

## **HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU PROSOSIAL PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

**Putri Maharani Yusuf, Ika Febrian Kristiana**

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

putmhr@gmail.com; ika.f.kristiana@gmail.com\*

### **Abstrak**

Siswa Sekolah Menengah Atas berada pada tahap remaja. Masa remaja merupakan periode ketika perilaku prososial sedang berkembang. Perilaku prososial mengacu pada tindakan sukarela yang dimaksudkan untuk membantu atau menguntungkan individu lain, individu dapat termotivasi melakukan perilaku prososial ketika sedang memiliki suasana hati yang baik, untuk mendapatkan suasana hati yang baik dibutuhkan kemampuan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Subjek penelitian ini adalah siswa yang menempuh pendidikan di SMA Mardiswa Semarang. Sampel penelitian berjumlah 160 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *convenience sampling*. Pengambilan data penelitian menggunakan Skala Regulasi Emosi (20 aitem valid;  $\alpha = .85$ ) dan Skala Perilaku Prososial (24 aitem valid;  $\alpha = .90$ ) yang telah diujicobakan pada 40 siswa SMA Mardiswa. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan perilaku prososial yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = .26$  dengan  $p = .00$  ( $p < .01$ ). Regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 6.76% pada perilaku prososial.

**Kata kunci:** regulasi emosi, perilaku prososial, remaja

### **Abstract**

*High school students are in the adolescent stage. Adolescence is a period when prosocial behavior is developing. Prosocial behavior refers to voluntary action intended to help or benefit other individuals, individuals can be motivated to conduct prosocial behavior while having a good mood, to get a good mood needed the ability of emotion regulation. This study aims to determine the relationship between emotion regulation with prosocial behavior in high school students. The subjects of this study are students who are studying at Mardiswa high school, Semarang. The sample of research is 160 students. The sampling technique used in this research is convenience sampling. The data were collected using the Emotion Regulation Scale (20 valid items;  $\alpha = .85$ ) and Prosocial Behavior Scale (24 valid items;  $\alpha = .90$ ) that have been tested on 40 Mardiswa High School students. Spearman correlation test results showed a positive relationship between emotional regulation and prosocial behavior as shown by correlation coefficient  $r_{xy} = .26$  with  $p = .00$  ( $p < .01$ ). Emotional regulation provides an effective contribution of 6.76% in prosocial behavior.*

**Keywords:** emotion regulation, prosocial behavior, adolescence

## **PENDAHULUAN**

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada tahap remaja, dimana masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Dalam perubahannya menuju masa dewasa, remaja dihadapkan pada perubahan biologis, pengalaman-pengalaman baru, serta tugas perkembangan baru. Masa remaja seringkali dipandang sebagai masa pemberontakan dan pembangkangan. Hall pada tahun 1904, mengajukan pandangan badai dan stres (*storm and stress*) untuk menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa bergolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati (Santrock, 2012). Orang dewasa menganggap remaja sebagai sosok yang bermasalah, kurang rasa hormat, lebih memikirkan diri sendiri, lebih asertif, dan lebih berjiwa petualang dibandingkan generasi sebelumnya.

Meskipun terdapat banyak permasalahan pada remaja, Offer dkk (dalam Santrock, 2012) mempelajari citra diri remaja di berbagai negara, dan ditemukan bahwa minimal 73 persen dari remaja memperlihatkan citra diri yang sehat. Remaja sedang dalam masa pencarian identitas diri, tujuan hidup dan makna hidup. Remaja akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan dapat menentukan perbuatan yang paling baik untuk dilakukan jika ia dapat menghayati kehidupan bermakna (Erfiana, 2013).

Remaja tidak selalu identik dengan hal yang bersifat negatif, terdapat juga hal positif yang dilakukan oleh para remaja seperti berperilaku prososial. Banyak remaja yang masih peduli dengan lingkungan sosialnya dan menjadi sukarelawan, seperti remaja SMA Muhammadiyah 8 yang tergabung dalam ekstrakurikuler Generasi Muda Pecinta Alam (Gempa) ketika menjadi relawan banjir yang melanda daerah Gresik Selatan. Siswa menerobos banjir untuk membagikan makanan pada penduduk yang masih menempati rumahnya karena belum dievakuasi, selain itu mereka juga mendirikan tenda darurat di sekitar wilayah banjir yang berfungsi sebagai dapur umum, posko kesehatan, dan tempat evakuasi penduduk. Menurut salah satu relawan mereka melakukan hal ini sebagai bentuk prihatin atas musibah yang terjadi (Jawapos.com, 2012).

Masa remaja merupakan periode ketika identitas moral dan perilaku prososial sedang berkembang. Perilaku prososial didefinisikan sebagai perilaku sukarela yang dimaksudkan untuk menolong atau memberikan keuntungan bagi orang lain, remaja menunjukkan bahwa mereka cenderung berperilaku prososial untuk orang-orang yang memiliki hubungan dengan dirinya seperti keluarga atau teman karena adanya norma kebersamaan (Padilla-Walker, & Frasier, 2014). Dayaksini dan Hudaniah (2009) mengungkapkan bahwa perilaku prososial adalah segala bentuk perilaku yang memberikan konsekuensi positif bagi penerima, baik dalam bentuk materi, fisik, ataupun psikologis tetapi tidak memiliki keuntungan yang jelas bagi pemiliknya. Perilaku prososial dapat berupa berbagi, kerjasama, menyumbang, menolong, jujur, dan dermawan.

Perilaku prososial sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni faktor eksternal dan faktor internal seperti kehadiran orang lain, pengorbanan yang harus dilakukan, kejelasan stimulus, adanya norma-norma sosial, hubungan calon penolong dan yang ditolong, serta suasana hati. Diterangkan bahwa ketika seseorang sedang mengalami suasana hati yang gembira maka mereka akan lebih suka menolong. Sedangkan, ketika suasana hati dalam keadaan sedih maka mereka tidak memperdulikan orang lain yang menyebabkan tidak memberikan pertolongan pada orang lain (Dayaksini & Hudaniah, 2009).

Untuk dapat membuat suasana hati menjadi lebih baik tentunya remaja harus memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya. Kemampuan untuk mengelola emosi dapat disebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi adalah proses kompleks yang bertanggung jawab untuk memulai, menghambat, atau memodulasi emosi seseorang dalam menanggapi situasi tertentu (Gross, dalam Gardner, Betts, Stiller, & Coates, 2017). Regulasi emosi didefinisikan pula sebagai pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengekspresikan emosi. Karena itu, regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur, bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain (Gross, 2014).

Seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain seperti bekerjasama, menolong, bersahabat, berbagi dan sebagainya. Tetapi lain halnya dengan seorang yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami kejadian yang ia alami sehingga menyebabkan kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi, selain itu regulasi emosi juga dapat digunakan untuk memodulasi pengalaman emosi positif maupun negatif (Robertson, Daffern, & Bucks, 2012).

Gottman (dalam Widuri, 2012) menunjukkan bahwa dengan mengaplikasikan regulasi emosi dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain dan meningkatkan resiliensi. Kemampuan meregulasi emosi menyebabkan individu memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan diri atau dengan kata lain kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan menyadari kekuatan serta keterbatasan diri. Remaja diharuskan memiliki kemampuan regulasi emosi sebagai salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meredakan emosi remaja yang meledak-ledak akibat banyaknya tekanan yang dihadapi.

Menurut Brown (dalam Kurniasih, 2013), ketidakmampuan seorang remaja dalam meregulasi respon emosinya terhadap peristiwa kehidupan yang penuh dengan tekanan akan mengakibatkan terhambatnya perkembangan perilaku sosial mereka dan keberfungsian mereka di dalam keluarga dan masyarakat. Melalui penjelasan-penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, hal tersebut membuat peneliti

tertarik untuk meneliti hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah menengah atas yang sedang menempuh pendidikan di SMA Mardisiswa, Semarang. Jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian yaitu sejumlah 160 orang atlet. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Kemudian, metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala psikologi. Model skala yang akan dikembangkan dalam penelitian ini adalah berupa skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban.

Skala dalam penelitian ini terbagi menjadi dua skala, yaitu Skala Regulasi Emosi (20 aitem valid;  $\alpha = .85$ ) dan Skala Perilaku Prososial (24 aitem valid;  $\alpha = .90$ ). Skala Perilaku Prososial yang disusun berdasarkan aspek-aspek perilaku prososial menurut Eisenberg dan Mussen (1989), terdapat lima aspek perilaku prososial, yaitu: membagi (*sharing*), kerjasama (*cooperation*), menolong (*helping*), kejujuran (*honesty*), dermawan (*generosity*), Skala Regulasi Emosi yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Thompson (dalam Gross, 2007), yaitu memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan modifikasi emosi (*emotions modifications*). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi Spearman dengan menggunakan *software Statistical Packages for Social Science (SPSS)* versi 22.0

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil uji coba hipotesis menggunakan teknik analisis korelasi Spearman menunjukkan angka koefisien korelasi sebesar .26 dengan signifikansi ( $p$ ) sebesar .00 ( $p < .01$ ). Koefisien korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial siswa SMA. Nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka semakin tinggi pula tingkat perilaku prososial. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah pula perilaku prososial, hal tersebut membuktikan hipotesis yang diajukan peneliti yaitu adanya korelasi positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial remaja dapat **diterima**.

Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) dalam penelitian ini menunjukkan Regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 6.76% terhadap perilaku prososial, sedangkan 93.24% diperoleh dari faktor lain. Kurniawan dan Habibah (2015) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kecenderungan perilaku prososial, Winniarty (2015) menemukan bahwa kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebanyak 21.8% pada perilaku prososial, kemudian Astuti (2014) menyatakan bahwa empati memberikan sumbangan efektif sebesar 35.6% pada perilaku prososial.

Menurut Gross dan John (dalam Syahadat, 2013) di dalam penentuan sikap dan perilaku yang tepat, penilaian emosi individu sangat diperlukan untuk tercapainya keseimbangan emosi. Penilaian emosi adalah salah satu upaya penting agar individu mampu membedakan emosi yang dirasakan dan mengidentifikasi stimulus yang memunculkan emosi tersebut sehingga perilaku yang muncul sebagai reaksi stimulus tidak bersifat negatif atau merugikan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Morris (dalam Fitriani & Alsa, 2015) regulasi emosi merupakan pusat dari kolerasi antara perilaku dan emosi di kalangan remaja. Remaja yang memiliki regulasi emosi rendah memiliki kecenderungan akan mengalami beragam bentuk psikopatologi remaja, baik internal maupun eksternal, sedangkan dengan mengaplikasikan kemampuan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari akan berdampak positif bagi diri sendiri seperti keberhasilan akademik dan kemudahan menjalin relasi dengan orang lain (Gottman, dalam Widuri, 2012).

Goleman (dalam Putri, 2013) berpendapat bahwa kemampuan dalam meregulasi emosi akan membuat individu terhindar dari hal-hal yang mungkin membuat individu tersebut dalam kesulitan bila tidak dapat mengelola emosinya karena munculnya dampak negatif dari perilaku yang muncul akibat ketidakmampuan dalam mengendalikan impuls emosi. Dengan kata lain, jika individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik maka individu tersebut mampu berperilaku sesuai dengan harapan lingkungannya.

Hetherington dan Parke (dalam Faridh, 2008) mengungkapkan bahwa individu yang mampu meregulasi dirinya, maka individu tersebut akan dapat memahami dan mengetahui perilaku seperti apa yang dapat diterima oleh orangtua dan lingkungan, sebagai contoh hal yang dapat diterima oleh lingkungan ialah dengan berperilaku prososial seperti menolong, bekerjasama, berbagi, jujur.

Salah satu strategi dalam regulasi emosi menurut Gross (2014) adalah adanya perubahan atau modifikasi emosi (*situation modification*) dimana hal ini merupakan pembentukan sebuah situasi yang diinginkan agar dapat mengubah dampak emosional seorang individu

Menurut Anggraini (2015) modifikasi emosi memiliki kesamaan sebagai strategi kognitif untuk penanganan stres yang digunakan individu dalam menghadapi masalah dan berusaha menyelesaikannya sebagai contoh memberi motivasi pada orang yang sedang terkena bencana, dan menunjukkan sikap peduli dan empati. Empati merupakan salah satu faktor yang membuat seorang melakukan perilaku prososial dimana seseorang akan ikut merasakan perasaan atau pengalaman orang lain (Staub, dalam Dayaksini & Hudaniah, 2009).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. Penelitian Putri (2013), menemukan adanya hubungan yang signifikan yang positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada perawat rumah sakit jiwa Grhasia Yogyakarta.

Benita, Levkovitz, & Roth (2016) mengungkapkan bahwa regulasi emosi yang adaptif diakui sebagai hal penting dalam fungsi sosial dan kesejahteraan psikologis terutama pada anak-anak dan remaja, terlebih lagi kemampuan regulasi emosi memberikan efek pada moral, empati, dan perilaku prososial.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa Sekolah menengah Atas (SMA). Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi  $r_{xy}$  yang didapat adalah .26 dengan  $p = .00$  ( $p < .01$ ). Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi siswa SMA maka semakin tinggi pula perilaku prososialnya, dan sebaliknya semakin rendah kemampuan regulasi emosi siswa maka semakin rendah perilaku prososialnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraini, E. (2015). Strategi regulasi emosi dan perilaku koping religius narapidana wanita dalam masa pembinaan. *Skripsi*, Fakultas Ushuluddin Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Astuti, Y.S. (2014). Hubungan antara empati dengan perilaku prososial pada karang taruna di Desa Jetis, Kecamatan Baki, Kabupaten Sukoharjo. *Naskah Publikasi*, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Benita, M., Levkovitz, T., & Roth, G. (2016). Integrative emotion regulation predicts adolescents' prosocial behavior through the mediation of empathy. *Learning and Instruction*, 30, 1-7. doi: [10.1016/j.lindif.2016.10.001](https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001).
- Dayaksini, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.
- Eisenberg, N., & Mussen, P. H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Erfiana, L.R. (2013). Hubungan antara kebermanaan hidup dengan Kemandirian pada remaja. *Emphaty*, 2.
- Faridh, R. (2008). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan kenakalan remaja. *Naskah Publikasi*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 1, 149-162.

- Gardner, S.E., Betts, L.R., Stiller, J., & Coates, J. (2017). The role of emotion regulation for coping with school-based peer-victimisation in late childhood. *Personality and Individual Differences*, 107, 108-113. doi:10.1016/j.paid.2016.11.035.
- Gross, J.J. (2014). *Handbook of regulation emotion second edition*. New York: Guilford Press.
- Kurniasih, W. (2013). Regulasi emosi pada remaja yang memiliki pola asuh otoriter. *Naskah Terbuka*, Fakultas Psikologi Universitas Surakarta.
- Padilla-Walker, L.M., & Frasier, A.M. (2014). How much is it going to cost me? Bidirectional relations between adolescents' moral personality and prosocial behavior. *Journal of Adolescence*, 37, 993-1001. doi:10.1016/j.adolescence.2014.07.008.
- Putri, D.W.L. (2013). Hubungan antara regulasi emosi dan perilaku prososial pada perawat rumah sakit jiwa Grhasia Yogyakarta. *Empathy*, 2.
- Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R.S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior* 17, 72-82. doi:10.1016/j.avb.2011.09.006.
- Santrock, J.W. (2012). *Perkembangan masa hidup, edisi XXXIII*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S.W. (2010). *Pengantar psikologi umum*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Syahadat, Y.M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Humanitas*, 10, 19-36.
- Widuri, E.L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas*, 9, 147-156.
- Winniarthy, G.F. (2015). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan perilaku prososial pada remaja. *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Wirahadi, U. (2017, Feb 9). Kiprah ekskul generasi muda pencinta alam SMA Muhammadiyah 8 Cerme, Gresik. *Jawa Pos*. Retrieved from <http://www.jawapos.com>