

**Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku Prososial pada Dewasa Awal di
Jakarta**



**Saskia Fitrilia
1801617095**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi.**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2021

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku Prososial pada Dewasa Awal di Jakarta”

Nama Mahasiswa : Saskia Fitrilia
 NIM : 1801617095
 Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 02 Agustus 2021

Pembimbing I

Deasyanti, Ph.D
 NIP. 19661207200501201

Pembimbing II

Erik
 NIDK 8844660018

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufirarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		26/21
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		2 sept 21
Prof. Dr. Yufirarti, M.Psi (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Anggota)****		31 Agustus 2021
Santi Yudhistira, M.Psi (Anggota)		31 Agustus 2021

Catatan:

*Dekan FPPSI

*Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Saskia Fitrilia

Nim : 1801617095

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “**Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku Prosocial pada Dewasa Awal di Jakarta**” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari sampai dengan bulan Juli 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya tidak benar.

Jakarta, 31 Agustus 2021

Yang membuat Pernyataan



Saskia Fitrilia



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Saskia Fitrilia
NIM : 1801617095
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Prodi Psikologi
Alamat email : saskiafitrilia1707@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku Prososial pada Dewasa Awal di Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 06 September 2021

Penulis

(Saskia Fitrilia)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Saskia Fitrilia
NIM : 1801617095
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku Prososial pada Dewasa Awal di Jakarta”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*) merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada Tanggal : 31 Agustus 2021

Yang Menyatakan



Saskia Fitrilia

Lembar Motto dan Persembahan

MOTTO:

“True wisdom comes to each of us when we realize how little we understand about life, ourselves, and the world around us.”

- Socrates

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan untuk semua pihak yang sudah mengerahkan tenaganya untuk selalu mendukung saya.

Saskia Fitrilia

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU PROSOSIAL

PADA DEWASA AWAL DI JAKARTA

SKRIPSI

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2021

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku prososial pada dewasa awal di Jakarta. Metode yang dipakai untuk penelitian ini adalah metode kuantitatif, dengan menggunakan Teknik analisis regresi berganda. Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini adalah *Prosocialness Scale for Adult* dari Caprara, Steca, Zelli, dan Capanna pada tahun 2005 untuk mengukur perilaku prososial dan *Emotion Regulation Questionnaire* dari Gross dan John pada tahun 2003 untuk mengukur regulasi emosi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi secara signifikan terhadap perilaku prososial pada dewasa awal di Jakarta, namun hanya dimensi *cognitive reappraisal* yang memiliki pengaruh terhadap perilaku prososial.

Kata kunci: perilaku prososial, regulasi emosi, dewasa awal

Saskia Fitrilia

**THE EFFECT OF EMOTION REGULATION ON PROSOCIAL BEHAVIOR IN
EARLY ADULthood AT JAKARTA**

SKRIPSI

*Psychology Study Program, Faculty Of Educational Psychology
State University of Jakarta
2021*

Abstract

This study aims to determine the effect of emotion regulation on prosocial behavior in early adulthood at Jakarta. The Research method used is a quantitative method with multiple regression analysis techniques. The measuring tools used in this research are Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and Prosocialness Scale for Adult (PSA). The result showed that there is the effect of emotion regulation (cognitive reappraisal and expressive suppression) on prosocial behavior for early adulthood in Jakarta. The results of the coefficient of determination show that the contribution of emotion regulation is 17.5% to prosocial behavior. Based on that there is the effect between emotion regulation and prosocial behavior on early adulthood in Jakarta.

Key Words: prosocial behaviour, emotion regulation, early adulthood

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir/skripsi ini yang berjudul “**Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku Prososial pada Dewasa Awal di Jakarta**”. Skripsi ini dibuat sebagai pemenuhan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, antara lain:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D, selaku Wakil Dekan II.
4. Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Ketua Prodi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Deasyanti, Ph.D, selaku Dosen Pembimbing I. Saya mengucapkan terima kasih sekali sudah membantu proses penyelesaian skripsi saya.
7. Bang Erik M.Si, selaku Dosen Pembimbing II. Saya mengucapkan terima kasih sekali sudah membantu proses penyelesaian skripsi saya.
8. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memberikan kelancaran akademik.
9. Kepada Almh. Mama, Ayah, dan Bude Iin, yang sudah mendukung saya untuk menyelesaikan proses skripsi saya secara mental maupun material.
10. Kepada Fajar Rahman Hakim yang tiada hentinya memberikan dukungan yang sangat besar untuk saya dapat menyelesaikan proses skripsi saya.
11. Kepada Rosy, Devira, Alfira, Zahrah, Nabila, Vikry, yang sudah menemani suka dan duka selama perkuliahan hingga saat ini.
12. Teman-teman satu bimbingan saya, yang sudah berjuang bersama dan mendukung satu sama lain.

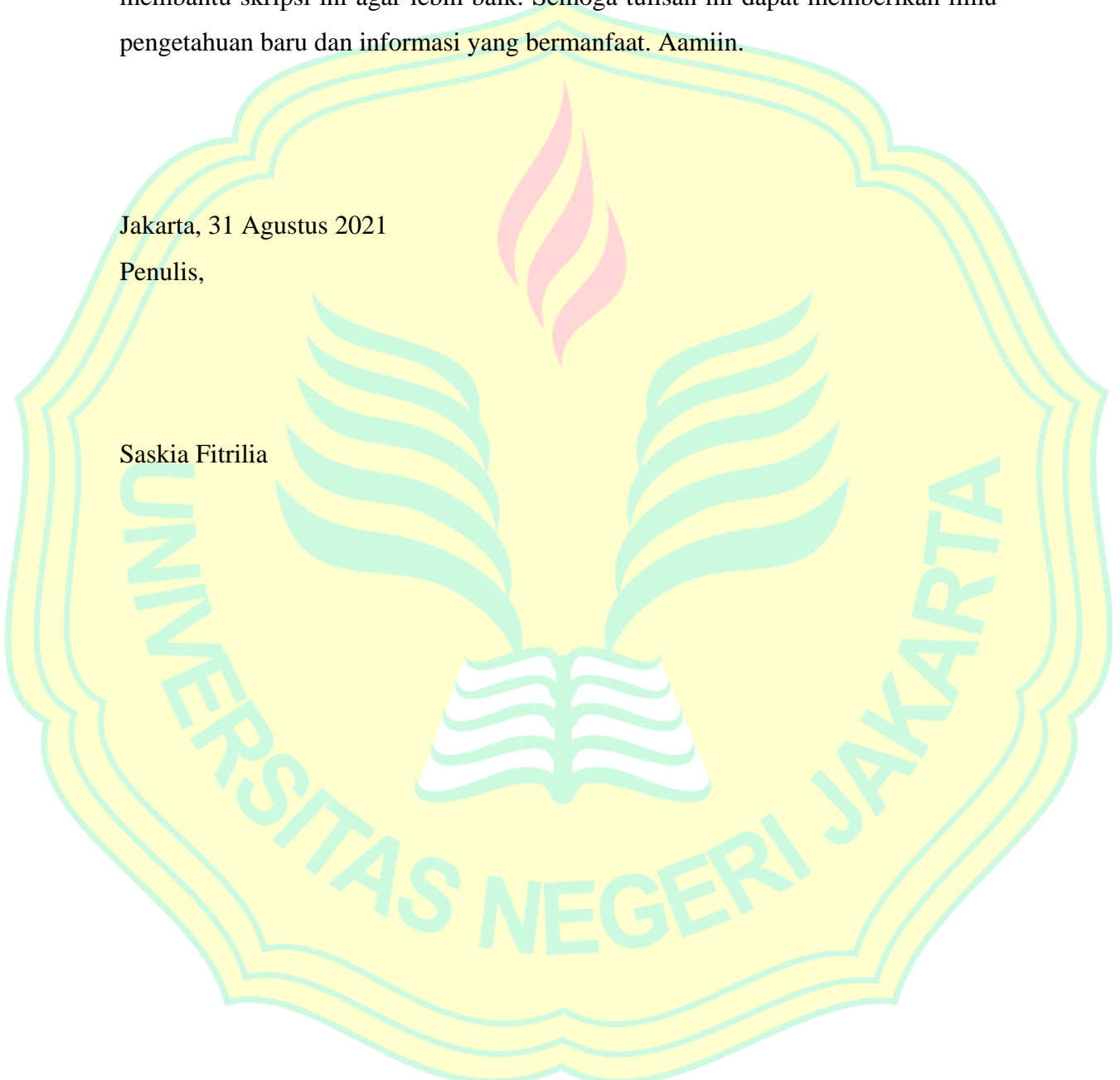
13. Kepada seluruh pihak yang sudah mau membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari kurangnya kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini, maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk membantu skripsi ini agar lebih baik. Semoga tulisan ini dapat memberikan ilmu pengetahuan baru dan informasi yang bermanfaat. Aamiin.

Jakarta, 31 Agustus 2021

Penulis,

Saskia Fitrilia



DAFTAR ISI

Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku Prososial pada Dewasa Awal di Jakarta	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
Lembar Motto dan Persembahan	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6.1. Manfaat Teoritis	10
BAB II	12
TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Perilaku Prososial	12
2.1.1 Pengertian Perilaku Prososial	12
2.1.2 Dampak Perilaku Prososial	13
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Prososial	13
2.1.5 Pengukuran Perilaku Prososial	16
2.2. Regulasi Emosi	17
2.2.1. Pengertian Regulasi Emosi	17
2.2.2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	18
2.2.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	19
2.2.4. Pengukuran Variabel Regulasi Emosi	20
2.3. Dewasa Awal	21
2.4. Hubungan Perilaku Prososial dengan Regulasi Emosi	22
2.5. Kerangka Berpikir	24
2.6. Hipotesis	25

2.7. Hasil Penelitian yang Relevan	26
BAB III	29
METODE PENELITIAN	29
3.1 Tipe Penelitian	29
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	29
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian	29
3.2.2 Definisi Konseptual	30
3.2.2.1 Perilaku Prososial	30
3.2.3 Definisi Operasional	30
3.2.3.1 Perilaku Prososial	30
3.2.3.2 Regulasi Emosi	30
3.3 Populasi dan Sampel	31
3.3.1 Populasi	31
3.3.2 Sampel	31
3.3.2.1 Teknik Pengambilan Sampel	31
3.4 Teknik Pengumpulan Data	32
3.4.1 Instrumen Perilaku Prososial	33
3.4.2 Teknik Skoring Instrumen Perilaku Prososial	33
3.4.3 Instrumen Regulasi Emosi	34
3.4.4 Teknik Skoring Instrumen Regulasi Emosi	34
3.5 Uji Coba Instrumen	34
3.5.1 Uji Daya Diskriminasi Item dan Reliabilitas Skala Perilaku Prososial	35
3.5.2 Uji Daya Diskriminasi Item dan Reliabilitas Skala Regulasi Emosi	37
3.6 Analisis Data	39
3.6.1 Uji Statistik	39
3.6.1.1 Uji Normalitas	40
3.6.1.2 Uji Linearitas	40
3.6.1.3 Uji Multikolinearitas	40
3.6.1.4 Uji Analisis Regresi	40
3.6.1.5 Hipotesis Statistik	40
BAB IV	42
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
4.2.1 Persiapan Penelitian	44

4.3.1	Data Deskriptif Perilaku Prososial	46
4.3.4.1.	Kategorisasi Regulasi Emosi Berdasarkan Data Demografi	51
4.5.	Pembahasan	58
BAB V		62
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		62
5.3	Saran	63
5.3.1	Bagi Dewasa Awal	63
5.3.2	Untuk Masyarakat Umum	63
Daftar Pustaka		64
Lampiran		70
Riwayat Hidup Peneliti		89

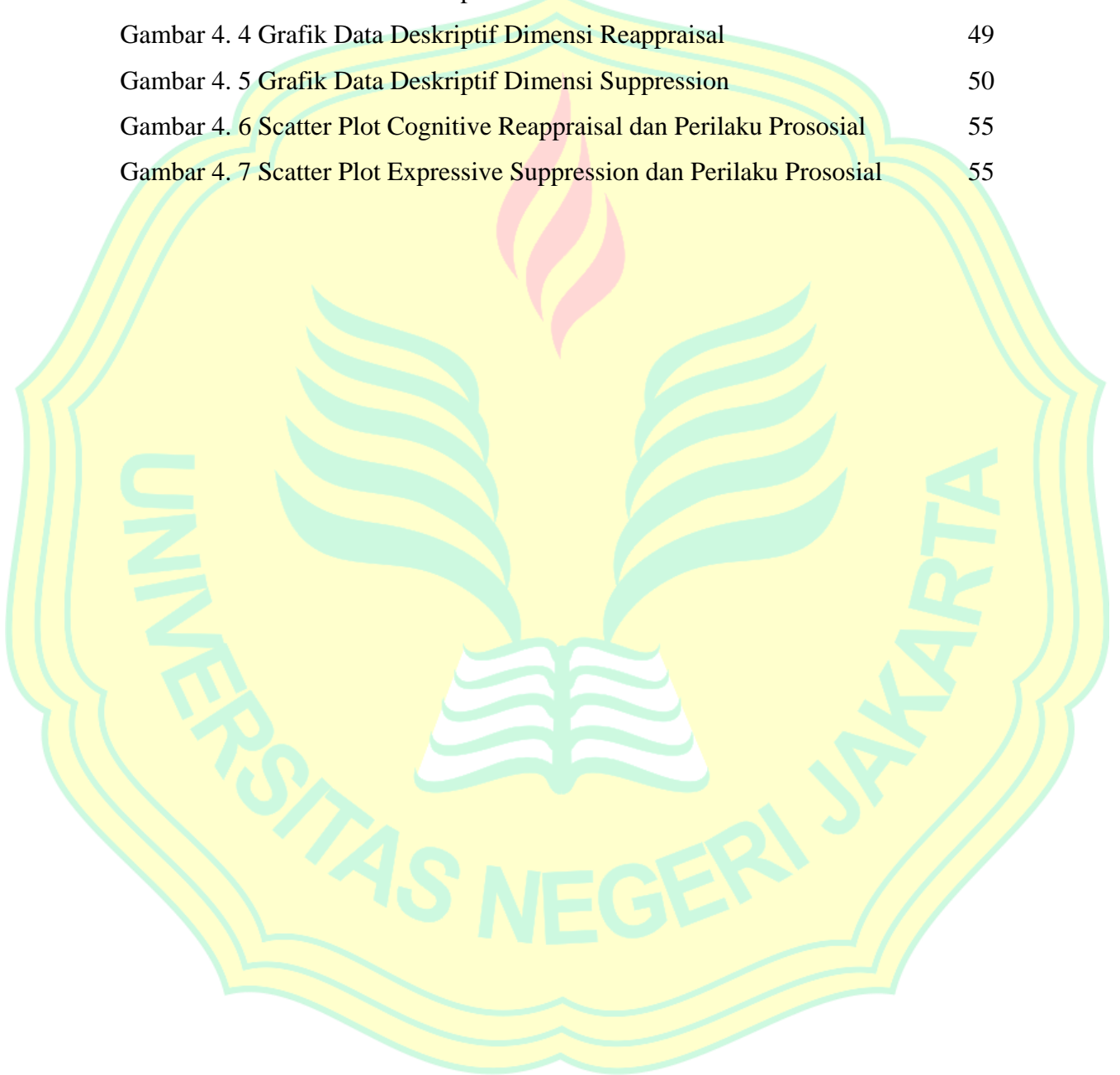


DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Instrumen Perilaku Prososial	33
Tabel 3. 2 Skor Instrumen Perilaku Prososial	33
Tabel 3. 3 Blueprint Regulasi Emosi	34
Tabel 3. 4 Skor Instrumen Regulasi Emosi	34
Tabel 3. 5 Hasil Perhitungan Uji Daya Diskriminasi Instrumen Perilaku Prososial	35
Tabel 3. 6 Blueprint Instrumen Perilaku Prososial Final	37
Tabel 3. 7 Reliabilitas Instrumen Perilaku Prososial	38
Tabel 3. 8 Hasil Perhitungan Uji Uji Daya Diskriminasi Instrumen Instrumen Regulasi Emosi	38
Tabel 3. 9 Blueprint Instrumen Regulasi Emosi Final	40
Tabel 3. 10 Reliabilitas Emotional Regulation Questionnaire	40
Tabel 4. 1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 4. 2 Data Responden Berdasarkan Usia	44
Tabel 4. 3 Distribusi Deskriptif Perilaku Prososial	47
Tabel 4. 4 Distribusi Deskriptif Regulasi Emosi	48
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Perilaku Prososial	50
Tabel 4. 6 Tabel Tabulasi Silang Perilaku Prososial	51
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi	52
Tabel 4. 8 Tabel Tabulasi Silang Perilaku Prososial	52
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas Variabel Dependen	53
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas	54
Tabel 4. 12 Hasil Uji Multikolinearitas	56
Tabel 4. 13 Uji Signifikansi Keseluruhan	56
Tabel 4. 14 Koefisien Determinasi (Model Summary)	57
Tabel 4. 15 Uji Persamaan Regresi	57
Tabel 4. 16 Regresi Linear Berganda	57
Tabel 4. 17 Koefisien Determinasi (Model Summary) Perdimensi	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Persebaran Data Jenis Kelamin	44
Gambar 4. 2 Persebaran Data Usia	45
Gambar 4. 3 Grafik Data Deskriptif Variabel Perilaku Prososial	48
Gambar 4. 4 Grafik Data Deskriptif Dimensi Reappraisal	49
Gambar 4. 5 Grafik Data Deskriptif Dimensi Suppression	50
Gambar 4. 6 Scatter Plot Cognitive Reappraisal dan Perilaku Prososial	55
Gambar 4. 7 Scatter Plot Expressive Suppression dan Perilaku Prososial	55



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Coba Alat Ukur	72
Lampiran 2 Uji Reliabilitas dan Uji Validitas	74
Lampiran 3 Data Deskriptif Subjek	76
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas	78
Lampiran 5 Hasil Uji Linearitas	79
Lampiran 6 Uji Multikolinearitas	80
Lampiran 7 Hasil Uji Hipotesis Regresi Berganda	81
Lampiran 8 Sumbangan Efektif Tiap Dimensi Regulasi Emosi	82
Lampiran 9 Kuesioner Penelitian	83
Lampiran 10 Expert Judgement	88

