



Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Siswa Kelas 10 SMA BOPKRI 2 Yogyakarta

Betania Chesa Getana¹, Dendy Setyadi²

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma

e-mail: betaniachesa56@gmail.com¹, dendysetyadi@usd.ac.id²

Abstrak: Masa remaja merupakan masa di mana banyak terjadi perkembangan, termasuk perkembangan perilaku dan emosi. Remaja perlu memiliki kemampuan regulasi emosi serta perilaku prososial untuk memaksimalkan perkembangannya. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui seberapa baik kemampuan regulasi emosi pada remaja (2) mengetahui seberapa baik remajamampu melakukan perilaku prososial (3) mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada usia remaja yaitu siswa Sekolah Menengah Atas (4) menyusun usulan topik bimbingan siswa kelas 10 SMA BOPKRI 2 Yogyakarta yang kurang optimal.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 10 SMA BOPKRI 2 Yogyakarta yang berjumlah 90 siswa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner berdasarkan aspek regulasi emosi dan perilaku prososial. Pada aspek regulasi emosi terdapat 37 item valid dan 8 item tidak valid. Sedangkan dalam aspek perilaku prososial terdapat 51 item valid dan 1 item tidak valid. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) tingkat regulasi emosi siswa berada ditingkat sedang sebesar 40% atau 36 siswa (2) tingkat perilaku prososial berada ditingkat tinggi sebesar 45,6% atau 41 siswa (3) adanya hubungan yang linier, positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial dengan hasil nilai $r = 0,477$ dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) (4) Topik yang relevan untuk capaian skor sangat rendah mengenai regulasi emosi, supaya siswa lebih mampu mengendalikan dan memahami perasaannya.

Keywords: *regulasi emosi, perilaku prososial, remaja*



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan dan transisi dari anak-anak ke masa dewasa. Masa transisi ditandai dengan adanya perubahan atau perkembangan kognitif, biologis, dan sosial-emosional. Perkembangan tersebut membuat remaja sering kali mengalami permasalahan dalam dirinya, seperti permasalahan fisik, keadaan emosi, dan perilaku sosial. Santrock (dalam Miftahul, 2016) menjelaskan masa remaja ialah masa bergejolak yang disertai dengan konflik dan perubahan suasana hati.

Ketika remaja menghadapi kondisi baru dan tekanan sosial, maka terdapat kecenderungan meningkatnya emosi. Selain itu, emosi remaja seringkali irasional dan tidak terkendali, tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun akan terjadi perbaikan perilaku emosional (Hurlock, 2015). Maka dibutuhkan kemampuan meregulasi emosi agar perkembangan emosi remaja menjadi baik. Regulasi emosi didefinisikan sebagai pembentukan emosi individu, emosi yang dimiliki, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengekspresikan emosi. Karena itu, regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur, bukan bagaimana emosi mengatur sesuatu yang lain (Gross, 2014, dalam Yusuf 2017).

Selain itu, tugas perkembangan remaja yang tersulit dan dapat menjadi permasalahan ialah penyesuaian sosial (Hurlock, 2015). Remaja perlu menyesuaikan diri dengan lawan jenis serta orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah. Jika kurangnya interaksi individu dengan orang lain dan kurangnya keterampilan dalam bersosialisasi, maka remaja akan mengalami kesulitan dan menjadi masalah bagi dirinya, begitu pula sebaliknya. Salah satu perilaku yang dapat menunjang perilaku yang positif yaitu perilaku prososial. Perilaku prososial ialah suatu tindakan untuk membantu orang lain yang membutuhkan dan aspek yang penting

dari kehidupan sosial sehari-hari (Abdullahi & Kumar, 2016).

Perilaku prososial berkaitan pula dengan aspek positif pada perkembangan remaja seperti kecerdasan emosi, empati, dan regulasi diri. Jika seseorang memiliki suasana hati yang bahagia maka mereka akan cenderung menolong, begitu juga sebaliknya, jika suasana hati sedang terpuruk maka seseorang akan cenderung tidak mempedulikan orang lain dan tidak memberikan pertolongan pada orang lain (Dayaksini & Hudaniah, 2017).

SMA BOPKRI 2 Yogyakarta merupakan sekolah multikultural. Di mana terdapat berbagai macam siswa dari latar belakang yang berbeda, dengan begitu maka kemampuan regulasi emosi dan perilakunya pastinya berbeda-beda. Terdapat siswa yang kurang mampu meregulasi emosinya dengan menunjukkan emosi marah dengan meledak-ledak, namun ada pula siswa yang sudah mampu meregulasi emosinya. Selain itu, siswa di sekolah ini juga menunjukkan adanya perilaku tolong-menolong satu sama lain.

Sehingga dari pemaparan tersebut, peneliti ingin membahas mengenai hubungan regulasi emosi dengan perilaku prososial pada peserta didik kelas 10 di SMA 2 BOPKRI Yogyakarta. Penelitian ini penting dilakukan karena peneliti ingin mengetahui bagaimana peserta didik meregulasi emosinya dan akan berdampak bagaimana pada perilaku prososialnya

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif Korelasional. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini ialah siswa kelas X SMA 2 BOPKRI Yogyakarta, yang berjumlah 90 siswa. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner atau menggunakan daftar pernyataan mengenai hal yang berhubungan dengan yang diteliti.

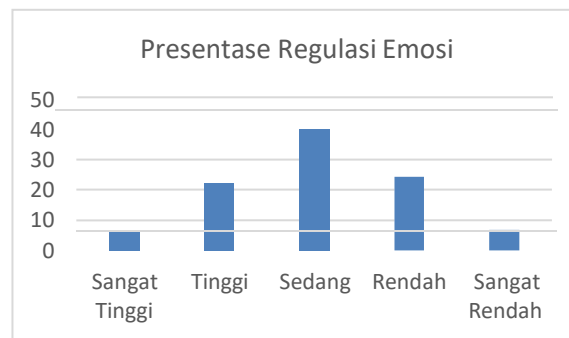


Regulasi emosi disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Thompson (dalam Dewinda dan Efrizon, 2018) yaitu kemampuan memonitor emosi (emotions monitoring), kemampuan mengevaluasi emosi (emotions evaluating), dan kemampuan memodifikasi emosi (emotions modification). Terdapat 37 item valid; 8 tidak valid. Perilaku prososial disusun berdasarkan aspek-aspek perilaku prososial menurut Margaret (dalam Chen, 2016) adalah casual helping, emotional helping, emergency helping, kedermawaan, empati, memahami orang lain, penanganan konflik, kejujuran, dan inisiatif sosial. Terdapat 51 item valid; 1 item tidak valid.

Menentukan kategorisasi terdiri dari lima golongan yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Kategorisasi digunakan untuk patokan dalam pengelompokan tinggi dan rendahnya tingkat regulasi emosi dan perilaku prososial. Peneliti menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment. Analisis korelasi Pearson Product Moment merupakan salah satu analisis korelasi yang digunakan untuk mengetahui tingkat kekuatan hubungan antara dua variabel dan menyatakan besarnya sumbangan variabel satu terhadap yang lainnya yang dinyatakan dalam persen.

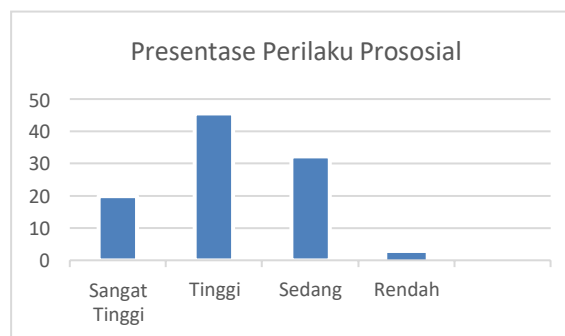
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh, variabel regulasi emosi termasuk dalam kategori sedang yaitu 40% atau sebanyak 36 responden. Berikut rincian perolehan data tersebut:



Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa presentase kategori sangat tinggi 6,7% sebanyak 6 responden, kategori tinggi 22,2% sebanyak 20 responden, kategori sedang 40% sebanyak 36 responden, kategori rendah 24,4% sebanyak 22 responden, dan kategori sangat rendah 6,7% sebanyak 6 responden.

Sedangkan pada aspek perilaku prososial termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat dalam presentase kategori sangat tinggi 20% sebanyak 18 responden, kategori tinggi 45,6% sebanyak 41 responden, kategori sedang 32,2% sebanyak 29 responden, kategori rendah 2,2% sebanyak 2 responden, dan tidak ada siswa dalam kategori sangat rendah.



Hasil uji normalitas menurut Kolmogorov-Smirnov Z diketahui nilai signifikansi $0,679 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Sedangkan melalui uji linearitas, nilai deviation from linear sebesar $0,239$ ($\text{sig} > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada penelitian ini dinyatakan linear.

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi pearson product moment dengan bantuan aplikasi SPSS 16 for windows, dapat diketahui bahwa korelasi antara variabel regulasi emosi dengan perilaku



prososial memiliki nilai r (korelasi) sebesar 0,477 dan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga terdapat hubungan positif yang signifikan dan kedua variabel tersebut dalam tingkat sedang.

Tabel Hasil Korelasi Regulasi Emosi dan Perilaku Prososial

Rxy	Sig	Keterangan	Kesimpulan
0,477	0,000	Sig<0,05	Signifikan

Berdasarkan perolehan data tersebut dapat dikatakan bahwa regulasi emosi pada siswa kelas 10 SMA BOPKRI 2 Yogyakarta ini berada pada kategori sedang. Jadi dapat dikatakan tingkat regulasi emosi pada siswa kelas 10 SMA BOPKRI 2 Yogyakarta ini cukup baik namun belum maksimal.

Menurut Gross & John (dalam Shiddiqiyah, 2021) bahwa individu yang memiliki kecenderungan tidak mampu menjadi dirinya sendiri ketika menghadapi suatu permasalahan dan tidak mampu mengekspresikan perasaan yang dialaminya, maka individu tersebut dapat dikatakan tidak mampu memahami emosinya dan akan kesulitan untuk memilih strategi dalam meregulasi emosinya, begitu juga sebaliknya. Hal tersebut membuktikan bahwa bahwa kemampuan meregulasi emosi pada siswa kelas 10 SMA BOPKRI 2 Yogyakarta berbeda-beda.

Berdasarkan perolehan data perilaku prososial termasuk dalam tingkatan tinggi. Artinya, sebagian besar siswa mampu melakukan perilaku prososial. Siswa mampu menerapkan perilaku prososial dengan baik. Mereka termasuk dalam tingkat kepedulian yang tinggi, baik melakukan pertolongan secara langsung dan nyata maupun dalam memberikan dukungan emosional.

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial siswa kelas 10 SMA BOPKRI 2 Yogyakarta. Hal tersebut, dapat dikatakan bahwa semakin baik regulasi emosi maka semakin baik pula perilaku prososial.

Sebaliknya, semakin buruk regulasi emosi maka semakin buruk pula perilaku prososial. Menurut Ariani & Kristiana (2017) mengungkapkan ketika individu mempunyai tingkat regulasi emosi yang tinggi maka akan lebih bisa memahami, menjaga, menyadari, dan mengendalikan perasaan serta perilakunya terhadap keadaan yang sedang berlangsung dan hal tersebut mampu membuat individu dapat diterima oleh orang lain. Individu yang mampu meregulasi emosinya maka akan mengetahui dan memahami perilaku apa yang dapat diterima di lingkungan sekitarnya, seperti perilaku prososial.

Kategorisasi Capaian Skor Item

Kategori	No Item	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	9,10,15,18,23 24,26,27,28,29,33, 35,37,63,84	15	17%
Tinggi	1,5,6,8,13,14,19, 21,25,30,32,34, 36,38,39,40,41, 42,43,44,45,46, 47,48,50,51,53, 54,55,57,58,59, 60,61,62,64,65, 66,67,68,69,70, 71,72,73,74,75, 76,79,80,85,86, 87	53	60.2%
Sedang	3,4,7,11,12,16, 17,20,22,31,49, 52,56,77,81,82, 83,88	18	20,5%
Rendah	2,78	2	2,3%
Sangat Rendah	-	-	-

Berdasarkan hasil skor capaian skor item menunjukkan tingkat regulasi emosi dan perilaku prososial berada pada kategori tinggi. Berikut merupakan usulan topik bimbingan yang relevan berdasarkan skor item rendah:



Aspek	Topik Bimbingan	Tujuan	Metode
Memonitor emosi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenali berbagai macam emosi atau perasaan yang ada dalam diri 2. Belajar memahami perasaan diri sendiri dan mengekspresikannya sesuai dengan keadaan 3. Cara mengatasi ketidakmampuan memahami perasaan diri sendiri 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu memahami diri dan perasaannya ketika diperhadapkan permasalahan 2. Siswa mampu mengekspresikannya sesuai dengan keadaan sekitar 3. Siswa mampu mengatasi ketidakmampuan dalam memahami perasaannya 	Bimbingan Klasikal dan Dinamika Kelompok
Mengevaluasi Emosi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengenali peran emosi dalam berbagai situasi 2. Mengeksplorasi kemampuanku dalam mengevaluasi emosi 3. Cara mengatasi emosi negatif yang berlebih 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu menyeimbangkan atau menyadari emosi yang terjadi 2. Siswa mampu mengubah emosinya sesuai dengan keadaan 3. 2. Siswa sadar akan pentingnya mengevaluasi diri dan mengekspresikan emosinya yang sesuai 	Bimbingan Klasikal dan Dinamika Kelompok
<i>Substantial personal helping</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami pentingnya saling tolong menolong 2. Menolong sesama tanpa mengharapkan imbalan 3. Meningkatkan sifat peduli sesama 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu memahami bahwa manusia adalah makhluk sosial yang harus saling tolong menolong 2. Siswa sadar akan pentingnya mengevaluasi diri dan mengembangkan sifat peduli 	Bimbingan Klasikal dan Dinamika Kelompok



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat regulasi emosi pada siswa kelas 10 SMA BOPKRI 2 Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 36 siswa atau 40%. Hal ini berarti sebanyak 36 siswa tersebut mampu meregulasi emosinya dengan baik namun belum maksimal.
2. Tingkat perilaku prososial pada siswa kelas 10 SMA BOPKRI 2 Yogyakarta termasuk dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 41 siswa atau 45,6%. Artinya, sebagian besar siswa mampu melakukan perilaku prososial dengan baik.
3. Hasil analisa pada penelitian ini terdapat hubungan yang linier, positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa kelas 10 SMA BOPKRI 2 Yogyakarta, dengan hasil nilai $r = 0,477$ dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi regulasi emosi siswa maka semakin tinggi pula perilaku prososialnya, begitu juga sebaliknya semakin rendah regulasi emosi siswa maka semakin rendah pula perilaku prososialnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullahi, I, A., & Kumar, P. (2016) Gender differences in prosocial behaviour. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(56), 170-175. DOI: 10.25215/0304.017
- Chen, H. (2016). A theoretic review of emotion regulation. *Open Journal of Social Sciences*, 4, 147-155. DOI: 10.4236/jss.2016.42020
- Dayaksini, T., & Hudaniah. (2017). *Psikologi Sosial*. UMM Press.
- Dewinda, & Efrizon. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Bullying Pada Santri Kelas XII Di Pondok Pesantren Terpadu Serambi Mekkah Padang Panjang. *UPI YPTK Jurnal PSYCHE*, 11.
- <http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v2i1.1527>
- Hurlock, B. E. (2017). *Psikologi Perkembangan* (Drs. Sijabat M Ridwan, Ed.). Erlangga.
- Jannah Miftahul. (2016). REMAJA DAN TUGAS-TUGAS PERKEMBANGANNYA DALAM ISLAM. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 244-254. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Putri Maharani Yusuf, & Ika Febrian Kristiana. (2017). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Empati*, 7, 98-104. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19737>