3. 5 Kisi-kisi Instrumen <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> (MSPSS)	49
Tabel 3. 6 Skala Rentang Jawaban <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> (MSPSS)	49
Tabel 3. 7 Hasil Uji Daya Beda <i>Sadfishing</i>	52
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Beda <i>Sadfishing</i>	53
Tabel 3. 9 Hasil Uji Daya Beda <i>Cognitive Emotion Regulation</i>	54
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Beda <i>Cognitive Emotion Regulation</i>	56
Tabel 3. 11 Hasil Uji Daya Beda <i>Perceived Social Support</i>	57
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas <i>Perceived Social Support</i>	58
Tabel 3. 13 Nilai Durbin-Watson	60
Tabel 4. 1 Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	62
Tabel 4. 2 Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia	63
Tabel 4. 3 Gambaran Partisipan Berdasarkan Pekerjaan	63
Tabel 4. 4 Gambaran Partisipan Berdasarkan Status Tempat Tinggal	64
Tabel 4. 5 Gambaran Partisipan Berdasarkan Unggahan Bermuatan Emosional	65
Tabel 4. 6 Data Deskriptif Kecenderungan <i>Sadfishing</i>	67
Tabel 4. 7 Data Deskriptif Strategi <i>Self-blame</i>	68
Tabel 4. 8 Data Deskriptif Strategi <i>Acceptance</i>	69
Tabel 4. 9 Data Deskriptif Strategi <i>Rumination</i>	70

Tabel 4. 10 Data Deskriptif Strategi <i>Positive Refocusing</i>	71
Tabel 4. 11 Data Deskriptif Strategi <i>Refocus on Planning</i>	72
Tabel 4. 12 Data Deskriptif Strategi <i>Positive Reappraisal</i>	72
Tabel 4. 13 Data Deskriptif Strategi <i>Put into Perspective</i>	73
Tabel 4. 14 Data Deskriptif Strategi <i>Catastrophizing</i>	74
Tabel 4. 15 Data Deskriptif Strategi <i>Blaming Others</i>	75
Tabel 4. 16 Data Deskriptif <i>Perceived Social Support</i>	76
Tabel 4. 17 Tabel Uji Multikolinearitas	77
Tabel 4. 18 Tabel Uji Autokorelasi	78
Tabel 4. 19 Tabel Uji Linearitas <i>Sadfsihing</i> dan <i>Self-blame</i>	79
Tabel 4. 20 Uji Linearitas <i>Sadfsihing</i> dan <i>acceptance</i>	79
Tabel 4. 21 Tabel Uji Linearitas <i>Sadfsihing</i> dan <i>Rumination</i>	80
Tabel 4. 22 Tabel Uji Linearitas <i>Sadfsihing</i> dan <i>Positive Refocusing</i>	80
Tabel 4. 23 Tabel Uji Linearitas <i>Sadfsihing</i> dan <i>Refocus on Planning</i>	80
Tabel 4. 24 Tabel Uji Linearitas <i>Sadfsihing</i> dan <i>Positive Reappraisal</i>	81
Tabel 4. 25 Tabel Uji Linearitas <i>Sadfsihing</i> dan <i>Put into Perspective</i>	81
Tabel 4. 26 Tabel Uji Linearitas <i>Sadfsihing</i> dan <i>Catastrophizing</i>	82
Tabel 4. 27 Tabel Uji Linearitas <i>Sadfsihing</i> dan <i>Blaming Others</i>	82
Tabel 4. 28 Tabel Uji Linearitas <i>Sadfsihing</i> dan <i>Perceived Social Support</i>	82
Tabel 4. 29 Tabel ANOVA	83
Tabel 4. 30 Tabel <i>Model Summary</i>	84
Tabel 4. 31 Tabel Uji <i>Coefficients</i>	85
Tabel 4. 32 Sumbangan Efektif	88

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir 26

Gambar 4. 1 Uji Heteroskedastisitas 78



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Perizinan Adaptasi Instrumen	103
Lampiran 2. Bukti Uji Coba Instrumen	104
Lampiran 3. Bukti Kuesioner Penelitian	104
Lampiran 4. Hasil Validitas dan Reliabilitas Uji Coba	105
Lampiran 5. Expert Judgement 1	111
Lampiran 6. Expert Judgement 2	112
Lampiran 7. Instrumen Terjemahan	113
Lampiran 8. Data Mentah Penelitian	118
Lampiran 9. Hasil Pengujian & Analisis Statistik	118
Lampiran 10. Riwayat Hidup Penulis	126



Intelligentia - Dignitas