HUBUNGAN ANTARA DISREGULASI EMOSI DENGAN *SOCIAL MEDIA ESCAPISM* PADA REMAJA DI SMA

TUGAS AKHIR
SKRIPSI

SATRIA ELZA RIVALDO
46122010245

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026

lib.mercubuana.ac.id

HUBUNGAN ANTARA DISREGULASI EMOSI DENGAN *SOCIAL MEDIA ESCAPISM* PADA REMAJA DI SMA

TUGAS AKHIR
SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

SATRIA ELZA RIVALDO
46122010245

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2026

lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Satria Elza Rivaldo
NIM	:	46122010245
Fakultas/Program Studi	:	Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:
" Hubungan antara disregulasi emosi dengan *social media escapism* pada remaja di SMA" 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.

UNIVERSITAS MERCU BUANA

Jakarta, 8 September 2026



Satria Elza Rivaldo

lib.mercubuana.ac.id

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

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

Nama : Satria Elza Rivaldo
NIM : 46122010245
Program Studi : S1 Psikologi

Dengan judul :
Hubungan antara Disregulasi Emosi dengan *Social Media Escapism* pada remaja di SMA"",
telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 19 Agustus 2026
didapatkan nilai persentase sebesar 30%.

Jakarta, 20 Agustus 2026
Administrator Turnitin

Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama	:	Satria Elza Rivaldo
NIM	:	46122010245
Fakultas/Program Studi	:	Psikologi
Judul Tugas Akhir	:	Hubungan antara disregulasi emosi dengan *social media escapism* pada remaja di SMA

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

Disahkan oleh:

Pembimbing

Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog.
NIDN : 1021118602

UNIVERSITAS MERCU BUANA

Jakarta, 26 Agustus 2026
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi	Ketua Program Studi Psikologi
Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D	Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog.
NIDN : 0316058002	NIDN : 0324068701

lib.mercubuana.ac.id

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Tugas Akhir ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir 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
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi
4. Ibu Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Seluruh Dosen fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang dengan pengetahuan dan dedikasinya telah memberikan wawasan bagi penulis.
6. Kepada diri saya sendiri sebagai penulis, yang dengan segala usaha, waktu dan tenaga yang telah dijalankan dalam proses penilaian tugas akhir ini, terima kasih banyak sudah bertahan sejauh ini dan dapat berhasil menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
7. Kepada kedua orang tua dan saudari dari penulis yang dengan doa, materi dan beberapa pengorbanan lainnya telah mendukung kelancaran dalam penulisan yang dilakukan oleh penulis.

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

Jakarta, 8 September 2026

Satria Elza Rivaldo

lib.mercubuana.ac.id

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB

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

Nama	:	Satria Elza Rivaldo
NIM	:	46122010245
Fakultas/Program Studi	:	Psikologi
Judul Tugas Akhir	:	Hubungan antara disregulasi emosi dengan *social media escapism* pada remaja di SMA

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, 8 September 2026

Yang menyatakan,



Satria Elza Rivaldo

lib.mercubuana.ac.id

HUBUNGAN ANTARA DISREGULASI EMOSI DENGAN SOCIAL MEDIA ESCAPISM PADA REMAJA DI SMA

SATRIA ELZA RIVALDO

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara disregulasi emosi dengan *social media escapism* pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Alat ukur yang digunakan adalah *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form* untuk mengukur disregulasi emosi dan *Escapism Scale* untuk mengukur dimensi *self-suppression* dan *self-expansion* pada *social media escapism*, dengan jumlah responden sebanyak 143 remaja yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-suppression* dan *self-expansion* pada responden berada pada kategori sangat tinggi, sedangkan tingkat disregulasi emosi berada pada kategori sedang. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara disregulasi emosi dengan dimensi *self-suppression*. Selain itu, terdapat hubungan positif yang signifikan antara disregulasi emosi dengan dimensi *self-expansion*. Artinya, semakin tinggi disregulasi emosi pada remaja, maka semakin tinggi pula kecenderungan menggunakan media sosial sebagai sarana *social media escapism*. Hubungan disregulasi emosi dengan *self-suppression* lebih kuat dibandingkan dengan *self-expansion*, yang menunjukkan bahwa kesulitan dalam meregulasi emosi lebih berkaitan dengan kecenderungan remaja menggunakan media sosial untuk menghindari atau menekan pengalaman emosional negatif dibandingkan untuk memperluas pengalaman diri. Hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa aspek Strategies memiliki hubungan paling kuat dengan *self-suppression*, sedangkan aspek Goals memiliki hubungan paling kuat dengan *self-expansion*. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan tingkat disregulasi emosi dan *social media escapism* berdasarkan durasi penggunaan media sosial, di mana remaja dengan durasi penggunaan media sosial yang lebih lama memiliki kecenderungan disregulasi emosi dan *social media escapism* yang lebih tinggi. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi remaja, orang tua, dan pihak sekolah dalam mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih konkret guna mengurangi kecenderungan penggunaan media sosial sebagai sarana pelarian dari tekanan emosional.

Kata Kunci : disregulasi emosi, *social media escapism*, *self-suppression*, *self-expansion,* remaja

lib.mercubuana.ac.id

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL DYSREGULATION AND SOCIAL MEDIA ESCAPISM AMONG HIGH SCHOOL ADOLESCENTS

SATRIA ELZA RIVALDO

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between emotion dysregulation and social media escapism among adolescents. A quantitative approach utilizing a correlational method was employed. The instruments used were the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form (DERS-SF) to measure emotion dysregulation and the Escapism Scale to measure the self-suppression and self-expansion dimensions of social media escapism; the study involved 143 adolescent respondents selected via accidental sampling. Data were analyzed using the Spearman correlation test. The results indicate that the respondents' levels of self-suppression and self-expansion fell into the "very high" category, while the level of emotion dysregulation fell into the "moderate" category. Hypothesis testing revealed a significant positive relationship between emotion dysregulation and the self-suppression dimension, as well as a significant positive relationship between emotion dysregulation and the self-expansion dimension. This implies that higher levels of emotion dysregulation in adolescents correspond to a greater tendency to use social media as a means of escapism. The relationship between emotion dysregulation and self-suppression was stronger than that with self-expansion, suggesting that difficulties in emotion regulation are more closely linked to the tendency to use social media to avoid or suppress negative emotional experiences rather than to expand one's sense of self. Additional analysis showed that the "Strategies" aspect had the strongest relationship with self-suppression, whereas the "Goals" aspect had the strongest relationship with self-expansion. These findings are expected to serve as a foundation for adolescents, parents, and schools to develop more concrete emotional regulation strategies aimed at reducing the tendency to use social media as a means of escaping emotional distress.

Keywords: *emotional dysregulation, social media escapism, self-suppression, self-expansion, adolescents*

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

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 REPOSITORI UMB ..... **vi**
ABSTRAK ..... **vii**
ABSTRACT ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 6
1.3 Tujuan Penelitian 6
1.4 Manfaat Penelitian 6
1.4.1 Manfaat Teoritis 6
1.4.2 Manfaat Praktis 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **8**
2.1. *Social Media Escapism* 8
2.1.1. Definisi *Social Media Escapism* 8
2.1.2. Dimensi *Social Media Escapism* 9
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Social Media Escapism* 10
2.1.4 Dampak *Social Media Escapism* 11
2.2 Disregulasi Emosi 12
2.2.1 Definisi Disregulasi Emosi 12
2.2.2 Aspek Disregulasi Emosi 13
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Disregulasi Emosi 14

lib.mercubuana.ac.id

2.3 Penelitian Terdahulu 15
2.4 Hubungan antara Disregulasi Emosi dengan *Social Media Escapism* 20
2.5 Hipotesis 22
BAB III METODE PENELITIAN 23
3.1 Desain Penelitian 23
3.2 Variabel Penelitian 23
3.2.1 Identifikasi Variabel 23
3.3 Definisi Operasional Variabel 23
3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling Penelitian 24
3.5 Teknik Pengumpulan Data 24
3.5.1 Alat Ukur *Social Media Escapism* 25
3.5.2 Alat Ukur Disregulasi Emosi 27
3.6 Analisis Data yang digunakan 30
3.6.1 Analisis Deskriptif 30
3.6.2 Analisis Inferensial 30
3.6.3 Uji Hipotesis 30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 31
4.1 Data Responden 31
4.1.1 Deskripsi Responden 31
4.1.2 Data Berdasarkan Jenis Kelamin 31
4.1.3 Data Berdasarkan Usia 31
4.1.4 Data Berdasarkan Kelas 32
4.1.5 Data Berdasarkan Jenis Platform Media Sosial 32
4.1.6 Data Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial per Hari 32
4.2 Deskriptif Statistik 32
4.2.1 Analisis Deskriptif *Social Media Escapism* 33
4.2.2 Analisis Deskriptif Disregulasi Emosi 35
4.3 Uji Asumsi Klasik 37
4.3.1 Uji Normalitas 37
4.4 Uji Hipotesi 38
4.5 Hasil Uji Tambahan 38
4.5.1 Hasil Uji Korelasi Antar Aspek dan Dimensi 38

UNIVERSITAS MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

4.5.2 Uji Beda *Social Media Escapism* Berdasarkan Jenis Kelamin 40
4.5.3 Uji Beda Disregulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin 40
4.6 Pembahasan 43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 48
5.1 Kesimpulan 48
5.2 Keterbatasan Penelitian 48
5.2.1 Saran Teoritis 49
5.2.2 Saran Praktis 49
DAFTAR PUSTAKA 50
LAMPIRAN 52

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Penelitian Sebelumnya.....16
Tabel 3.1 Tabel Blue Print Social Media Escapism 25
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Alat ukur Escapism.....26
Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas Alat ukut Escapism…….....26
Tabel 3.4 Blue Print Disregulasi Emosi…….....27
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Alat ukur Disregulasi Emosi.....28
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Disregulasi Emosi….....29
Tabel 4.1 Gambaran Jenis Kelamin 31
Tabel 4.2 Deskripsi Data Hipotetik dan Empirik Variabel Social Media Escapism……....33
Tabel 4.3 Rumus Norma Kategorisasi 34
Tabel 4.4 Kategorisasi Self Suppression…….....34
Tabel 4.5 Kategorisasi Self Expansion…….....35
Tabel 4.6 Deskripsi Data Hipotetik dan Empirik Variabel Disregulasi Emosi.....36
Tabel 4.7 Rumus Norma Kategorisasi…….....36
Tabel 4.8 Kategorisasi Disregulasi Emosi…….....36
Tabel 4.9 Uji Normalitas…….....37
Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis…….....38
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi antar Aspek dan Dimensi……..……...39
Tabel 4.12 Uji Beda Social Media Escapism Berdasarkan Jenis Kelamin.....40
Tabel 4.13 Uji Beda Disregulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin…….....40
Tabel 4.14 Uji Beda Berdasarkan Durasi Penggunaan.....41
Tabel 4.15 Uji Post Hoc Variabel Disregulasi Emosi.....41
Tabel 4.16 Uji Post Hoc Variabel Social Media Escapism.....42

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....22

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Kuesioner Penelitian.....52
Lampiran 1.2 Hasil Uji Reliabilitas 57
Lampiran 1.3 Hasil Uji Validitas.....59
Lampiran 1.4 Hasil Uji Normalitas.....60
Lampiran 1.5 Hasil Uji Hipotesis.....61
Lampiran 1.6 Hasil Uji Korelasi antar Aspek dan Dimensi.....61
Lampiran 1.7 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin….....62
Lampiran 1.8 Hasil Uji Beda Berdasarkan Durasi Penggunaan.....62
Lampiran 1.9 Hasil Kategorisasi.....63
Lampiran 1.10 Hasil Uji Post Hoc Berdasarkan Durasi……..……..65
Lampiran 1.11 Bukti Bimbingan Tugas Akhir……..……67
Lampiran 1.12 Curiculum Vittae…….……..…68

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

lib.mercubuana.ac.id