

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN INTENSITAS PENGGUNAAN
MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP PEMBENTUKAN IDENTITAS
DIRI SISWA DI SMA NEGERI 1 NAWANGAN**

SKRIPSI



**OLEH:
ZAHRA SALWA RIFIA
NIM. 2202103070**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

Juni 2026

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN INTENSITAS PENGGUNAAN
MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP PEMBENTUKAN IDENTITAS
DIRI SISWA DI SMA NEGERI 1 NAWANGAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada UNIVERSITAS PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata 1
Program Studi Bimbingan dan Konseling

OLEH:

ZAHRA SALWA RIFIA

NIM. 2202103070

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

Juni 2026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Zahra Salwa Rifia telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Madiun, 25 Juni 2026

Pembimbing I,



Dr. Ratih Christiana, M.Pd.

NIDN. 0708038702

Madiun, 25 Juni 2026

Pembimbing II,



Dr. Asroful Kadafi, M.Pd.

NIDN. 0719108601

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

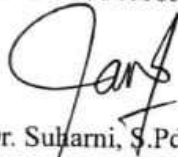
Skripsi oleh Zahra Salwa Rifia dipertahankan di depan panitia penguji pada hari
Kamis tanggal 9 Juli 2026

Panitia Penguji,



Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons.
NIDN. 0704118503

Ketua



Dr. Sularni, S.Pd., M.Psi.
NIDN. 0704127804

Sekretaris



Dr. Ratih Christiana, M.Pd.
NIDN. 0708038702

Anggota



Dr. Asroful Kadafi, M.Pd.
NIDN. 0710108601

Anggota



Silvia Yula Wardani, M.Pd.
NIDN. 0715078901

Anggota



Mengetahui:
Dekan FKIP,

Dr. Muh. Waskito Ardhi, M.Pd.
NIDN. 0725028401



Mengesahkan:
Keproti Bimbingan dan Konseling,

Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons.
NIDN. 0704118503

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zahra Salwa Rifia

NIM : 2202103070

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 20 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



10000
METERAI
TEMPEL
92D5FAOX049298500

Zahra Salwa Rifia

NIM. 2202103070

MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN

MOTTO:

Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (QS. Al-Insyirah:6)

Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan batas kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya (QS. Al-Baqarah:286)

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA:

*Ibu saya tercinta, Almh. Ibu Warsiati, sosok yang sangat penulis rindukan
kehadirannya, wanita hebat yang menjadi sosok inspirasi bagi penulis*

*Ayah saya tercinta, Bapak Juwari yang selalu mengusahakan untuk memberikan
yang terbaik dalam hal apapun bagi penulis*

*Adik saya tersayang, Jauhar Arhab dan seluruh keluarga besar yang selalu
memberikan dukungan untuk penulis*

*Diri saya sendiri, gadis kecil yang telah berjuang begitu jauh hingga sampai di
titik ini, tidak menyerah meskipun banyak hal terasa begitu berat untuk dijalani*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT karena atas Rahmat, taufik serta hidayahnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi dan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok terhadap Pembentukan Identitas Diri Siswa di SMA Negeri 1 Nawangan” dengan baik dan tepat waktu.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Strata Satu (S1) di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun.

Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis banyak menerima bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd., selaku Rektor Universitas PGRI Madiun
2. Dr. Muh. Waskito Ardhi, M. Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons, selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling
4. Dr. Ratih Christiana, M.Pd., selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam proses penyusunan skripsi ini
5. Dr. Asroful Kadafi, M.Pd., selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam proses penyusunan skripsi ini

6. Kedua orang tua dan seluruh keluarga yang telah mendukung, mendoakan dan memberikan motivasi tanpa henti dalam penyusunan skripsi yang menjadi kekuatan utama penulis
7. Teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2022, yang telah kebersamai dan memberikan semangat serta dukungan selama proses penyusunan skripsi.
8. Kepala sekolah dan seluruh Bapak/Ibu guru SMA Negeri 1 Nawangan, yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian dan membantu proses penelitian.
9. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu penulis dengan rendah hati menerima semua kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Madiun, 20 Juni 2026

Penulis

Zahra Salwa Rifia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Definisi Oprasional	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS.....	12
A. Kajian Pustaka.....	12
B. Kerangka Berfikir.....	30
C. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
B. Desain Penelitian.....	35
C. Populasi, Sampel, Teknik Pengambilan Sampel	36
D. Teknik Pengumpulan Data	39
E. Instrument Penelitian	39
F. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Deskripsi Data.....	53
B. Hasil Pengujian Hipotesis	61
C. Pembahasan.....	69
BAB V PENUTUP.....	76
A. Simpulan	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	80
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	149

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Kegiatan	34
Table 3.2 Populasi Penelitian	37
Tabel 3.3 Sampel Penelitian	39
Tabel 3.4 Kisi-Kisi <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi	40
Tabel 3.5 Kisi-Kisi <i>Blueprint</i> Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	41
Tabel 3.6 Kisi-Kisi <i>Blueprint</i> Skala Pembentukan Identitas Diri	41
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi	43
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	44
Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Skala Pembentukan Identitas Diri.....	45
Tabel 4.1 Distribusi Kelas Responden	54
Tabel 4.2 Distribusi Usia Responden	54
Tabel 4.3 Distribusi Jenis Kelamin Responden.....	55
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Data Regulasi Emosi.....	57
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Data Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	59
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Data Pembentukan Identitas Diri.....	60
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	62
Tabel 4.8 Hasil Uji Multikolinieritas.....	63
Tabel 4.9 Hasil Uji Heteroskedastisitas	64
Tabel 4.10 Hasil Analisis Regresi Linier Berganda	65

Tabel 4.11 Hasil Uji t	66
Tabel 4.12 Hasil Uji F	67
Tabel 4.13 Hasil Uji R^2	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berfikir	31
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	36
Gambar 3.2 Rumus Uji Validitas.....	42
Gambar 4.1 Histogram Kategori Regulasi Emosi	57
Gambar 4.2 Histogram Kategori Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	59
Gambar 4.3 Histogram Kategori Pembentukan Identitas Diri	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Nama Responden Uji Coba	81
Lampiran 2 Instrumen Uji Coba Penelitian	83
Lampiran 3 Tabulasi Data Uji Coba.....	92
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas.....	97
Lampiran 5 Hasil Uji Coba Reliabilitas	100
Lampiran 6 Daftar Nama Responden Penelitian.....	101
Lampiran 7 Instrumen Penelitian	108
Lampiran 8 Tabulasi Data Penelitian	115
Lampiran 9 Hasil Uji Asumsi Klasik	142
Lampiran 10 Hasil Analisis Regresi Linier Berganda.....	143
Lampiran 11 Hasil Uji Hipotesis.....	144
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....	145
Lampiran 13 Surat Balasan Penelitian	146
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....	147