



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU
PROSOSIAL PADA REMAJA YANG MENGIKUTI KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER PALANG MERAH REMAJA (PMR)
DI JAKARTA SELATAN**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

RIZKA AINUNNISA

705150055

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2019**




**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU
PROSOSIAL PADA REMAJA YANG MENGIKUTI KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER PALANG MERAH REMAJA (PMR)
DI JAKARTA SELATAN**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata Satu
(S-1) Psikologi**

**DISUSUN OLEH:
RIZKA AINUNNISA
705150055**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
2019**

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Rizka Ainunnisa**

NIM : **705150055**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Remaja yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) di Jakarta Selatan

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.


Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 9 Juli 2019

Yang Memberikan Pernyataan



Rizka Ainunnisa

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Rizka Ainunnisa**
 N I M : **705150055**
 Alamat : **Puspitaloka Jl. Puspita Raya Blok F2 No. 10
Tangerang 15322**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prosocial pada Remaja yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) di Jakarta Selatan

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 9 Juli 2019

Yang Membuat Pernyataan



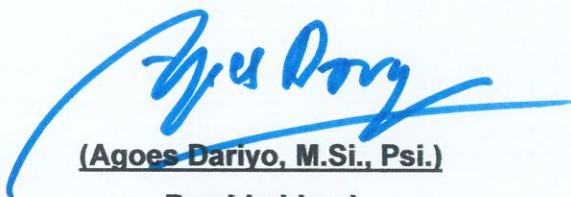
Rizka Ainunnisa

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU
PROSOSIAL PADA REMAJA YANG MENGIKUTI KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER PALANG MERAH REMAJA (PMR)
DI JAKARTA SELATAN**

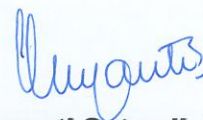
Rizka Ainunnisa

705150055



(Agoes Dariyo, M.Si., Psi.)

Pembimbing I



(Dr. Heryanti Satyadi, M.Psi., Psi.)

Pembimbing II

Jakarta, 4 Juli 2019

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara



(Dr. Rostiana, M.Si., Psi.)

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

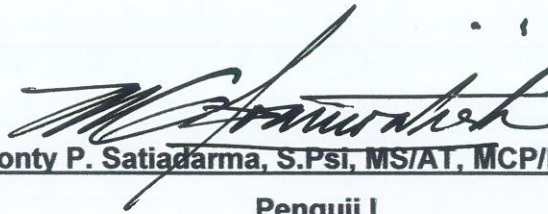
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU
PROSOSIAL PADA REMAJA YANG MENGIKUTI KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER PALANG MERAH REMAJA (PMR)
DI JAKARTA SELATAN**

Rizka Ainunnisa

705150055

PANITIA UJIAN



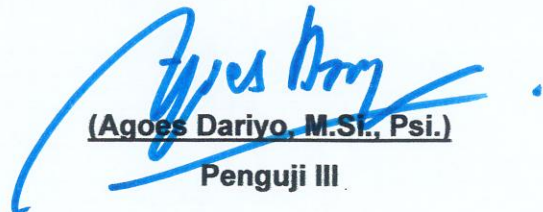
(Dr. Monty P. Satiadarma, S.Psi, MS/AT, MCP/MFCC, DCH)

Penguji I



(Agustina, M.Psi., Psi.)

Penguji II



(Agoes Dariyo, M.Si., Psi.)

Penguji III

ABSTRAK

Rizka Ainunnisa (705150055)

Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Remaja yang Mengikuti Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja di Jakarta Selatan; Agoes Dariyo, M.Psi.,Psi. & Dr. Heryanti Satyadi, M.Psi.,Psi. Program Studi S-1 Psikologi Universitas Tarumanagara (i-xiv, 53 halaman, L1-L65).

Siswa sekolah menengah berada pada tahap remaja. Remaja merupakan periode perkembangan manusia yang ditandai dengan perkembangan kepribadian, pertumbuhan fisik, serta adaptasi antara peran dan fungsi dalam kebudayaan. Masa remaja juga merupakan periode ketika perilaku prososial sedang berkembang. Perilaku prososial itu bersifat sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku prososial adalah suasana hati. Regulasi emosi dapat memperkuat, memengaruhi, atau memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu. Perilaku prososial pada remaja dapat dilatih dengan cara mengikuti ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR). Ekstrakurikuler PMR merupakan organisasi binaan dari PMI (Palang Merah Indonesia) yang bertujuan untuk membentuk remaja menjadi relawan di masa depan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler PMR. Partisipan penelitian ini adalah remaja dengan usia 13 tahun hingga 17 tahun dan mengikuti ekstrakurikuler Palang Merah Remaja, di sekolah-sekolah yang berada di wilayah Jakarta Selatan. Sampel penelitian ini sebanyak 200 siswa. Teknik pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling*. Pengambilan data penelitian menggunakan skala regulasi emosi (Gross & Thompson, 2007) dan skala perilaku prososial (Eisenberg & Mussen, 1989). Hasil uji korelasi spearman menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara

regulasi emosi dengan perilaku prososial yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi $r = 0.457$, $p = 0.000 < 0.01$. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi perilaku prososial pada remaja yang mengikuti ekstrakurikuler Palang Merah Remaja.

Kata Kunci: regulasi emosi, perilaku prososial, remaja, Palang Merah Remaja.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode perkembangan manusia yang ditandai dengan perkembangan kepribadian, pertumbuhan fisik, serta adaptasi antara peran dan fungsi dalam kebudayaan (Janah, 2015). Hal tersebut sejalan dengan pandangan Santrock (2012) bahwa masa remaja adalah masa transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang memiliki perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional. Menurut Yusuf dan Febrian (2017), kebanyakan orang dewasa beranggapan bahwa remaja dianggap sebagai sosok yang bermasalah, lebih memikirkan diri sendiri, kurang rasa hormat, lebih asertif, dan lebih berjiwa petualang dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Remaja biasanya belum dapat mengontrol emosi mereka terlebih pada emosi-emosi negatifnya (Dwityaputri & Hasanings, 2015).

Itulah sebabnya remaja dipandang sebagai masa pembangkangan dan pemberontakan. Pandangan Hall (dalam Santrock, 2012) tentang *storm and stress* bahwa masa remaja merupakan masa bergejolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati. Masa ini berlangsung sekitar umur 13 tahun hingga 18 tahun yaitu masa anak duduk di bangku sekolah menengah (Ali & Arsori, 2016).

Meskipun remaja dipandang sebagai sosok yang mempunyai banyak permasalahan, namun remaja tidak selalu identik dengan hal yang negatif melainkan juga memiliki hal positif seperti peduli terhadap sesama karena masa remaja merupakan periode identitas moral dan perilaku prososial sedang berkembang (Yusuf & Febrian, 2017). Perilaku prososial pada remaja dapat dilatih dengan mengikuti ekstrakurikuler Palang Merah Remaja. Ekstrakurikuler PMR merupakan organisasi binaan dari PMI (Palang Merah Indonesia) yang bertujuan untuk membentuk remaja menjadi relawan di masa depan. PMR dilandasi dengan sikap prososial yaitu cenderung tanpa pamrih, karena PMR bergerak dalam bidang kemanusiaan yang diharapkan untuk selalu peka, tanggap dan bergerak cepat dalam menolong orang lain (Hidayati, 2015).

Jakarta Selatan merupakan salah satu wilayah yang mempunyai siswa paling aktif dalam kegiatan PMR. Pada tahun 2013 tercatat 2.686 anggota PMR mengikuti ujian kemampuan yang menjadi salah satu bentuk pembinaan PMI terhadap kader PMR mulai tingkat Mula, Madya, dan Wira (Poskota News, 2013). Adapun kegiatan PMR yaitu donor darah siswa, bakti sosial dengan kunjungan ke rumah sakit atau panti jompo untuk perawatan keluarga dan gerakan kebersihan lingkungan, hingga pengumpulan bantuan di sekolah untuk korban bencana. Keberadaan tenaga relawan dalam membantu saat penanganan bencana sangat dibutuhkan, menyikapi hal ini PMR Jakarta selatan terus menambah pasukan relawan PMR hingga mencapai 5.800 personel (Poskota, 2017).

Kegiatan ekstrakurikuler PMR mempersiapkan remaja menjadi individu yang memiliki kesediaan dan kepekaan untuk menolong secara sukarela, dengan demikian PMR mempunyai peran dalam menanamkan dan menumbuhkan perilaku prososial pada remaja agar dapat memiliki rasa tanggung jawab di sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Walaupun remaja PMR mempunyai tuntutan dalam berperilaku prososial, namun masih terdapat beberapa kendala yang terjadi di dalam PMR yaitu banyaknya siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler PMR hanya sebatas ikut-ikutan teman dan tidak serius dalam mengikuti kegiatan tersebut agar dapat pengakuan dari lingkungan sosialnya (Najat, 2017).

Adapun masalah lain seperti masih kurangnya dukungan sarana dan prasarana, kecakapan anggota PMR yang dapat diandalkan masih sangat terbatas, kurangnya dukungan dari guru maupun lingkungan sekolah, serta perilaku disiplin dan rasa tanggung jawab yang masih perlu ditingkatkan lagi (Zulkifli, 2012). Hal tersebut bertolak belakang dengan peran serta fungsi dari PMR dalam berperilaku prososial.

Beberapa fenomena yang menggambarkan terhambatnya perilaku prososial pada remaja yaitu hilangnya nilai-nilai perilaku prososial di dalam kehidupan sehari-hari pada remaja yaitu bila terjadi kecelakaan lalu lintas di jalan raya, sebagian remaja lebih banyak menonton daripada memberikan pertolongan secara spontan (Solopos, 2013). Adapun solidaritas terhadap teman sehingga munculnya peristiwa tawuran atau perkelahian antar remaja, juga tidak banyak yang ikut meleraikan.

Fenomena di atas didukung oleh penelitian (Hamidah, 2002) di Jawa Timur bahwa remaja lebih mementingkan diri sendiri tanpa banyak mempertimbangkan keadaan orang lain di sekitarnya. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa pentingnya perilaku prososial pada remaja, karena bila tidak diatasi dapat menyebabkan semakin rendahnya

sikap ketidakpedulian mereka terhadap orang lain yang nantinya akan mengakibatkan mereka tumbuh menjadi orang-orang yang memiliki sifat individual tinggi dan tidak suka menolong tanpa pamrih (Lestari & Partini, 2015).

Baron dan Byrne (2004) mengatakan bahwa perilaku prososial merupakan perilaku menolong yang memberikan keuntungan kepada orang lain tanpa harus menyediakan suatu keuntungan langsung kepada orang yang melakukan tindakan tersebut, hingga melibatkan suatu resiko bagi orang yang menolong. Eisenberg (dalam Padilla, Walker & Frasher, 2014) mengungkapkan bahwa perilaku prososial itu bersifat sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Menurut Sarwono dan Meinarno (2009), perilaku prososial dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor situasional yang berarti dari luar diri, dan faktor personal atau dari dalam diri. Faktor personal yang mempengaruhi terjadinya perilaku prososial adalah suasana hati. Perilaku prososial dapat mudah dilaksanakan ketika seseorang memiliki suasana hati yang positif. Sedangkan suasana hati yang negatif dapat menghambat kecenderungan untuk melaksanakan perilaku prososial, karena pada situasi tersebut ada kecenderungan seseorang untuk memfokuskan diri pada diri sendiri dan masalah yang sedang dihadapi sehingga kurang memperhatikan orang lain (Hanurawan, 2018).

Seseorang diharapkan tidak hanya memiliki emosi saja, namun diharapkan juga dapat mengontrol dengan baik emosi mereka sendiri yang dapat dikategorikan sebagai regulasi emosi (Dwityaputri & Hasaningsih, 2015). Namun remaja yang dapat berperilaku prososial dapat dikatakan mampu meregulasi emosinya, sementara masa "*storm and stress*" pada remaja tidak selaras dengan perilaku prososial. Regulasi emosi merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk membantu seseorang dalam memfasilitasi

kebutuhan emosionalnya (Syahadat, 2013). Menurut Gross dan Thompson (2007) regulasi emosi dapat memperkuat, memengaruhi, atau memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu. Regulasi emosi membantu seseorang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif (Syahadat, 2013).

Seseorang yang mempunyai regulasi emosi yang tinggi akan melakukan hal-hal positif dalam hidupnya, sehingga individu tidak menyalahkan dirinya sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai keinginannya (Silaen & Dewi 2015). Dengan demikian seseorang yang mempunyai regulasi emosi tinggi akan mampu berperilaku dengan benar serta menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain seperti bekerjasama, menolong, berbagi, bersahabat, dan sebagainya (Yusuf & Febrian, 2017).

Regulasi emosi melibatkan pengalaman afektif, proses kognitif, dan fisiologis yang merupakan faktor penting pada kemampuan remaja dalam mendorong perilaku prososial (Pekrun, dalam Augustyniak, 2009). Menurut Brown (dalam Kurniasih, 2013) regulasi emosi merupakan salah satu strategi yang dapat digunakan remaja untuk meredam emosi akibat banyaknya konflik dan tekanan yang dihadapi, namun remaja yang tidak mampu meregulasi emosinya akan mengakibatkan terhambatnya perkembangan perilaku sosial dan keberfungsian mereka di dalam masyarakat. Setiap orang ingin dapat meregulasi emosi mereka untuk dapat menyesuaikan diri dengan kebiasaan sosial dan tuntutan sosial (Dwityaputri & Hasaningsih, 2015).

Penelitian Putri (2013) menemukan adanya hubungan signifikan yang positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada perawat rumah sakit jiwa Grhasia Yogyakarta. Demikian pula dengan penelitian Yusuf dan Febrian (2017) juga menemukan adanya hubungan signifikan positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. Artinya, semakin tinggi kemampuan

regulasi emosi siswa maka semakin tinggi perilaku prososialnya, dan sebaliknya semakin rendah kemampuan regulasi emosi siswa maka semakin rendah perilaku prososialnya.

Kedua riset tersebut menggunakan subjek penelitian yang berbeda. Penelitian pertama menggunakan subjek perawat di rumah sakit jiwa yang mempunyai tuntutan pekerjaannya dalam berperilaku prososial. Berbeda dengan penelitian kedua yang menggunakan siswa SMA sebagai subjeknya. Penelitian tersebut hanya memandang dari perkembangan remaja SMA secara umum saja. Maka dari itu penelitian ini dibuat untuk dianalisis kembali mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja yang mengikuti ekstrakurikuler PMR (Palang Merah Remaja).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalahnya adalah apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) di Jakarta Selatan?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler PMR.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya dan mengembangkan ilmu

psikologi khususnya dalam bidang psikologi perkembangan remaja serta menambah pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian baik secara praktik ataupun teori. Sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan regulasi emosi dengan perilaku prososial.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini antar lain ingin memberikan gambaran kepada masyarakat secara umum mengenai regulasi emosi dan perilaku prososial pada remaja yang mengikuti ekstrakurikuler PMR. Adapun manfaat untuk siswa sebagai subjek penelitian, siswa dapat lebih aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Palang Merah Remaja. Lalu manfaat bagi sekolah untuk meningkatkan dan menyediakan fasilitas serta ilmu yang memadai bagi siswa agar siswa dapat menyadari bahwa pentingnya ekstrakurikuler Palang Merah Remaja dalam pembelajaran mengelola emosi dalam berperilaku prososial.

1.5 Sistematika Penulisan

Dalam penelitian ini peneliti membagi dalam tiga bab. Bab 1 akan memaparkan mengenai latar belakang masalah serta pemasalahannya. Peneliti mengangkat mengenai permasalahan regulasi emosi dan perilaku prososial pada remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler PMR. Dalam bab 1 juga terdapat rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat yang terbagi menjadi manfaat teoritis dan manfaat praktis, serta sistematika penulisan yang menjadi gambaran secara menyeluruh apa saja isi dari proposal ini.

Bab 2 akan memaparkan mengenai kedua variabel yaitu perilaku prososial dan regulasi emosi. Terdapat pengertian prososial, motif prososial, aspek dan faktor

yang memengaruhi prososial. Lalu variable kedua yaitu pengertian regulasi emosi, aspek regulasi emosi, dan ciri regulasi emosi. Bab 2 juga menjelaskan mengenai pengertian dan perkembangan pada remaja, serta pengertian Palang Merah Remaja hingga fungsi dan prinsip pada PMR. Selain menjelaskan mengenai variabel dan subjek yang ada di dalam penelitian, pada bab 2 terdapat kerangka berpikir dan hipotesis yang menjadi penguat dalam penelitian ini.

Kemudian dalam bab 3 peneliti akan memaparkan mengenai metode penelitian yang akan dilakukan, mulai dari partisipan atau subjek penelitian, jenis penelitian, setting dan peralatan penelitian, pengukuran penelitian, prosedur penelitian, dan teknik analisis data yang akan di gunakan dalam penelitian. Bab 4 peneliti akan membahas mengenai hasil penelitian dan analisa data, didalamnya terdapat gambaran subyek penelitian, gambaran data penelitian, uji normalitas, dan analisis data utama. Namun pada bab 5 peneliti akan membahas mengenai simpulan, diskusi, dan saran yang diberikan oleh penelitian ini.

BAB V

SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan dengan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR). Artinya, apabila regulasi emosi tinggi maka kecenderungan perilaku prososial pada remaja PMR meningkat, dan sebaliknya jika regulasi emosi rendah maka kecenderungan perilaku prososial pada remaja PMR menurun. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu adanya hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja yang mengikuti ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR).

5.2 Diskusi

Berdasarkan kesimpulan diatas bahwa terdapat hubungan antara tegulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja yang mengikuti ekstrakurikuler PMR di jakarta selatan. Remaja dalam masa transisinya yang disebut dengan "*storm and stress*" (Hall dalam Santrock, 2012), dimana masa tersebut bertolak belakang dengan adanya kemampuan regulasi emosi. penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusuf dan Febrian (2017) yaitu remaja SMA dapat meregulasi emosinya dalam berperilaku prososial, remaja yang dapat meregulasi emosinya dalam kehidupan sehari-hari akan memberikan dampak yang positif bagi diri sendiri seperti keberhasilan akademik dan kemudahan dalam menjalin relasi dengan orang lain.

Seseorang yang mempunyai regulasi emosi tinggi akan mampu berperilaku dengan benar serta menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain seperti bekerjasama, menolong, berbagi, bersahabat, dan sebagainya (Yusuf & Febrian, 2017). Dengan kata lain, jika individu memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik maka individu tersebut mampu berperilaku prososial sesuai dengan harapan lingkungannya (Lucia, 2003).

Remaja yang mengikuti ekstrakurikuler PMR mempunyai tuntutan dalam berperilaku prososial, Sehingga mereka dapat melaksanakan tugasnya sesuai dengan visi misi organisasi tersebut. Sejalan dengan pendapat Hanurawan (2018) mengenai motif perilaku prososial yaitu seseorang membantu orang lain karena konform atau patuh terhadap nilai-nilai personal yang diyakini tentang kewajiban untuk melaksanakan perilaku sosial. Adapun tugas PMR dilakukan berdasarkan prinsip Palang Merah yaitu kemanusiaan, kesamaan, kenetralan, kemandirian, kesukarelaan, kesatuan, dan kesemestaan.

Berbeda halnya dengan remaja yang mengikuti ekstrakurikuler PMR bukan dari kemauan diri mereka sendiri karena hanya ingin mendapat pengakuan oleh lingkungan sosialnya dibandingkan secara sukarela membantu orang lain. Najat (2017) mengatakan bahwa terdapat beberapa kendala yang terjadi di dalam Palang Merah Remaja yaitu banyaknya siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler PMR hanya sebatas ikut-ikutan teman dan tidak serius dalam mengikuti kegiatan tersebut agar dapat pengakuan dari lingkungan sosialnya.

Sejalan dengan penelitian Munawwaroh (2017) kendala yang dihadapi remaja dalam proses penanaman sikap kepedulian siswa PMR meliputi hambatan internal dan eksternal, internal yang berasal dari diri siswa seperti kurang kesadaran dalam tugasnya, malu, malas, kurang telaten, bersikap individual, kurang memperhatikan kepedulian sosial, kurang bertanggung jawab jika diberi tugas dan kurangnya interaksi sosial. Sedangkan hambatan eksternal yaitu dari luar diri remaja yaitu kurangnya sarana dan prasarana dari sekolah dan dukungan dari orang lain.

Menurut Sarwono dan Meinarno (2009) terdapat dua faktor yang memengaruhi perilaku prososial yaitu faktor personal dan faktor situasional. Faktor personal yaitu dari dalam diri salah satunya suasana hati. Jika rasa putus asa serta kehilangan sering dialami oleh remaja, perilaku tersebut termasuk perilaku prososial yang dapat mudah dilaksanakan ketika seseorang memiliki suasana hati yang positif. Sedangkan suasana hati yang negatif dapat menghambat kecenderungan untuk melaksanakan perilaku prososial, karena pada situasi tersebut ada kecenderungan seseorang untuk memfokuskan diri pada diri sendiri dan masalah yang sedang dihadapi sehingga kurang memperhatikan orang lain (Hanurawan, 2018). Seseorang diharapkan tidak hanya memiliki emosi saja, namun diharapkan juga dapat mengontrol dengan baik emosi

mereka sendiri yang dapat dikategorikan sebagai regulasi emosi (Dwityaputri & Hasaning, 2015).

Di samping itu juga terdapat faktor situasional seperti orang yang berada di tempat kejadian mempunyai peran yang besar dalam mempengaruhi seseorang saat memutuskan antara menolong atau tidak, sejauh mana seseorang dapat mengevaluasi korban secara positif dan seseorang akan menolong anggota kelompoknya terlebih dahulu yang mempunyai beberapa kesamaan dalam diri mereka. Remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler PMR mempunyai komitmen dalam melakukan bantuan untuk siapapun. Dengan begitu mereka mempunyai kesadaran dalam berperilaku prososial. Sesuai dengan tujuh prinsip dasar yang harus dilaksanakan yaitu kemanusiaan, kesamaan, kenetralan, kemandirian, kesukarelaan, kesatuan, dan kesemestaan.

Gross dan Thompson (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari 3 dimensi, diantaranya; *Emotions Monitoring*, *Emotions Evaluating* dan *Emotions Modification*. Dalam penelitian ini juga dibahas mengenai keterkaitan 3 dimensi regulasi emosi dengan perilaku prososial. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif signifikan antara *emotions monitoring* dengan perilaku prososial. Dimensi *emotion monitoring* yaitu dimensi yang ditandai bahwa seorang remaja yang mengikuti ekstrakurikuler Palang Merah Remaja mempunyai kemampuan untuk menyadari dan memahami keseluruhan dari proses yang terjadi dalam diri, perasaan, dan latar belakang dari tingkah lakunya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, Hardjajani, dan Karyanta (2015), dimana seseorang mampu memahami hal-hal yang menimbulkan persepsi dan emosi negatif, kemudian mengubah pikiran atau penilaian tentang situasi untuk menurunkan dampak emosional sehingga

dapat menghasilkan reaksi emosional yang positif. Memonitor emosi membantu individu terhubung dengan emosi dan pikiran. Keterhubungan ini dapat membuat individu mampu menyadari emosi yang muncul dalam dirinya (Thompson, 2007).

Selanjutnya, dikemukakan bahwa ada hubungan signifikan antara *emotions evaluation* dengan perilaku prososial. Dimensi *emotions evaluation* dapat diartikan bahwa remaja yang mengikuti ekstrakurikuler Palang Merah Remaja mempunyai kemampuan untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami. Sejalan dengan penelitian Dwityaputri dan Hasaning (2015) bahwa seseorang diharapkan tidak hanya memiliki emosi saja, namun diharapkan seseorang juga harus dapat mengevaluasi dan mengontrol emosi dengan baik. Sebab dimensi *emotions evaluation* merupakan suatu dimensi yang ditandai dengan kemampuan seseorang untuk mengevaluasi, mengelola dan menyeimbangkan emosi yang sedang dialami dalam hidupnya. Kemampuan mengevaluasi dan mengelola emosi akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam sehingga individu dapat berfikir rasional dan optimis untuk memberikan pertolongan (Gross & Thompson, 2007).

Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa *emotions modification* berhubungan positif signifikan dengan perilaku prososial. Dimensi *emotions modification* merupakan dimensi yang disadari oleh seorang remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Palang Merah Remaja, sehingga ia mampu mengubah emosi yang mereka miliki dengan baik. Syahadat (2013) berpendapat bahwa dengan *emotions modification* seseorang mampu untuk mengubah pikiran atau emosi negatif menjadi positif. Robertson, Daffern, dan Bucks (2012) menyebutkan individu yang kurang memahami emosi yang dirasakan dan kurang memahami kejadian yang sedang ia alami, maka hal ini menyebabkan kesulitan bagi individu dalam melakukan modifikasi emosi dalam upaya melakukan

penyelesaian masalah yang dihadapi. Selain itu regulasi emosi juga dapat digunakan untuk memodifikasi emosi positif maupun negatif. Sehingga seseorang mempunyai kemampuan memotivasi diri terutama ketika ia berada dalam keadaan putus asa, cemas, atau marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah, tidak mudah putus asa, serta kehilangan harapan (Thompson, 2007).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2013) tentang hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada perawat rumah sakit jiwa Grhasia Yogyakarta. Ditemukan bahwa ada hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial. Semakin tinggi regulasi emosi seorang perawat, maka semakin tinggi perilaku prososialnya. Semakin rendah regulasi emosi seseorang, maka semakin rendah perilaku prososialnya. Didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Emanuela, Maria, dan Wilmante (2013), menunjukkan bahwa perilaku prososial berhubungan positif dengan aspek persahabatan. Apabila perilaku prososial tinggi maka tingkat pengaturan diri dalam hal emosi pada sebuah persahabatan juga akan semakin tinggi. Sebaliknya apabila perilaku prososialnya rendah, maka pengaturan regulasi emosi pada anak pun akan rendah juga.

Penelitian ini mempunyai keterbatasan dalam analisis berdasarkan satu ekstrakurikuler saja sehingga penelitian ini tidak dapat membandingkan apakah remaja yang mengikuti ekstrakurikuler lain lebih mampu meregulasi emosinya dibandingkan dengan ekstrakurikuler PMR. Atau bahkan remaja yang tidak mengikuti ekstrakurikuler juga dapat berperilaku prososial dibandingkan dengan remaja PMR. Setelah itu keterbatasan dalam penelitian ini adalah tidak membandingkan berdasarkan jenis kelamin. Karena perbedaan dalam perilaku prososial dikarenakan antara laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dari segi fisik maupun fungsi tubuh (Istiana, 2018).

5.3 Saran

5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja yang mengikuti kegiatan Palang Merah Remaja (PMR). Pada penelitian selanjutnya, agar lebih memperkaya kriteria pengambilan subjek. Misalnya dilakukan perbandingan berdasarkan jenis kelamin perempuan atau laki-laki. Selain itu, hal yang perlu dicermati mengenai penambahan subjek. Sampel dari penelitian ini terbatas pada partisipan yang dapat diakses oleh peneliti. Ada baiknya untuk mempertimbangkan ekstrakurikuler lain agar dapat dibandingkan dengan ekstrakurikuler yang sudah diharuskan untuk berperilaku prososial. Peneliti juga menyarankan untuk memperdalam lagi hasil penelitian dalam bentuk kualitatif. Hal ini berguna untuk menambah informasi mengenai perilaku prososial remaja khususnya pada ekstrakurikuler Palang Merah Remaja.

5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis

Saran yang diberikan untuk sekolah agar memberikan dukungan yang lebih besar bagi ekstrakurikuler PMR, karena dari organisasi ini remaja dapat belajar mengelola emosinya untuk berperilaku prososial terhadap orang lain. Masih banyak sekolah yang tidak memfasilitasi ekstrakurikuler ini dengan baik, sehingga siswa yang masuk ke dalam ekstrakurikuler PMR berjumlah sangat sedikit. Adapun saran yang diberikan untuk sekolah agar dapat mempertimbangkan ekstrakurikuler menjadi kegiatan wajib di sekolah. Adapun saran untuk remaja yang ingin mengikuti ekstrakurikuler PMR diharapkan dengan sungguh-sungguh menjalankannya, tidak hanya sekedar ikut-ikutan saja.

ABSTRACT

Rizka Ainunnisa (705150055)

Relation of Emotional Regulation and Prosocial Behavior towards adolescent, which take part of *Palang Merah Remaja* Extracurricular in South of Jakarta; Agoes Dariyo, M.Psi.,Psi. & Dr. Heryanti Satyadi, M.Psi.,Psi. University Of Tarumanegara psychology undergraduate study program. (i-xiv, 53 pages, L1-L65).

Middle school students are in adolescent phase, which is a period time of human development with the symptoms such as personality development, physical growth, and culture adaptation amongst its role and function. Adolescent is the period time of prosocial behavior growth, which naturally no enforcement whosever. Mood is the factor influences prosocial behavior. Emotional regulation is able to strengthen, influence, and maintain emotion depends on individual's intention. Adolescent prosocial behavior can be trained by participating in Palang Merah Remaja (PMR) extracurricular. PMR extracurricular, whose guidance organization by Palang Merah Indonesia (PMI) is purposely to establish future voluntary adolescent. The purpose of this research is to discover the relation amongst emotional regulation with prosocial behavior towards adolescent who participate in PMR extracurricular. This research participant is adolescent age thirteen to seventeen and participated in PMR extracurricular at schools located in South of Jakarta. There are 200 students as the research sample. Research data are retrieved by emotional regulation scale (Gross & Thompson, 2007) and prosocial behavior scale (Eisenberg & Mussen, 1989). Spearman correlation test results the presence of positive relation and significance amongst emotional regulation and prosocial behavior, which shown by correlation coefficient $r = 0.457$, $p = 0.000 < 0.01$. Therefore the higher emotional regulation, the higher prosocial behavior on adolescent Palang Merah Remaja participators.

Key words: emotional regulation, prosocial behavior, adolescent, Palang Merah Remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali & Arsori. (2016). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Augustyniak, K. M., Brooks, M., Rinaldo, V. J., Bogner, R., & Hodges, S. (2009). Emotion regulation: Considerations for school – based group interventions. *The Journal for Specialists in Group Work*, 34(4), p. 326 – 350.
- Azadeh, et.al. (2018). Temperament and Prosocial Behavior: The Mediating Role of Prosocial Reasoning, Emotion Regulation, and Emotion Lability. *Journal of Clinical Psychology*.
- Belén, M., & Elisabet, M. (2018). Negative emotions and behaviour: The role of regulatory emotional self-efficacy. *Journal Of Adolescence*.
- Dwityaputri, Y.K., & Hasaning Sakti. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan forgiveness pada siswa di SMA Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan. *Jurnal Empati*, 4(2), 20-25.
- Eisenberg, N., & Mussen, P. H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Emanuela, R., et.al. (2013). Social-emotional competence and friendships: prosocial behaviour and lack of behavioural self-regulation as predictors of quantity and quality of friendships in middle childhood. *European Journal Of Child Development*.
- Erfiana, L.R. (2013). Hubungan antara kebermaknaan hidup dengan Kemandirian pada remaja. *Jurnal Empati*.
- Faridh, R. (2008). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan kenakalan remaja. Naskah Publikasi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41-54.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual difference in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationship, and well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. (85):348-362.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In

- Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press.
- Hanurawan, F. (2018). *Psikologi sosial terapan*. Depok: Rajagrafindo Persada.
- Hidayati, F.N.R. (2015). Hubungan antara self compassion dengan work family conflict pada staf markas palang merah indonesia provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*: 14(2), 183-189.
- Istiana. (2018). Perbedaan perilaku prososial remaja ditinjau dari jenis kelamin di kelurahan Tanjung Rejo Medan Sunggal. *Jurnal Diversita*: 4(1), 2580-6793.
- Janah, M.R. (2015). Regulasi emosi dalam menyelesaikan permasalahan pada remaja. *Jurnal Talenta Psikologi*: 4(1).
- Khasanah, Umi. (2016). Peningkatan perilaku prososial siswa melalui model active learning relly getting acquainted dlam pembelajaran IPS di kelas IVB SDN Jigudan Kecamatan Pandak. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kurniasih, W. (2013). Regulasi emosi pada remaja yang memiliki pola asuh otoriter. *Naskah Terbuka*, Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Lestari, D., & Partini. (2015). Hubungan antara penalaran moral dengan perilaku prososial pada remaja. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lucia, V.Z., Lotto, L and Galli, C. (2003). Regulation of emotions in the helping professions nature, antecedents and consequences : *Journal for the Advancement of Mental Health (AeJAMH)*.
- Munawwaroh, M. R. (2017). Peran kegiatan PMR (Palang Merah Remaja) dalam menanamkan sikap kepedulian sosial dan pola hidup sehat pada siswa di MAN Babat. Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Musianto. (2002). Perbedaan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan kualitatif dalam metode penelitian. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*: 4(2), 123-136.
- Najat, M. (2017). Pengelolaan ekstrakurikuler palang merah remaja. Jakarta: Universitas Syarif Hidayatullah.
- Octama, R. (2012). Pengaruh intensitas kegiatan ekstrakurikuler palang merah remaja terhadap perubahan sikap sosial siswa di SMA Negeri 1 Kota Agung. Bandar Lampung. Universitas Lampung.
- Padilla-Walker, L.M., & Frasher, A.M. (2014). How much is it going to cost me? Bidirectional relations between adolescents' moral personality and prosocial behavior. *Journal of Adolescence*, 993-1001.

- Poskota. (2013). 2.686 Anggota PMR dan PMI ikuti ujian kemampuan. Diambil dari <http://poskotanews.com/2013/11/17/2-686-anggota-pmr-dan-pmi-ikuti-ujian-kemampuan/> (22 Agustus 2018).
- Poskota. (2017). Musim hujan, PMR Jaksel tambah personel menjadi 5.800 orang. Diambil dari <http://poskotanews.com/2017/12/03/musim-hujan-pmr-jaksel-tambah-personel-menjadi-5-800-orang/> (22 Agustus 2018).
- Putri, D.W.L. (2013). Hubungan antara regulasi emosi dan perilaku prososial pada perawat rumah sakit jiwa Grhasia Yogyakarta. *Jurnal Empathy*.
- Rahmawati Diah, Hardjajani Tuti & Karyanta, T.A. (2015). Meningkatkan kemampuan regulasi emosi dengan menggunakan menulis catatan harian pada mahasiswa psikologi UNS yang sedang mengerjakan skripsi. Naskah publikasi, Universitas Sebelas Maret.
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R.S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior* 17, 72-82.
- Santrock, J.W. (2012). *Perkembangan masa hidup, edisi XXXIII*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S.M., dan Meinarno, E.A. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sarwono, S.M. (2010). *Psikologi remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Septiyaningsih, N. (2017). *Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja akhir (mahasiswa)*. Skripsi Thesis, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Silaen, A.C., & Dewi, K.S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*, 4(2), 175-181.
- Syahadat, Y.M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10, 20-36.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yusuf, P.M., & Ika Febrian. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*: 7(3).

Zulkifli, A. (2012). *PMR itu apa dan bagaimana pemecahan masalahnya*. Diambil dari <http://smansajayalagi.blogspot.com/2012/11/pmr-itu-apa-dan-bagaiman-pemecahan.html?m=1>. (21 Agustus 2018).