**HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU PROSOSIAL**

**Tesis**

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Guna Mencapai Gelar Magister Profesi Psikologi



Oleh :

**Diah Miranti**

**NPM : 1521700034**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI (S2)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945**

**SURABAYA**

**2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**Hubungan antara Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial**

Diajukan Oleh :

Diah Miranti

NPM : 1521700034

Disetujui untuk diuji :

Surabaya, 3 Juli 2020

Dosen Pembimbing Dosen Pendamping

**Dr. Suroso, M.S., Psikolog Dr. Niken Titi Pratitis, M.Si., Psikolog**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI (S2)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945**

**SURABAYA**

**2020**

**LEMBAR PENGESAHAN UJIAN TESIS**

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Tesis**

Program Studi Psikologi Profesi (S2)

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Derajat Magister Psikologi, Profesi

Pada Tanggal : 6 Juli 2020

**Dewan Penguji**

1. Dr. Dyan Evita Santi, M.Si, Psikolog \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ketua Penguji

1. Dr. Suroso, M.S., Psikolog \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Anggota Penguji 1

3. Dr. Niken Titi Pratitis, M.Si, Psikolog \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Anggota Penguji 2

**Mengesahkan,**

Dekan, Kaprodi Psikologi Profesi (S2)

Fakultas Psikologi Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dr. Suroso, M.S.,Psikolog Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Diah Miranti S.Psi

NPM : 152 1700034

Alamat : Jl. Platuk Donomulyo 3/ 29 Surabaya

Telepon : 082230305745

1. Menyatakan bahwa tesis dengan judul “Hubungan Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial ” saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada Program Studi Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Pada tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kemagisteran di suatu Perguruan Tinggi lain dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Tesis ini adalah hasil karya ilmiah yang saya tulis dengan bimbingan oleh dosen dari Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan karenanya tidak akan saya publikasikan dalam bentuk apapun tanpa seijin Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Selanjutnya apabila terjadi pelanggaran atau kecurangan pada penulisan karya tulis ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai hukum dan peraturan yang berlaku di Indonesia. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Surabaya, Februari 2020

Hormat saya

Diah Miranti S.Psi

**KATA PENGANTAR**

**الرَّحِيمِلرَّحْمنِ اللهِ بِسْمِ**

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena dengan rahmat, hidayah dan inayah yang diberikan oleh-Nya penulis dapat menyelesaikan Tesis ini dengan judul “Hubungan Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial”yang merupakan salah satu syarat dalam mencapai gelar Magister Profesi Psikologi pada Universitas 17 Agustus Surabaya.

Peneliti menyadari bahwa selesainya tesis ini tidak terlepas dari bantuan dan motivasi yang sangat besar dari orang-orang di sekeliling Penulis. Oleh karena itu, pada kesempatan ini tidak lupa Peneliti menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Kepada Bapak Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPAI selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Kepada Bapak Dr. Suroso, MS., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya serta dosen pembimbing yang telah sabar membimbing, meningkatkan semangat dan selalu mengingatkan untuk fokus pada penyelesaian Tesis ini
3. Kepada Ibu Dr.IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog selaku Kepala Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah sabar, membimbing dan memberi masukan dalam proses penulisan Tesis ini.
4. Kepada Ibu Dr. Niken Titi Pratitis, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah sabar, sabar dan sangat sabar dalam membimbing, memberi masukkan dan berbagai dukungan dalam proses penulisan Tesis ini.
5. Kepada Ibu Dyan Evitasari M.Si., Psikolog selaku dosen penguji yang telah membantu menguji dan memberi masukan untuk kesempurnaan Tesis ini.
6. Kepada Ibu tercinta, Suami, Anak-anak serta seluruh keluarga yang telah meberikan semangat dan selalu mendoakan peneliti, sehingga proses penelitian yang dilakukan dapat berjalan lancar dan dapat melewati kesulitan yang ditemui.
7. Kepada Siswa-Siswi SMAN 9 Surabaya yang telah membantu dan memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini.
8. Segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah mendidik selama Penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
9. Kepada Bapak dan Ibu TU Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang membantu dalam mengurus segala macam administrasi.
10. Serta terima kasih kepada semua teman-teman MAPRO 24 dan semua pihak yang tidak mungkin Peneliti sebutkan satu persatu yang mendukung selama proses perkuliahan.

Peneliti memahami bahwa Peneliti hanyalah manusia biasa yang tidak lepas dari salah, untuk itu penulis memahami Tesis ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun penyajiannya, maka dari itu Peneliti mengharapkan adanya masukan berupa kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan tesis ini. Semoga tesis ini dapat memberi sumbangan yang berarti bagi ilmu pengetahuan dan dapat berguna bagi berbagai pihak, Amien.

Surabaya, 3 Juli 2020

Peneliti

Diah Miranti S.Psi

**Motto :**

*Hidup itu Hubungan antara Kamu dengan Tuhan*

*Hidup itu Hubungan Antara Kamu dengan Orang – Orang yang Memahamimu*

*Hidup itu Hubungan antara Kamu dan Orang – Orang yang mengkritikmu*

*Hidup itu Hubungan antara Kamu ……dan Bagaimana kamu menilai*

***Dirimu ….***



**DAFTAR ISI**

Halaman Sampul Depan

Halaman Persetujuan i

Halaman Pengesahan ii

Surat Pernyataan iii

Kata Pengantar iv

Motto vi

Daftar Isi vii

Daftar Tabel ix

Daftar Gambar x

Daftar Lampiran xi

Intisari xii

Abstrak xiii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian 1

B. Rumusan Masalah 5

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian 5

1. Tujuan Penelitian 5
2. Manfaat Penelitian 6

D. Keaslian Penelitian 6

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku Prososial 8

1. Definisi Perilaku Prososial 8
2. Aspek Perilaku Prososial 9
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Prososial 10

B. Penerimaan Diri 12

1. Definisi Penerimaan Diri 12
2. Aspek-Aspek Penerimaan Diri 13
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penerimaan Diri 15

C. Regulasi Emosi 16

1. Definisi Emosi 16
2. Definisi Regulasi Emosi 17
3. Proses Regulasi Emosi 18
4. Aspek- aspek Regulasi Emosi 19
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi 20

D. Kerangka Berfikir 22

E. Hipotesis 26

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Subjek Penelitian 27

1. Populasi 27
2. Sampel Penelitian 27

B. Desain Penelitian 28

1. Jenis Penelitian 28
2. Identifikasi Variabel 29
3. Definisi Operasional 29

C. Pengembangan Alat Ukur 32

1. Metode Pengumpulan Data 32
2. Instrumen dan Pengujian Alat Ukur 33

D. Analisa Data 45

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian 47

1. Uji Hipotesis Pertama 47

Korelasi Simultan 47

1. Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga 47
2. Korelasi Parsial 47
3. Persamaan Garis Regresi 48
4. Sumbangan Efektif 48

B. Pembahasan 49

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 52

B. Saran 52

Daftar Pustaka

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Populasi dan Sampel Penelitian 28

Tabel 2. Alternatif Jawaban Nilai Skala Likert 33

Tabel 3. Blue Print Perilaku Prososial 34

Tabel 4. Rangkuman Hasil Validasi Aitem Skala Prososial 35

Tabel 5. Rangkuman Hasil Reliabilitas Aitem Skala Prososial 36

Tabel 6. Distribusi Aitem Skala PerilakU Prososial Setelah Uji Coba 37

Tabel 7. Blue Print Skala Penerimaan Diri 38

Tabel 8. Rangkuman Hasil Validasi Aitem Skala Penerimaan Diri 39

Tabel 9. Rangkuman Hasil Reliabilitas Aitem Skala Penerimaan Diri 40

Tabel 10. Distribusi Aitem Skala Penerimaan Diri Setelah Uji Coba 41

Tabel 11. Blue Print Skala Regulasi Emosi 42

Tabel 12. Rangkuman Hasil Validasi Aitem Skala Regulasi Emosi 43

Tabel 13. Rangkuman Hasil Reliabilitas Aitem Regulasi Emosi 44

Tabel 14. Distribusi Aitem Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba 44

Tabel 15. Uji Normalitas 45

Tabel 16. Uji Linearitas 45

Tabel 17. Uji Multikolinearitas 46

Tabel 18. Hasil Analisis Korelasi Simultan 47

Tabel 19. Hasil Analisis Korelasi Parsial 48

Tabel 20. Persamaan Garis Linear 49

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Skema Hubungan Antar Variabel 29

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran A. Lembar Expert Judgement Skala Prososial, Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi

Lampiran B. Skala Prososial, penerimaan Diri dan Regulasi Emosi Uji Coba

Lampiran C. Validitas dan Reliabilitas Skala Prososial, Penerimaan Diri dan

Regulasi Emosi

Lampiran D. Skala Prososial, Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi Setelah Uji

Coba

Lampiran E. Analisis Data

HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU PROSOSIAL

Diah Miranti 1), Suroso2), Niken Titi Pratitis3)

*Magister Profesi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*

*Email: (*[*Mirantirayana@gmail.com*](mailto:Mirantirayana@gmail.com)*)1, (suroso@Untag-sby.ac.id )2, (nikenpratitis@untag-sby.ac.id)3*

Intisari

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 SMAN 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 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 peneriman 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

RELATIONSHIP BETWEEN SELF ACCEPTANCE AND REGULATION

OF EMOTIONS with PROSOCIAL BEHAVIOR

Diah Miranti 1), Suroso2), Niken Titi Pratitis3)

*Magister Profesi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*

*Email: (*[*Mirantirayana@gmail.com*](mailto:Mirantirayana@gmail.com)*)1, (suroso@Untag-sby.ac.id )2, (*[*nikenpratitis@untag-sby.ac.id)3*](mailto:nikenpratitis@untag-sby.ac.id)3)

*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.

Keywords : Self-Acceptance, Emotion Regulation, Prosocial behavior