



**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU *DOOMSCROLLING*
DENGAN REGULASI EMOSI PADA DEWASA MADYA**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
NURUL HIKMAH DAMIS
46121120032

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026**



**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU *DOOMSCROLLING*
DENGAN REGULASI EMOSI PADA DEWASA MADYA**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana



**NURUL HIKMAH DAMIS
46121120032**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Hikmah Damis

NIM : 46121120032

Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

"Hubungan antara Perilaku *Doomscrolling* dengan Regulasi Emosi pada Dewasa Madya"

adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 19 Januari 2026



Nurul Hikmah Damis

PERNYATAAN SIMILARITY CHECK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Nurul Hikmah Damis
NIM : 46121120032
Program Studi : SI Psikologi

dengan judul

" Hubungan Antara Perilaku Doomscrolling dengan Regulasi Emosi pada Dewasa Muda "

telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 19 Januari 2026
2026 didapatkan nilai persentase sebesar 30 %.

19 Januari 2026
Administrator Turnitin
Dwi Hambodo, S.Ikom

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Nurul Hikmah Damis
NIM : 46121120032
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Perilaku *Doomscrolling* dengan
Regulasi Emosi pada Dewasa Madya

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 26 Januari 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing



Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog
NIDN/NUPTK: 0315068006

Jakarta, 26 Januari 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D
NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog
NIDN/NUPTK: 0324068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi ini. Penulisan Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M. Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Ade Ubaidah, M.Psi selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini
5. Bapak Firman Alamsyah Ario Buntaran, MA. selaku Dosen Penguji Tugas dan Dosen Reviewer dalam seminal proposal atas koreksi dan arahan serta masukannya.
6. Bapak Dhani Irmawan selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
7. Kepada keluarga yang senantiasa memberikan doa dan dukungan serta motivasi yang berharga.
8. Kepada teman – teman yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta semangat. Diskusi dan tukar pikiran selama proses penyusunan skripsi ini sangat membantu penulis.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 16 Januari 2026



Nurul Hikmah Damis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Hikmah Damis
NIM : 46121120032
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Perilaku *Doomscrolling* dengan Regulasi Emosi pada Dewasa Madya

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 19 Januari 2026

Yang menyatakan,



Nurul Hikmah Damis

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU *DOOMSCROLLING* DENGAN
REGULASI EMOSI PADA DEWASA MADYA
NURUL HIKMAH DAMIS**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *doomscrolling* dengan regulasi emosi pada dewasa madya. Regulasi emosi merupakan suatu proses yang melibatkan kemampuan individu dalam mengendalikan dan menyesuaikan emosi yang mereka rasakan serta mengekspresikan emosi tersebut. Sedangkan *Doomscrolling* merujuk pada kebiasaan atau perilaku di mana individu secara berulang dan kompulsif melakukan pencarian atau menelusuri berita negatif di media digital, terutama untuk tetap mengikuti perkembangan terbaru yang dianggap penting dan berpotensi menimbulkan kecemasan atau stress. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Subjek penelitian ini adalah 104 orang dewasa madya. Pengumpulan data penelitian ini dilakukan menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui *Google Form*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman* melalui *software IBM SPSS Statistics 27*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *doomscrolling* dengan regulasi emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan dewasa madya dalam mengatur emosi tidak berkaitan secara langsung dengan kecenderungan perilaku *doomscrolling*.

Kata kunci: dewasa madya, *doomscrolling*, regulasi emosi

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU *DOOMSCROLLING* DENGAN
REGULASI EMOSI PADA DEWASA MADYA
NURUL HIKMAH DAMIS**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between doomscrolling and emotional regulation in middle-aged adults. Emotional regulation is a process that involves an individual's ability to control and adjust the emotions they feel and express those emotions. Doomscrolling refers to the habit or behavior in which individuals repeatedly and compulsively search for or browse negative news on digital media, mainly to keep up with the latest developments that are considered important and have the potential to cause anxiety or stress. The method used was a correlational quantitative method with purposive sampling technique. The subjects of this study were 104 middle-aged adults. Data collection for this study was conducted using a questionnaire distributed via Google Form. Data analysis was performed using Spearman's correlation test through IBM SPSS Statistics 27 software. The results showed that there was no significant relationship between doomscrolling and emotion regulation. These findings indicate that the ability of middle-aged adults to regulate their emotions is not directly related to their tendency to engage in doomscrolling behavior.

Keywords: *middle-aged adults, doomscrolling, emotional regulation*

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	0
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMAH DI REPOSITORI UMB	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Regulasi Emosi	6
2.1.1 Definisi Regulasi Emosi.....	6
2.1.2 Dimensi Regulasi Emosi	6
2.1.3 Faktor – faktor Regulasi Emosi	7
2.2 <i>Doomscrolling</i>	8
2.2.1 Definisi <i>Doomscrolling</i>	8
2.2.2 Aspek <i>Doomscrolling</i>	8
2.2.3 Faktor – faktor <i>Doomscrolling</i>	9
2.3 Penelitian Terdahulu.....	9
2.4 Dinamika Penelitian	16

2.5 Kerangka Pemikiran	18
2.6 Hipotesis Penelitian	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Desain Penelitian	19
3.2 Populasi dan Sampel.....	19
3.2.1 Populasi.....	19
3.2.2 Sampel.....	19
3.3 Definisi Operasional	20
3.3.1 Regulasi Emosi	20
3.3.2 <i>Doomscrolling</i>	20
3.4 Instrumen Penelitian	20
3.4.1 Regulasi Emosi	20
3.4.2 <i>Doomscrolling</i>	21
3.5 Validitas dan Reliabilitas	22
3.5.1 Validitas	22
3.5.2 Reliabilitas dan Analisis Item	23
3.5.3 Simpulan Hasil Pengujian Alat Ukur	23
3.6 Analisis Data	23
3.6.1 Analisis Deskriptif	23
3.6.2 Analisis Inferensial.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Gambaran Umum Subjek	25
4.2 Hasil Analisis Deskriptif dan Kategorisasi.....	27
4.2.1 Analisis Deskriptif	27
4.2.2 Hasil Kategorisasi	27
4.2.3 Analisis Inferensial.....	29
4.3 Diskusi	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Kesimpulan.....	40
5.2 Keterbatasan penelitian.....	40
5.3 Saran	40
5.3.1 Saran Teoritis	40
5.3.2 Saran Praktis	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	9
Tabel 3.1 Blue Print Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	21
Tabel 3.2 Blue Print doomscrolling Scale.....	22
Tabel 3.3 Hasil Uji Realibilitas	23
Tabel 4.1 Data Demografi.....	25
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif	27
Tabel 4.3 Rumus Kategorisasi	28
Tabel 4.4 Kategorisasi Regulasi Emosi	28
Tabel 4.5 Kategorisasi Doomscrolling.....	28
Tabel 4.6 Uji Normalitas.....	29
Tabel 4.7 Hasil Uji Homogenitas Jenis Kelamin	29
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas Usia	30
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas Pendidikan Terakhir	30
Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas Domisili.....	30
Tabel 4.11 Hasil Uji Homogenitas Rata – rata Durasi Penggunaan Sosial Media per Hari.....	31
Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi.....	31
Tabel 4.13 Hasil uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	32
Tabel 4.14 Hasil uji Beda Berdasarkan Usia	33
Tabel 4.15 Hasil uji Beda Berdasarkan Pendidikan	33
Tabel 4.16 Hasil uji Beda Berdasarkan Domisili.....	34
Tabel 4.17 Hasil uji Beda Berdasarkan Rata-rata Penggunaan Media Sosial per Hari.....	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner	46
Lampiran 2. Hasil Olah Data	52
Lampiran 3. Bukti Bimbingan Tugas Akhir	66
Lampiran 4. Curriculum Vitae	67

