

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KINERJA
WARTAWAN MEDIA MASSA *ONLINE* DI KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama sebagai Salah Satu Syarat
dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)*



Oleh :

**ANNISA MARDIAH FAJRIKA
NIM. 2215040096**

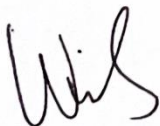
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI IMAM BONJOL PADANG**

1447 H/2026

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Kinerja Wartawan Media Massa *Online* Di Kota Padang” yang disusun oleh Annisa Mardiah Fajrika, NIM. 2215040096, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Imam Bonjol Padang telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah. Demikian persetujuan ini digunakan sebaik-baiknya

Pembimbing I



Winbaktianur, SE., M.A
NIP. 197803272009121003

Padang 1 September 2026

Pembimbing II



Mardenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 197403252023211005

LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Annisa Mardiah Fajrika

NIM : 2215040096

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Regulasi Emosi dengan Kinerja Wartawan Media Massa Online Di Kota Padang”** adalah hasil karya saya sendiri yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan dan perguruan tinggi manapun.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah. Jika dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran kode etik penelitian ilmiah, maka saya akan menerima sanksi berupa dibatalkan keabsahan skripsi ini dengan gelar sarjana saya.

Padang, 1 September 2026

Saya yang menyatakan,



Annisa Mardiah Fajrika

NIM.2215040096

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Kinerja Wartawan Media Massa *Online* di Kota Padang” yang disusun oleh Annisa Mardiah Fajrika, NIM : 2215040096, telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, pada hari Jumat, 18 September 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 23 September 2026

Tim Penguji
Ketua

Dr. Winbaktianur, SE., M.A
NIP.197803272009121003

Penguji I

Dr. Ruaidah, SS., M.Pd
NIP. 197912192008012011

Penguji III

Dr. Winbaktianur, SE., M.A
NIP.197803272009121003

Penguji II

Mai Tiza Husna, M.Psi., Psikolog
NIP. 199305312020122019

Penguji IV

Mardenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP.197403252023211005

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang



Dr. Sefriyono, S.Ag., M.Pd
NIP.197012302006041007

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul “**Hubungan Regulasi Emosi Dengan Kinerja Wartawan Media Massa Online di Kota Padang**” disusun oleh Annisa Mardiah Fajrika, NIM 2215040096, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tuntutan pekerjaan wartawan media massa *online* yang mengharuskan wartawan mampu bekerja secara cepat, tepat, dan profesional dalam menghadapi berbagai kondisi pekerjaan. Kemampuan mengelola emosi menjadi penting agar wartawan tetap mampu menjalankan tugas secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat regulasi emosi, tingkat kinerja, serta hubungan regulasi emosi dengan kinerja wartawan media massa *online* di Kota Padang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian berjumlah 59 wartawan media massa *online* di Kota Padang dan seluruh populasi dijadikan sampel melalui teknik *sampling jenuh*. Pengumpulan data menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dan *Individual Work Performance Questionnaire* (IWPQ). Analisis data dilakukan dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi wartawan berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 36 orang (61,0%), sedangkan kinerja wartawan juga berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 57 orang (96,6%). Hasil analisis korelasi memperoleh nilai $r = 0,717$ dengan signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan dengan tingkat hubungan yang kuat antara regulasi emosi dan kinerja wartawan media massa *online* di Kota Padang. Artinya, semakin baik regulasi emosi yang dimiliki wartawan, semakin baik pula kecenderungan kinerjanya. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Wartawan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi tuntutan pekerjaan, sementara media massa *online* dapat memberikan dukungan lingkungan kerja yang membantu mempertahankan kinerja wartawan. Peneliti selanjutnya dapat mengkaji faktor lain yang berkaitan dengan kinerja wartawan.

Kata kunci: regulasi emosi, kinerja, wartawan media massa *online*

ABSTRACT

This thesis, titled “The Relationship Between Emotional Regulation and the Performance of Online Media Journalists in Padang,” was written by Annisa Mardiah Fajrika, Student ID 2215040096, Islamic Psychology Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, Imam Bonjol State Islamic University, Padang.

This study was motivated by the demands of the online media journalism profession, which require journalists to work quickly, accurately, and professionally in various work situations. The ability to regulate emotions is crucial for journalists to continue performing their duties optimally. This study aims to determine the level of emotional regulation, the level of performance, and the relationship between emotional regulation and the performance of online media journalists in Padang. This study employed a quantitative approach using a correlational research design. The study population consisted of 59 online media journalists in Padang City, and the entire population was selected as the sample using a saturation sampling technique. Data were collected using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and the Individual Work Performance Questionnaire (IWPQ). Data analysis was conducted using the Pearson product-moment correlation technique.

The results show that the journalists' emotion regulation falls into the moderate category, involving 36 individuals (61.0%), while their work performance also falls into the moderate category, involving 57 individuals (96.6%). The results of the correlation analysis yielded an r value of 0.717 with a significance level of $p < 0.001$, indicating a positive and significant relationship—with a strong correlation—between emotional regulation and the performance of online media journalists in Padang. This means that the better a journalist's emotional regulation, the better their performance tends to be. Thus, the research hypothesis is accepted. Journalists are encouraged to improve their emotional regulation skills in dealing with the demands of their work, while online media outlets can provide a supportive work environment that helps maintain journalists' performance. Future researchers may examine other factors related to journalists' performance.

Keywords: *emotional regulation, performance, online media journalists*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan Rahmat beserta Hidayah-Nya, serta senantiasa menuntun penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Kinerja Media Massa *Online* di Kota Padang”. Sholawat beserta salam semoga terlimpahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW. Proses terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga penulis ucapkan terimakasih kepada :

1. Dekan dan Wakil Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
2. Ibu Dr. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam beserta semua dosen.
3. Bapak Winbaktianur, SE., M.A selaku pembimbing I dan Bapak Mardenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan perhatian, semangat dan senantiasa sabar dalam proses bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis selama menyelesaikan skripsi.
4. Teristimewa untuk Ayahanda Fajri, S.Pd dan Ibu Ika tercinta, terima kasih untuk setiap doa, kasih sayang, dukungan, dan pengorbanan yang selalu diberikan kepada penulis. Terima kasih telah mengesampingkan keinginan sendiri demi memberikan yang terbaik dan mewujudkan keinginan penulis. Terima kasih karena selalu menjadi sumber kekuatan dan alasan bagi penulis untuk terus berjuang hingga menyelesaikan skripsi ini.
5. Terima kasih kepada abang kandung yang penulis sayangi, bang Abul dan bang Isan, yang telah memenuhi kebutuhan dan memberikan uang jajan selama penulis

menjalani perkuliahan. Kepada Habib, adik tersayang yang menjadi salah satu alasan penulis untuk terus berjuang. Kepada Kakak Siti yang selalu menjadi kakak, teman bermain, dan tempat bercerita. Kepada Kakak Fani terima kasih karena telah mematahkan pandangan negatif orang lain tentang kakak ipar. Serta untuk keponakan tersayang, Sultan, yang telah membawa kehangatan dan keceriaan dalam keluarga.

6. Terima Kasih kepada Jamilatul Wardah, yang selalu menemani penulis selama proses penelitian, menjadi *moodbooster*, serta memberikan ketenangan di tengah kesibukan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Terima kasih penulis ucapkan kepada Rahimatul Hafizah, S.Psi teman sekamar pertama penulis ketika pertama kali menginjakkan kaki di Padang. Terima kasih telah menemani dan membantu penulis sejak proses penentuan judul hingga skripsi ini akhirnya selesai. Dan teruntuk Vina Amelia, terima kasih karena telah “memungut” penulis menjadi teman sejak pengumuman SPAN-PTKIN, dan menjadi salah satu teman yang membuat perjalanan perkuliahan ini terasa lebih menyenangkan.
8. Risa, Dina, Pixel, dan Asep, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis selama masa perkuliahan. Terima kasih atas kebersamaan, cerita, tawa, bantuan, dan berbagai momen yang telah dilalui bersama. Kehadiran kalian membuat perjalanan perkuliahan penulis menjadi kenangan yang akan selalu penulis ingat.

9. Manusia KWT, Atel, Yuna, Laila, Adtri, Indah, dan Nika, teman yang telah mengenal dan menemani penulis sejak masa SMP. Terima kasih atas setiap cerita, tawa, dan kebersamaan yang pernah dilalui bersama. persahabatan yang tetap terjaga hingga saat ini menjadi bagian berharga dalam perjalanan penulis.
10. Teruntuk anak kamar 9 kos biru, Syantia Fadila, yang telah banyak membantu dan menemani penulis selama berada di Sungai Bangek. Terima kasih atas segala kebaikan, perhatian, dan kesediaan untuk selalu membantu penulis, dan Anggi Maulida Putri, terima kasih atas kebaikan, dukungan, dan kebersamaan yang telah diberikan selama perjalanan penulis.
11. Friciela Syahrani Rahman, S.Sos. dan Adila Musti Rahmi, S.I.P., yang telah menjadi teman sekos sekaligus teman perjalanan penulis selama di Padang. Terima kasih atas kebersamaan, perhatian, dan kesediaan menemani serta mengajak penulis mengenal berbagai daerah.
12. Terima kasih banyak penulis ucapkan kepada 7 bersaudara, Zahra, Dian, Kiya, Fani, Yola dan Icil atas kehangatan pertemanan yang begitu tulus tanpa ada rasa kecemburuan pada pencapaian masing-masing dan seimbang dalam dunia dan akhirat.
13. Keluarga besar DKTV 01, 02, dan 03, terkhusus DKTV 02 yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis dalam menemukan diri dan mengembangkan potensi. Terima kasih atas setiap cerita yang telah menemani proses perubahan penulis.

14. Terakhir, terima kasih kepada diri sendiri, Annisa Mardiah Fajrika, yang telah bertahan melewati keraguan, keputusasaan, rasa tidak percaya diri, sulit menerima keadaan, dan rasa tidak nyaman ketika disepelekan. Terima kasih telah belajar dari setiap kesalahan, meski terkadang kesalahan yang sama kembali terulang, dan tetap bangkit setiap kali jatuh. Terima kasih telah terus melangkah hingga titik ini dan berhasil membuat bangga Ica kecil yang dahulu hanya bisa bermimpi berada di sini.

Padang, 1 September 2026



Annisa Mardiah Fajrika

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERNYATAAN KEORISINILAN	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Batasan Masalah	13
D. Tujuan Penelitian	13
E. Manfaat Penelitian	14
F. Sistematika Penelitian	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	17
A. Regulasi Emosi.....	17
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	17
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	21
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	21
4. Pandangan Islam Tentang Regulasi Emosi.....	23
B. Kinerja	24
1. Pengertian Kinerja	24
2. Aspek-Aspek Kinerja.....	30
3. Faktor-Faktor Kinerja	31

4. Pandangan Islam Mengenai Kinerja	32
C. Hubungan Regulasi Emosi dengan Kinerja	33
D. Penelitian Terdahulu	37
E. Kerangka Konseptual	44
F. Hipotesis	53
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	54
A. Jenis Penelitian	54
B. Identifikasi Variabel Penelitian	55
C. Definisi Operasional Variabel-Variabel Penelitian	55
D. Subjek Penelitian	57
1. Populasi Penelitian	57
2. Sampel Penelitian	58
E. Instrumen Penelitian	59
1. Skala Regulasi Emosi	60
2. Skala Kinerja	62
F. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur	64
1. Validitas	64
2. Reliabilitas Alat Ukur	66
G. Metode Analisis Data	67
1. Uji Normalitas	69
2. Uji Linearitas	69
3. Uji Hipotesis	70
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	72
A. Pelaksanaan Penelitian	72
B. Hasil Penelitian	73
1. Deskripsi Subjek Penelitian	73
2. Kategori Berdasarkan Skala	74
3. Uji Normalitas	79
4. Uji Lineritas	80

5. Uji Hipotesis	80
C. Pembahasan	81
BAB V PENUTUP	92
A. Kesimpulan.....	92
B. Saran	92
DAFTAR PUSTAKA.....	95
LAMPIRAN.....	99