

# Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Remaja

*by* N N

---

FILE	JURNAL_TESIS_DIAH_MIRANTI_12_JULI_2020.DOCX (61.18K)		
TIME SUBMITTED	14-JUL-2020 10:23PM (UTC+0700)	WORD COUNT	3565
SUBMISSION ID	1357442407	CHARACTER COUNT	24090

## Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Remaja

Diah Miranti<sup>1</sup>

Magister Profesi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya

Suroso<sup>2</sup>

Magister Profesi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya

Niken Titi Pratitis<sup>3</sup>

Magister Profesi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya

E-mail : (Mirantirayana@gmail.com)<sup>1</sup>, (suroso@Untag-sby.ac.id)<sup>2</sup>, (nikenpratitis@untag-sby.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstract

Youth as the next generation of the nation have development tasks related to society. These development tasks include prosocial action. Prosocial behavior helps teens get a positive identity in the community. The ability of adolescents to do prosocial behavior is accompanied by the ability to accept themselves and the ability to regulate emotions. This study aims to find the relationship between self-acceptance variables and emotional regulation with prosocial behavior. Subjects in this study were students of SMAN 9 class XII aged 17 to 19. Data analysis techniques used multiple regression analysis with the help of the SPSS program version 20.00 for Windows. The results of this study state that the first hypothesis that says there is a relationship between emotional acceptance and regulation with prosocial behavior is accepted, so that the variable of self-acceptance and emotion regulation can be used as a prediction of prosocial behavior in adolescents. The second and third hypotheses of this study state that self-acceptance has a positive relationship with prosocial behavior and emotional regulation has a positive relationship with accepted or proven prosocial behavior. So that the variable of self-acceptance and emotional regulation has a positive relationship with prosocial behavior. It means that the higher self-acceptance and emotional regulation are followed by the higher prosocial behavior.

**Keyword:** Self-Acceptance, Emotion Regulation, Prosocial behavior

### Abstrak

Remaja sebagai generasi penerus bangsa memiliki tugas-tugas perkembangan yang berhubungan dengan masyarakat. Tugas perkembangan tersebut diantaranya adalah melakukan tindakan prososial. Perilaku prososial membantu remaja mendapatkan identitas positif dimasyarakat. Kemampuan remaja dalam melakukan perilaku prososial diiringi dengan kemampuan dalam penerimaan diri serta kemampuan dalam melakukan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara variabel penerimaan diri dan regulasi emosi dengan perilaku prososial. Subjek dalam penelitian ini remaja SMA 9 kelas XII yang berusia 17 sampai 19. Teknik analisis data menggunakan analisa regresi berganda dengan bantuan program SPSS versi 20.00 for Windows. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis pertama yang berbunyi terdapat hubungan antara penerimaan diri dan regulasi emosi dengan perilaku prososial diterima, sehingga variabel penerimaan diri dan regulasi emosi dapat dijadikan prediksi terhadap perilaku prososial pada remaja. Hipotesis kedua dan ketiga penelitian ini menyatakan bahwa penerimaan diri memiliki hubungan positif dengan perilaku prososial serta regulasi emosi memiliki hubungan positif dengan perilaku prososial diterima atau terbukti. Sehingga variabel penerimaan diri dan regulasi emosi memiliki hubungan positif terhadap perilaku prososial. Artinya semakin tinggi penerimaan diri dan regulasi emosi diikuti dengan semakin tinggi perilaku prososial

**Kata kunci:** Penerimaan Diri, Regulasi Emosi, Perilaku Prososial

## Pendahuluan

Setiap manusia melalui tahap-tahap kehidupan yang saling mempengaruhi satu dengan yang lain. Tahap remaja mengambil peranan yang penting dalam keberlangsungan kehidupan manusia. Remaja merupakan keadaan dimana seseorang individu mengalami perkembangan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dengan berbagai pengalaman baru, baik secara fisik hingga psikologis.

Salah satu pengalaman yang diperoleh remaja adalah interaksi dengan lingkungan, baik teman sebaya maupun orang dewasa. Melalui proses interaksi itulah remaja belajar menghargai, membantu, bertenggang rasa dan mengadaptasi norma serta aturan sehingga remaja belajar menyelaraskan diri dengan tuntutan-tuntutan lingkungannya. Sayangnya dalam perkembangan teknologi yang semakin canggih ini, kehidupan interaksi remaja dengan lingkungannya tidak lagi banyak terjadi secara langsung. Teknologi yang cenderung menciptakan sekat dalam komunikasi, menjadikan remaja yang cenderung memiliki interaksi secara virtual dan mengurangi interaksi langsung. Disatu sisi hal ini menggambarkan sebuah kemajuan jaman, namun disisi lain juga menjadi rapuhnya proses belajar berinteraksi secara langsung pada remaja baik dengan komunitasnya maupun dengan lingkungan sosialnya. Salah satu bentuk interaksi sosial yang berupa perilaku prososial pada remaja juga mendulang akibatnya.

Menurut Frisnawati (2013) perilaku prososial adalah jembatan bagi remaja untuk dapat mengekspresikan keberadaannya di masyarakat, sehingga dengan menempatkan remaja untuk memiliki status sosial dimasyarakat. Individu yang memiliki perilaku prososial, akan memiliki kebermaknaan hidup, menghargai sesama, menolong yang membutuhkan dan memiliki peran yang positif, sehingga akan meningkatkan penghargaan terhadap dirinya (Kartika, 2016). Dijelaskan oleh Dahriani (2007) perilaku prososial merupakan suatu keadaan dimana seseorang memberikan pengorbanan kepada orang lain yang membutuhkan bantuan, menciptakan perdamaian dan meningkatkan toleransi hidup terhadap sesama. Pendapat lain dikemukakan oleh Grusec, (2011); Kassin, Fein & Markus, (2011); Gerungan, (2004) perilaku prososial adalah perilaku sukarela serta tindakan yang disengaja untuk memberikan hasil positif dan bermanfaat tanpa melihat apakah tindakan tersebut akan memberikan dampak positif dan manfaat atau menguntungkan bagi penerima.

Ketidakmampuan remaja dalam melakukan perilaku prososial dikarenakan karena berbagai faktor. Yaitu antara lain faktor situasi, moral, keadaan dan perbedaan dari tiap individu (Shadiqi, 2018). Salah satu faktor yang cukup berperan penting secara internal adalah penerimaan diri serta kemampuan dalam melakukan regulasi emosi.

Menurut Chaplin (2005) penerimaan diri merupakan salah satu bentuk dari suatu kebutuhan dan kewajiban manusia agar dapat menjalani kehidupannya. Dijelaskan oleh Hurlock (1996) bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan dan keinginan individu menerima keadaannya. Individu tidak akan memperlakukan kekurangannya, tidak memiliki beban perasaan terhadap dirinya, sehingga individu akan memiliki banyak kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Penerimaan diri pada remaja merupakan faktor yang penting dalam mengembangkan kemampuan untuk menghadapi realita sosial (Gamayanti, 2016).

Selain penerimaan diri, regulasi emosi juga merupakan penunjang dalam mengekspresikan apa yang dirasakan oleh remaja (Rohmah, 2017). Remaja yang mampu

mengekspresikan emosi yang dirasakannya dengan baik dan tepat akan mampu menyeimbangkan keinginan dan harapannya dengan situasi sosial yang ada. Pendapat Gottman dan Katz (dalam Shadiqi, 2018), kemampuan mengendalikan perilaku secara tepat karena emosi yang dimiliki secara benar adalah regulasi emosi.

Mengacu bahas<sup>12</sup> di atas peneliti memfokuskan permasalahan yang diteliti dalam penelitian tentang hubungan antara penerimaan diri dan regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja. Penelitian ini juga ingin mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan perilaku prososial serta hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja.

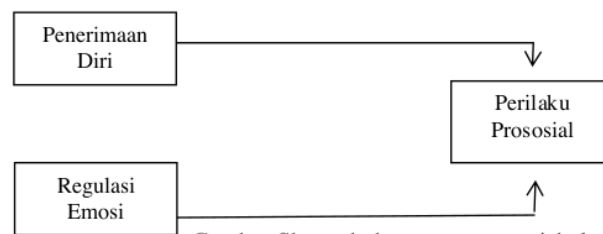
Berbeda dengan semua penelitian-penelitian terdahulu terkait dengan perilaku prososial, pada penelitian ini peneliti menggunakan variabel penerimaan diri dan regulasi emosi serta perilaku prososial secara bersama-sama. Peneliti tertarik untuk mengungkap tentang hubungan Penerimaan diri dan regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan, khususnya dalam bidang psikologi sosial mengenai bagaimana hubungan penerimaan diri dan regulasi emosi dengan perilaku prososial.

### Metode

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja SMA 9 kelas XII yang berusia 17 sampai 19 tahun. Jumlah populasi total adalah 322<sup>4</sup> siswa. Digunakan pengambilan sampel apabila populasi luas. Menurut Arikunto (1983) apabila jumlah sampel lebih dari 100 orang maka sampel penelitian dapat diambil antara 10 – 25 % atau lebih. Berdasarkan pendapat tersebut, karena jumlah populasi dalam penelitian ini terlalu besar, maka sampel penelitian ditetapkan sebesar 20 % dari jumlah keseluruhan populasi (322 siswa). Pengambilan sampling<sup>4</sup> menggunakan *Propotional Random Sampling* berdasarkan teori Sugiono (2003). Pengambilan sampel dengan *Proporsional Random Sampling*, dilakukan dengan cara mengambil sampel secara acak dengan tidak ditentukan siapa orang yang akan diambil data, asalkan memenuhi jumlah propotional 20 % dari populasi. Berdasarkan proporsi 20 % tersebut maka diperoleh sampel sebesar 64,4 siswa yang dibulatkan menjadi 70 siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan merupakan penelitian korelasi. Menurut Sukmadinata (2010) penelitian korelasional dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel-variabel lain. Hubungan dinyatakan dengan besarnya koefisien korelasi dan signifikansi secara statistik. Penelitian korelasi ini menggunakan tiga variabel, yaitu dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini terdiri dari penerimaan diri dan regulasi emosi. Variabel terikat pada penelitian ini adalah perilaku prososial.



Gambar Skema hubungan antar variabel



Langkah selanjutnya dalam penelitian, variabel penelitian perlu didefinisikan secara operasional agar dapat ditetapkan cara pengukurannya. Definisi operasional Perilaku prososial dalam penelitian ini adalah tindakan sukarela yang dimaksudkan untuk membantu dan menguntungkan individu atau kelompok individu lain. Definisi operasional perilaku prososial tersebut diatas ditetapkan berdasarkan definisi teoritis yang dikemukakan oleh Mussen (1984).

Definisi operasional penerimaan diri dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai penilaian yang realistis terhadap kemampuan seseorang yang berkesinambungan dengan penghargaan terhadap keberhargaan dirinya, jaminan dirinya tentang batasan pendiriannya tanpa merasa terendahkan oleh opini orang lain. Definisi operasional penerimaan diri tersebut diatas ditetapkan berdasarkan definisi teoritis yang dikemukakan oleh Jersild (1987).

Definisi operasional regulasi emosi dalam penelitian adalah kemampuan seseorang dalam melakukan respon emosi yang tepat terhadap pengalaman dan perilaku. Definisi operasional regulasi emosi tersebut diatas ditetapkan berdasarkan definisi teoritis yang dikemukakan oleh Gross (2007).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala perilaku prososial yang digunakan pada penelitian ini berdasarkan teori dari Mussen (1984) mengemukakan mengenai aspek-aspek prososial yang berisi lima hal, yaitu; 1)berbagi; 2)menolong; 3) kerjasama; 4) bertindak jujur; 5) berderma. Skala penerimaan diri menggunakan teori dari Jersild (1987) berisi sepuluh aspek, antara lain; 1) mengenal diri; 2)menerima kelemahan; 3) perasaan inferior; 4) mampu menerima kritik; 5) memiliki keseimbangan; 6) menerima diri dan orang lain; 7) meminta kelayakan diri; 8) menikmati hidup; 9) menyeimbangkan moral; 10) sikap penerimaan diri. Skala regulasi emosi menggunakan teori dari Gross (2007) dengan aspek-aspek yang terdiri dari empat hal, yaitu; 1) yakin dengan kemampuan dalam mengatasi masalah; 2) tidak mudah terpengaruh dengan emosi negative; 3) kemampuan mengontrol emosi; 4) kemampuan menerima suatu keadaan.

## Hasil

Penelitian ini menggunakan statistic parametrik oleh karena itu sebelum melakukan analisis data maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas, linieritas dan multikolinieritas. Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk Test* menunjukkan bahwa nilai *Shapiro-Wilk Test* = 0,966 dan  $p = 0,057$  yang berarti lebih besar dari pada 0,05 atau  $p = 0,057 > 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data perilaku prososial berdistribusi normal.

Hasil uji linearitas diperoleh nilai *deviation form linearity*  $F = 1,153$  dan  $p = 0,371$  ( $p > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel penerimaan diri dengan prososial. Hasil uji linearitas pada variabel regulasi emosi dengan prososial diperoleh nilai *deviation form linearity*  $F = 1,726$  dengan  $p = 0,059$  ( $p > 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variabel regulasi emosi dengan prososial.

Uji prasyarat selanjutnya adalah uji multikolinieritas. Didapatkan hasil uji multikolinieritas . Didapatkan hasil uji multikolinieritas memperoleh hasil tolerance sebesar  $0,937 > 0,10$  dan didapatkan nilai VIP sebesar  $1,067 < 10,0$ . Didapatkannya hasil tersebut

maka dapat dinyatakan tidak terjadi multikolinearitas antara variabel penerimaan diri dan regulasi emosi.

Hasil penelitian ini merupakan hasil dari analisis data dan uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan analisa regresi linear berganda melalui program komputer SPSS. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis penelitian yang pertama diterima. Hipotesis pertama berbunyi bahwa secara bersama-sama penerimaan diri dan regulasi emosi mempunyai hubungan dengan perilaku prososial. Hasil penelitian regresi berganda diperoleh nilai  $F = 7,518$  dengan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) berarti menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara penerimaan diri, regulasi emosi terhadap perilaku prososial. Hasil tersebut sesuai dengan hipotesis pertama yang berbunyi ada hubungan antara penerimaan diri dan regulasi emosi dengan perilaku prososial. Berikut tabel hasil pengolahan data dari hasil penelitian yang dilakukan.

Tabel Hasil Analisis Korelasi Simultan

F	p
7,518	0,001

Sumber : *Output SPSS IBM 20.00 for windows*

Selain menghasilkan analisa regresi simultan, analisa regresi juga menghasilkan korelasi parsial, yaitu korelasi masing-masing variabel independen dengan variabel dependen. Hasil korelasi parsial menunjukkan koefisien t hitung = 2,556 dengan  $p = 0,013$  ( $p < 0,05$ ) untuk variabel penerimaan diri dengan perilaku prososial berarti ada hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri terhadap perilaku prososial. Hasil korelasi parsial menunjukkan t hitung = 2,184 dengan  $p = 0,032$  ( $p < 0,05$ ) untuk variabel regulasi emosi dengan perilaku prososial berarti ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi terhadap perilaku prososial. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis penelitian yang kedua dan ketiga dinyatakan diterima.

Tabel Hasil Analisis korelasi parsial

Variabel	t	p
Penerimaan diri	2,556	0,013
Regulasi emosi	2,184	0,032

Sumber : *Output SPSS IBM 20.00 for windows*

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai constant sebesar 59,020 apabila tidak ada penerimaan diri dan regulasi emosi. Koefisien regresi 0,155 menunjukkan bahwa tiap penambahan 1 skor penerimaan diri akan meningkatkan perilaku prososial sebesar 0,155. Koefisien regresi 0,232 menunjukkan bahwa tiap penambahan 1 skor regulasi emosi akan meningkatkan perilaku prososial sebesar 0,232.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $R^2$  (SE total) sebesar 0,183 atau 18,3 %. Berdasarkan perhitungan diatas diperoleh gambaran persentase sumbangan efektif penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap perilaku prososial yaitu sebesar 18,3%. Hasil perhitungan menunjukkan masing-masing sumbangan efektif penerimaan diri terhadap

perilaku prososial sebesar 10,3% sedangkan sumbangan efektif regulasi emosi terhadap perilaku prososial sebesar 8 %. Hal menunjukkan bahwa penerimaan diri mempengaruhi perilaku prososial individu sebesar 10,3 % diri dan regulasi emosi mempengaruhi perilaku prososial individu sebesar 8 %.

### **Pembahasan**

Hasil analisis simultan menunjukkan nilai  $p = 0,001$ , hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama yang berbunyi penerimaan diri dan regulasi emosi memiliki hubungan dengan perilaku prososial diterima. Hasil olah data penelitian menunjukkan secara bersama-sama terdapat hubungan antara penerimaan diri dan regulasi emosi dengan perilaku prososial, dengan kontribusi yang cukup yaitu sebesar 18,3 %, sementara selebihnya sebanyak 81,7 % dipengaruhi oleh variabel yang lain yang tidak diikutkan dalam penelitian ini.

Penerimaan diri dan regulasi emosi merupakan bagian dari faktor penting yang memiliki peranan inti dalam munculnya perilaku prososial khususnya pada remaja sebagai subjek dalam penelitian, artinya dalam usaha meningkatkan perilaku prososial pada remaja maka perlunya meningkatkan secara bersama-sama penerimaan diri dan regulasi emosi.

Remaja yang memiliki penerimaan diri yang tinggi dan bersama dengan memiliki kemampuan regulasi emosi mempunyai hubungan yang signifikan dengan perilaku prososial. Kedua variabel secara bersama-sama dapat meningkatkan perilaku prososial. Regulasi emosi memiliki peranan yang penting dalam terbentuknya perilaku prososial. Individu yang mampu meregulasi emosinya akan dapat memahami dan mengetahui perilaku apa saja yang dapat diterima oleh lingkungannya, misalnya dengan berperilaku prososial seperti menolong, bekerjasama, berbagi dan berbuat jujur. Dijelaskan lebih lanjut oleh Anggraeni (2015) kemampuan melakukan regulasi emosi membuat remaja menjadi lebih peduli dengan keadaan sekitarnya. Sikap peduli merupakan salah satu cerminan dari perilaku prososial dimana seseorang akan ikut membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Kemampuan melakukan regulasi emosi tidak akan memberi dampak nyata pada perilaku prososial tanpa diiringi adanya kemampuan penerimaan diri.

Remaja yang memiliki penerimaan diri akan mampu berfikir realistis tentang penampilannya dan menampilkan apa adanya keadaan dirinya. Remaja juga mampu memahami penilaian orang lain dan memahami kelemahan serta kekurangan yang dimilikinya. Penerimaan diri memberikan kemampuan remaja untuk mengatasi keadaannya tanpa merasa malu serta meningkatkan penerimaan terhadap pendapat atau pandangan orang lain. Penerimaan diri juga ditandai dengan sikap yang fleksibel terhadap perubahan yang terjadi dan mampu menyeimbangkan moral sehingga meningkatkan kebersyukuran dan perilaku prososial. Pernyataan-pernyataan diatas didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Megawati & Herdiyanto (2016) menyatakan bahwa perilaku prososial mempengaruhi penerimaan diri dan *wellbeing* pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan secara terpisah oleh Shadiqi (2018); Wulandari (2018); Permatasari (2016); Rohmah (2017); Yusuf & Kristina (2017) tentang hubungan antara penerimaan diri dengan perilaku prososial serta regulasi emosi dan terhadap perilaku prososial. Hasil dari penelitian-penelitian ini menjelaskan bahwa penerimaan diri mempengaruhi perilaku prososial demikian dengan regulasi emosi memiliki hubungan terhadap perilaku prososial.

Hipotesis kedua menyatakan bahwa penerimaan diri memiliki hubungan positif dengan perilaku prososial. Hasil oleh data penelitian ini menjelaskan bahwa hasil analisis parsial menunjukkan nilai  $p = 0,01$ . Hal ini menjelaskan bahwa hipotesis kedua diterima. Artinya penerimaan diri memiliki hubungan yang positif dengan perilaku prososial, dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi kemampuan penerimaan diri maka semakin tinggi perilaku prososial yang dilakukan, sebaliknya semakin rendah kemampuan penerimaan diri semakin rendah perilaku prososial yang dilakukan.

Penerimaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 10,3 % terhadap perilaku prososial. Kemampuan remaja dalam penerimaan diri akan menyebabkan remaja mampu menerima keadaan dirinya dan menerima keadaan lingkungan sekitarnya, penerimaan diri mampu meningkatkan rasa syukur hal ini akan meningkatkan keinginan untuk membantu orang lain dalam perilaku prososial (Putra, 2016). Seseorang yang memiliki penerimaan diri akan memiliki pemahaman tentang diri sendiri dan memiliki harapan yang realistis. Kemampuan memahami diri sendiri serta melihat kekurangan dan kelebihan diri secara objektif akan mampu melihat keadaan yang sama yang terjadi pada orang lain yang muncul pada perilaku prososial.

Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang tinggi dapat menimbulkan suatu pemikiran dan perasaan yang positif dalam memberikan bantuan kepada orang lain. Munculnya pemikiran bahwa perbedaan yang ada pada dirinya dan orang lain bukanlah suatu masalah, namun suatu keadaan yang harus disyukuri akan mampu memunculkan dan meningkatkan empati atau pemahaman terhadap keadaan orang lain yang kurang beruntung dibandingkan keadaan dirinya, dengan ini perilaku prososial seseorang akan terus meningkat seiring dengan meningkatnya penerimaan diri yang dimiliki oleh remaja.

Sugiarti (2010) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa penerimaan diri membuat individu mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri apa adanya.

Penerimaan diri ditandai dengan pemaknaan positif terhadap pemaknaan diri. Remaja yang memiliki penerimaan diri mampu berfikir realistis tentang penampilannya dan menampilkan apa adanya keadaan dirinya. Remaja juga mampu memahami penilaian orang lain dan memahami kelemahan serta kekurangan yang dimilikinya. Penerimaan diri membantu remaja memahami keadaannya tanpa merasa rendah diri, hal ini juga memampukan seseorang dalam menerima kritik dan mampu mengambil hikmah dari kritik yang diberikan. Penerimaan diri juga ditandai dengan sikap yang fleksibel terhadap perubahan yang terjadi dan mampu menyeimbangkan moral.

Kemampuan remaja dalam penerimaan diri akan memudahkan untuk melakukan penyesuaian diri, mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya, memiliki harga diri dan keyakinan diri. Penerimaan diri juga membuat remaja lebih mampu menerima kritik, penerimaan diri yang disertai dengan rasa aman memungkinkan remaja untuk menilai diri secara realistis sehingga mampu menggunakan potensi yang dimiliki secara efektif dan akan merangsang semakin tingginya perilaku prososial.

Selain meneliti tentang hubungan positif antara penerimaan diri dengan perilaku prososial, penelitian ini juga meneliti tentang hubungan positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial. Hasil analisis parsial menunjukkan nilai  $p = 0,03$ . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku prososial. Artinya semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki maka semakin



tinggi perilaku prososial sebaliknya semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimiliki semakin rendah perilaku prososial yang dilakukan.

Kemampuan melakukan regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 8 % terhadap perilaku prososial pada remaja. Regulasi emosi merupakan pusat dari korelasi antara perilaku dan emosi dikalangan remaja. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang rendah akan memiliki kecenderungan mengalami gangguan psikologis baik secara internal, maupun eksternal.

Kemampuan melakukan regulasi emosi ditandai dengan kemampuan menenangkan diri setelah merasakan emosi yang berlebihan dan mampu mengurangi emosi negatif yang dirasakan. Kemampuan melakukan regulasi emosi akan membuat individu dapat tetap berfikir dengan baik meskipun dalam keadaan emosi serta mampu menunjukkan respon emosi yang tepat serta tidak merasa malu dengan emosi yang dirasakan. Benita, Levkovitz & Roth (2016) mengungkapkan bahwa regulasi emosi mampu mengembangkan kemampuan sosial dan kebahagiaan bagi anak dan remaja. kemampuan melakukan regulasi emosi memberikan dampak positif terhadap perilaku prososial.

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara penerimaan diri dan regulasi emosi dengan perilaku prososial, sehingga kedua variabel tersebut dapat memprediksi perilaku prososial. Ada hubungan yang positif antara penerimaan diri dengan perilaku prososial serta ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial.

Perilaku prososial merupakan cerminan bagi remaja dalam mengekspresikan dirinya dilingkungan masyarakat. Remaja yang memiliki keinginan dan kemampuan dalam melakukan tindakan prososial akan memberikan tempat dan identitas positif dimasyarakat. Tindakan tersebut harus disertai dengan kemampuan remaja dalam melakukan penerimaan diri serta kemampuan dalam melakukan regulasi emosi. Kedua hal tersebut dapat menjadi tolak ukur bagi perilaku prososial yang dilakukan oleh seseorang, disertai dengan kemampuan lain yang mampu meningkatkan perilaku prososial diantaranya kemampuan dalam kematangan emosi, empati dan religiusitas.

Anggraini, E. (2015). Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Kopng Religius Narapidana Wanita dalam Masa Pembinaan. *Jurnal Theologia*, 26(2).

Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta

16  
Levkovitz, T., & Roth, G. (2016). 16 Integrative Emotion Regulation Predict Adolescence Prosocial Behavior. *Learning and Instruction*, 30, 1-7. doi: 10.1016/j.lindif.2016.10.001.

Chaplin, J.P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Dahriani, A. (2007). Perilaku Prosocial terhadap Pengguna Jalan (Studi Fenomenologis pada Polisi Lalu Lintas). Tesis. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

8  
Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139-152. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>

Gerungan, W.A. (2004). *Psikologi Sosial*. Bandung : PT. Refika Aditama.

Gross, J.J. & Thompson, R.A. (2007). *Emotion Regulation Conceptual*. New York: Guilfords Publication.

15  
Grusec, J. (2011). Socialization processes in the family: Social and emotional development. *Annual Review of Psychology*, 62(1), 243-269.

Frisnawati, A. (2012). Hubungan Antara Intensitas Menonton Reality Show dengan Kecenderungan Perilaku Prosocial Pada Remaja. *Jurnal Empathy*, 1(1).

8  
Hurlock, Elizabeth. (1996). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang - Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

Jersild, A.T. (1978). *The Psychology of Adolescence*. New York: Mac millan Publishing Co.

Kartika, I. (2016). Hubungan Antara Ketertarikan Interpersonal Dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja SMA Islam Hidayatullah Semarang. *Jurnal Empati*, 5 (4).

Kassin, S., Fein, S., & Markus, H. R. 2011. *Social Psychology*, Eight Edition. Belmont: Wadsworth Cengage Learning.

Megawati, E., & Herdiyanto. (2016). Hubungan antara perilaku prososial dengan psychological well-being pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 133-135.

Mussen. (1984). *Perkembangan dan kepribadian anak*. Jakarta : Archan Noer

- Permatasari, V. (2016)<sup>14</sup> *Gambaran Penerimaan Diri Pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. Psymphathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139-152.
- Putra, J. (2016). Penerimaan Diri dan Kebersyukuran pada Mahasiswa. *Konferensi seminar nasional bekasi*.
- Rohmah, K. U.<sup>1</sup> (2017). Peran Regulasi Emosi dan Kemampuan Otoritatif Ibu Terhadap Kecenderungan Perilaku Prososial di Media Sosial Pada Remaja. *Tesis*. Universitas Gajah Mada . Yogyakarta
- Shadiqi, M. (2018). *Psikologi Sosial Pengantar dalam Penelitian*. Jakarta : Salemba Humanika
- Sugiarti, A. M.,<sup>11</sup> (2010). Gambaran self-esteem pada pelaku residivisme: studi pada residivis di lembaga pemasyarakatan klas 1 cipinang. *Indigenous. Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 12( 2), 115-125.
- Sugiyono. (2010). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Wulandari E. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Prososial Pada Remaja Kelas XI di MAN 1 Tuban. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5 ( 3).
- Yusuf, P., & Kristiana, I.<sup>1</sup> (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 6(3), 98–104.

# Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Remaja

## ORIGINALITY REPORT

% **19**  
SIMILARITY INDEX

% **16**  
INTERNET SOURCES

% **9**  
PUBLICATIONS

% **14**  
STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://ejournal.sunan-giri.ac.id">ejournal.sunan-giri.ac.id</a> Internet Source	% <b>3</b>
2	<a href="http://digilib.uinsby.ac.id">digilib.uinsby.ac.id</a> Internet Source	% <b>2</b>
3	<a href="http://repository.unisba.ac.id:8080">repository.unisba.ac.id:8080</a> Internet Source	% <b>1</b>
4	<a href="http://digilib.unila.ac.id">digilib.unila.ac.id</a> Internet Source	% <b>1</b>
5	Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Student Paper	% <b>1</b>
6	<a href="http://docobook.com">docobook.com</a> Internet Source	% <b>1</b>
7	Submitted to IAIN Kediri Student Paper	% <b>1</b>
8	<a href="http://repository.unika.ac.id">repository.unika.ac.id</a> Internet Source	% <b>1</b>



9	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	% 1
10	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	% 1
11	eprints.ums.ac.id Internet Source	% 1
12	www.distrodoc.com Internet Source	% 1
13	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	% 1
14	sinta3.ristekdikti.go.id Internet Source	% 1
15	Submitted to Stockholms universitet Student Paper	% 1
16	Submitted to Liverpool Hope Student Paper	% 1
17	Submitted to Universitas Islam Indonesia Student Paper	% 1
18	Nelly Suciati, Noor Edwina Dewayani Soeharto. "HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU BULLYING PADA SISWA SD", Jurnal Psikohumanika, 2018 Publication	% 1

---

EXCLUDE QUOTES ON

EXCLUDE  
BIBLIOGRAPHY ON

EXCLUDE MATCHES < 1%