

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU  
PROSOSIAL REMAJA AKHIR DI DKI JAKARTA SELAMA  
PANDEMI COVID-19**



Oleh:

**Inneke Dwi Pratiwi**

**1801617043**

**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**


“Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial Remaja Akhir di DKI  
Jakarta Selama Pandemi Covid-19”

Nama Mahasiswa : Inneke Dwi Pratiwi  
Nomor Registrasi : 1801617043  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 2 Agustus 2021


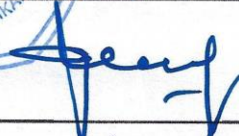


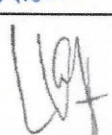
Pembimbing I

Pembimbing II

  
Santi Yudhistira, M.Psi.  
NIP.198708182019032012

  
Mira Ariyani, Ph.D  
NIP.197512012006042001

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		26 21
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		2 Sept 21
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi. (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Fellianti Muzhdalifah, M.Psi (Anggota)****		31 Agustus 2021
Lupi Yudhaningrum, 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 di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama Mahasiswa : Inneke Dwi Pratiwi

NIM : 1801617043

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prosocial Remaja Akhir di DKI Jakarta Selama Pandemi Covid-19” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret 2021 sampai dengan 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,



(Inneke Dwi Pratiwi)





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Inneke Dwi Pratiwi  
NIM : 1801617043  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Psikologi  
Alamat email : innekedp97@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 :

Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial Remaja Akhir di DKI Jakarta  
Selama Pandemi Covid-19

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, 10 September 2021

Penulis

(Inneke Dwi Pratiwi)

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Inneke Dwi Pratiwi  
NIM : 1801617043  
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 Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul

**“Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial Remaja  
Akhir di DKI Jakarta Selama Pandemi Covid-19”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif 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,



(Inneke Dwi Pratiwi)

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“Berjuanglah sehebat perjuangan seorang Bapak.*

*Bersabarlah sesabar hati seorang Ibu”*

- Anonim -

*“Segala perjuangan yang telah kamu lalui membuatmu lebih baik, lebih cerdas, lebih berani, dan lebih berpengalaman dari sebelumnya”*

- Indra Sugiarto -

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang mana mereka menjadi alasan utama saya untuk terus belajar dan semangat agar bisa meraih tujuan dan cita-cita saya.



**INNEKE DWI PRATIWI**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU PROSOSIAL  
REMAJA AKHIR DI DKI JAKARTA SELAMA PANDEMI COVID-19**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

2021

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial remaja akhir di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dari Gross dan John (2003), serta *Prosocial Behavior Scale* dari Caprara et al. (2005). Teknik sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *convenience sampling*. Subjek penelitian berjumlah 221 orang dengan rentang usia 18-21 tahun yang berdomisili di DKI Jakarta. Berdasarkan hasil uji korelasi yang dilakukan, dapat diketahui bahwa nilai  $p(0.000) < \alpha(0.05)$ . Artinya, terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial remaja akhir di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Perilaku Prososial, dan Remaja

**INNEKE DWI PRATIWI**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND THE  
PROSOCIAL BEHAVIOR OF LATE ADOLESCENT IN DKI JAKARTA DURING  
THE COVID-19 PANDEMIC**

*Undergraduate Thesis*

*Jakarta: Study of Psychology*

*Faculty of Psychological Education, State University of Jakarta*

2021

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between emotion regulation and prosocial behavior of late adolescents in DKI Jakarta during the Covid-19 pandemic. This research was conducted using a quantitative approach. The instruments used in this study were the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) from Gross dan John (2003), and the Prosocial Behavior Scale from Caprara et al. (2005). The sampling technique in this study uses a convenience sampling technique. The research subjects were 221 people with an age range of 18-21 years old in DKI Jakarta. Based on the results of the correlation test, it can be seen that the  $p$  value  $(0.000) < (0.05)$ . This means that there is a relationship between emotional regulation and prosocial behavior of late adolescents in DKI Jakarta during the Covid-19 pandemic.*

*Keyword: Emotion Regulation, Prosocial Behavior, and Adolescent*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prosocial Remaja Akhir di DKI Jakarta Selama Pandemi Covid-19”. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Fakultas Pendidikan Psikologi, Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa dalam setiap proses penyusunan skripsi ini banyak pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan serta doa baik secara langsung maupun tidak langsung kepada peneliti. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

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 Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. phil Zarina Akbar, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Santi Yudhistira, M.Psi., selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan waktu, dukungan, motivasi, dan saran serta membimbing peneliti dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan waktu, dukungan, motivasi, dan saran serta membimbing peneliti dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.

8. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah mendidik dan memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa studi peneliti.
9. Seluruh staf dan karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu peneliti selama ini.
10. Kedua orang tua, Mama dan Bapak yang selalu mendoakan, mendidik, dan memberikan dukungan serta kasih sayang kepada peneliti hingga bisa sampai di titik sekarang ini.
11. Abang Dian Eka Saputra yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan dari awal perkuliahan hingga saat ini.
12. Fauzi Ramadhan yang selalu memberikan doa dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.
13. Nathania, Dwinada, Yolanda, Al Fiani, Fanny, Ayu, dan Mba Sas yang saling memberikan dukungan dan motivasi serta berkembang bersama dari awal perkuliahan.
14. Teman-teman yang telah membantu selama proses pencarian data.
15. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian.

Pada penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan keterbatasan. Semoga pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan wawasan bagi semua pihak yang membaca.

Jakarta, 25 Juli 2021

Inneke Dwi Pratiwi

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	8
1.3. Batasan Masalah.....	8
1.4. Rumusan Masalah.....	8
1.5. Tujuan Penelitian.....	8
1.6. Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	9
1.6.2. Manfaat Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. Perilaku Prososial.....	10
2.1.1. Pengertian Perilaku Prososial.....	10
2.1.2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Prososial .....	11
2.1.3. Aspek-aspek Perilaku Prososial .....	12
2.1.4. Pengukuran Perilaku Prososial.....	14

2.2.	Regulasi Emosi .....	15
2.2.1.	Pengertian Regulasi Emosi .....	15
2.2.2.	Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi .....	16
2.2.3.	Aspek-aspek Regulasi Emosi .....	17
2.2.4.	Pengukuran Regulasi Emosi .....	20
2.3.	Remaja.....	20
2.3.1.	Pengertian Remaja .....	20
2.3.2.	Ciri-ciri Remaja Akhir .....	21
2.4.	Dinamika Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial Remaja ...	22
	Akhir Selama Pandemi Covid-19.....	22
2.5.	Kerangka Berpikir .....	23
2.6.	Hipotesis Penelitian .....	25
2.7.	Hasil Penelitian yang Relevan.....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>29</b>
3.1.	Tipe Penelitian.....	29
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	29
3.2.1.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	29
3.2.2.	Definisi Konseptual Variabel Penelitian .....	30
3.2.3.	Definisi Operasional Variabel.....	30
3.3.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
3.3.1.	Populasi.....	31
3.3.2.	Sampel.....	31
3.4.	Teknik Pengumpulan Data .....	32
3.4.1.	Instrumen Penelitian.....	32
3.5.	Uji Coba Instrumen .....	35
3.5.1.	Hasil Uji Coba Instrumen Perilaku Prososial.....	36
3.5.2.	Hasil Uji Coba Instrumen Regulasi Emosi.....	37
3.6.	Analisis Data .....	40
3.6.1.	Uji Statistik.....	40
3.6.2.	Uji Normalitas .....	40
3.6.3.	Uji Linearitas.....	40



3.6.4.	Uji Korelasi .....	40
3.6.5.	Hipotesis.....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>42</b>
4.1.	Gambaran Subjek Penelitian .....	42
4.1.1.	Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	42
4.1.2.	Gambaran Subjek Berdasarkan Usia.....	43
4.1.3.	Gambaran Subjek Berdasarkan Domisili .....	44
4.1.4.	Gambaran Subjek Berdasarkan Urutan Kelahiran .....	46
4.1.5.	Gambaran Subjek Berdasarkan Status Pernikahan Orang Tua.....	47
4.2.	Prosedur Penelitian.....	48
4.2.1.	Persiapan Penelitian .....	48
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian .....	49
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian.....	50
4.3.1.	Data Deskriptif Perilaku Prososial .....	50
4.3.2.	Data Deskriptif Regulasi Emosi.....	52
4.3.3.	Uji Normalitas.....	55
4.3.4.	Uji Linearitas.....	55
4.3.5.	Uji Korelasi .....	57
4.3.6.	Tabulasi Silang.....	58
4.4.	Pembahasan .....	60
4.5.	Keterbatasan Penelitian .....	65
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>		<b>66</b>
5.1.	Kesimpulan.....	66
5.2.	Implikasi.....	66
5.3.	Saran .....	67
5.3.1.	Bagi Remaja Akhir.....	67
5.3.2.	Bagi Peneliti Selanjutnya .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>68</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kisi-kisi <i>Prosocial Behavior Scale</i> .....	33
Tabel 3.2. Skor <i>Prosocial Behavior Scale</i> .....	33
Tabel 3.3. Kisi-kisi <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> .....	34
Tabel 3.4. Skor <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> .....	35
Tabel 3.5. Kaidah Koefisien Reliabilitas Guilford.....	36
Tabel 3.6. Nilai Reliabilitas <i>Prosocial Behavior Scale</i> (PBS).....	36
Tabel 3.7. Hasil Uji Daya Diskriminasi <i>Item</i> Perilaku Prososial .....	37
Tabel 3.8. Nilai Reliabilitas Regulasi Emosi .....	38
Tabel 3.9. Hasil Uji Daya Diskriminasi <i>Item</i> Regulasi Emosi .....	38
Tabel 3.10. Nilai Reliabilitas Regulasi Emosi Perdimensi .....	39
Tabel 3.11. Hasil Daya Diskriminasi <i>Item</i> Regulasi Emosi Perdimensi .....	39
Tabel 4.1. Data Distribusi Jenis Kelamin Subjek.....	42
Tabel 4.2. Data Distribusi Usia Subjek .....	43
Tabel 4.3. Data Distribusi Domisili Subjek .....	45
Tabel 4.4. Data Distribusi Urutan Kelahiran Subjek .....	46
Tabel 4.5. Data Distribusi Status Pernikahan Orang Tua Subjek .....	47
Tabel 4.6. Data Deskriptif Perilaku Prososial .....	50
Tabel 4.7. Kategorisasi Skor Perilaku Prososial .....	52
Tabel 4.8. Data Deskriptif Regulasi Emosi .....	53
Tabel 4.9. Kategorisasi Skor Regulasi Emosi .....	55
Tabel 4.10. Hasil Uji Linearitas Secara Keseluruhan .....	56
Tabel 4.11. Hasil Uji Linearitas Perdimensi .....	56
Tabel 4.12. Hasil Uji Korelasi.....	57
Tabel 4.13. Hasil Uji Korelasi Perdimensi.....	58
Tabel 4.14. Hasil Tabulasi Silang Perilaku Prososial .....	59
Tabel 4.15. Hasil Tabulasi Silang Regulasi Emosi .....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran.....	25
Gambar 4.1. Data Distribusi Jenis Kelamin Subjek.....	43
Gambar 4.2. Data Distribusi Usia Subjek.....	44
Gambar 4.3. Data Distribusi Domisili Subjek.....	45
Gambar 4.4. Data Distribusi Urutan Kelahiran Subjek.....	46
Gambar 4.5. Data Distribusi Status Pernikahan Orang Tua Subjek.....	47
Gambar 4.6. Data Deskriptif Perilaku Prososial.....	51
Gambar 4.7. Data Deskriptif Regulasi Emosi.....	53



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	75
Lampiran 2. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	79
Lampiran 3. Data Demografi .....	81
Lampiran 4. Hasil Uji Linearitas.....	84
Lampiran 5. Hasil Uji Korelasi .....	85
Lampiran 6. Surat Validasi Instrumen .....	87

