



REGULASI EMOSI DITINJAU DARI PERILAKU PROSOSIAL PADA SISWA SMA

RAKSANA DI MEDAN

Siska Friskica, Sri Hartini, Achmad Irvan Dwi Putra
Universitas Prima Indonesia

ABSTRACT

This research purpose is to get to know the relation between the emotion regulation and the prosocial behavior. The hypothetical that submitted in the research is about the positive relation between the emotion regulation and prosocial behavior, that assumption is the higher emotion regulation than the prosocial behavior is also getting high, otherwise the lower emotion regulation then the prosocial behavior is getting low either. The subject research which used in this investigation is 177 students in Raksana High School Medan. The data obtained based on scale to measure the emotion regulation with the prosocial behavior. The calculation has done by prerequisite analysis test (assumption test) which consists of the normality distribution test and the relation of linearity. The data analysis used is using the Product Moment correlation through the SPSS 19 aid for Windows. The data analysis result showed the coefficient correlation 0,456 ($p < 0,05$). It showed positive relation between emotion regulation and the prosocial behavior. This investigation showed contribution statistical psychological capital variable toward job satisfaction is 20,8 percent, the rest 79,2 affected by other factors which not examined. The result of this study can be concluded that the hypothesis research has positive relation between the emotion regulation and prosocial behavior acceptable.

Keywords: *Prosocial Behavior, Emotion Regulation*

PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial, kita tidak bisa hidup sendirian. Secara alamiah, kita mempunyai panggilan untuk selalu hidup bersama orang lain dan berinteraksi dengan mereka. Manusia mempunyai motif atau dorongan sosial, dengan adanya motif atau dorongan sosial pada manusia maka

manusia akan mencari orang lain untuk mengadakan hubungan atau interaksi, sehingga memunculkan adanya interaksi antara manusia yang satu dengan yang lain (Rahman, 2013). Interaksi sosial adalah hubungan antar individu satu dengan yang lainnya. Individu satu dapat

mempengaruhi individu yang lain begitu pula sebaliknya. Pada interaksi sosial, ada kemungkinan individu dapat menyesuaikan diri dengan yang lain, atau sebaliknya (Rahman, 2013). Namun seiring berjalannya waktu, serta gerakan modernisasi di semua aspek kehidupan manusia ternyata telah menimbulkan pergeseran pola interaksi antar individu menjadi bertambah longgar dan kontak sosial yang terjadi semakin rendah.

Masyarakat sekarang lebih memilih untuk menyenangkan diri sendiri tanpa memikirkan kesenangan orang lain, dan menyebabkan manusia menjadi makhluk yang individual. Hal ini tidak hanya terjadi di kalangan masyarakat namun banyak juga terjadi di kalangan remaja. Kebanyakan remaja saat ini hanya berpikir tentang kesenangan diri sendiri tanpa mau memikirkan keadaan orang lain.

Remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang dinamis dalam perkembangan hidup manusia (Santrock, 2013). Masa remaja adalah masa saat terjadinya gejolak yang meningkat yang biasanya dialami oleh setiap orang. Masa ini dikenal pula sebagai masa transisi di mana terjadi perubahan-perubahan yang sangat menonjol dialami oleh remaja bersangkutan. Perubahan-perubahan itu terjadi, baik dalam aspek jasmaniah maupun rohaniah, atau dalam bidang fisik, emosional, sosial dan personal, sehingga pada gilirannya menimbulkan perubahan yang drastis pula pada tingkah laku remaja bersangkutan dengan tantangan yang dihadapi (Hamalik, 1995).

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 (Dayakisni & Hudaniah, 2009).

Baron & Byrne (2005), mengemukakan bahwa tingkah laku prososial adalah suatu tindakan menolong yang menguntungkan orang lain tanpa harus menyediakan sesuatu keuntungan langsung pada orang yang melakukan tindakan tersebut dan mungkin melibatkan resiko bagi orang yang menolong.

Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prososial adalah regulasi emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2013), terhadap 115 perawat di Rumah Sakit Jiwa Grhasia Jogyakarta menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial. Dimana semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula perilaku prososial, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula perilaku prososial.

Thompson (dalam Philipipot & Feldman, 2004), mengartikan regulasi emosi sebagai proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk mengawasi, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, terutama yang bersifat ekstensif dan temporal, untuk mencapai tujuan

tertentu. Berdasarkan hasil kajian literatur yang ada, terdapat ahli yang telah melakukan penelitian untuk menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan suatu faktor yang mempengaruhi perilaku prososial. Hal ini terbukti dari penelitian yang dilakukan oleh Kristiana dan Yusuf (2017) terhadap 160 siswa SMA Mardisiswa di Semarang. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial yang berarti bahwa seseorang yang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, akan memiliki tingkat perilaku prososial yang lebih tinggi, sedangkan jika tingkat regulasi emosi seseorang tersebut rendah, maka tingkat perilaku prososialnya juga rendah. Selain regulasi emosi ada beberapa faktor yang juga mempengaruhi perilaku prososial yaitu kematangan emosi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Haryati (2013), terhadap perawat di Rumah Sakit Bunda Surabaya. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kematangan emosi dengan perilaku prososial. Faktor lain yang juga mempengaruhi perilaku prososial yaitu kecerdasan emosi. Penelitian yang dilakukan oleh Husada (2013), terhadap siswa SMP Cita Hati Surabaya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pola asuh demokratis berkorelasi positif dengan perilaku prososial.

Menurut Dodge (dalam Garber & Dodge, 1991), regulasi emosi adalah modifikasi terhadap emosi yang dilakukan melalui aktivitas kognitif dengan cara mengubah

perasaan, tujuan, pengalaman atau perilaku ekspresif.

Menurut Gratz dan Roemer (dalam Gross & Thompson, 2007) ada empat komponen yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu (1) Strategi, adalah keyakinan individu untuk mengatasi suatu masalah, dan kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif, (2) Tujuan adalah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya, (3) Impuls yaitu kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan, (3) Penerimaan yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif.

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa SMA Raksana di Medan.

METODOLOGI PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Raksana di Medan yang berjumlah 353 orang. Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *disproportionate stratified random sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 177 siswa-siswi SMA Raksana di Medan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasi untuk menghubungkan kedua variabel, baik perilaku prososial (sebagai variabel pertama)

dalam regulasi emosi (sebagai variabel kedua).

Skala perilaku prososial disusun oleh peneliti berdasarkan aspek perilaku prososial yang dikemukakan oleh Eisenberg dan Mussen (1989), yaitu menggunakan aspek berbagi (*sharing*), kerjasama (*cooperating*), menyumbang (*donating*), menolong (*helping*), kejujuran (*honesty*), kedermawaan (*generosity*), dan komponen regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross dan Thompson (2007), yaitu strategi, tujuan, implus, dan penerimaan.

Metode penelitian ini digunakan untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah metode skala. Jenis skala yang digunakan adalah skala *Likert*. Penelitian dilakukan pada tanggal 4-7 Desember 2018 pada 177 siswa - siswi di Sekolah SMA Raksana Medan yang menjadi subjek penelitian.

Teknik analisis yang digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment* dari Pearson dengan menggunakan program *SPSS 18 for windows*.

PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan analisis *product moment* (Pearson Correlation), data yang terkumpul terlebih dahulu ditentukan normalitas sebaran dan linearitas hubungannya. Dari uji normalitas dan uji linearitas diketahui bahwa hasilnya memenuhi asumsi tersebut. hasil uji normalitas sebaran dan uji linearitas hubungan dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2 yaitu sebagai berikut.

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas

Variabel	SD	KS-Z	Sig.	P	Ket
Perilaku Prososial	13.360	0.667	0.382	p>0.05	Sebaran normal
Regulasi emosi	9.421	1.110	0.085	p>0.05	Sebaran normal

Data dikatakan berdistribusi normal jika $p > 0.05$ (Priyatno, 2011). Uji normalitas yang dilakukan terhadap variabel perilaku prososial diperoleh koefisien KS-Z = 0.667 dengan Sig sebesar 0.764 untuk uji 2 (dua) arah, sedangkan penelitian ini memiliki hipotesis satu arah, sehingga yang dipakai adalah uji 1 (satu) ekor/ Sig 1-tailed sebesar 0.382 ($p > 0.05$), yang berarti bahwa data pada variabel perilaku prososial memiliki sebaran atau berdistribusi normal. Uji normalitas pada variabel regulasi emosi diperoleh koefisien KS-Z = 1.110 dengan Sig sebesar 0.170 untuk uji 2 (dua) arah dan Sig sebesar 0,085 untuk uji 1 (satu) arah ($p > 0,05$), yang berarti bahwa data pada variabel regulasi emosi memiliki sebaran atau berdistribusi normal.

Tabel 2.
Hasil Uji Linearitas Hubungan

Variabel	F	Sig	Ket
Perilaku Prososial Regulasi Emosi	43.483	0.000	Linear

Berdasarkan table 2 dapat dikatakan bahwa variabel regulasi emosi dan perilaku prososial memiliki hubungan linear. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi yang

diperoleh yaitu 0,000 maka $p < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa kedua variable memiliki hubungan linear dan telah memenuhi syarat untuk dilakukan analisa korelasi *Product Moment*.

Tabel 3.
Korelasi Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial

Variabel	Pearson Correlation	Signifikansi (p)
Regulasi Emosi Perilaku Prososial	0.456**	0.000

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara regulasi emosi dengan perilaku prososial, diperoleh koefisien korelasi *product moment* sebesar 0.456 dengan sig sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Dari hasil perhitungan tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial diterima, dan dapat dinyatakan bahwa ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial.

Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki siswa-siswi maka semakin tinggi perilaku prososial pada siswa-siswi. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki siswa-siswi maka semakin rendah perilaku prososial pada siswa-siswi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang menyatakan adanya hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan

perilaku prososial sejalan dengan pendapat Dayakisni & Hudaniah, (2009), menyatakan bahwa tindakan prososial semata-mata dimotivasi oleh perhatian terhadap kesejahteraan orang lain (si korban). Tanpa adanya empati, orang yang melihat kejadian darurat tidak akan melakukan pertolongan. Perilaku prososial merupakan hasil dari pertimbangan kognitif. Latane dan Darley (dalam Rahman, 2013), menyatakan bahwa seseorang akan melakukan perilaku menolong atau tidak merupakan hasil dari pertimbangan kognitif yang kadang terjadi di luar kesadaran kita.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa, ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa di SMA Raksana dengan korelasi *Product Moment* (r) 0,456 dengan p sebesar 0,000 maka $p < 0,05$, artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi perilaku prososial dan sebaliknya jika semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah perilaku prososial pada siswa.

Mean dari perilaku prososial pada subjek penelitian yaitu siswa di SMA Raksana secara keseluruhan menunjukkan bahwa perilaku prososial subjek penelitian menunjukkan kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat dari nilai *mean* empirik sebesar 106,21 lebih besar daripada *mean* hipotetik yaitu 85. Berdasarkan kategori, maka dapat dilihat bahwa terdapat subjek yang memiliki tingkat perilaku prososial yang rendah, 1 orang atau 0,6 %, 59 orang

atau 33,3 persen memiliki tingkat perilaku prososial sedang dan 117 orang atau 66,1 persen yang memiliki tingkat perilaku prososial tinggi.

Mean dari regulasi emosi pada subjek penelitian yaitu siswa di SMA Raksana secara keseluruhan menunjukkan bahwa regulasi emosi subjek penelitian menunjukkan kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari *mean* empirik sebesar 84,97 lebih besar dari *mean* hipotetik yaitu 75.

Berdasarkan kategori, maka dapat dilihat bahwa tidak terdapat subjek yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah, 133 orang atau 75,1 persen memiliki tingkat regulasi emosi sedang dan 44 orang atau 24,9 persen yang memiliki tingkat regulasi emosi tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan yang diberikan variabel regulasi emosi terhadap perilaku prososial adalah sebesar 20,8 persen, sebaliknya 79,2 persen dipengaruhi oleh faktor lain seperti rasa syukur (*gratitude*), empati, kecerdasan spiritual, dan *hardiness*.

Saran Teoritis

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yang diharapkan akan berguna untuk kelanjutan studi korelasional ini, yang pertama saran bagi siswa, disarankan kepada para siswa agar dapat meningkatkan rasa kepedulian mereka terhadap orang lain, tidak hanya mementingkan kepentingan pribadi atau diri sendiri namun juga lebih bertindak untuk memberikan pertolongan terhadap

orang lain terutama di lingkungan sekolah. Selanjutnya saran bagi pihak sekolah, disarankan kepada pihak sekolah agar dapat memberikan edukasi tentang pentingnya menolong sesama dan dapat mengontrol emosi yang negatif menjadi positif sehingga tercipta situasi yang tenang dan aman serta dapat mencegah terjadinya tindakan kekerasan terutama di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R. A & Bryne, D. 2005. *Psikologi Sosial Jilid 2 Edisi 10*. Jakarta: Erlangga
- Dayaksini, T & Hudaniah. 2009. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press
- Eisenberg, N., & Mussen, P. H. 1989. *The Roots of Prosocial Behavior in Children*. New York: Cambridge University Press. Diakses pada tanggal 20 Mei 2018 dari <https://books.google.co.id/books?id=36AnYREDVcC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Garber, J., & Dodge, K.A. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge University Press: Cambridge. Diakses pada tanggal 21 Mei 2018 dari <http://gen.lib.rus.ec/book/in dex.php?md5=D6955E1635E714E77EED7A1CF6BDC79C>

- Gross, J.J & Thomson, R. A. 2007. *Emotion Regulation: Conceptual Foundations In Handbook Of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Haryati, T. D. 2013. Kematangan Emosi, Religiusitas dan Perilaku Prosocial Perawat di Rumah Sakit. *Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 2, No. 2, 162-172*. Diakses pada tanggal 31 Januari 2018 dari <http://jurnal.untagsby.ac.id/index.php/persona/article/view/109>
- Husada, A. K. 2013. Hubungan Pola Asuh Dengan Perilaku Prosocial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 2, No. 3, 266-277*. Diakses pada tanggal 28 Februari 2018 dari <http://id.portalgaruda.org/?ref=browse&mod=viewarticle&article=253809>
- Hamalik. 1995. *Psikologi Remaja*. Bandung: Mandar Maju
- Kristiana & Yusuf. 2017. Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prosocial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Empati, Vol. 7, No. 3, 98-104*. Semarang: Universitas Diponegoro. Diakses pada tanggal 15 Februari 2018 dari eprints.unpad.ac.id/53351
- Putri, D. W. L. 2013. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prosocial. *Emphaty Jurnal Vol. 2, No. 1, 22-36*. Diakses pada tanggal 31 Januari 2018 dari <http://www.wordpress.com>
- Philippot, P., & Feldman, R.S. (2004). *The Regulation of Emotion*. Psychology Press: New Jersey. Diakses pada tanggal 30 April 2018 dari <http://gen.lib.rus.ec/book/index.php?md5=B15982CC9369973CDF47D2FE9B247FDC>
- Priyatno, D. 2011. *Buku Saku Analisis Statistik Data SPSS*. Yogyakarta: Mediakom.
- Rahman, 2013. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Santrock, J. (2013). *Adolescence. 15th edition*. McGrawHill: New York. Diakses pada tanggal 30 April 2018 dari <http://gen.lib.rus.ec/book/index.php?md5=2e45fd9371e8023892b669eb17e0524b>