**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA**

1. **Perilaku Prososial**
2. **Definisi Perilaku Prososial**

Manusia adalah makhluk sosial, oleh karena itu manusia membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhan hidup, baik secara fisik maupun psikis. Hal inilah yang mendasari manusia sebagai makhluk sosial. Setiap individu membutuhkan orang lain untuk membantu melengkapi kekurangan yang dimiliki. Perilaku dalam membantu orang lain tidak selalu mengharapkan imbalan secara langsung atau tidak langsung. Perilaku ini disebut sebagai perilaku prososial (Baron & Byrne, 2006). Perilaku prososial adalah suatu tindakan yang dilakukan untuk menolong dan memberikan manfaat pada orang lain tanpa memberikan manfaat bagi individu yang menolong (Putri & Rustika, 2017); (Shadiqi, 2018).

Dahriani (2007) mengatakan bahwa perilaku prososial adalah perilaku yang mempunyai tingkat pengorbanan tertentu yang tujuannya memberikan keuntungan bagi orang lain baik secara fisik maupun psikologis, 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.

Perilaku prososial adalah tindakan menolong yang memberi keuntungan kepada orang lain, yang memiliki intensi untuk merubah keadaan penerima bantuan yang kurang baik menjadi lebih baik (Dayakisni & Hudaniah, 2015); (Baron & Bryne, 2006).

Sears dkk (1994) menjelaskan bahwa perilaku prososial meliputi segala bentuk tindakan yang dilakukan atau direncanakan untuk menolong, tanpa memperhatikan motif penolongnya. Dijealaskan lebih lanjut oleh Shaffer (dalam Edwina, 2002), bahwa tindakan yang memberikan keuntungan bagi orang lain seperti berbagi dengan orang lain yang mendatangkan keuntungan bagi orang tersebut dibanding dengan dirinya sendiri, menghibur atau menolong orang lain untuk mencapai tujuannya atau bahkan membuat orang lain senang dengan memuji perilaku mereka atau prestasi disebut perilaku prososial. Pendapat lain diungkapkan oleh Passer & Smith (2004) Prososial diartikan sebagai suatu tindakan heroik dengan tujuan untuk menolong orang lain

Menurut teori empati (dalam Husada, 2013) perilaku prososial mampu mengurangi ketegangan dan penderitaan orang lain. Kedua hal ini mampu meningkatkan empati yaitu suatu keadaan memahami penderitaan orang lain seperti penderitaan diri sendiri (afeksi) serta turut memikirkan penderitaan orang lain (kognisi).

Berdasarkan pengertian perilaku prososial yang dijelaskan oleh berbagai tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku prososial adalah suatu tindakan menolong atau memberikan bantuan yang ditujukan untuk menguntungkan orang lain (tanpa mengharapkan imbalan) atau menguntungkan diri sendiri.

1. **Aspek Perilaku Prososial**

Menurut Batson dalam (Shadiqi, 2018) Tindakan yang menjelaskan perilaku prososial dapat berupa tindakan menolong, berbagi, memberikan perhatian, memberikan pembelaan serta melakukan pemulihan setelah adanya perilaku yang menyimpang. Mussen (1994) menjelaskan beberapa aspek dalam perilaku sosial antara lain adalah:

1. Berbagi. Kesediaan seseorang untuk berbagi perasaan baik perasaan senang dan sedih dengan orang lain.
2. Menolong. Kesediaan seseorang untuk memberikan bantuan baik secara fisik maupun materiil untuk meringankan beban orang yang mendapat bantuan
3. Kerjasama. Melakukan suatu kegiatan bersama dengan orang lain, untuk memberikan manfaat secara nyata untuk mencapai tujuan bersama
4. Bertindak jujur. Melakukan suatu tindakan dengan apa adanya sesuai dengan apa yang ada, tanpa berbohong dan melebih-lebihkan serta tidak mencurangi orang lain.
5. Berdarma. Memberikan barang yang dimilikinya secara sukarela kepada orang yang membutuhkan.

Berdasarkan teori Carlo & Randall (2002), aspek-aspek perilaku prososial meliputi :

1. *Altruistic prosocial behavior*. Memotivasi membantu orang lain teruta-ma yang berhubungan dengan kebutuhan-kebutuhan dan kesejahteraan orang lain, seringkali disebabkan oleh respon-respon simpati dan diinternalisasikan ke dalam norma-norma atau prinsip-prinsip yang tetap dengan membantu orang lain.
2. *Compliant prosocial behavior.* Membantu orang lain karena dimintai pertolongan baik verbal maupun nonverbal.
3. *Emotional prosocial behavior*. Membantu orang lain karena disebabkan perasaan emosi berdasarkan situasi yang terjadi.
4. *Public prosocial behavior*. Perilaku menolong orang lain yang dilaku-kan di depan orang-orang, setidaknya dengan suatu tujuan untuk memperoleh pengakuan dan rasa hormat dari orang lain (orang tua, teman sebaya) dan meningkatkan harga diri.
5. *Anonymous and dire prosocial behavior*. Menolong yang dilakukan tanpa sepengetahuan orang yang ditolong.
6. *Dire prosocial behavior*. Menolong orang yang sedang dalam keadaan krisis atau darurat.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti menggunakan teori aspek perilaku prososial yang dikemukakan oleh Mussen (1994), yaitu : 1) berbagi, yaitu kesediaan untuk berbagi perasaan baik senang ataupun sedih dengan orang lain dan bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain; 2) menolong, yaitu bersedia memberikan bantuan kepada orang lain dan mengutamakan orang lain yang membutuhkan dari pada dirinya sendiri; 3) kerjasama, melakukan sesuatu hal bersama dengan orang lain dan mampu menghargai hasil orang lain; 4) bertindak jujur, yaitu mengatakan hal yang sebenarnya terjadi dan tidak bersikap curang; 5) berdarma, yaitu memberikan sumbangan kepada yang membutuhkan dan merelakan barang yang dimiliki untuk diberikan kepada orang lain.

**3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Prososial**

Faktor yang mempengaruhi perilaku prososial adalah adanya situasi, karakteristik penolong serta keadaan orang yang membutuhkan pertolongan. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Sears (1994) bahwa faktor situasi seperti ada atau tidak adanya keadaan darurat, serta banyak atau tidaknya orang yang berada dalam situasi tersebut menjadi penentu munculnya perilaku prososial.

Menurut Baron (2006) faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku prososial antara lain adalah :

1. Faktor internal, faktor internal terdiri dari *guilt* (perasaan bersalah) dan *mood* (kondisi emosi).
2. Faktor eksternal terdiri dari *social norms*(norma sosial yang berlaku), *number of by standers* (jumlah orang), *time pressures* (tekanan dan waktu) dan *similarity* (kesamaan situasi).
3. Faktor karakteristik penolong (*helpers’ dispositions*), terdiri dari *personality trait, gender,* dan *religious faith*.

Menurut Staub (1978) beberapa faktor yang menyebabkan muculnya perilaku prososial adalah :

1. *The Situation*

Situasi atau keadaan merupakan hal yang penting dalam memberikan pengaruh sosial. Setiap individu memiliki peran yang kuat dalam memberikan pengaruh kepada orang lain, begitupun sebaliknya. Unsur penting dalam keadaan ini adalah adanya stimulus, unsur lain dari situasi atau keadaan adalah adanya sifat dari stimulus.

1. *Temporary States of Potential Helpers*

Perasaan orang lain yang berada dalam situasi untuk membantu ketika melihat orang lain membutuhkan bantuan merupakan faktor munculnya perilaku prososial. Perasaan yang muncul basanya adalah apakah hal ini akan baik atau tidak, kompeten atau tidak kompeten. Pada satu titik, hal ini akan membuat individu memberi penilaian terhadap diri sendiri terhadap tingkat harga diri apabila melakukan perilaku prososial. Individu mememiliki kesempatan untuk memberi perhatian kepada diri sendiri atau memberi perhatian dan fokus dengan orang lain.

1. *Relationship to Potential Recipients of Help*

Status hubungan seseorang dengan yang lain sangat penting dalam menentukan apakah seseorang akan memberikan bantuan atau tidak. Hubungan timbal balik dan saling menguntungkan masing-masing pihak atau tidak sama sekali.

1. *Personality Characteristics*

Karakteristik kepribadian sangat penting dalam menentukan perilaku prososial. Beberapa karakter kepribadian akan sangat senang ketika menjadi pusat perhatian.

1. *Psychological Processes*

Pemahaman mengenai penentuan perilaku sosial secara positif, kemampuan untuk memprediksi perilaku, dan kapasitas kita untuk menerapkan praktik sosialisasi yang akan mendorong keinginan orang lain untuk berperilaku prososial, apabila kita tahu mengapa pada kondisi tertentu seseorang akan atau tidak akan (kurang) berperilaku prososial.

Berdasarkan penjelasan diatas, faktor-faktor dalam perilaku prososial terdiri dari faktor internal yaitu kondisi emosi dan perasaan bersalah serta faktor eksternal yaitu norma sosial, situasi, serta tekanan dan waktu.

1. **Penerimaan Diri**
2. **Definisi Penerimaan Diri**

Menurut Dariyo (2013) penerimaan diri (*Self-acceptance*) adalah kemampuan individu dalam melakukan penerimaan terhadap keberadaan diri. Penilaian terhadap diri sendiri akan dijadikan sebagai dasar bagi individu dalam menilai dirinya dan lingkungan sekitarnya. Dijelaskan lebih lanjut oleh Dariyo perilaku menerima diri sendiri dapat dilakukan secara nyata atau tidak nyata. Sikap menerima kenyataan ditandai dengan menerima kelemahan dan kelebihan yang dimiliki secara objektif. Sikap tidak menerima kenyataan ditandai dengan upaya untuk menilai secara berlebihan terhadap diri sendiri, mencoba untuk menolak kelemahan diri sendiri, mengingkari dan menghindari hal-hal yang buruk dari dalam diri individu.

Chaplin (2005) menjelaskan penerimaan diri merupakan salah satu bentuk dari suatu kebutuhan dan kewajiban manusia agar dapat menjalani kehidupannya. Menurut Hurlock (1996), penerimaan diri merupakan kemampuan dan keinginan individu menerima keadaannya. Individu tidak akan mempermasalahkan kekurangannya, tidak memiliki beban perasaan terhadap dirinya, sehingga individu akan memiliki banyak kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan.

Menurut Mussen (1994) penerimaan diri adalah sikap merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri, serta pengetahuan-pengetahuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Penerimaan diri menunjukkan kemampuan psikologis seseorang dalam mengolah fikiran dan tindakan serta menunjukkan kualitas diri. Mussen menambahkan penerimaan diri menunjukkan adanya kesadaran terhadap kelebihan dan kekurangan diri, memiliki keseimbangan dalam melengkapi kekurangan diri sehingga individu yang memiliki penerimaan diri akan menjadi sehat secara psikologis.

Menurut pandangan Hurlock dalam (Gamayanti, 2016) penerimaan diri adalah kondisi dimana seseorang telah mempertimbangkan karak-teristik dirinya.

Individu yang berhasil mengembangkan keberhayatan dan kebermaknaan hidup dengan menyadari dan mengaktualisasikan kelebihan yang dimiliki serta mengembangkan kekurangan yang dimiliki menjadi gambaran yang sesuai dengan harapan hidupnya, merupakan proses dalam melakukan penerimaan diri. Hal ini dijelaskan oleh Bastaman (2007). Pendapat lain dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella (1990), bahwa penerimaan diri berhubungan dengan konsep diri yang positif, dimana dengan konsep diri yang positif, seseorang dapat menerima dan memahami fakta-fakta yang begitu berbeda dengan dirinya. Aderson (dalam Sugiarti, 2008) menyatakan bahwa penerimaan diri berarti kita telah berhasil menerima kelebihan dan kekurangan diri apa adanya. Menerima diri berarti kita telah menemukan karakter diri dan dasar yang membentuk kerendahan hati dan intergritas.

Definisi penerimaan diri menurut Rubin (dalam Ratnawati, 1990) adalah suatu sikap yang merefleksikan perasaan senang sehubungan dengan kenyataan diri sendiri. Penerimaan diri dapat diartikan sebagai suatu sikap penerimaan terhadap gambaran mengenai kenyataan diri. Menurut Supratiknya (1995) menerima diri adalah memiliki penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri, atau tidak bersikap merendahkan terhadap diri sendiri. Ini berarti seseorang yang mampu menerima dirinya mampu melihat kebaikan sekaligus kekurangan yang ada di dirinya. Ryff (1996) menjelaskan penerimaan diri adalah keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam dirinya tanpa merasa malu atau merasa bersalah terhadap kodrat dirinya

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat dijelaskan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan individu dalam menerima kekurangan dan kelebihan yang ada dalam dirinya secara sadar. Individu yang memiliki kemampuan penerimaan diri akan menerima dirinya dan mengembangkan dirinya menjadi pribadi yang positif.

1. **Aspek-Aspek Penerimaan Diri**

Menurut Bastaman (2007) beberapa aspek-aspek yang menentukan penerimaan diri pada seseorang adalah sebagai berikut :

1. Adanya pemahaman terhadap diri sendiri (*self-insight*) yaitu suatu kondisi dimana individu memahami dirinya dan berusaha untuk memperbaiki kekurangannya.
2. Individu memiliki makna hidup (*meaning of life*) dan menjadikannya sebagai tujuan hidup yang harus dipenuhi.
3. Adanya perubahan (*changing attitude*) sikap dari sikap yang negative menjadi positif untuk menjadi pribadi yang lebih baik.
4. Menetapkan komitmen terhadap diri sendiri terhadap makna hidup yang telah ditetapkan.
5. Melakukan kegiatan secara terarah (*direct activity*) sesuai dengan apa yang telah ditetapkan dengan mengembangkan relasi dan potendi diri yang positif.
6. Memiliki dukungan sosial (*social support*) dengan membangun hubungan dengan orang-orang yang dapat dipercaya dan mampu memberikan masukan pada saat mengalami permasalahan.

Jersild (1978) mengemukakan beberapa aspek penerimaan diri, sebagai berikut:

1. Persepsi mengenai diri dan penampilan. Individu lebih berpikir realistik tentang penampilan dirinya dan memahami bagaimana orang lain menilai.
2. Sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain. Individu yang memiliki penerimaan diri memandang kelemahan dan kekuatan dirinya lebih baik daripada orang yang tidak memiliki penerimaan diri.
3. Perasaan inferioritas sebagai gejolak penerimaan diri. Perasaan inferioritas merupakan sikap tidak menerima diri dan menunggu penilaian yang realistik atas dirinya serta memahami keadaannya tanpa merasa rendah diri.
4. Respon atas penolakan dan kritikan. Individu yang memiliki penerimaan diri mampu menerima kritikan bahkan dapat mengambil hikmah dari kritikan tersebut.
5. Keseimbangan antara “*real self*” dan “*ideal self*”. Individu yang memiliki penerimaan diri adalah ia mempertahankan harapan dan tuntutan dari dalam dirinya dengan baik dalam batas-batas.
6. Penerimaan diri dan penerimaan orang lain. Individu yang menyayangi dirinya dan menerima kelebihan serta kekurangannya akan lebih mampu dalam memahami dan menerima orang lain.
7. Menuruti kehendak, dan menonjolkan diri. Individu akan meminta kelayakan yang sesuai dengan dirinya dan menuruti kehendak sesuai dengan batasan dirinya.
8. Penerimaan diri, spontanitas, dan menikmati hidup. Individu dengan penerimaan diri mempunyai lebih banyak kesempatan untuk menikmati apa yang dimilikinya dan menerima diri apa adanya dan bersikap spontan.
9. Aspek moral penerimaan diri. Individu yang mampu menerima dirinya akan mampu menyeimbangkan moral dan budinya serta fleksibel terhadap perubahan dalam hidupnya.
10. Sikap terhadap penerimaan diri. Individu akan mampu menerima dirinya serta menunjukkannya kepada masyarakat tanpa merasa malu dan mamou menerima keadannya tanpa mengeluh.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti menggunakan teori asek penerimaan diri yang dikemukakan oleh jersild (1978), yaitu : 1) persepsi mengenai diri dan penampilan; 2) sikap terhadap kelemahan dan kekuatan diri sendiri dan orang lain; 3) perasaan inferioritas sebagai gejolak penerimaan diri; 4)respon atas penolakan dan kritik; 5) keseimbangan antara *real self* dan *ideal self*; 6) penerimaan diri dan penerimaan orang lain; 7) menuruti kehendak dan menonjolkan diri; 8) penerimaan diri, spontanitas, dan menikmati hidup; 9) aspek moral penerimaan diri; 10) sikap terhadap penerimaan diri.

1. **Faktor-Faktor yang mempengaruhi penerimaan Diri**

Menurut Hurlock (1996) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri antara lain adalah:

1. Adanya pemahaman diri, seseorang yang memahami dirinya tidak akan menampilkan apa adanya dirinya dan bukan perilaku berpura-pura.
2. Memiliki harapan yang realistis. Seseorang yang mampu memahami dirinya akan menetapkan harapan sesuai dengan kapasitas kemampuan yang dimilikinya.
3. Tidak adanya hambatan dalam lingkungan sosial. Seseorang yang memiliki penerimaan diri mampu mengesampingken perbedaan yang ada dimasyarakat seperti perbedaan gender, ras agama dan suku.
4. Tidak adanya tekanan emosi. Tekanan emosi yang berat dapat meningkatkan gangguan yang berat sehingga menyebabkan gangguan perilaku dan menyimpang.
5. Sering mengalami kesuksesan. Seseorang yang sering mengalami kesuksesan akan memiliki peningkatan penerimaan diri.
6. Memiliki konsep diri yang baik, akan menghasilkan penerimaan diri yang baik pula.
7. Sikap masyarakat yang menyenangkan. Tidak menimbulkan prasangka, karena adanya penghargaan terhadap kemampuan sosial orang lain dan kesedian individu mengikuti kebiasaan lingkungan.
8. Adanya perspektif diri yang luas. Yaitu memperhatikan pandangan orang lain tentang diri. Perspektif yang luas diperoleh melalui pengalaman dan belajar, dalam hal ini usia dan tingkat pendidikan memegang peranan penting bagi seseorang untuk mengembangkan perspektif dirinya.
9. Pola asuh dimasa kecil yang baik. Seorang anak yang diasuh secara demokratis akan cenderung berkembang sebagai individu yang dapat menghargai dirinya sendiri.
10. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik. Individu yang mengidentifikasikan dengan individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan dapat membangun sikap-sikap yang positif terhadap diri sendiri.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diambil kesimpulan faktor – faktor dalam penerimaan diri adalah adanya pemahaman diri, harapan yang realistik, tidak adanya hambatan dalam lingkungan sosial, tidak ada tekanan emosi, sering mengalami kesuksesan, memiliki konsep diri yang baik, masyarakat yang menyenangkan, perspektif diri yang luas, pola asuh yang baik serta identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik pula.

1. **Tahap-Tahap Penerimaan Diri**

Menurut Germer (2009) penerimaan diri adalah suatu perilaku menerima ketidaknyamanan yang ada dalam dirinya, dimulai dari kebencian, keingintahuan, sehingga menemukan nilai –nilai yang tersembunyi. Dalam tahap kebencian (*aversion*) individu akan merasa tidak nyaman dan enggan, namun kemudian individu akan melakukan perenungan dan kemudian mencari jalan keluar atas permasalahannya. Tahap selanjutnya adalah *curiousity* dalam tahap ini individu akan mempertanyakan apa yang sedang terjadi didalam dirinya, tentang perasaanya, kapan dan mengapa hal tersebut terjadi. Setelah melalui tahap mempertanyakan diri individu akan masuk ketahap menangggung derita (*tolerance*) ditahap ini individu akan menanggung perasaan yang dialaminya dan terus berharap perasaan itu akan hilang dan berakhir. *Allowing* merupakan tahap selanjutnya setelah menanggung derita, dalam tahap ini, individu akan membiarkan perasaan tersebut datang dan pergi. Individu membiarkan secara terbuka perasaan mengalir dengan sendirinya. Tahap yang terakhir adalah melihat nilai yang tersembunyi (*friendship*). Individu akan melihat nilai dan menemukan makna atas apa yang telah menimpanya dan menerimanya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan tahap-tahap penerimaan diri diantaranya adalah : kebencian, keingintahuan, toleransi, mengikuti, dan melihat nilai yang tersembunyi.

1. **Regulasi Emosi**
2. **Definisi Emosi**

Menurut Sarwono (2010) emosi merupakan reaksi penilaian yang komplek pada saat seseorang menerima rangsangan dari luar maupun dari dirinya. Emosi adalah suatu bentuk timbal balik atas apa yang telah diterima oleh seseorang dan dimunculkan dalam bentuk perilaku atau perasaan yang diungkapkan atau tidak. Goleman (2009) menjelaskan emosi merupakan pergolakan fikiran yang muncul secara meluap-luap sehingga timbul perasaan yang khas dan menimbulkan perubahan fisiologis. Dalam emosi terdapat beberapa ciri khas yang muncul yang seringkali mudah difahami oleh orang lain. Seseorang yang mengalami emosi akan mudah terlihat dari ciri fisik dan ekspresi yang dikeluarkan. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Lahey (2007), bahwa reaksi emosi yang muncul akan dapat dilihat dari ekspresi dan perilaku individu.

Goleman (2009) menjelaskan beberapa bentuk-bentuk emosi yang muncul dan dapat dikenali adalah sebagai berikut :

1. Emosi marah adalah benci, jengkel, kesal, tersinggung dan bermusuhan. Pada saat seseorang mengalami emosi marah, maka perilaku yang muncul biasanya dengan adanya detak jantung yang keras dan muculnya ekspresi kebencian.
2. Emosi sedih adalah muram, melankolis, ditolak depresi dan sedih. Emosi sedih ditandai dengan munculnya gejala fisik seperti menangis dan menutup diri.
3. Emosi takut adalah gugup, khawatir, was-was, waspada, ngeri, fobia dan panic. Ekspresi takut ditunjukkan dengan perilaku gelisah.
4. Emosi kenikmatan adalah bahagia, gembira, puas, bangga, takjub, senang dan manis. Perilaku yang muncul dengan tersenyum dan bersemangat.
5. Emosi cinta adalah persahabatan, penerimaan, kebaikan, bakti dan hormat. Perilaku yang muncul dengan memberikan perhatian dan kepercayaan.
6. Emosi Terkejut yaitu takjub dan terpana.
7. Emosi Jengkel yaitu hina, jijik dan benci.
8. Emosi malu yaitu sesal, kesal, hina dan aib.

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan, maka dapat diambil suatu kesimpulan bahwa emosi adalah suatu bentuk reaksi yang muncul berdasarkan stimulus yang ada. Emosi dapat dikenali melalui ekpresi dan perilaku.

1. **Definisi Regulasi Emosi**

Menurut Mussen (1994) regulasi emosi ialah kapasitas untuk mengon-trol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemam-puan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi. Shadiqi (2018) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Menurut Gottman dan Katz (dalam Shadiqi, 2018), regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.

Walden dan Smith (dalam Shadiqi, 2018) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses menerima, mempertahankan dan mengendalikan suatu kejadian, intensitas dan lamanya emosi dirasakan, proses fisiologis yang berhubungan dengan emosi, ekspresi wajah serta perilaku yang dapat diobservasi. Thompson (1994), mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab memonitor, menge-valuasi dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai suatu tujuan. Penjelasan lain dikemukakan oleh Styowati (2010) bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh perkembangan kemampuan menggambarkan, mempertimbangkan dan fokus individu dalam menganalisis tekanan emosi. Proses lebih lanjut difasilitasi oleh perkembangan me-ngontrol emosi negatif.

Menurut pendapat Morris (dalam Pratisti, 2012) dijelaskan, bahwa mekanisme regulasi emosi mencakup pengalaman emosional yang spesifik, misalnya amarah, kesedihan, ataupun kesenangan; dinamika emosional yang mencakup intensitas, durasi ataupun labilitas; serta strategi regulasi emosi atau strategi koping yang berhubungan dengan manajemen emosi.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah proses dimana individu mampu dalam memonitor, mengevaluasi, memodifikasi reaksi emosional serta mengekspresikan emosi tersebut secara otomatis atau dikendalikan, sadar atau tidak sadaruntuk mencapai tujuan dalam kehidupan sehari-hari.

1. **Proses Regulasi Emosi**

Menurut gross (2007) menjelaskan bahwa dalam regulasi emosi terdapat beberapa proses yang terjadi yaitu adanya

1. Pemilihan situasi (*situation selection*) adalah suatu tindakan yang memungkinkan individu mengharapkan suatu situasi sosial sehingga menimbulkan emosi sesuai dengan yang diinginkan.
2. Modifikasi keadaan (*modification situation*) merupakan suatu cara mengubah atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak diharapkan menjadi keadaan yang diinginkan.
3. *Attention deployment* adalah memberikan fokus perhatian dan mengalihkan perhatian. Fokus pada perhatian dengan berkonsentrasi terhadap permasalahan yang dihadapi atau mengalihkan perhatian, dengan cara mengalihkan perhatian pada situasi yang lain.
4. Perubahan penilaian (*cognitive change*) adalah pertahanan psikologis dan membuat perbandingan sosial dengan membandingkan situasi yang lebih buruk daripada situasi yang sedang dialami.
5. Perubahan respon (*respon modulation*) modulasi respon memperngatuhi respon fisiologis, pengalaman dan perilaku.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa proses dalam regulasi emosi antara lain adalah adanya pemilihan situasi, modifikasi keadaan, memberikan fokus perhatian, pertahanan nilai dan perubahan respon.

1. **Aspek-Aspek Regulasi Emosi**

Gross (2007) menjelaskan ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:

1. *Strategies to emotion regulation*. Ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
2. *Engaging in goal directed behavior*. Ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
3. *Control emotional responses*. Ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.
4. *Acceptance of emotional response*. Ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi.

Thompson (1994) membagi aspek-aspek regulasi emosi menjadi 3 macam. Diantaranya adalah:

1. Kemampuan memonitor emosi *(emotions monitoring)* yaitu kemampuan individu dalammenyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi didalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya.
2. Kemampuan mengevaluasi emosi *(emotions evaluating)* yaitu kemam-puan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Kemampuan untuk mengelola emosi khususnyan emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam yang dapat mengakibatkan individu tidak dapat berfikir secara rasional.
3. Kemampuan memodifikasi emosi *(emotions modification)* yaitu kemampuan individu untuk merubah emosi sehingga mampu memotivasi diri menjadi lebih baik terutama ketika individu merasa dalam putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti menggunakan teori aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007), yaitu 1) *strategis to emotion regulation*; 2) *Engaging in goal directed behavior*; 3) *control emotional responses*; 4) *acceptance of emotional responses*.

1. **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi**

Menurut Asih & Pratiwi (2010) emosi pada setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, begitu juga ketika individu harus mengatur kondisi emosinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi tersebut antara lain:

1. Faktor Lingkungan. Faktor lingkungan yang dimaksud adalah ling-kungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga, sekolah dan lingkungan masyarakat.
2. Faktor Pengalaman. Pengalaman yang diperoleh individu selama hidup-nya akan mempengaruhi perkembangan emosinya. Pengalaman selama hidup dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi bagi individu dalam menampilkan emosinya.
3. Pola Asuh Orang Tua. Pola asuh orang tua sangat bervariasi. Ada pola asuh yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh dan ada juga yang penuh kasih sayang. Bentuk pola asuh itu akan mempengaruhi pola emosi yang dikembangkan individu.
4. Pengalaman Traumatik. Kejadian masa lalu yang memberikan kesan traumatis akan mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Akibat-nya rasa takut dan juga sikap terlalu waspada yang berlebihan akan mempengaruhi kondisi emosional.
5. Jenis Kelamin. Keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi antara keduanya. Laki-laki lebih tinggi emosinya daripada wanita, dan wanita Lebih bersifat emosionalitas daripada laki-laki karena wanita memiliki kondisi emosi didasarkan peran sosial yang diberikan oleh masyarakat sesuai jenis kelaminnya.
6. Perubahan Jasmani. Perubahan jasmani yaitu perubahan hormon-hormon yang mulai berfungsi sesuai dengan jenis kelaminnya masing-masing. Misalnya, perubahan kulit wajah yang awalnya bersih menjadi jerawatan.
7. Perubahan Pandangan Luar. Perubahan pandangan luar dapat menim-bulkan konflik dalam emosi seseorang. Seperti: tidak konsistennya sikap dunia luar terhadap pribadi seseorang, membeda-bedakan wanita dan pria, dunia luar memanfaatkan kondisi ketidakstabilan seseorang untuk pengaruh yang negatif.

Sedangkan menurut Coon, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu:

1. Usia. Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya.

b. Jenis Kelamin Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya.

c. Religiusitas. Setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya.

d. Kepribadian Orang yang memiliki kepribadian seperti moody, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan mengontrol emosi.

e. Pola Asuh Beberapa cara yang dilakukan orang tua dalam mengasuh anak dapat membentuk kemampuan anak untuk meregulasi emosinya.

f. Budaya. Norma atau belief yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima, menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi.

g. Tujuan dilakukannya regulasi emosi (Goals). Merupakan apa yang individu yakini dapat mempengaruhi pengalaman, ekspresi emosi dan respon fisiologis yang sesuai dengan situasi yang dialami.

1. Frekuensi individu melakukan regulasi emosi (Strategies). Merupakan seberapa sering individu melakukan regulasi emosi dengan berbagai cara yang berbeda untuk mencapai suatu tujuan.
2. Kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi (Capabilities) Jika sifat (trait) kepribadian yang dimiliki seseorang mengacu pada apa yang dapat individu lakukan dalam meregulasi emosinya.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu usia, jenis kelamin, kepribadian dan kognitif subjek, pola asuh, budaya dan hubungan sosial khususnya dengan lingkungan ataupun di dalam keluarga, faktor religiusiatas juga sangat mempengaruhi sehingga memahami tujuan dilakukannya regulasi emosi untuk mencapai tujuan.

**D. Kerangka Berfikir**

Ketika masa remaja, hubungan remaja dengan lingkungan sosialnya mulai berkembang, hal ini disebabkan oleh pubertas yang menyebabkan penalaran logis yang berkembang, pemikiran idealis yang meningkat, perubahan yang terjadi dilingkungan sosial, hubungan pertemanan serta bertambahnya relasi yang dibangun. Dalam proses pengembangan ini, remaja diharapkan mampu melakukan perilaku prososial terhadap lingkungan terkecil disekitarnya hingga komunitas sosial yang lebih luas. Perilaku prososial akan memberikan identitas baru dimasyarakat serta penerimaan terhadap kehadiran individu di lingkungan yang lebih luas. Perilaku prososial tidak dapat dilakukan oleh remaja yang tidak memiliki kesiapan dan kemampuan, baik dari individu itu sendiri atau lingkungan yang mendukungnya.

Kemampuan dan kesiapan dalam melakukan perilaku prososial dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, dalam hal ini faktor internal memiliki sumbangsih lebih besar dibandingkan dengan faktor eksternal. Hal ini dikarenakan dalam melakukan perilaku prososial individu secara sadar dari dalam dirinya, memiliki ketergerakan dan keinginan yang tidak dipaksakan untuk membantu, memberikan pertolongan serta membangun hubungan untuk memberikan kebaikan kepada orang lain.

Beberapa faktor internal yang dibutuhkan dalam melakukan perilaku prososial adalah adanya kemampuan dalam penerimaan diri dan regulasi emosi. individu yang mampu menerima dirinya akan mampu menerima keadaan lingkungan sekitarnya. Hal ini akan memunculkan keinginan untuk membantu lingkungan sekitarnya, seperti halnya individu tersebut membantu dirinya sendiri. Demikian juga dengan kemampuan dalam melakukan regulasi emosi, individu yang mampu melakukan regulasi terhadap emosinya akan memiliki empati dan dan mampu merasakan kekurangan serta kebutuhan orang lain disekitarnya hal ini yang menyebabkan munculnya perilaku prososial.

Aspek – aspek dalam periku prososial (Mussen, 1994) antara lain adalah adanya keinginan untuk berbagi, kesediaan untuk menolong, melakukan kerjasama dengan orang lain, mampu bertindak jujur serta berdarma atau memberikan barang yang dimiliki secara sukarela.

Keinginan untuk berbagi akan muncul apabila individu merasa puas dengan keadaan yang dimilikinya. Perasaan puas dengan apa yang dimilikinya, akan menimbulkan keinginan untuk membantu orang lain yang lebih membutuhkan. Individu yang puas dengan keadaan dirinya akan mampu berfikir secara realistik serta memiliki keseimbangan dalam mempertahankan harapan dan tuntutan dari dalam dirinya.

Keseimbangan dalam mempertahankan harapan dan tuntutan dalam diri individu akan meningkatkan kesediaan untuk memberikan pertolongan kepada orang lain. Individu yang merasa memiliki kecukupan secara fisik dan mental, akan lebih tergerak untuk memberikan pertolongan kepada orang lain yang membutuhkan. Memberikan pertolongan serta bantuan kepada orang lain menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki kelayakan yang sesuai atas keberadaannya. Kemampuan dalam meningkat-kan kelayakan diri ini membutuhkan penerimaan serta tidak mudah terpengaruh dan mampu mengontrol diri.

Kemampuan dalam mengontrol diri akan memberikan peluang yang besar bagi individu untuk melakukan kerjasama dengan orang lain. Individu yang memahami dirinya, akan mampu membangun kerjasama dengan orang lain. Kemampuan menjalin kerjasama dengan orang lain membutuhkan sikap yang menerima kelayakan, memahami orang lain, mampu mengontrol emosi dan tidak mudah terpengaruh dengan emosi yang negatif.

Kemampuan individu dalam mengontrol emosi dan tidak mudah terpengaruh dengan emosi yang negatif akan meningkatkan sikap jujur pada individu. Individu yang mampu bersikap jujur, akan mampu menerima apapun keadaan yang dialaminya, tidak melebih-lebihkan dan tidak merasa malu dengan apa yang dirasakannya. perasaan ini meningkatkan kepuasaan dengan apa yang dimilikinya.

Rasa puas yang dimiliki oleh individu akan menimbulkan keinginan untuk berdarma, dan memberikan apa yang dimiliki kepada orang lain yang membutuhkan. Individu yang memberikan barang serta bantuan kepada orang lain, tidak hanya merasa puas dengan apa yang dimilikinya, namun juga dikarenakan individu tersebut memiliki respon emosi yang baik.

Kepuasan terhadap apa yang dimiliki oleh individu merupakan bentuk dari penerimaan diri. Remaja yang mampu menerima dirinya, memiliki pemikiran yang realistik terhadap penampilan dirinya serta bagaimana orang lain akan menilai, sehingga individu tersebut akan mampu menerima dirinya dan orang lain. Individu dengan penerimaan diri yang baik akan bertindak jujur dan dan bersikap apa adanya tanpa melebih-lebihkan atau merasa kurang dengan apa yang dimilikinya. Tindakan jujur ini dipengaruhi juga oleh kemampuan individu dalam menerima peristiwa yang mungkin memiliki peluang untuk menimbulkan emosi negatif. Individu dengan kemampuan melakukan regulasi emosi tidak akan merasa malu dan mampu menerima emosi.

Lingkungan sosial disekitar remaja, merupakan tempat yang menyedi-akan situasi sosial, sehingga remaja mampu berkembang menjadi orang yang mampu melakukan perilaku prososial. Remaja yang memiliki kemam-puan penerimaan diri akan mampu mengimplementasikan dirinya serta harapan-harapannya kedalam bentuk perilaku prososial yang dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri serta mengenalkan kepada masyarakat identitas dirinya. Remaja dengan penerimaan diri yang baik, akan menerima dirinya dan memandang kelemahan dan kekuatan yang ada pada dirinya lebih baik daripada orang lain yang tidak mempunyai penerimaan diri(Jersild, 1978). Semakin mampu remaja memahami dirinya dan menerima keadaannya, maka semakin besar kemungkinan untuk remaja melakukan perilaku prososial, hal ini dikarenakan perilaku prososial memiliki kontribusi positif terhadap pandangan masyarakat kepada remaja, sehingga hal tersebut akan meningkatkan perasaan bangga dan penerimaan diri pada remaja.

Remaja dengan penerimaan diri yang baik, akan mampu menerima kritik, bahkan dapat mengambil hikmah terhadap kritik yang dihadapinya, dalam prosesnya individu akan mampu melakukan tindakan jujur dan melakukan tindakan sesuai dengan apa adanya, karena individu memahami resiko dari setiap tindakan yang dilakukannya.

Adanya kesimbangan antara penerimaan diri, dengan mempertahankan harapan dan tuntutan dalam diri, remaja akan mampu melepaskan harapan dan tuntutannya, terhadap dirinya dengan batasan-batasan yang diketahuinya. Hal ini akan memicu keinginan individu untuk melakukan kegiatan bersama dengan orang lain, untuk bersama – sama dalam memberikan manfaat untuk mencapai tujuan bersama.

Penerimaan diri berarti mampu menerima dirinya dan juga orang lain, sehingga memahami dan memiliki kesediaan untuk melakukan perilaku prososial dengan memberikan bantuan, baik secara fisik maupun materiil untuk meringankan beban orang lain. Hal ini dilakukan karena pemahaman yang dimiliki terhadap kesulitan orang lain sebagaimana individu tersebut mengalami kesulitan.

Memiliki sikap memahami membantu remaja menilai kelayakannya yang sesuai dengan dirinya, tanpa mengambil hak orang lain. Hal ini juga akan memacu meningkatkan sikap prososial dengan bekerja sama dengan orang lain dan mengambil manfaat yang mampu meninggikan kelayakannya.

Individu yang memiliki kelayakan akan memiliki perilaku spontanitas dan menikmati hidup, sehingga memiliki kesempatan lebih banyak untuk menikmati apa yang dimiliki. Individu akan bersikap spontan dalam melakukan kegiatan prososial dengan memberikan darma, berbagi, serta menolong orang lain yang membutuhkan.

Remaja tidak merasa malu dan mampu menerima dirinya, menerima diri berarti memahami kekurangan dan kelebihan dirinya, tidak berusaha menutupi kekurangannya, namun menjadikan kekurangan sebagai acuan untuk lebih maju dan lebih baik lagi. Kemampuan ini meningkatkan pula sensitivitas remaja terhadap lingkungan sekitarnya. hal ini akan mampu meningkatkan kemampuannya dalam memahami kekurangan orang lain, sehingga muncul keinginan untuk melakukan perilaku prososial dengan membantu orang lain.

Keinginan untuk membantu orang lain tidak lepas dari kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi. Saat remaja, individu belajar untuk menguasai emosi dalam dirinya. kebiasaan individu dalam mengontrol emosi negative dalam dirinya, dapat membuat ia mengontrol emosi dalam berbagai situasi yang dialami. Remaja yang matang secara emosi, akan lebih dapat menerima keadaanya dan mampu memahami keadaan lingkungan sekitarnya, hal ini akan memicu perilaku prososial pada remaja.

Remaja dengan regulasi emosi yang baik, akan memiliki keyakinan untuk dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi, memiliki kemampuan untuk menemukan cara agar dapat mengurangi emosi negative yang muncul dan cepat menenangkan diri saat merasakan emosi yang berlebihan. Keadaan ini akan meningkatkan rasa percaya diri, sehingga muncul keinginan untuk untuk berbagi dan menolong orang lain yang memiliki keadaan yang sama seperti yang dialami.

Regulasi emosi membuat remaja memiliki kemampuan dalam mengolah emosi dan tidak mudah terpengaruh dengan emosi negatif yang muncul. Kemampuan dalam melakukan regulasi emosi membuat individu mampu berbuat jujur dan apa adanya tanpa merasa takut akan terpengaruh dengan keadaan yang ada.

Kemampuan dalam melakukan regulasi emosi dalam mengontrol emosi, membuat remaja mampu menampilkan respon emosi yang diinginkan. Individu dengan kemampuan mengontrol emosi tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan akan mampu mengontrol emosi dengan tepat. Kemampuan ini akan memperpermudah remaja dalam membangun kerjasama dengan orang lain dan lingkungan sekitarnya.

Remaja dengan kemampuan melakukan regulasi emosi akan mampu menerima peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut. Penerimaan terhadap emosi yang dirasakan akan mampu memicu penerimaan terhadap dirinya dan lingkungan sosialnya. Perasaan memahami orang lain akan muncul, sehingga remaja akan mempu merasakan empati, hal ini akan menimbulkan perilaku menolong, berderma dan berbagi dengan orang lain.

**E. Hipotesis**

Hipotesis penelitian yang diajukan adalah :

1. Ada hubungan antara penerimaan diri dan regulasi emosi dengan perilaku prososial.
2. Ada hubungan positif antara penerimaan diri dengan perilaku prososial. Artinya semakin tinggi penerimaan diri maka semakin tinggi perilaku prososial dan semakin rendah penerimaan diri semakin rendah perilaku prososial.
3. Ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial. Artinya semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi perilaku prososial dan semakin rendah regulasi emosi semakin rendah perilaku prososial.