HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU ALTRUISME SANTRI PONDOK PESANTREN AL-ARGHOB HIDAYATUS SALAFIYAH PASURUAN

SKRIPSI

Oleh

Shiddiqiyah
NIM. 16410208

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2021

HALAMAN JUDUL

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU ALTRUISME SANTRI PONDOK PESANTREN AL-ARGHOB HIDAYATUS SALAFIYAH PASURUAN

S K R I P S I

Diajukan Kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Shiddiqiyah
NIM. 16410208

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU ALTRUISME SANTRI PONDOK PESANTREN AL-ARGHOB HIDAYATUS SALAFIYAH PASURUAN

S K R I P S I

Oleh

Shiddiqiyah
NIM. 16410208

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing

Dr. Zamroni, M.Pd
NIDT. 19871006201608011039

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

S K R I P S I

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU ALTRUISME SANTRI PONDOK PESANTREN AL-ARGHOB HIDAYATUS SALAFIYAH PASURUAN

Telah dipertahakan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 14 Januari 2020

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

Dr. Zamroni, M.Pd
NIDT.19871006201608011039

Anggota Penguji Lain

Penguji Utama

Drs. H. Yahya, MA
NIP. 19660518 199103 1 004

Ketua Penguji

Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si
NIP. 19720718 199903 2 001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Tanggal, 2 Juli 2021

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shiddiqiyah

NIM : 16410208

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **Hubunga antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Altruisme Santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan** merupakan benar-benar hasil sendiri, baik sebagian maupun secara keseluruhan , kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari terdapat klaim dari pihak lain sudah bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini, saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya siap dan bersedia menerima sanksi.

Malang, 30 Desember 2020

Peneliti

Shiddiqiyah

NIM. 16410208

MOTTO

"Jangan pergi mengikuti kemana jala akan berujung. Buat jalanmu sendiri dan tinggalka jejak" (Ralph Waldo Emerson)

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, kecuali mereka mengubah keadaan mereka sendiri" (Q.S Ar-Ra'd 11)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang

Skipsi ini saya persembahkan kepada:

"Kedua orang tua saya, Abiku Abdul Kholiq Rohmat dan umiku Siti Maryam yang telah memberikan kasih sayang, dukungan baik moril maupun materi serta doa yang tiada henti dipanjatkan untuk keberhasilan anak-anaknya.

Terimakasih atas segala pengorbanan dan didikan yang telah Abi dan Umi berikan. Semua penrjuangan dan keberhasilanku tidak akan tercapai tanpa doa, restu dan ridho kalian".

Jazakumullah Khairan Katsiran Wa Jazakumullah Ahsanal Jaza

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Syukur alhamdulillah penulispanjatkankehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul *"Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Altruisme Santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan"*. Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW yang telah menjadi suri tauladan bagi kita semua untuk senantiasa berada di jalan yang selalu diridhoi Allah SWT.

Salah dan lupa adalah bagian yang tak terpisahkan dari karakteristik manusia. Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan segenap hati penulis mengucapkan kepada pihak-pihak yang telah tulus ikhlas membantu dan memberikan motivasi, saran dan kritik yang kontruktif kepada peneliti demi terselesaikanya skripsi ini. Ucapan terima kasih yang mendalam peneliti haturkan kepada:

1. Prof. Dr. H. Abd Haris, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Amiq, selaku dosen wali akademik yang telah membimbing dari semester satu hingga semester enam.

4. Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I, selaku dosen wali akademik yang telah membimbing dari semester tujuh hingga semester akhir.
5. Dr. Zamroni, S.PSI., M.Pd, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan banyak masukan, bimbingan, motivasi hingga penulisan skripsi ini selesai.
6. Segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah mendidik dan memberikan ilmu kuliah dan seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama penelitian ini.
7. Gus Shiddiq, selaku pengasuh Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan.
8. Ustad Kholiq dan Ustadzah Robik, selaku penasehat dan jajaran kepengurusan Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
9. Para santriwan dan santriwati pondok pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan yang telah bersedia berpartisipasi mengisi angket penelitian semoga Allah membalas kebaikan teman-teman santri.
10. Kedua orang tuaku Abdul Kholiq Rohmat, S.Pd dan Siti Mariyam, serta saudara-saudaraku yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat dan motivasi hingga terselesaikannya skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini baik secara moril maupun materi.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal atas segala bantuan dan jerih payah yang telah diberikan kepada penulis hingga terselesaikannya skripsi ini. Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan pada karya ini, oleh karena itu saran dan kritik yang kontruktif selalu penulis harapkan dari siapapun. Penulis berharap semoga dengan kehadiran skripsi ini dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun pembaca dan dapat dijadikan pertimbangan dalam pengembangan ilmu psikologi kedepannya.

Malang, 30 Desember 2020

Peneliti

Shiddiqiyah
NIM. 16410208

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**

SURAT PERNYATAAN ..... **iv**

MOTTO ..... **v**

HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **vi**

KATA PENGANTAR ..... **vii**

DAFTAR ISI ..... **x**

DAFTAR TABEL ..... **xiv**

DAFTAR GAMBAR ..... **xv**

DAFTAR DIAGRAM ..... **xvi**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvii**

ABSTRAK ..... **xviii**

ABSTRACT ..... **xix**

مستخلص البحث ..... **xx**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang **1**

B. Rumusan Masalah **9**

C. Tujuan Penelitian **9**

D. Manfaat Penelitian **10**

BAB II KAJIAN PUSTAKA **11**

A. Perkembangan Remaja **11**

1. Perkembangan Intelek Remaja 11
2. Perkembangan Emosi Remaja 13
3. Perkembangan Sosial Remaja 15

4. Perkembangan Moral Remaja 17
B. Regulasi Emosi 19
1. Pengertian Regulasi Emosi 19
2. Perspektif Psikologi Regulasi Emosi 21
3. Faktor-faktor Regulasi Emosi 22
4. Strategi Regulasi Emosi 24
5. Pengukuran Regulasi Emosi 27
C. Perilaku Altruisme 29
1. Pengertian Perilaku Altruisme 29
2. Perspektif Psikologi Perilaku Altruisme 30
3. Faktor-faktor Perilaku Altruisme 32
4. Tahap-tahap Perilaku Altruisme 37
5. Pengukuran Perilaku Altruisme 39
D. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Alrtruisme 41
E. Kerangka Konseptual 44
F. Hipotesis 47

BAB III METODE PENELITIAN 48
A. Rancangan Penelitian 48
B. Identifikasi Variabel 48
C. Definisi Operasional 49
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling 51
1. Populasi 51
2. Sampel 51
3. Teknik Sampling 51
E. Metode Pengumpulan Data 52
F. Instrumen Penelitian 53
1. Skala Regulasi Emosi 55
2. Skala Perilaku Altruisme 55
G. Validitas dan Reliabilitas 56
1. Validitas 56

2. Reliabilitas 59
H. Teknik Analisis Data 61
1. Analisis Norma 62
2. Analisis Prosentase 63
3. Analisis Korelasi *Product Moment* 63

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 65
A. Gambaran Lokasi Penelitian 65
1. Sejarah Umum Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah.66
2. Sanksi Pelanggaran Satri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah 66
B. Pelaksanaan Penelitian 68
1. Tempat dan Waktu Penelitian 68
2. Jumlah Subjek Penelitian 68
3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data 68
4. Hambatan dalam Penelitian 69
C. Paparan Hasil Penelitian 69
1. Uji Asumsi 69
2. Analisis Deskriptif Data Hasil Penelitian 71
3. Uji Hipotesis 74
D. Pembahasan 76
1. Tingkat Regulasi Emosi Santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan 78
2. Tingkat Perilaku Altruisme Santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan 81
3. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Altruisme Santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan 84

BAB V PENUTUP 90
A. Kesimpulan 90
B. Saran 91

DAFTAR PUSTAKA 93

LAMPIRA-LAMPIRAN 98

DAFTAR TABEL

3.1 Skor Skala Likert.....54

3.2 *Blue-Print* Skala Regulasi Emosi.....55

3.3 *Blue-Print* Skala Perilaku Altruisme.....56

3.4 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi.....58

3.5 Hasil Uji Validitas Skala Perilaku Altruisme 59

3.6 Hasil Reliabilitas Variabel Regulasi Emosi dan Perilaku Altruisme.....61

3.7 Rumus Norma Kategorisasi 63

3.8 Taraf Signikan.....64

4.1 Sanksi Pelanggaran 67

4.2 Hasil Uji Normalitas 69

4.3 Hasil Uji Linieritas.....70

4.4 Deskriptif Data Penelitian.....71

4.5 Kategorisasi Regulasi Emosi.....72

4.6 Kategorisasi Perilaku Altruisme 73

4.7 Perincian Hasil Korelasi antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Altruisme..74

4.8 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi 75

4.9 Sumbangan Efektif Variabel Penelitian.....76

DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Konseptual Regulasi Emosi dengan Perilaku Altruisme.....46

3.1 Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Altruisme 48

DAFTAR DIAGRAM

4.1 Kategorisasi Regulasi Emosi.....72

4.2 Kategorisasi Perilaku Altruisme 73

4.3 Kategorisasi Regulasi Emosi dan Perilaku Altruisme 77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Jurnal Publikasi 100

Lampiran 2: Skala Regulasi Emosi 111

Lampiran 2: Skala Perilaku Altruisme 112

Lampiran 3: Hasil Uji Coba Skala Regulasi Emosi 114

Lampiran 4: Hasil Uji Coba Skala Perilaku Altruisme 115

Lampiran 5: Hasil Uji Normalitas 118

Lampiran 6: Hasil Uji Linieritas 119

Lampiran 7: Hasil Uji Deskriptif 120

Lampiran 8: Hasil Uji Hipotesis 121

Lampiran 9: Hasil Skor Regulasi Emosi 122

Lampiran 10: Hasil Skor Perilaku Altruisme 126

ABSTRAK

Shiddiqiyah 16410208, Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Altruisme Santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan. *Skripsi,* Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. 2020

Kata Kunci: santri, regulasi emosi, perilaku altruisme

Hakikat manusia sebagai makhluk sosial memiliki naluri untuk saling tolong menolong dan berinteraksi dengan makhluk sosial lainnya, sehingga setiap tindakan yang dilakukan antar individu selalu berkaitan. Sikap saling tolong menolong dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Perilaku altruisme sendiri merupakan tindakan dari bentuk perhatian seseorang kepada orang lain dengan memberikan pertolongan yang tulus tanpa berharap mendapatkan imbalan suatu apapun, dengan meletakkan kepentingan orang lain di atas kepentingan pribadi. Individu dikatakan sebagai orang yang altruisme dapat dilihat dari bagaimana individu dalam mengelola emosinya. Kemampuan mengelola emosi seseorang dilatarbelakangi dengan kematangan dan kecerdasan emosi. Adapun salah satu bagian kecerdasan emosi yang dapat mendorong individu untuk meningkatkan perilaku altruisme adalah dengan regulasi emosi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat regulasi emosi, tingkat perilaku altruisme, serta hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku altruisme santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan perilaku altruisme.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan sampel penelitian sebanyak 80 santri pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *The Emotional Regulation Questioner* (ERQ) sebanyak 8 aitem dan skala perilaku altruisme sebanyak 22 aitem dengan melihat aspek-aspek perilaku altruisme meliputi memberikan perhatian terhadap orang lain, membantu orang lain, dan meletakkan kepentingan di atas kepentingan pribadi.

Analisis yang dilakukan adalah analisis deskripsi dan *produc moment*. Hasil penelitian menunjukan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku altruisme santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah berada pada kategori sedang sebesar 68,75% denga jumlah frekuensi sebesar 55 santri. Tingkat perilaku altruisme santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah berada pada kategori sedang sebesar 61,25% dengan jumlah frekuensi sebesar 49 santri.Hasil perhitungan statistic *product moment* menunjukan (rxy= 0,275; sig=0,014<0,05) maka hipotesis diterima serta dapat diartikan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dengan perilaku altruisme. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula perilaku altruisme. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula perilaku altruisme.

ABTRACT

Shiddiqiyah 16410208, The Relationship between Emotional Regulation and Altruism of the Studens of Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Salafiyah Islamic Boarding School Pasuruan. *Thesis,* Faculty Of Psychology, The State Islamic University Of Malang. 2020

Key Words: *students, emotional regulation, altruism*

Human nature as social beings has an instinct to help each other and interact with other social creatures, so that every action taken between individuals is always related. Mutual help attitude can be done anywhere and anytime. Facts on the ground show that the help-to-help behavior (altruistic behavior) is now starting to decrease. Altruism behavior itself is an act of a person's attention to others by providing sincere help without expecting anything in return, by placing the interests of others above personal interests. One of the drivers for increasing altruistic behavior is emotion regulation.

This study aims to determine the level of emotional regulation, the level of altruism behavior, and the relationship between emotional regulation and altruistic behavior of the students of Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Islamic Boarding School, Pasuruan. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between emotional regulation and altruistic behavior.

This study uses a quantitative approach with purposive sampling and the sample of this research is 80 students. The data collection in this study uses the Emotional Regulation Questioner (ERQ) scale of 8 items and an assertive scale of 22 items by looking at aspects of altruistic behavior including giving concern for others, helping others, and putting interests above personal interests.

The analysis conducted is a description analysis and a produc moment. The results showed that there was a significant positive relationship between emotional regulation and altruistic behavior of the students of Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Islamic Boarding School, Pasuruan. The results showed that the level of emotional regulation of the students of Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Islamic Boarding School was in the moderate category of 68.75% with a total frequency of 55 students. The level of altruistic behavior of the Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Islamic Boarding School is in the moderate category of 61.25% with a total frequency of 49 students. The result of statistical product moment calculation shows (rxy = 0.275 and sig = 0.014 <0.05), the hypothesis is accepted and it can be interpreted that emotional regulation has a positive relationship with altruistic behavior. The higher the emotional regulation, the higher the altruistic behavior. Conversely, the lower the emotional regulation, the lower the altruistic behavior.

مستخلص البحث

صديقية 16410208 العلاقة بين تنظيم العاطفة وسلوك الإيثار لدى طلاب مدرسة الأرجوب هدايتوس السلفية الإسلامية الداخلية في باسروان. أطروحة ، كلية علم النفس ، جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج. 2020

الكلمات المفتاحية: الطلاب ، التنظيم العاطفي ، السلوك الإيثاري

طبيعة البشر ككائنات اجتماعية لديها غريزة لمساعدة بعضهم البعض والتفاعل مع الكائنات الاجتماعية الأخرى ، بحيث يكون كل إجراء يتم اتخاذه بين الأفراد مرتبطًا دائمًا. يمكن القيام بالمساعدة المتبادلة في أي مكان وزمان. سلوك الإيثار بحد ذاته هو فعل من أشكال اهتمام الشخص بالآخرين من خلال تقديم المساعدة الصادقة دون توقع أي شيء في المقابل ، من خلال وضع مصالح الآخرين فوق المصالح الشخصية. يقال إن الأفراد أناس إيثار ، وهو ما يمكن رؤيته من خلال كيفية إدارة الأفراد لعواطفهم. إن القدرة على إدارة عواطف المرء مدفوعة بالنضج والذكاء العاطفي. أحد أجزاء الذكاء العاطفي التي يمكن أن تشجع الأفراد على زيادة السلوك الإيثاري هو تنظيم العواطف.

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى التنظيم العاطفي ، ومستوى السلوك الإيثاري ، والعلاقة بين التنظيم العاطفي وسلوك الإيثار لدى طلاب مدرسة الأرجوب هدايتوس السلفية الإسلامية الداخلية باسروان. الفرضية المقترحة في هذه الدراسة هي أن هناك علاقة إيجابية بين تنظيم العاطفة والسلوك الإيثاري.

تستخدم هذه الدراسة نهجًا كميًا مع أخذ عينات هادفة مع عينة بحثية مكونة من 80 طالبًا. ويستخدم جمع البيانات في هذه الدراسة مقياس استبيان التنظيم العاطفي (ERQ) المكون من 8 عناصر ومقياس سلوك الإيثار المكون من 22 عنصرًا من خلال النظر في جوانب سلوك الإيثار. بما في ذلك الاهتمام بالآخرين ومساعدة الآخرين ووضع المصالح فوق المصالح الشخصية.

التحليل الذي تم إجراؤه هو تحليل الوصف ولحظة المنتج. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية معنوية بين التنظيم الانفعالي وسلوك الإيثار لدى طلاب مدرسة الأرجوب هدياتوس السلفية الإسلامية الداخلية باسروان. وأظهرت النتائج أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلاب مدرسة الأرجوب هدايتوس السلفية الإسلامية كان في الفئة المتوسطة 68.75٪ وبتواتر إجمالى 55 طالباً. كان مستوى السلوك الإيثاري لطلاب مدرسة الأرجوب هدايتوس السلفية الإسلامية في الفئة المتوسطة 61.25٪ بمعدل تكرار إجمالي يبلغ 49 طالبًا ، ويمكن تفسير أن تنظيم الانفعالات له علاقة إيجابية بالسلوك الإيثاري. كلما زاد تنظيم العاطفة ، زاد سلوك الإيثار. من ناحية أخرى ، كلما انخفض التنظيم العاطفي ، انخفض سلوك الإيثار .

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hakikat manusia sebagai makhluk sosial menuntun mereka untuk selalu terlibat dengan makhluk sosial lainnya, sehingga setiap tindakan yang dilakukan antar individu selalu berkaitan. Fakta tersebut diperkuat oleh teori Emile Durhaim yang menegaskan bahwa setiap individu memiliki tingkah laku psikologis dan sosiologis,baik yang dilakukan untuk kepentingan sendiri atau ditujukan untuk berhubungan dengan individu lain dalam hidupnya (Santoso, 2010: 158). Oleh karena itu, terjalinnya sebuah hubungan sosial tidak terlepas dari proses interaksi sosial baik dari bentuk komunikasi maupun tingkah laku.

Sebuah proses interaksi sosial ketika memasuki kehidupan sosial dengan segala aktivitasnya memang sangat berbeda dengan kehidupan sebelumnya, seperti munculnya perilaku-perilaku baru yang lebih kompleks dan keterlibatan proses interaksi sosial antar individu yang meliputi kerjasama, akomodasi, persaingan, pertentangan, hingga perilaku prososial lainnya yang sudah tidak diragukan lagi keberadaannya. Bahkan sejak kecil manusia sudah diajarkan dan dituntut untuk berperilaku prososial. Hal tersebut diperkuat oleh Strayer, Wareing, & Rushton (1979) tentang pengamatan mereka terhadap anak-anak usia 3-5 tahun dilingkungan taman bermain universitas. Hasil dari pengamatan tersebut menunjukkan bahwa rata-rata setidaknya ada 15 tindakan menolong dalam per jamnya. Tindakan tersebut berkisar dari tindakan berbagi mainan,

menghibur teman yang sedih, atau membantu guru (dalam Sears *et al.*, 1985: 48).

Selain itu, bentuk perilaku prososial yang bermacam-macam memudahkan individu dalam mengamalkannya, seperti perilaku tolong menolong atau perilaku altruisme. Arti dari perilaku altruisme sendiri adalah bentuk tindakan sukarela yang dilakukan individu maupun kelompok dengan tujuan menolong individu lain tanpa berharap akan sesuatu (Sears,*et al.*, 1985: 47).

Lebih lanjut Myers mendefinisikan perilaku altruisme sebagai kebalikan dari egoisme yang memiliki motif tersendiri dalam meningkatkan kesejahteraan dan kepentingan pribadi orang lain, meskipun pertolongan tersebut tidak memiliki keuntungan bagi si penolong (Myers, 2012: 187). Namun, individu dapat dikatakan sebagai orang yang altruistik, tergantung pada tujuan atas pertolongan yang diberikan (Sears,*et al.*, 1985: 47).

Namun, fakta kehidupan menunjukkan bahwa perilaku altruisme kini sudah mulai berkurang. Pesatnya perkembangan teknologi membuat generasi saat ini merasakan kehidupan milenial yang lebih berfokus pada kepentingan pribadidan mengabaikan kepentingan orang lain atau lebih bersifat individualis dan atau lebih mementingkan tingkat egoisme daripada sosialisme (Taufik, 2012: 127). Selain itu, berbedanya tingkatan usia berbeda pula tinggi rendahnya individu dalam berperilaku altruisme, khususnya remaja.

Masa remaja merupakan suatu masa peralihan dari kanak-kanak yang menuju kedewasaan. Pada masa ini, beragam interaksi antara faktor biologis,

genetik, sosial, dan lingkungan banyak terjadi hingga cara berpikir remaja pun mulai menjadi lebih abstrak dan idealistik (Santrok, 2012: 402).

Setiap perubahan yang dialami pada masa remaja yaitu meliputi perubahan kognitif, biologis, serta sosio emosional (Santrock, 2011: 299). Pernyataan tersebut memperjelas bahwa remaja masih fluktuatif dalam mengekspresikan dan mengaplikasikan perilakunya. Namun, meski remaja sering kali digambarkan sebagai individu yang kurang peduli terhadap sesama (dalam kata lain egois), tetapi pada kenyataannya perilaku altruisme pada remaja masih banyak terjadi.

Seperti yang dilansir oleh Liputan6.com mengenai aksi heroik Ridwan Suryana, remaja yang menolong polisi terbakar. Moch. Ridwan Suryana mendadak viral karena aksi heroiknya yang menolong anggota polisi terbakar di Cianjur saat demonstrasi mahasiswa. Ridwan mengaku atas tindakannya menolong Ipda Erwin adalah tersentak dengan sendirinya untuk membantu. “Itu spontan atas rasa kemanusiaan. Saya kebetulan lagi tugas PKL di kantor pemda. Kebetulan siang itu pas jam istirahat. Saat lagi jajan itu saya perhatikan beberapa mahasiswa lagi berdemonstrasi. Selang beberapa waktu kemudian terjadi kebakaran”, kata Ridwan dalam wawancara di Mapolda Jawa Barat, Senin (19/8/2019). Sosok polisi yang mengalami insiden kebakaran adalah Ipda Erwin. Polisi yang bertugas di sekitar lokasi dan warga sekitar turut membantu memadamkan api yang menjalar ke tubuh Erwin. Namun, masih belum ada yang berani mendekat. “Saya sendiri tidak ikut memadamkan. Api itu sudah padam. Ketika korba histeris itu saya berinisiatif mengambil air, saya

kasih minum sambil menenangkan korban," ujar Ridwan (Simbolon, *liputan6,* 20 Agustus 2019). Aksi Ridwan tersebut menunjukkan bahwa masih ada perilaku altruisme pada remaja.

Perlu diketahui pula keputusan seseorang dalam memberikan pertolongan tidak semata-mata terjadi begitu saja. Perilaku tersebut dapat disebabkan oleh faktor internal dan faktor situasional (faktor eksternal). Contoh dari faktor internal yaitu suasana hati. Suasana hati seseorang ketikasedang gembira cenderung lebih suka menolong. Begitupun sebaliknya, ketika suasana hati sedang buruk maka cenderung enggan menolong orang lain (Dayaksini & Hudainah, 2009: 164).

Baron, Byrne, & Branscombe (2006) juga mengatakan bahwa emosi dapat mempengaruhi tinggi rendahnya perilaku seseorang dalam menolong (dalam Sarwono & Meinarno, 2015: 134). Artinya, suasana hati atau emosi seseorang juga terlibat dalam terjadinya perilaku altruisme.

Suasana hati atau emosi seseorang selalu berubah-ubah, khususnya pada remaja. Bahkan G. Stanley Hall (1904) pun memandang masa remaja ibarat badai dan stres (*storm and stress*) yaitu masa dimana para remaja berada pada titik puncak yang dipenuhi dengan berbagai konflik dan suasana hati yang tak beraturan (dalam Santrok, 2012: 402). Oleh karena itu, kemampuan pengontrolan akan kestabilan dalam mengekspresikan dan mengaplikasikan bentuk suasana hati atau emosi yang terjadi pada remaja sangat dibutuhkan adanya. Bentuk kemampuan dalam mengelola emosi tersebut dinamakan dengan regulasi emosi.

Regulasi emosi sebagai bentuk kegiatan bertanggung jawab mengelola, memulai, menghambat, dan memodifikasi emosi pada situasi tertentu. Adanya regulasi emosi yang besar dalam diri individu akan mampu membuat individu berperilaku dengan baik dan benar bagi dirinya dan orang lain (Gross, 2003: 281).

Namun, jika individu mempunyai regulasi emosi yang rendah maka akan menimbulkan dampak negatif dari kurang mampunya mengontrol dan memahami emosi yang dirasakan, sehingga menyebabkan kesulitan memodifikasi emosi dihadapan orang lain maupun dalam hal menyelesaikan masalah yang dihadapi (Roberton, Daffern, & Bucks, 2012: 79).

Ketidakmampuan remaja dalam meregulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari yang dipenuhi dengan hal-hal yang mungkin dapat berujung pada tekanan dan permasalahan, akan berdampak pada perkembangan perilaku sosial remaja dan keberfungsian remaja di lingkungan keluarga dan masyarakat (Kurniasih, 2013: 9). Oleh karena itu, regulasi emosi sangat diperlukan bagi remaja untuk menunjang kehidupan sosialnya.

Seperti penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa SMA diperoleh data rxy=0.26 dan nilai p = 0.00 ($p<0.01$). Adanya hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi emosi dan perilaku prososial pada siswa SMA, menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Sumbangan efektif regulasi emosi sebesar 6.76% terhadap perilaku prososial, hal ini menunjukkan bahwa perilaku prososial individu berhubungan dengan kemampuan regulasi emosi, yang mana semakin tinggi regulasi emosi

seseorang maka semakin tinggi pula tingkat perilaku prososial, begitu juga sebaliknya (Yusuf & Kristiana,, 2017: 98).

Era globalisasi saat ini membawa perubahan terhadap perilaku masyarakat dalam aspek kehidupan, salah satunya yaitu perilaku altruisme. Banyak dari masyarakat yang kini mulai enggan membantu sesama. Sibuknya aktivitas masyarakat membuat mereka sedikit buta akan perilaku tersebut. Bahkan perbedaan usia dan lingkungan juga ikut membutakan mereka untuk saling membantu. Meski hal itu terjadi, namun masih ada sekelompok masyarakat yang tetap bertahan pada nilai-nilai altruisme. Masyarakat tersebut adalah para generasi muda yang sedang belajar mengaji dan mengkaji ilmu agama dalam naungan lembaga sederhana. Lembaga tersebut adalah pondok pesantren.

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan agama tempat para anak didik (santri) tinggal bersama dan belajar ilmu agama di bawah bimbingan mualim dan mualimah serta pendiri atau pengasuh dari pondok pesantren yang biasa disebut kyai. Pondok pesantren bukan hanya memberikan ajaran ilmu agama, tetapi juga mengajarkan bagaimana santri mengamalkan serta bertanggung jawab atas apa yang telah diberikan dan dipelajari. Selain itu, santri juga diajarkan tentang nilai-nilai yang terkandung dalam hubungan sosial seperti sikap solidaritas dan kerjasama (Muhakamurrohman, 2014: 110). Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa perilaku altruisme masih sangat melekat di lingkungan pondok pesantren.

Lebih lanjut mengenai perilaku altruisme, banyak peneliti mengungkapkan bahwa perilaku altruisme juga dapat dipengaruhi oleh tingkat religiusitas, yang mana menghasilkan data yaitu sumbangan efektif religiusitas terhadap perilaku altruisme seseorang sebesar 27,6% (Ni'mah, 2014: 6). Begitu juga dengan hasil yang ditemukan pada penelitian lainnya bahwa peranan religiusitas terhadap perilaku altruisme sebesar 28% (Putri & Mardhiyah, 2018: 185). Oleh karena itu, terjadinya perilaku altruisme juga tidak jauh dari tingkat religiusitas, yang mana pondok pesantren sudah tidak diragukan lagi akan pendidikan mengenai religiusitasnya.

Tidak dapat dipungkiri bahwa perilaku altruisme banyak terjadi pada santri pondok pesantren. Seperti penelitian mengenai analisis perilaku altruisme pada santri di pondok pesantren modern Babun Najah Banda Aceh menunjukkan hasil bahwa sebagian santri telah memiliki perilaku altruisme yang baik seperti menolong teman yang kesulitan, sedih ketika temann sedang kesusahan, dan rela berkorban untuk orang lain. Bentuk tindakan santri tersebut adalah pengaruh dari pola asuh orang tua dan dari kepribadian santri itu sendiri (Mahmuliana, Dahliana, & Martunis, 2017: 14).

Contoh kecil dari pengamatan awal peneliti mengenai perilaku altruisme itu sendiri yaitu seperti secara sukarela mengangkat jemuran teman ketika hujan, saling membantu dalam kebersihan lingkungan pondok, menitip membalikan makanan, pinjam meminjam (sandal, gantungan baju, payung), saling menghibur ketika dalam kesusahan, dan masih banyak lagi (hasil observasi 18 Februari 2020).

Seorang santri juga terkenal perilakunya yang *tawadhu* terhadap kyainya. Tidak sedikit dari santri yang berlomba-lomba secara sukarela membantu para pengasuh dan pengurus pondok pesantren agar mendapat ridho dan barokah. Selain itu, adapula santri yang dengan ikhlas dan diberi kepercayaan untuk selalu membantu beberapa pekerjaan yang ada di rumah kyai dan para gus dan ningnya. Santri-santri inilah yang biasanya dikenal dengan nama khodam (*cacak-cacak ndalem atau mbak-mbak ndalem*).

Hasil wawancara dengan beberapa santri pada tanggal 19 Februari 2020 menjelaskan bahwa perilaku altruisme sesama santri memang perlu adanya untuk memperkuat tali persaudaraan, bahkan suri tauladan kita Nabi Muhammad SAW. sangat suka menolong. Namun ada juga santri yang masih kurang leluasa atau kurang ikhlas dalam berperilaku altruisme, seperti kurangnya kesadaran diri dalam membuang sampah selesai makan, tidak melaksanakan piket, perhitungan atau saling melempar tugas yang diberikan, dan kesadaran akan tanggungjawab bersama.

Hal tersebut sangat disayangkan apabila masih banyak santri yang lebih mengedepankan egonya dan kurang sadar akan pentingnya tolong menolong. Oleh sebab itu perilaku altruisme sangat diperlukan di lingkungan pondok pesantren untuk mendukung kehidupan sosial. Adanya realitas yang telah dipaparkan sebelumnya menarik perhatian peneliti untuk melangsungkanpenelitian mengenai **Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilkau Altruisme Santri di Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang,maka rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat regulasi emosi santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan?
2. Bagaimana tingkat perilaku altruisme santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan?
3. Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dan perilaku altruisme santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan, maka tujuan dari penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat regulasi emosi santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan.
2. Mengetahui tingkat perilaku altruisme santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan.
3. Mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan perilaku altruisme santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

   Sebagai sarana memperluas pengetahuan peneliti dan untuk menambah referensi pembaca tentang hubungan regulasi emosi dengan altruisme khusunya dalam bidang Psikologi Sosial. Sehingga dengan regulasi emosi yang baik dalam berperilaku altruisme kehidupan bermasyarakat akan sangat erat dan harmonis.

2. Manfaat Praktis

   Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan sumbangan pengetahuan bagi santri dalam melatih regulasi emosi dan tetap membudayakan perilaku altruisme di lingkungan pondok maupun di lingkungan masyarakat.

   Hasil dalam penelitian juga diharapkan dapat berguna bagi peneliti selanjutnya sebagai sarana referensi dalam rangka menyusun penelitian yang terkait dengan regulasi emosi dan altruisme.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Perkembangan Remaja

Remaja merupakan generasi muda penerus bangsa yang akan melanjutkan harapan dan masa depan bangsa. Oleh karena itu, masyarakat sangat mengharapkan akan tanggung jawab remaja dalam mengembangkan bangsa, serta menuntut mereka menjadi sosok yang lebih berpotensi dalam memenuhi tugas-tugas perkembangannya.

Pekembangan remaja ditandai dengan adanya perubahan tingkah laku, baik tingkah laku positif maupun tingkah laku negatif. Perubahan tingkah laku tersebut dikarenakan posisi remaja yang berada pada masa panca roba, yang mana pada masa ini remaja mengalami banyak peristiwa baru dalam hidupnya sehingga perilaku suka melawan, kegelisahan, periode labil akan seringkali melanda generasi muda ini (Umami, 2019: 2).

1. Perkembangan Intelek Remaja

Istilah intelek menurut diartikan sebagai proses kognitif, proses berpikir, daya menghubungkan, kemampuan menilai, kemampuan mempertimbangkan, serta kemampuan mental atau intelegensi. Definisi intelek atau intelegensi merupakan kemampuan fungsi mental dalam berpikir logis, memahami, mengingat, serta menerapkan berbagai konsep dan prinsip dalam dalam berbagai situasi secara tepat, cepat, dan bijaksana (Rosmawati, 2011: 43). Lebihlanjut perkembangan intelek seseorang dapat

dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor hereditas dan faktor lingkungan (keluarga dan sekolah) (Rosmawati, 2011: 60).

Perkembangan intelek masa remaja dikatakan sebagai masa operasional formal. Pada masa operasional formal ini remaja mampu berpikir secara abstrak dan idealistis, mulai berpikir seperti ilmuwan, mampu Menyusun rencana pemecahan masalah secara sistematis, sehingga remaja pada masa operasional formal ini dinyatakan sebagai individu yang memiliki sifat hipotesis deduktif. Pencapaian pemikiran yang bersifat abstrak dan hipotesis deduktif ini memunnjukkan kemampuan remaja mengenai hal-hal berikut (Rosmawati, 2011: 58):

a. Menyadari berbagai kemampuan tentang dirinya
b. Mampu memahami dan menjadikan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat sebagai suatu keyakinan sendiri dan ilmu dalam menghadapi kehidupan
c. Bersifat kritis terhadap penyimpangan nilai dan masalah yang akan ditimbulkan dan mampu mengambil hikmah dari setiap tindakan
d. Meningkatkan kemampuan sikap toleransi terhadap orang yang berbeda pendapat dengan dirinya
e. Mampu memikirkan masa depan (tidakkonkret), sepertipilihan Pendidikan lanjutan, pekerjaan, perkawinan dengan pertimbangan yang logis

f. Mampu menentukan penting tidaknya suatu hal bagi dirinya dan orang lain dalam mengambil keputusan, serta mengungkapkan pendapat atau pertimbangan yang rasional dalam memecahkan masalah

2. Perkembangan Emosi Remaja

Emosi sering disalahartikan sebagai perasaan marah. Namun arti sebenarnya dari emosi adalah perasaan intens karena adanya reaksi terhadap sesuatu. Soegarda Poerbakawatja (1982) sebagaimana dalam Ali & Asrori (2004: 62). mengartikan emosi sebagai suatu respon terhadap suatu stimulus baik dari eksternal maupun internal yang dapat menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan memungkinkan perasaan tersebut meluap.

Lebih lanjut, Asrori (2005: 105) menjelaskan baha masa remaja beserta karakteristik emosinya dibagi ke dalam empat periode, yaitu:

a. Periode Pra-remaja

Selama periode ini gejala-gejala yang terjadi antara remaja pria dan wanita hampir sama. Perubahan fisik yang terjadi belum begitu tampak jelas antara keduanya, namun pada remaja wanita biasanya cenderung memperlihatkan perubahan fisik (seperti penambahan berat badan) yang lebih cepat dari remaja pria, serta perilaku mereka mulai menjadi kaku. Perubahan-perubahan tersebut didasari pada sifat kepekaan mereka terhadap stimulus-stimulus dari luar, serta respon yang mereka tampilkan biasanya berlebihan sehingga cenderung membuat mereka mudah

tersinggung dan cengeng, tetapi juga dapat membuat mereka cepat merasa senang bahkan hingga meledak-ledak.

b. Periode Remaja Awal

Selama periode ini perkembangan gejala fisik antara remaja pria dan wanita semakin tampak jelas terutama pada perubahan fungsi alat-alat kelamin. Perubaha fisk yang semakin nyata seringkali membuat remaja mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan yang dialaminya, sehingga tidak jarang dari para remaja yang cenderung suka menyendiri, kesulitan mengontrol diri, serta remaja cenderung cepat marah dengan cara-cara yang kurang wajar. Hal tersebut sesungguhnya terjadi karena adanya kecemasan terhadap diri remaja, sehingga memunculkan reaksi-reaksi yang kadang-kadang tidak wajar.

c. Periode Remaja Tengah

Tanggung jawab remaja yang semakin tinggi terhadap setiap tugasnya seringkali memungkinkan timbulnya masalah tersendiri bagi remaja. Tuntutan-tuntutan tanggung jawab yang datang dari orang tua atau anggota keluarga hingga masyarakat juga dapat memungkinkan timbulnya masalah yang semain bertambah bagi remaja. Masyarakat yang seringkali menunjukkan adnya kontradiksi dengan nilai-nilai moral yang mereka ketahui dalam mendidik remaja, maka tidak jarang dari remaja yang mulai meragukan tentang apa yang disebut baik atau buruk, sehinggan remaja seringkali ingin membentuk nilai-nilai moral mereka sendiri yang mereka anggap benar, pantas dan baik bagi kalangan remaja.

d. Periode Remaja Akhir

Menginjak periode remaja akhir remaja memandang dirinya sebagai orang dewasa dan mulai menunjukkan kemampuan berpikir, sikap, dan perilaku yang makin dewasa. Oleh karena itu, orang tua dan masyarakat akan mulai memberikan tanggungjawab dan kepercayaan yang selayaknya. Interaksi dengan orang tua dan masyarakat juga mulai semakin bagus dan lancar, perilaku mulai terkontrol, serta emosinya pun mulai stabil. Selama periode ini, remaja juga semakin berani mengambil keputusan dalam menentukan arah hidupnya secara lebih bijaksana dan lebih bermanfaat bagi dirinya, orang tua, dan masyarakat.

3. Perkembangan Sosial Remaja

Manusia sebagai makhluk sosial tidak terlepas dari proses hubungan sosial (interaksi) dengan orang lain. Hubungan sosial diawali dari lingkungan keluarga hingga kemudian merambat ke lingkungan masyarakat. Proses hubungan sosial dimulai dari tingkat yang sederhana dan terbatas kemudian berkembang ke arah hubungan sosial yang lebih kompleks dengan seiring bertambahnya usia dan kedewasaan.

Hubungan sosial pada masa remaja seringkali memungkinkan remaja mengalami berbagai kendala dalam melaksanakan peranan dan tingkah laku sosial yang baru terhadap lingkungannya. Oleh sebab itu, setiap remaja pasti memiliki karakteristik tersendiri dalam proses perkembangan sosial mereka. Adapun sejumlah karakteristik yang menonjol dalam perkembangan sosial remaja (Rosmawati, 2011: 106-110), meliputi:

a. Ketertarikan terhadap lawan jenis

   Ketertarikan terhadap lawan jenis dapat dilihat dari bagaimana kesukaan dan kegembiraan mereka dalam membanggakan dirinya sendiri terhadap anggota kelompok heterogen. Remaja bangga kalau dirinya populer di kalangan teman sebaya terutama di antara lawan jenis.

b. Kemandirian bertingkah laku sosial

   Arti dari karakteristik ini adalah remaja memilih dan menentukan sendiri dengan siapa dia akan berteman tanpa ada ikut campur orang lain terutama orang tua dalam menjalin hubungan sosial mereka. Oleh sebab itu, setiap remaja diharapkan dapat mengambil keputusan tingkah laku yang tepat dan sesuai dalam menghadapi orang-orang baru dan situasi yang baru, serta remaja harus lebih siap menghadapi tuntutan nilai kehidupan masyarakat. Oleh karena itu, remaja harus disiapkan kondisi-kondisi diri yang menjadi dasar dalam bertingkah laku sosial seperti, konsep diri, memahami moral-moral yang berlaku dalam lingkungan sosial, kontrol emosi, dan kemampuan memecahkan masalah hubungan sosial.

c. Kesenangan berkelompok

   Hidup berkelompok dengan teman sebaya merupakan kebutuhan bagi setiap remaja. Namun bentuk kelompok yang telah dibuat akan mengalami perubahan bentuk kelompok sesuai dengan peningkatan perkembangan mereka seperti, kelompok teman dekat, kelompok kecil, kelompok besar, kelompok terorganisasi, dan kelompok geng. Perubahan

bentuk kelompok ini sangat penting bagi remaja terutama sebagai tempat berbagi rasa, penderitaan, kebahagiaan, serta sebagai bertukar pendapat mengenai cara dalam menghadapi masalah yang timbul di kalangan remaja.

4. Perkembangan Moral Remaja

Istilah moral berasal dari kata latin *mores* yang berarti tatacara, adat istiadat, kesusilaan, tabiat atau kelakuan. Moral pada dasarnya merupakan rangkaian nilai mengenai berbagai macam aturan perilaku dan norma yang harus dipatuhi oleh setiap individu dalam membangun hubungan social dengan masyarakat. Moral dalam kaitannya dengan pengamalan nilai-nilai kehidupan merupakan kontrol dalam bersikap dan berperilaku, dengan demikian moral dapat dikatakan sebagai kendali dalam berperilaku (Rosmawati, 2011: 123).

Perkembangan moral berlangsung melalui interaksi seseorang dengan lingkungan yang menyediakan konten moral. Moral pada perkembangan awal yaitu hanya akan meniru perilaku orang tua, guru, dan orang dewasa lainnya melalui pengamatannya terhadap tingkah laku moral yang ditampilkan. Sedangkan pada remaja perkembangan moral remaja berkembang dengan baik melalui proses pengamatan terlebih dahulu kemudian meniru perilaku yang baik dan membuang perilaku yang buruk. Oleh karenaitu, interaksi yang bermoral dengan orang tua, guru, dan orang lain sangat penting pengaruhnya untuk mengembangkan moral remaja (Rosmawati, 2011: 133).

Lebih lanjut karakteristik perkembangan moral masa remaja berbeda dengan perkembangan moral pada masa kanak-kanak. Hal tersebut disebabkan oleh dua hal yaitu, meningkatnya kemampuan kognitif remaja dari yang berpikir konkret menjadi berpikir abstrak atau formal, dan pemahaman remaja mengenai aturan moral yang dibuat manusia hanyalah aturan kesepakatan yang harus selalu diikuti, sedangkan aturan moral yang standar dan absolut yaitu aturan yang dibuat oleh Allah SWT dan wajibdi ikuti (Rosmawati, 2011: 134).

Selainitu Michel (1975) dalam Rosmawanti (2011: 134-135) mengemukakan tiga perubahan moral yang terjadi dalam perkembangan moral remaja, yaitu:

a. Remaja telah menyadari bahwa yang dianggap benara tau salah adalah atas pertimbangan kebijaksanaan bukan atas kemauan orang yang berkuasa seperti yang mereka pahami sebelumnya.
b. Remaja mampu memahami perbedaan antara moral atau agama dengan sosial, karena mereka telah mampu memahami sesuatu dari sudut pandang tertentu. Oleh karenaitu, remaja mengertiakan moral yang dibuat manusia bukanlah suatu kesepakatan melainkan sebuah aturan yang bersifat relatif atau tidak absout.
c. Adanya kedua perubahan pemahaman sebelumnya mengakibatkan remaja mengalami konflik tingkah laku moral dengan pikiran moral. Sehingga remaja dapat berkemungkinan memiliki pandangan moral yang benar tetapi berperilaku tidak sesuai dengan moral.

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Pada dasarnya setiap individu harus mampu mengontrol emosinya agar tidak keluar dari batas kewajaran. Munculnya emosi positif maupun emosi negatif membuktikan respon kita dalam menghadapi situasi yang terjadi dengan tetap berada pada emosi yang terkontrol. Arti dari regulasi emosi yaitu suatu proses dalam membentuk emosi ketika mengalami peristiwa yang dapat memicu munculnya emosi, baik emosi positif maupun emosi negatif dan bagaimana individu tersebut mengekspresikanya (Gross & John, 2003: 348).

Lebih lanjut, penafsiran lain mengenai regulasi emosi yaitu sebagai kemampuan yang dimiliki individu dalam mengevaluasi, memodifikasi, dan memonitor secara khusus dan intensif dengan melalui sebuah proses instrinsik maupun ekstrinsik, yang mana dalam meregulasi emosi dapat dilakukan secara sadar maupun tidak sadar dengan tetap mempertahankan dimensi dari respon emosi itu sendiri (Gross & Thompson, 2007: 9).

Regulasi emosi sebagai sebuah kemampuan individu dalam membangun strategi penyelesaian suatu masalah secara bertahap dari reaksi emosional untuk mencapai tujuan yang lebih baik (Berk, 2005: 247). Arti lain dari regulasi emosi adalah bentuk konstruk multidimensional dalam menerima emosi secara sadar dan pemahaman mengenai emosi yang dirasakan, serta kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku impulsif ketika mengalami emosi negatif dengan penggunaan strategi

regulasi emosi yang sesuai situasi dan secara fleksibel (Gratz & Roemer, 2004: 47).

Ahli lain menggambarkan regulasi emosi sebagai kekuatan yang dimiliki individu dalam menyesuaikan dan mengontrol emosi yang muncul secara tepat dengan mengatur kognisi yang berhubungan dengan emosi, perasaan untuk mengungkapkan, dan reaksi fisiologis (Shaffer, 2005: 364). Definisi lain, regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya ketika di bawah tekanan emosi dengan tetap tenang dan lebih memfokuskan pikirannya pada hal yang positif (Reivich & Shatte, 2002: 33).

Berdasarkan beberapa paparan di atas, disimpulkan bahwa regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki individu dalam mengontrol emosi yang akan diekspresikan dengan tetap menjaga kestabilan emosi tersebut. Pengontrolan emosi dapat dilakukan secara sadar atau tidak sadar dengan tujuan mengendalikan kesesuaian munculnya emosi secara tepat ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik akan memudahkan individu dalam menyelesaikan suatu masalah dan juga lebih mudah memaafkan orang lain.

2. Perspektif Psikologi Regulasi Emosi

Regulasi emosi sebagai kemampuan yang dimiliki individu dalam mengontrol emosi yang akan diekspresikan dengan tetap menjaga kestabilan emosi secara sadar atau tidak sadar dengan tujuan mengendalikan kesesuaian munculnya emosi secara keseluruhan ini berkaitan dengan proses-proses kognitif, yang mana bahwa keadaan emosi dapat mempengaruhi proses-proses kognitif dalam bentuk-bentuk atau cara-cara penting yang mungkin dapat berakibat fatal.Setiap keadaan yang terjadi dalam perubahan kognitif juga dapat mempengaruhi peruabahan emosi (Gross & John, 2003: 349).

Keterkaitan perubahan kognitif yang terjadi dalam regulasi emosi menurut Gross & John dibentuk menjadi dua dimensi yaitu dimensi *cognitive reappraisal* yaitu perubahan kognitif yang ditimbulkan karena situasi sehingga mempengaruhi emosi, dan dimensi *expressive suppression* yaitu lebih berfokus pada bagaimana individu mampu merubah ekspresi emosi yang keluar ketika individu dalam keadaan emosional Gross & John, 2003: 350).

Selain itu, dalam pesrpsektif psikologi sosialkemampuan regulasi emosi individu bukanlah kemampuan yang datang dengan tiba-tiba, melainkan suatu proses yang melibatkan interaksi antara individu dengan lingkungan sosialnya, khususnya keluarga (Santrock, 2009: 405). Keadaan yang terjadi di lingkungan sosial yang dilihat dalam kehidupan sehari-hari menjadikannya sebagai model atau contoh dalam berperilaku seseorang,

sehingga apabila individu berkembang dilingkungan sosial dengan iklim kemampuan regulasi emosional tinggi akan berpengaruh pada kemampuan regulasi emosi individu tersebut (Pratisti, 2013: 322).

3. Faktor-faktor Regulasi Emosi

Mampu tidaknya individu dalam meregulasi emosi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut meliputi (Hendrikson, 2013: 37):

a. Faktor lingkungan

Merupakan tempat dimana individu tinggal, seperti keluarga, teman, dan masyarakat. Keharmonisan dan kenyamanan dalam lingkungan keluarga, teman maupun masyarakat dapat mempengaruhi perkembangan emosi individu. Oleh karena itu, lingkungan berperan penting dalam pembentukan karakter dan kepribadian seseorang.

b. Faktor pola asuh

Bentuk pola asuh orag tua yang otoriter, demokrasi, dan permisif sangat mempengaruhi pola emosi individu. Keterlibatan pola asuh orang tua menuntut anak untuk berperilaku sesuai dengan apa yang diharapkan mereka dan biasanya orang tua cenderung tidak menghiraukan apa yang diinginkan oleh anak.

c. Faktor pengalaman

Pengalaman individu dalam keterlibatannya dengan orang lain dan atau lingkungan selama hidupnya akan mempengaruhi perkembangan emosinya. Pengalaman individu selama hidupnya juga akan menjadi

acuan individu dalam mengekspresikan emosinya. Karena pengalaman adalah guru terbesar dalam menilai semua tindakan yang dilakukan.

d. Faktor pengalaman traumatik

Kesan traumatis yang pernah dialami individu seperti akibat rasa takut dan terlalu waspada terhadap sesuatu akan mempengaruhi perkembangan emosi individu. Pengalaman traumatik yang sulit dilupakan cenderung membuat individu takut untuk memulai suatu hal yang berhubungan atau yang mendekati pengalaman traumatik tersebut.

e. Usia

Tingkat kematangan dan pertumbuhan fisiologi individu akan mempengaruhi tingkat kematangan emosinya. Semakin bertambahnya usia individu akan menurunkan tingkat hormonnya, hal tersebut juga akan mengakibatkan penurunan pada fungsi emosinya.

f. Perubahan jasmani

Perubahan-perubahan fisik yang nampak pada individu, seperti perubahan wajah yang dulunya bersih sekarang menjadi berjerawat. Perubahan jasmani yang mengarah pada hal buruk membuat individu cenderung sering merasakan emosi yang negatif. Merasa bahwa dirinya tidak lagi sebaik dulu membuat individu cenderung lebih sensitif bila membahas sesuatu yang berhubungan dengan perubahan jasmani.

g. Perubahan pandangan luar

Perubahan yang dapat menimbulkan konflik, seperti memperbedakan derajat perempuan dan laki-laki, tidak konsistenya

sikap dunia luar terhadap pribadi seseorang sehingga dunia luar memanfaatkan kondisi tersebut.

Secara garis besar, dapat disimpulkan bahwa terdapat tujuh faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi baik dari dalam diri maupun dari luar. Sehingga, besar kecilnya pengaruh dari faktor-faktor tersebut dapat memberikan efek seberapa mampu individu dalam meregulasi emosinya.

4. Strategi Regulasi Emosi

Gross & Thompson (2007: 11-15) mengemukakan beberapa cara dalam regulasi emosi yang dapat dilakukan individu, seperti :

a. Seleksi situasi

Cara individu dalam menghindari maupun mendekati orang lain dan situasi yang memungkinkan munculnya emosi berlebih. Contohnya, ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang diharuskan dia untuk belajar pada malam hari sebelum ujian, dia lebih memilih menonton bersama teman daripada belajar. Hal tersebut dilakukan bertujuan untuk menghindari rasa cemas yang berlebihan. Tipe strategi regulasi emosi ini melibatkan kemampuan pengambilan tindakan individu upaya dalam memperkecil atau memperbesar kemungkinan munculnya emosi yang diharapkan maupun tidak duharapkan.

b. Modifikasi situasi

Cara individu dalam mengubah atau memodifikasi lingkungan sekitarnya, sehingga lingkungan secara spontan akan mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang muncul. Seperti, seseorang yang

mengalihkan topik pembicaraan atau dengan mengatakan pada temannya bahwa dia tidak mau membicarakan suatu topik yang berhubungan dengan kegagalan atau kesedihannya yang dapat membuatnya bertambah sedih. Modifikasi situasi dapat dilakukan oleh pihak internal dengan usahanya sendiri dalam memodifikasi situasi, sedangkan pada pihak eksternal hanya dapat menurunkan tingkat keadaan dari emosi. Upaya modifikasi situasi dengan tujuan mengubah dampak emosional yang akan terjadi merupakan salah satu bentuk regulasi emosi yang kuat.

c. Mengalihkan perhatian

Bentuk peralihan perhatian dari situasi yang tidak menyenangkan, dengan tujuan menghindari munculnya emosi berlebih. Terdapat dua cara dalam mengalihkan perhatian yaitu dengan distraksi dan konsentrasi. Mengalihkan perhatian dengan cara distraksi adalah pengalihan dengan memindahkan fokus internal dari situsasi satu ke situasi yang lain, sedangkan pengalihan dengan konsentrasi adalah mengalihkan perhatian dengan cara memfokuskan diri dari kemungkinan buruk atau ancaman-ancaman dari sebuah situasi. Contoh tindakan dalam mengalihkan perhatian bisa dilakukan dengan menonton film lucu, berolahraga, atau mengerjakan sesuatu yang lainnya untuk mengurangi kemarahan atau kesedihannya.

d. Perubahan kognitif

Cara individu dalam mengevaluasi kembali situasi yang terjadi dengan mengubah pola pikir yang lebih positif, sehingga pagaruh besar

dari emosi dapat dikurangi. Contohnya, ketika seseorang berpikir bahwa kegagalan bukanlah suatu ancaman melainkan sebuah tantangan dengan berpikir lebih positif. Strategi ini mengacu pada bagaimana cara individu dalam menilai suatu situasi yang terjadi dengan mengubah pola pikir yang lebioh baik untuk mengubah kondisi emosi yang akan terjadi.

e. Modulasi respon

Proses perubahan respon dengan mempengaruhi respon pengalaman, fisiologis, atau perilaku langsung. Upaya ini adalah hal yang umum dilakukan dengan tujuan meregulasi pengalaman emosi yang bersifat negatif dan dimensi-dimensi fisiologis. Contohnya, pola pikir seseorang yang menganggap bahwa kegagalan yang terjadi adalah bentuklain dari kesusksesan yang tertunda.

Berdasarkan penjelasan mengenai strategi regulasi emosi tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa strategi regulasi emosi yang dapat dilakukan oleh setiap individu dalam mengatur emosi yaitu berupa strategi menyeleksi situasi, memodifikasi situasi, mengalihkan perhatian, perubahan kognitif dengan merubah cara berpikir, dan memodulasi respon baik dari segi pengalaman, fisiologis atau perilaku secara langsung.

5. Pengukuran Regulasi Emosi

Identifikasi regulasi emosi menurut Gross & John (2003: 349-350) pada diri individu dapat diukur melalui dua dimensi, yaitu:

a. *Cognitive Reappraisal*

Dimensi yang pertama yaitu *cognitive reappraisal.* Pada dimensi ini individu mengatur emosinya dengan merubah pola pikir ketika menghadapi situasi eksklusif. *Cognitive reappraisal* adalah dimensi fokus yang terjadi lebih awal dan mengintervensi emosi sebelum datangnya kecenderungan respon emosi sepenuhnya. Artinya, dimensi c*ognitive reappraisal* secara efisien dapat merubah seluruh lintasan emosi berikutnya, khususnya ketika meregulasi emosi negatif karena keberhasilan *reappraisal* akan mengurangi komponen emosi negatif yang naik secara perilaku maupun pengalaman.

Dimensi *cognitive reappraisal* memiliki dua indikator. *Pertama* yaitu mengubah cara pandang situasi. Indikator ini melibatkan individu dalam menafsirkan permulaan situasi, yang mana dapat membantu individu dalam melakukan perubahan penilaian akan situasi ketika dihadapkan pada situasi tertekan. *Kedua* yaitu mengalihkan perhatian. Indikator ini hampir sama dengan indikator pertama, namun sedikit berbeda dalam menghadapi situasi tertekan yaitu individu lebih memilih melakukan peralihan perhatian atau dengan kata lain melakukan penghindaran akan situasi tersebut.

b. *Expressive Suppression*

Merupakan sebuah kegiatan pengurangan emosi ekspresif ketika emosi tersebut sudah mencapai keadaan yang emosional. *Expressive suppression* berfokus pada kemampuan individu dalam merubah ekspresi

emosi yang keluar ketika berada pada situasi yang sangat emosional. Lebih lanjut *suppression* merupakan dimensi fokus pada respon yang datang relatif terlambat dalam proses memodifikasi emosi dan pembangkitan emosi, terutama mengubah aspek perilaku dari respon emosi, dan efektifitas *suppression* dalam mengurangi bentuk perilaku emosi negatif, namun disisi lain dimensi ini berdampak pada pengawasan ekspresi emosi positif yang cukup ketat. Lebih lagi bentuk perilaku dari *suppression* adalah tidak mengekspresikan perasaan sedih hingga kekecewaaan yang berlebihan.

Dimensi *expressive suppression* memiliki dua indikator. *Pertama* yaitu menyembunyikan emosi. Indikator ini melibatkan individu untuk memendam emosinya sendiri tanpa adanya pengungkapan atau pengekspresian emosi. *Kedua* yaitu menampilkan emosi, indikator ini merupakan kebalikan dari indikator yang pertama yaitu individu melakukan pengungkapan emosi namun tidak secara keseluruhan.

Berdasarkan penjabaran tersebut, disimpulkan bahwa terdapat dua dimensi regulasi emosi yang dapat dilakukan oleh setiap individu, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression.* Dua bentuk dimensi tersebut dapat menuntun individu dalam mengurangi maupun menghilangkan emosi negatifnya sebelum dan sesudah emosi muncul. Oleh karena itu, ketepatan individu dalam memilih menggunakan dimensi regulasi emosi sangat penting, agar individu tidak salah bahkan terjebak dalam emosinya.

C. Perilaku Altruisme

1. Pengertian Perilaku Altruisme

Manusia memiliki insting kuat untuk menolong manusia lain. Sejak lahir manusia diajarkan mengenai nilai-nilai dan norma-norma sosial dalam hidup. Bahkan budaya Indonesia sendiri sangat menjunjung tinggi perilaku tersebut. Arti dari perilaku tolong menolong atau perilaku altruisme adalah bentuk tingkah laku kepedulian demi kebaikan orang lain dengan mengesampingkan kepentingan pribadi (Baron & Byrne, 2005: 92). Lebih lanjut, perilaku altruisme juga dapat diartikan sebagai bentuk tindakan tulus yang dilakukan individu maupun kelompok untuk menolong individu lain dan tanpa mengharapkan sesuatu (Sears,*et al,* 1985: 47).

Ahli lain mengartikan perilaku altruisme adalah kebalikan dari egoisme yang memiliki motif tersendiri dalam meningkatkan kesejahteraan dan kepentingan pribadi orang lain, meskipun pertolongan tersebut tidak memiliki keuntungan bagi si penolong (Myers, 2012: 187). Altruisme juga sebagai tindakan menghasilkan dan memelihara kebaikan fisik dan/ atau psikologis orang lain yang dibentuk atas dasar cinta dan empati dengan mengorbankan diri sendiri untuk orang lain (Sorokin, 1948: 60).

Lebih lanjut Batson (1995) memperjelas bahwa contoh dari tingkah laku menolong adalah altruisme, yang mana perilaku ini sebagai motivasi dalam meningkatkan kesejahteraan orang lain. perilaku tersebut dapat bersifat *selfless* (tidak memanjakan diri sendiri) dan bisa bersifat *selfish* (bukan untuk memanjakan diri sendiri) (dalam Sarwono & Meinarno, 2015:

125). Namun, individu dapat dikatakan berperilaku altruistik atau tidak itu tergantung pada tujuan si penolong (Sears, *et al.*, 1985: 47).

Berdasarkan beberapa pendapat dari para ahli, maka disimpulkan bahwa perilaku altruisme adalah bentuk tindakan memberikan pertolongan kepada orang lain secara tulus dengan mengesampingkan kepentingan pribadi dan egoisme demi kesejahteraan orang lain tanpa berharap adanya imbalan, yang mana dengan menolong akan membuat individu merasa senang atas apa yang telah diperbuat.

2. Perspektif Psikologi Perilaku Altruisme

Teori altruisme dalam pendekatan psikologi khususnya psikologi sosial memandang altruisme sebagai respon individu yang menimbulkan *positive feeling* seperti empati yang menjadikan individu memiliki motivasi altruistik dan keinginan untuk saling menolong orang lain. Munculnya motivasi altruistik pada individu karena adanya alasan internal dalam diri yang menimbulkan *positive feeling* sehingga tindakan menolong dapat terjadi. Terdapat tiga teori mengenai motivasi individu melakukan perilaku altruisme, yaitu *social exchange, social norms,* dan *evolutionari psichology* (Myers, 1996: 320).

Social exchange pada teori motivasi menjelaskan perilaku altruisme sebagai tindakan adanya pertukaran sosial timbal balik atau imbalan *reward.* Altruisme menjelaskan bahwa yang memotivasi imbalan *reward* adalah *inner reward* (distres). Contohnya adalah menolong karena adanya rasa bersalah. Kedua, *Social norms,* pada teori motivasi ini alasan individu

melakukan perilaku altruisme salah satunya karena didasari oleh sesuatu yang mengharuskan individu untuk menolong. Sesuatu tersebut adalah norma sosial. Pada altruisme, norma sosial dapat dijelaskan dengan adanya *social responsibility* yaitu tanggung jawab sosial dalam sesama manusia. Ketiga, *evolutionary psychology*, pada teori ini dijelaskan bahwa pokok dari kehidupan adalah mempertahankan keturunan, dan perilaku altruisme dpat mudah muncul apabila orang lain yang ditolong memiliki karakteristik yang sama dengan si penolong, seperti keluarga, tetangga, atau lain sebagainya (Myers, 1996: 322).

Berdasarkan teori tersebut Myers menyimpulkan bahwa latruisme akan mudah terjadi dengan adanya *social responsibility* yaitu individu merasa memiliki tanggung jawab sosial dengan apa yang terjadi di sekitarnya, adanya *inner reward* (distress) yakni kepuasan pribadi tanpa ada faktor eksternal, dan adanya *kin selection* atau salah satu karakteristik yang hampir sama dari korban.

Selanjutnya dalam perspektif psikoanalisis yang bersandar pada asumsi bahwa pada dasarnya manusia adalah individu yang agresif dan *selfish* (egois) secara *instingtif*, memandang altruisme sebagai pertahanan diri terhadap kecemasan dan konflik internal dari diri sendiri. Hal tersebut menunjukkan bahwa altruisme lebih bersifat *self-serving* (melayani diri sendiri) dan bukan dimotivasi oleh kepedulian yang murni terhadap orang lain, meskipun teori ini mengakui bahwa pengalaman sosialisasi yang positif dapat membuat individu lebih *selfess.*

Selanjutnya dalam psikologi belajar, teori ini menekankan pada *reinforcement.* Seperti B.F. Skinner yang beranggapan bahwa individu cenderung akan mengulangi bahkan memperkuat perilaku yang menurut individu tersebut memiliki dampak positif bagi diri sendiri. Altruisme pada pandangan ini ditafsirkan bahwa di balik perilaku altruisme yang tampak sesungguhnya memiliki tujuan akan kepentingan diri sendiri atau egoisme.

3. Faktor-faktor Perilaku Altruisme

Terjadinya tindakan altruisme tidak luput dari beberapa faktor yang mempengaruhi. Faktor-faktor tersebut menurut Wortman, meliputi suasana hati (*mood*), meyakini keadilan dunia, empati, dan faktor situasional (Dayakisni & Hudaniah, 2003: 164). Pemicu terjadinya perilaku altruisme adalah adanya pengaruh dari situasi dan pengaruh dari dalam diri individu (Sarlito, 1999: 328).

Ahli lain juga menyebutkan dua faktor yang dapat mempengaruhi altruisme, yaitu faktor situasional dan faktor internal (Sarwono & Meinarno, 2009: 131). Dengan kata lain, perilaku altruisme dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor situasional dan faktor internal.

Adapun pembagian dua faktor menurut Sarwono & Meinarno (2009: 131-136) yaitu:

a. Faktor situasional

Faktor situasional dibagi menjadi enam faktor yang meliputi:

1) Lingkungan *Bystanders*

Bystenders merupakan individu lain yang berada di sekitar lingkungan kejadian yang berperan besar dapat mempengaruhi individu untuk memberikan pertolongan pada saat keadaan darurat. *Bystenders* memberikan efek kepada penolong dikarenakan beberapa hal. Pertama, karena adanya pengaruh sosial dari orang lain individu menjadikan pengaruh tersebut sebagai acuan dalam menginterpretasi situasi dan memutuskan untuk menolong. Artinya, individu akan menolong jika terdapat individu lain yang juga menolong. Kedua, hambatan penonton, yaitu perasaan takut akan penilaian orang lain terhadap dirinya apabila pertolongan yang diberikan kurang sesuai dengan kebutuhan korban. Ketiga, penyebaran tanggung jawab, yaitu terbaginya tanggung jawab menolong dikarenakan hadirnya individu lain yang ikut menolong.

2) Daya tarik

Besar kecilnya daya tarik seseorang akan dapat mempengaruhi kesediaan orang lain dalam memberikan pertolongan. Selain itu,individu juga akan cenderung memberikan pertolongan terhadap orang yang mempunyaikecocokan dengan dirinya dan atau memberikan pertolongan hanya kepada orang yang berada pada kelompoknya atau orang yang dikenal.

3) Atribusi terhadap korban

Menurut Wainer individu akan termotivasi untuk menolong apabila dia berasumsi bahwa kejadian yang menimpa korban adalah diluar kendali korban. Sehingga kesediaan individu dalam memberikan bantuan hanya pada orang-orang yang layak diberi bantuan, seperti lebih bersedia menyumbang kepada pengemis tua atau cacat daripada pengemis yang masih muda dan sehat.

4) *Modelling*

Orang yang menolong akan menjadi model untuk orang lain atas tindakannya. Sehingga seseorang akan termotivasi menolong jika ada orang lain yang menolong terlebih dahulu.

5) Tekanan waktu

Padatnya kesibukan berdampak pada peluang seseorang dalam memberikan bantuan. Seseorang yang tergesa-gesa cenderung sedikit kemungkinan atau bahkan tidak berperilaku altruisme, sedangkan seseorang yang memiliki banyak waktu luang besar kemungkinan akan melakukan perilaku altruisme.

6) Kebutuhan korban

Kesediaan seseorang dalam memberikan pertolongan dipengaruhi oleh jelas tidaknya kebutuhan korban apakah korban memang membutuhkan pertolongan atau tidak.

b. Faktor internal

Faktor internal dibagi menjadi lima faktor yang meliputi:

1) Suasana hati (*mood*)

Kecenderungan individu dalam menolong dapat bergantung pada suasana hatinya. Berkowitz & William memperjelas bahwa individu yang berada pada suasana hati yag menyenangkan akan lebih suka menolong, dan orang yang suasana hatinya buruk akan kurang suka menolong, sebab suasana hati dapat mempengaruhi kesiapan seseorang untuk menolong. Oleh karena itu, ketika *mood* dalam keadaan baik cenderung meningkatkan perilaku menolong, namun apabila situasinya kurang jelas maka orang yang berada pada *mood* positif akan berasumsi bahwa tidak ada keadaan darurat yang harus ditolong. Sedangkan ketika *mood* dalam keadaan buruk cenderung akan mengurangi perilaku menolong, namun meski berada pada *mood* negatif tidak menutup kemungkinan seseorang untuk menolong, karena ia mengasumsikan bahwa menolong dapat membuat suasana yang buruk menjadi lebih baik.

2) Sifat

Setiap individu memiliki karakteristik dan sifat yang berbeda. Perbedaan sifat yang dimiliki individu berbeda pula tingkat perilaku menolongnya. Individu yang memiliki sifat pemaaf akan cenderung mudah menolong, dan individu dengan *self monitoring* tinggi akan lebih suka menolong, karena dengan menolong akan mendapat pengakuan sosial yang lebih tinggi pula. Sedangkan individu yang memiliki sifat acuk tak acuh atau cuek cenderung tidak

mempedulikan situasi disekitarnya sehingga tidak mudah menolong orang lain.

3) Jenis kelamin (*gender*)

Jenis kelamin mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk menolong, yang mana pertolongan yang dibutuhkan bergantungpada situasi dan bentuk pertolongannya. Laki-laki cenderung terlibat dalam perilaku altruisme yang membahayakan dan membutuhkan kekuatan fisik. Sedangkan perempuan lebih banyak menjadi sukarelawan yang terlibat dalam perilaku altruisme sederhana seperti memberi motivasi, mengasuh, dan merawat.

4) Tempat tinggal

Perbedaan tempat tinggal mempengaruhi kecenderungan seseorang dalam melakukan perilaku altruisme. Individu yang tinggal di desa lebih suka menolong dari pada orang yang tinggal di kota, karena kehidupan di pedesaan masih kental akan budaya saling tolong menolong. Sedangkan kehidupan di kota yang terlalu banyak stimulus dari lingkungan membuat mereka lebih selektif dalam menerima informasi dan memberikan respon, dan karena banyaknya aktivitas membuat orang-orang kota kurang peduli dengan kesulitan orang lain. Hal inilah yang menjadi penyebab orang-orang yang tinggal di kota berperilaku altruisme lebih rendah dari pada orang-orang yang tinggal di desa.

5) Pola asuh

Peranan didikan dalam keluarga yang demokratis secara spontan memfasilitasi kecenderungan anak agar tumbuh manjadi orang yang suka menolong, yaitu dengan menetapkan standar bentuk tingkah laku dalam menolong. Bahkan Mashoedi mengatakan bahwa pola asuh yang demokratis ikut berkonstribusi dalam terbentuknya *internal locus of control* yang mana merupakan sifat asli dari kepribadian altruisme.

Berdasarkan paparan di atas, diambil kesimoulan bahwa terjadinya perilaku altruisme dapat dipengaruhi oleh faktor situasional dan faktor internal. Faktor situasional dapat dikatakan lain sebagai faktor eksternal atau pengaruh dari luar diri individu, yang mana setiap faktor memiliki dampak tersendiri dalam mempengaruhi seseorang berperilaku altruisme.

4. Tahap-tahap Perilaku Altruisme

Perilaku altruisme tidak semata-mata terjadi begitu saja, yaitu masih melalui beberapa tahapan untuk mencapai dari bentuk perilaku altruisme tersebut. Latane & Darley (1970) mengatakan bahwa terdapat empat tahapan yang harus ditempuh individu sebelum mengambil keputusan untuk memberikan pertolongan kepada orang lain, yaitu (dalam Faturochman, 2009: 24):

a. Perhatian

Orang akan menolong bila ia mengetahui bahwa ada orang lain yang membutuhkan pertolongan. Namun, agar sampai pada tahap ini tersebut cenderung sering ada gangguan terhadap pemerhati akan hal-hal lain seperti tergesa-gesa, sibuk, ada kepentingan mendesak, dan lain sebagainya.

b. Interpretasi situasi

Seseorang yang terbaring di pinggir jalan dapat diinterpretasikan sebagai gelandangan, orang gila, pemabuk, atau korban kecelakaan. Apabila pemerhati menginterpretasikan orang-orang tersebut sebagai pemabuk, gelandangan, atau orang gila maka kemungkinan kecil muncul akan perilaku menolong. Sebaliknya, apabila pemerhati menginterpretasikan orang-orang tersebut sebagai korban kecelakaan maka akan muncul perilaku menolong.

c. Asumsi

Setelah pemerhati menginterpretasikan orang tersebut sangat membutuhkan pertolongan, maka akan muncul asumsi bahwa orang tersebut sebagai tanggung jawab pemerhati. Namun, apabila asusmsi tersebut tidak muncul, maka pemerhati bisa saja membiarkan korban tanpa tindakan menolong.

d. Pengambilan keputusan

Meski pemerhati sudah muncul asumsi akan tanggung jawab untuk menolong, namun masih ada kemungkinan pemerhati memutuskan untuk

tidak menolong. Keputusan tidak memberikan pertolongan bisa disebabkan karena adanya berbagai kekhawatiran pemerhati atau hambatan lain. Berbeda dengan ketika pemerhati mengambil keputusan bahwa korban haruis ditolong maka akan muncul tindakan pertolongan.

Atas dasar paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku altruisme tidak semata-mata terjadi tanpa adanya tahapan yang dilampui terlebih dahulu. Tahapan tersebut meliputi perhatian, interpretasi situasi, asumsi, dan pengambilan keputusan untuk menolong. Tergeraknya individu untuk memberikan pertolongan bergantung pada bagaimana individu melihat situasi tersebut, karena jika individu berasumsi bahwa situasi tersebut tidak darurat dan korban dapat menolong dengan maka individu tidak akan menolong.

5. Pengukuran Perilaku Altruisme

Perilaku altruisme dalam diri individu dapat diukur melalui tiga aspek yaitu memberikan perhatian terhadap orang lain, membantu orang lain dan meletakkan kepentingan orang lain diatas kepentingan pribadi (Myers, 1987: 383). Adapun penjelasan tiga aspek tersebut yaitu:

a. Memberikan perhatian terhadap orang lain

Individu menolongindividu lain karena adanya pengabdian, kasih sayang, kesetiaan yang telah diberikan, dan menolong tanpa ada keinginan mendapat imbalan, dengan kata lain individu tidak akan menolong jika korban bukan orang terdekat.

Indikator yang terdapat pada aspek ini yaitu memberikan dukungan dan membuat orang lain bahagia. Kedua indicator melibatkan individu untuk melakukan pemberian dukungan dan motivasi kepada orang lain yang sedang mengalami masalah atau dengan kata lain menolong secara verbal.

b. Membantu orang lain

Individu menolong orang lain karena atas dasar keinginannya yang tulus dari hati tanpa ada pengaruh dari orang lain. Maka dapat dikatakan bahwa individu menolong tanpa peduli atas keadaan disekitarnya dan hanya berfokus pada korban yang membutuhkan pertolongan.

Indikator pada aspek ini yaitu menolong tanpa meminta imbalan dan membantu secara materi, jasa, waktu. Berbeda dengan indikator pada aspek sebelumnya yang melakukan pertolongan verbal, pada indicator aspek ini individu dilibatkan dalam pertolongan tindakan dalam bentuk apapun dan tanpa harapan suatu apapun juga.

c. Meletakkan kepentingan orang lain diatas kepentingan pribadi

Individu memberikan pertolongan kepada orang lain terlebih dahulu dengan mengecualikan keperluan pribadi dan lebih fokus terhadap keperluan orang yang ditolong.

Indikator yang terdapat pada aspek ini yaitu lebih mendahulukan kepentingan orang lain. Indikator ini melibatkan individu untuk benar-benar memberikan pertolongan kepada orang lain dengan mengesampingkan urusan pribadi, sehingga pada aspek ini individu

memandang bahwa menolong orang lain adalah hal yang lebih utama untuk dilakukan dari pada aktivitas pribadi.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka ketiga aspek perilaku altruisme tersebut dapat disimpulkan bahwa penolong hanya berfokus pada pemberian pertolongan terlebih dahulu daripada kepentingan pribadinya. Artinya, kepentingan orang lain lebih diutamakan daripada kepentingan pribadi.

D. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Altruisme

Individu dalam kehidupan bermasyarakat memanfaatkan sebagian waktunya untuk bersosialisasi dengan individu lain. Lebih lanjut dalam membangun hubungan yang baik antar pribadi, individu sepatutnya memulai dengan komunikasi dan perilaku yang baik. Oleh sebab itu, salah satu keberhasilan seseorang dalam hidupnya ditentukan oleh kepribadian dan perilaku individu dalam hidup bermasyarakat. Mereka yang altruisme akan mampu membangun kehidupan bermasyarakat dengan baik, meskipun tidak ada keuntungan bagi si penolong (Myers, 2012: 187).

Kecenderungan individu dalam bertindak sukarela untuk menolong orang lain tanpa adanya harapan menerima imbalan atau *reward* dari orang yang ditolong minim adanya. Individu yang altruistik adalah individu yang mampu memahami atau menerima norma-norma sosial dengan penuh tanggung jawab. Sebaliknya, individu yang kurang altruistik cenderung lebih mementingkan diri sendiri dan mencari manfaat sendiri dengan acuh tak acuh terhadap lingkungan sekitar atau cenderung egoisme (Habito & Inaba, 2006: 153). Lebih lanjut indivdu yang memiliki sifat altruistik dalam dirinya akan

mudah dalam melakukan hubungan sosial, sehingga perilaku altruisme dapat dikembangkan di mana saja, termasuk di lingkungan pesantren.

Lingkungan pesantren yang sangat menekankan nilai-nilai ukhuwah islamiah dalam kehidupan menuntun santri membentuk pribadi muslim yang berakhlakul karimah dan bersosialisasi tinggi dalam kehidupan bermasyarakat. Selain itu mengenai perilaku altruisme santri yang tinggal di pondok pesantren sudah tidak diragukan lagi keberadaannya. Perilaku altruisme antar santri memang sangat ditanamkan di pondok pesantren, namun setiap santri juga memiliki hak penuh untuk mengambil keputusan dan bertindak sesuai dengan apa yang ia inginkan asal tidak merugikan orang lain. Oleh karena itu penting sekali bagi setiap santri untuk tetap menjaga kestabilan perilaku altruisme yang telah tertanam, dan salah satu cara untuk mempertahankan dan meningkatkan perilaku altruisme adalah dengan regulasi emosi.

Regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam menyusun sebuah rencana yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk memperkuat, mengurangi atau mempertahankan kestabilan dari dimensi respon emosi seperti pengalaman dan perilaku emosi (Gross, 2003: 288). Lebih jelasnya bahwa dengan meregulasi emosi dapat meningkatkan dan mengurangi atau mempertahankan kestabilan emosi yang dirasakan baik secara positif maupun negatif.

Individu yang mempunyai regulasi emosi tinggi akan mampu menempatkan emosinya dengan perilaku positif serta menguntungkan dirinya dan orang lain dalam bekerjasama, berbagi, bersahabat, menolong, dan

sebagainya. Namun lain halnya dengan seseorang yang memiliki regulasi emosi rendah, mereka akan sulit atau kurang mampu dalam menempatkan emosinya dengan baik, sehingga dapat berdampak negatif dari ketidakmampuan individu tersebut dalam mengendalikan emosi tersebut sehingga menyebabkan kesulitan memodifikasi emosi. Selain itu, dengan meregulasi emosi kita juga dapat momudulasi pengalaman baik dalam segi emosi negatif maupun positif (Roberton,Daffern, & Bucks, 2012: 74).

Gottman menjelaskan bahwa dengan meregulasi emosi akan berdampak positif bagi kesehatan fisik, keberhasilan akademik, dan kemudahan dalam bersosialisasi. Selain itu, individu juga akan merasa yakin atas kekuatan dan keterbatasan mereka, sehingga mereka tidak akan selalu bergantung pada orang lain (Putri, 2013: 3). Lebih lanjut Brown menjelaskan bahwa ketidakmampuan remaja dalam merespon peristiwa dalam hidupnya yang penuh dengan tekanan akan sedikit menyulitkan merekan dalam meregulasi emosi, dan itu juga akan berdampak pada perkembangan perilaku sosial dan peran mereka dalam keluarga dan masyarakat (Putri, 2013: 3). Oleh karena itu, kebersediaan seseorang untuk memberikan pertolongan dikarenakan adanya kemampuan dalam meregulasi emosinya.

Seperti penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan altruisme pada siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 3 Demak. Altruisme yang tinggi pada subjek penelitian muncul karena adanya perasaan tanggung jawab sosial terhadap sesama. Kecerdasan emosi tinggi akan membantu individu untuk

lebih berpikir sacara positif dan lebih mengenali emosinya sedangkan kecerdasan emosi rendah akan membuat individu mengalami kecenderungan berpikir negatif sehingga individu merasa sulit dalam mengenali emosinya (Pamungkas, 2019: 165).

Berdasarkan penjalasan yang telah dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi atau lebih utuhnya adalah regulasi emosi yang tinggi dapat membuat individu berperilaku altruisme, karena ketika individu mampu mengekspresikan emosinya secara tepat ia kan dapat berfikir secara positif dan merasa penuh dengan taggung jawab untuk menolong orang yang sedang kesulitan meski iasedang berada pada emosi yang kurang begitu baik, sehingga ia akan mengambil keputusan untuk memberikan pertolongan dan dapat mengatur emosinya.

E. Kerangka Konseptual

Perilaku altruisme yang terjadi di kalangan remaja baik dilakukan untuk kesejahteraan pribadi maupun orang lain di lingkungan semakin menipis terjadi. Keterlibatan, saling membutuhkan hingga tanggung jawab dari setiap individu sepatutnya dapat meningkatkan dan memperkuat perilaku altruisme baik secara individu maupun kelompok. Namun sebaliknya, saat ini sikap acuh hingga ingin menang sendiri kini lebih banyak terjadi pada setiap diri individu sehingga bukan lagi meningkatkan perilaku altruisme melainkan menurunkannya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pada saat ini individu lebih nyaman di zonanya sendiri tanpa mempedulikan orang lain di sekitarnya.

Keterlibatan individu dalam perilaku altruisme dapat dikarenakan oleh tiga aspek yang dapat meningkatkan perilaku tersebut. Tiga aspek ini meliputi memberikan perhatian terhadap orang lain yang berkaitan dengan pemeberian dukungan dan motivasi, membantu orang lain yaitu keterlibatan individu dalam memberikan bantuan baik secara materi, jasa, maupun waktunya, dan yang terakhir adalah meletakkan kepentingan orang lain diatas kepentingan pribadi yaitu individu yang menolong lebih mengutamakan orang lain daripada dirinya (Myers, 1987: 383).

Banyak ahli yang mengatakan bahwa sikap individu saat ini menunjukkan sikap menolak urusan orang laindan lebih berfokus pada urusan pribadi, sehingga lebih bersifat individualis dan atau lebih mementingkan tingkat egoisme daripada sosialisme (Taufik, 2012: 127). Kondisi semakin menjauhnya tingkat sosialisme pada individu khususnya dalam perilaku altruisme dapat disebabkan karena suasana hati atau perubahan emosi yang sering terjadi pada setiap individu (Sarwono & Meinarno, 2015: 133).

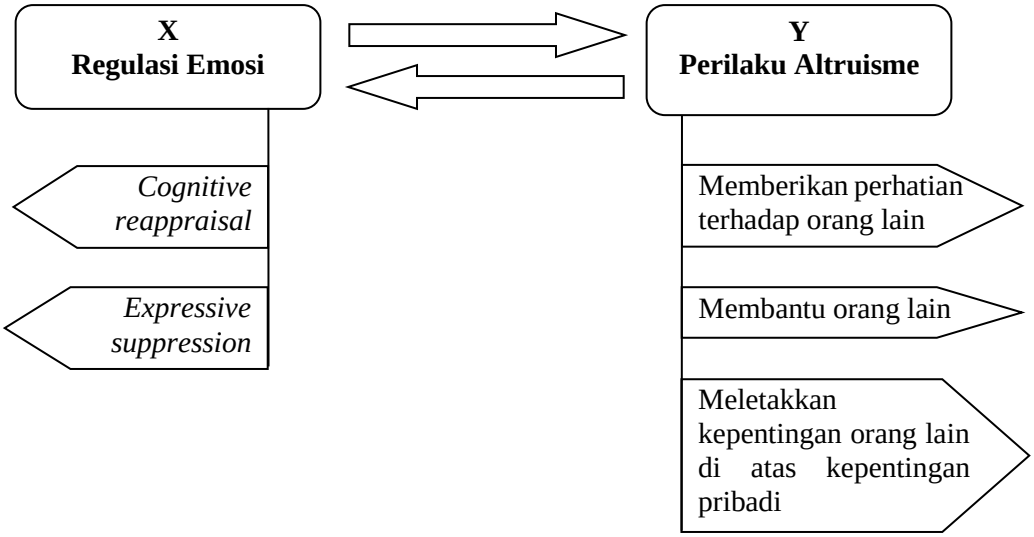
Perubahan emosi yang terkadang tejadi secara mendadak mengakibatkan individu berada pada keadaan yang dianggap tidak stabil. Hal tersebut biasanya sering terjadi di kalangan remaja yang mana masa remaja masih merasa bingung akan situasi dirinya sendiri serta pemahaman tentang emosinya (Santrok, 2012: 403). Oleh karena itu, pemahaman akan emosi dan kemampuan pengontrolan emosi diri sendirimembutuhkan pengelolaan dan penganangan yang tepat yaitu dengan regulasi emosi.

Kemampuan mengelola emosi membantu individu tetap berada pada emosi yang stabil dan terkontrol ketika merespon danmenghadapi situasi yang terjadi, sehingga munculnya emosi negatif dapat dihindari (Gross & John, 2003: 348).

Kemampuan mengontrol emosi individu dapat terlaksana dengan baik dengan mengacu pada dua dimensi regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* yang berkaitan dengan perubahan pola pikir ketika menghadapi situasi eksklusif, dan dimensi *expressive suppression* yang berkaitan dengan kegiatan pengurangan emosi ekspresif ketika emosi tersebut sudah mencapai keadaan yang emosional (Gross & John, 2003: 349).

Adanya kemampuan ini setiap individu juga akan mampu berpikir lebih positif dan mencoba menghiraukan orang lain di sekitarnya. Sehingga pada akhirnya perilaku altruisme dapat lebih sering dilakukan. Berdasarkan uraian kajian diatas, maka kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut (lihat gambar 2.1):

Gambar 2.1
Kerangka Konseptual Regulasi Emosi dan Perilaku Altruisme



F. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif signifikan antara regulasi emosi dengan altruisme santri di pondok pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan.

BAB III

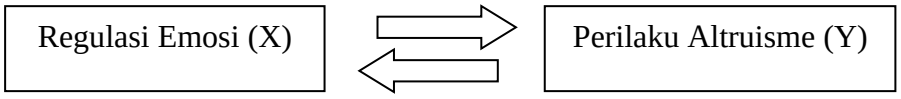
METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan teknik korelasi. Penelitian kuantitatif merupakan sebuah metode yang digunakan untuk menguji teori tertentu dengan melakukan pengumpulan data menggunakan instrument penelitian yang memfokuskan pada data-data angka yakni bersifat statistik (Sugiyono, 2016: 8). Metode penelitian kuantitatif juga diartikan sebuah penelitian untuk menguji antar dua variabel atau teori, dengan menyajikan suatu fakta dan dideskripsikan secara statistik (Subana & Sudrajat, 2005: 25).

Variabel-variabel dari penelitian dapat diukur menggunakan instrumen penelitian, sehingga data dari pengujian variabel yang berupa angka-angka dapat diukur berdasarkan prosedur-prosedur statistik (Creswell, 2009: 253).

Adapun bentuk hubungan variabel dari penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1
Hubungan antara Regulasi Emosi dan Perilaku Altruisme

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Istilah variabel merupakan istilah yang sangat penting dalam setiap penelitian. Variabel adalah komponen teori yang tidak pernah lepas dari sebuah

penelitian baik secara kualitatif maupun kuantitatif (Arikunto, 2010: 161). Variabel dibedakan menjadi dua macam yaitu *independent variable* (variabel bebas) dan *dependent variable* (variabel terikat).

Independent variable adalah variabel yang berperan menjadikan suatu perubahan terhadap *dependent variable*. Sedangkan *dependent variable* adalah variabel yang bersifat mengikuti suatu variabel yang diapengaruhi atau diakibatkan oleh *independent variable* (Mardalis, 2008: 43). Adapun pengidentifikasian variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Independent variable (X): Regulasi Emosi

Dependent variable (Y) : Perilaku Altruisme

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu penjabaran tentang batasan variabel yang menjadi sinyal tentang bagaimana suatu variabel dapat diukur. Definisi operasional juga dapat diartikan sebagai informasi objektif dalam membantu peneliti menggunakan variabelnya (Mardalis, 2008: 44). Adapun definisi operasional untuk variabel penelitian ini adalah:

1. Regulasi emosi

   Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur kestabilan emosi baik emosi positif maupun emosi negatif dengan cara mengubah pola pikir sebelum emosi tersebut diekspresikan atau melakukan penekanan dan pengurangan emosisetelah emosi dimunculkan.

   Tinggi rendahnya regulasi emosi yang dimiliki oleh santri pondok pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah dapat diukur melalui skala

regulasi emosi dari Gross & John pada tahun 2003, yaitu skala *Emotional Regulation Questioner (ERQ)* dengan mengacu pada strategi regulasi emosi yang meliputi strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression.* Apabila skor dari hasil pengukuran skala semakin tinggi maka menandakan semakin tinggi tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh santri pondok pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah, begitu juga sebaliknya.

2. Perilaku altruisme

Perilaku altruisme adalah bentuk tindakan yang dilakukan individu dalam mencurahkan perhatiannya terhadap kesejahteraan dan kepentingan orang lain secara suka rela dengan mengorbankan kepentingan pribadi untuk menolong orang lain.

Tinggi rendahnya perilaku altruisme yang dilakukan oleh santri pondok pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah dapat diukur melalui skala perilaku altruisme yang mengacu pada teori Myers pada tahun 1987 yaitu meliputi aspek memberikan perhatian terhadap orang lain, aspek membantu orang lain, da aspek meletakkan kepentingan orang lain di atas kepentingan pribadi. Apabila skor dari hasil pengukuran skala semakin tinggi maka menandakan semakin tinggi tingkat perilaku altruisme yang dimiliki oleh santri pondok pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah, begitu juga sebaliknya.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah jumlah totalitas objek dalam penelitian. Populasi juga dapat diartikan sebagai jumlah kumpulan unit yang mempunyai karakteristik dan kualitas (Arikunto, 2010: 137). Namun jika objek atau subjek yang diteliti terlalu luas, maka peneliti hanya akan mengambil sampel yang telah didefinisakan dan ditetapkan oleh peneliti. Adapun populasi penelitian ini adalah santri remaja Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan yang berjumlah 137 santri.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Arikunto juga menegaskan bahwa penetantuan banyaknya sampel yang akan diteliti apabila subjek penelitian ≤100, lebih baik diambil semuanya, namun jika jumlah subjek lebih dari seratus maka banyaknya sampel dapet diambil 10%-15% atau 20%-25% (Arikunto, 2010: 105). Sehubungan dengan populasi yang berjumlah 137 santri, maka jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 80 subjek yaitu ±50% dari jumlah keseluruhan populasi.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling.* Teknik *purposive sampling* yaitu suatu metode penarikan sampel probabilitas yang dilakukan dengan kriteria yang sudah

ditentukan sebelumnya, maka adapun kriteria yang diajukan sebagai sampel penelitian adalah:

a. Santri mukim Putra maupun Putri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan.
b. Berusia remaja tengah sampai remaja akhir yaitu antara usia 14-19 tahun.

Penentuan kriteria sampel pada remaja dikarenakan masa remaja merupakan titik puncak dipenuhinya berbagai konflik sehingga remaja rentan dengan perubahan emosi dan suasana hati yang tak beraturan. Dimana ketika mereka dihadapkan suatu permasalahn atau tekanan dalam lingkungan pondok pesantren cenderung menunjukkan perilaku dan emosi baik itu emosi negatif maupun emosi negatif.

Berdasarkan penentuan kriteria yang telah ditetapkan, maka jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 subjek yaitu ±50% dari jumlah keseluruhan populasi.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode mengumpulkan data merupakan metode yang digunakan peneliti untuk mangambil data yang bertujuan mengungkap fakta dari variabel yang akan diteliti (Azwar, 2011: 77). Adapun metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara dan observasi sebagai pengambilan data awal, serta penggunaan skala pengukuran variabel. Skala

pengukuran bertujuan untuk mengungkapkan aspek kepribadian individu berupa konstrak maupun konsep psikologis (Sugiyono, 2016: 133).

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur fenomena yang diamati. Kegunaan instrumen penelitian akan mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data, dan hasil yang diperoleh akan lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga data yang diperoleh lebih mudah diolah (Arikunto, 2010: 265). Lebih lanjut instrumen pada penelitian ini adalah dengan menggunakan skala.

Skala adalah sekumpulan pernyataan atau pertanyaan dalam bentuk tertulis yang digunakan peneliti untuk mengungkap konsep atau konstruk psikologi yang menggambarkan dimensi individu (Azwar, 2011: 37). Lebih lanjut skala pengukuran adalah konsensus yang digunakan sebagai acuan dalam menentukan panjang pendenknya interval yang ada pada alat ukur. Sehingga bila alat ukur tersebut digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Adapun agar data yang didapatkan benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian, maka penggunaan skala penelitan psikologi harus sesuai dengan karakteristik sebagai alat ukur pskologis (Azwar, 2011: 37).

Alat ukur pada penelitian ini meliputi dua jenis pernyataan yang meliputi pernyataan konotasi positif (*favorable*) dan pernyataan konotasi negatif (*unfavorable*). Kedua jenis pernyataan tersebut diberikan dalam bentuk skala, dimana hal ini untuk menguji konsistensi jawaban responden ketika

dihadapkan pada pernyataan yang konotasinya berbeda. Penggunaan model skala dalam penelitian ini adalah dengan skala *likert.* Skala *likert* adalah model skalayang berisi tentang pernyataan sikap yaitu meliputi beberapa pernyataan yang mendukung atau memihak pada objek sikap dan beberapa pernyataan yang tidak mendukung atau bertolak belakang pada objek sikap (Azwar, 2011: 139).

Skala *likert* dirancang berdasarkan metode *likert* yang mana subjek diminta untuk memberikan persetujuan atau ketidaksetujuan terhadap setiap pernyataan dalam skala dengan empat pilihan respon, seperti Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Berdasarkan penilaian dalam skala *liker* dengan empat pilihan respon, maka dalam penilitian ini yang mengukur perilaku menggunakan empat penialian, yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Adapun penjabaran penilaian pada setiap respon sebagai berikut:

Tabel 3.1
Skor Skala Likert

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Berdasarkan teknik skala penelitian diatas, maka instrumen pada penelitian ini menggunakan dua macam skala yaitu skala regulasi emosi dan skala perilaku altruisme.

1. Skala Regulasi Emosi

Penyusunan skala regulasi emosi dalam penelitian ini menggunakan adaptasi dari skala *Emotional Regulation Questioner (ERQ)* Gross dan John (2003), mengenai dua bentuk dimensi regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression.* Sehingga penggunaan skala regulasi emosi disesuaikan dengan menerjemahkan dan memodifikasi struktur bahasa pada item-item agar mudah dimengerti dan dipahami oleh subjek. Adapun perinciannya dapat dilihat pada tabel 3.2:

Tabel 3.2
***Blue-Print* Skala Regulasi Emosi**

No.	Dimensi	Indikator	Sebaran Aitem	Jumlah
1.	*Cognitive reappraisal*	a. Mengubah cara pandang situasi	1, 2, 3	3
		b. Mengalihkan perhatian	4, 5, 6	3
2.	*Expressive suppression*	a. Menyembunyikan emosi	7, 10	2
		b. Menampilkan emosi	8, 9	2
Jumlah				10

2. Skala Perilaku Altruisme

Penyusunan skala perilaku altruisme dalam penelitian ini mengacu pada teori Myers tahun 1987 yang dibagi dalam tiga aspek yaitu memberikan perhatian terhadap orang lain, membantu orang lain, dan meletakkan

kepentingan orang lain di atas kepentingan pribadi. Adapun perinciannya dapat dilihat pada tabel 3.3:

Tabel 3.3
***Blue-Print* Skala Perilaku Altruisme**

No.	Aspek	Indikator	Sebaran Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Memberikan perhatian terhadap orang lain	a. Memberikan dukungan	1, 3	2, 4	4
		b. Membuat orang lain merasa bahagia	5, 7	6, 8	4
2.	Membantu orang lain	a. Menolong tanpa meminta imbalan	9,10	11, 12	4
		b. Membantu secara materi, jasa, waktu	14, 16, 19, 20, 21, 23	13, 15, 17, 18, 22, 24	12
3.	Meletakkan kepentingan orang lain diatas kepentingan pribadi	a. Lebih mendahulukan kepentingan orang lain	25, 26	27, 28, 29, 30	6
Jumlah					**30**

G. Validitas dan Reabilitas

1. Validitas

Validitas atau *validity* mempunyai arti sejauh mana kecermatan dan ketepatan suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi ukurnya dengan menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan suatu alat tes atau instrumen (Azwar, 2011: 92). Adapun cara untuk mengukur validitas konstruk suatu alat ukur adalah dengan menghubungkan nilai atau skor pada masing-masing jawaban semua responden.

Korelasi aitem dalam menghitung daya beda aitem menggunakan acuan umum r≥0,30, dimana aitem yang memiliki daya beda <0,30 dikatakan sebagai aitem gugur sehingga tidak dapat dianalisis ke tahap selanjutnya. Sedangkan untuk aitem yang memiliki daya beda ≥0,30 dapat dikatakan

sebagai aitem lolos atau valid. Namun, apabila jumlah aitem yang lolos kurang dari jumlah yang diinginkan, maka peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurunkan acuan daya beda 0,30 menjadi 0,25 sehingga jumlah aitem yang digunkan dapat mencukupi (Azwar, 2011: 95).

Pengujian validitas alat ukur dalam penelitian ini yaitu menggunakan pengujian validitas konstruksi berdasarkan pendapat dari para ahli (*judgment expert*) guna mendapatkan keputusan bahwa instrumen dapat digunakan. Lebih lanjut pengukuran validitas alat ukur kemudian menggunaka korelasi *product moment.* Rumus yang menjadi acuan untuk mencari korelasi *person product moment* adalah dari Karl Pearson (Azwar, 2011: 93):

$$rxy = \frac{n\sum xy - \sum x\sum y}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:
rxy : Angka indeks korelas "r" *product moment*
n : Jumlah responden
$\sum xy$: Jumlah hasl perkalian antara skor x dan y
$\sum x$: Jumlah skor x
$\sum y$: Jumlah skor y

Secara operasional perhitungan validitas dalam penelitian ini yaitu menggunakan bantuan perhitungan aplikasi program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) *16 for windows.* Berdasarkan hasil perhitungan pada analisis pertama pada skala regulasi emosi diperoleh 8 aitem dinyatakan valid, yaitu aitem-aitem pada nomor 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Sedangkan aitem yang dinyatakan gugur berjumlah 2 aitem, yaiti aitem-aitem pada nomor 3 dan 10. Peneliti kemudian kembali melakukan

uji seleksi aitem guna melihat nilai tiap aitem setelah dilakukan pembuangan aitem awal. Hasil analisis kedua diperoleh kesimpulan semua aitem dinyatakan lolos karena memiliki daya beda ≥0,25. Adapun lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.4:

Tabel 3.4
Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi

No.	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			Valid	Gugur	
1.	*Cognitive reappraisal*	a. Mengubah cara pandang situasi	1, 2	3	3
		b. Mengalihkan perhatian	4, 5, 6		3
2.	*Expressive suppression*	a. Menyembunyikan emosi	7	10	2
		b. Menampilkan emosi	8, 9		2
Jumlah			8	2	10

Berdasarkan pada tabel 3.4 di atas dapat diketahui bahwa pada skala regulasi emosi terdapat 8 aitem dinyatakan lolos dengan skor (r≥0,25) dan 2 aitem dinyatakan gugur karena skor (r<0,25).

Perhitungan validitas pada skala perilaku altruisme analisis pertama diperoleh 23 aitem dinyatakan valid, yaitu aitem-aitem pada nomor 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28. Sedangkan 7 aitem dinyatakan gugur, yaitu aitem-aitem pada nomor 4, 8, 10, 25, 27, 29, 30. Peneliti kemudian kembali melakukan uji seleksi aitem guna melihat nilai tiap aitem setelah dilakukan pembuangan aitem awal dan diperoleh 1 aitem yang dinyatakan gugur yaitu pada aitem nomor 23. Setelah dilakukan analisis kembali diperoleh hasl akhir bahwa

22 aitem dinyatakan lolos dan 8 aitem dinyatakan gugur. Adapun lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3.5:

Tabel 3.5
Hasil Uji Validitas Skala Perilaku Altruisme

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Valid	Gugur	
1.	Memberikan perhatian terhadap orang lain	a. Memberikan dukungan	1, 2, 3	4	4
		b. Membuat orang lain merasa bahagia	5, 6, 7	8	4
2.	Membantu orang lain	a. Menolong tanpa meminta imbalan	9, 11, 12	10	4
		b. Membantu secara materi, jasa, waktu	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24	23	12
3.	Meletakkan kepentingan orang lain diatas kepentingan pribadi	a. Lebih mendahulukan kepentingan orang lain	26, 28	25, 27, 29, 30	6
Jumlah			**22**	**8**	**30**

Berdasarkan pada tabel 3.5 di atas dapat diketahui bahwa pada skala perilaku altruisme terdapat 22 aitem dinyatakan lolos dengan skor ($r \geq 0{,}25$) dan 8 aitem dinyatakan gugur karena skor ($r < 0{,}25$).

2. Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada konsistensi hasil pengukuran. Apabila pengukuran memiliki reliabilitas tinggi maka hasil pengukuran tersebut terpercaya atau reliabel (Azwar, 2008: 4). Reliabilitas alat ukur dapat dilihat

dari konsistensi hasil apabila dilakukan pengukuran kembali pada objek yang sama (Azwar, 2008).

Tinggi rendahnya reliabilitas, secara empirik dapat diketahui dari suatu nilai yang disebut koefisien reliabilitas. Apabila semakin tinggi koefisien korelasi antara hasil ukur dari dua tes yang paralel, maka konsisten diantara keduanya semakin baik dan dapat dinyatakan sebagai alat ukur yang reliabel, dan sebaliknya (Azwar, 2011: 112).

Koefisien reliabilitas biasanya terletak pada rentangan angka antara 0 sampai 1,00. Apabila koefisien reliabilitas semakin dekat dengan angka 1,00 maka semakin tinggi koefisien reliabilitasnya. Begitu juga sebaliknya, apabila koefisien reliabilitas semakin dekat dengan angka 0 maka semakin rendah koefisien reliabilitasnya (Azwar, 2011, 112). Adapun cara untuk mengetahui reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *cronbach alpha,* rumus alpa yang digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang merupakan rentangan skala 1-4, 1-5, dan seterusnya, dan bukan dengan hasil skor 1 dan 0 (Sujarweni, 2012). Adapun rumusnya adalah:

$$r11 = \left(\frac{k}{k-1}\right)\left(1 - \sum \frac{\sigma \frac{2}{b}}{\sigma \frac{2}{1}}\right)$$

Keterangan :

r11 : Reliabilitas instrumen

k : Banyaknya butir pertanyaan atau soal

$\sigma \frac{2}{b}$: Variansi butiran

$\sigma \frac{2}{1}$: Variansi total

Perhitungan reliabilitas dalam penelitian ini yaitu menggunakan perhitungan aplikasi program IBM SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) *23 for windows* dan diperoleh hasil sebagai berikut (lihat tabel 3.6):

Tabel 3.6
Hasil Reliabilitas Variabel Regulasi Emosi dan Perilaku Altruisme

Variabel	Alpha
Regulasi Emosi	0,761
Perilaku Altruisme	0,884

Berdasarkan tabel 4.4 di atas, menunjukkan bahwa hasil perhitungan uji reliabilitas variabel regulasi emosi memiliki *alpha cronbach* sebesar 0,761 dan varibel perilaku altruisme memiliki *alpha cronbach* sebesar 0.884, dimana dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki nilai reliabilitas tinggi karena nilai *alpha cronbach* kedua variabel mendekati angka 1,00.

A. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah pengelolahan data penelitian yang sudah diperoleh denga tujuan mengorganisasikan data sedemikian rupa sehingga memperoleh kesimpulan hasil penelitian yang dapat ditafsirkan dan dibaca (Azwar, 2011).Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan analisa kuantitatif yang didapat dari penyebaran angket, sehingga data yang dihasilkan berupa angka atau tabel dan dinyatakan dalam satuan-satuan tertentu yang mudah diklasifikasikan dalam kategori tertentu.

Lebih lanjut, untuk mengingatkan kembali tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara variabel regulasi emosi dengan variabel perilaku altruisme, maka dalam menganilisis data penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product moment* dari Karl Pearson dengan bantuan fasilitas komputer program SPSS 16.00. Adapun teknik analisis data yang digunakan meliputi:

1. Analisis Norma

Sebelum mengetahui tingkat regulasi emosi dan perilaku altruisme subjek, terlebih dahulu mencari:

a. Mean atau rata-rata nilai keseluruhan

$$M = \frac{\sum fx}{N}$$

Keterangan:
$\sum fx$: Jumlah nilai yang sudah dikalikan dengan frekuensi masing-masing
N : Jumlah subjek

b. Standar Deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{\sum f\ (x-m)^2}{N-1}}$$

c. Kategorisasi

Guna mengetahui hubungan regulasi emosi dengan perilaku altruisme, maka pengklasifikasian subjek digolongkan berdasarkan rumus berikut (lihat tabel 3.7):

Tabel 3.7
Rumus Norma Kategorisasi

Kategori	Rumus
Tinggi	X ≥ (M + 1SD)
Sedang	(M – 1SD) < X ≤ (M + 1SD)
Rendah	X ≤ (M – 1SD)

2. Analisis Prosentase

Setelah mengetahui hasil mean dan SD (standar deviasi), maka dilanjutkan dengan perhitungan prosentase masing-masing tingkatan dengan rumus:

$$P = \frac{F}{N} X100$$

Keterangan:
F : Frekuensi
N : Jumlah subjek

3. Analisis Korelasi *Product Moment*

Guna mengetahui tingkat korelasi antara dua variabel yang datanya berskala inerval, maka angka korelasi disimpulkan denga *r*. Lambang *r* pada *product moment* mempunyai arti kepekaan terhadap konsistensi hubungan antar variabel (Badriyah, 2012). Adapun rumus yang digunakan adalah:

$$rxy = \frac{n\sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:
rxy : Angka indeks korelas "r" *product moment*
n : Jumlah responden
∑*xy* : Jumlah hasl perkalian antara skor x dan y

$\sum x$: Jumlah skor x
$\sum y$: Jumlah skor y

Tinggi rendahnya tingkat korelasi antar variabel selalu dinyatakan dalam bentuk angka yang disebut dengan koefisien korelasi. Koefisien korelasi bergerak 0,000 ± 1,000. Lebih jelasnya taraf signifikan koefisien korelasi dapat dilihat dalam tabel 3.8 berikut (Hadi, 2005):

Tabel 3.8
Taraf Signifikan

No.	Angka Korelasi	Taraf Signifikan
1.	P ≤ 0,010	Sangat signifikan
2.	P ≤ 0,050	Signifikan
3.	P ≥ 0,050	Tidak signifikan

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

1. Sejarah Umum Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah

Pondok pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah bertempat di Jl. KH. Abdul Hamid No. 60 Kelurahan Kebonsari, Kecamatan Panggungrejo, Kota Pasuruan. Pondok pesatren Al-Arghob didirikan pertama kali oleh KH. Ahmad Sahal Basyaiban pada tahun 1972. Awalnya pondok tersebut hanya berupa sebuah bangunan kecil yang terbuat dari sirap kayu dan bambu sebanyak tiga ruang (1 ruang kelas dan 2 ruang kamar). Meski dengan bangunan yang sederhana dan baru merintis, Kyai Ahmad Sahal sudah memiliki 12 santri mukim dan beberapa santri non mukim yang datang pukul 04.30 -07.00 dan sore hari pada pukul 17.00-19.00 untuk mengaji. Kemudian pada tahun 1974 pondok Al-Argob diteruskan oleh putra ke-5 beliau yang bernama Muhammad Sholeh Ahmad Sahal Basyaiban. Dan di tahun yang sama yaitu tahun 1974 bangunan ruang kelas direnovasi menjadi bangunan permanen berdinding tembok, sedangkan untuk kamar masih tetap terbuat dari sirap kayu namun diperbanyak menjadi 9 kamar, dan dibangun pula sebuah masjid.

Setelah itu, pada tahun 1990 pondok pesantren Al-Arghob mengalami pembangunan kembali yakni seluruh kamar santri yang berjumlah 12 kamar dibangun permanen berdinding tembok. Selanjutnya terdapat renovasi kembali pada tahun 1997 yang mana seluruh bangunan dibuat menjadi

lantai 2 mulai dari kamar santri, ruang kelas, dan masjid dengan bangunan yang cukup representatif hingga sekarang.

Penamaan nama pondok pesantren Al-Arghob berdasarkan dari nama masjid yang ada di Tarim Yaman yang masih ada hubungan keluarga dengan Kyai Ahmad Sahal. Pondok pesantren ini menitik beratkan pendidikan dalam bidang al-qur'an, tasawuf, dan ilmu gramatika arab. Kemudian untuk memperkuat eksistensi pesantren, mulai dibangun sebuah yayasan yang diberi nama Ibnu Hafs pada tahun 2015 dan pondok pesantren Al-Arghob bernaung pada yayasan tersebut.

Jumlah santri pada tahun 2020 sebanyak 263 santri, terdiri dari santri 190 santri mukim dan 73 santri madrasah diniyah yang berstatus tidak mukim. Adapun tenaga kerja dalam pondok pesantren Al-Arghob sebanyak 21, meliputi 14 ustadz dan muallim, 8 ustadzah dan muallimah. Adapun ekstra kurikuler yang ada di pondok pesantren Al-Arghob meliputi: pidato, praktek pemulasan jenazah, al-banjari, dan kader kesehatan.

2. Sanksi Pelanggaran Satri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah

Setiap santri yang tinggal di pondok pesantren sepatutnya menaati peraturan-peraturan yang telah ditetapkan pada pondok pesantren, dan apabila santri mengabaikan peraturan tersebut bahkan sampai melanggar peraturan yang berlaku maka ada ketetapan sanksi tersendiri bagi setiap aturan yang dilaggar. Adapun pelanggaran dan sanksi yang berlaku pada

pondok pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah sebagai berikut (lihat tabel 4.1):

Tabel 4.1
Sanksi Pelanggaran

No.	JENIS PELANGGARAN	SANKSI
1.	Membawa HP, laptop, notebook, dan sejenisnya	1
2.	Membawa sepeda motor	1
3.	Bermain game, PS, layang-layang, dan sejenisnya	2
4.	Menonton semua pertunjukkan dan hiburan di luar pesantren	2
5.	Mengakses internet di warnet	2
6.	Mengambil, menyimpan dan membawa barang milik orang lain tanpa sepengetahuan pemilik	2, 3
7.	Memakai kaos/ jaket diluar kegiatan kerja bakti	4
8.	Berkelahi atau membawa senjata tajam dan sejenisnya	5
9.	Mengganggu ketenangan orang lain terutama pada saat malam hari	5
10.	Melakukan tindakan kriminal	5
11.	Merusak sarana dan prasarana pesantren	3
12.	Merokok di jalan, warung dan sejenisnya bagi santri yang berumur 18 tahun ke atas	6
13.	Mutlak dilarang merokok bagi santri yang berumur 17 tahun ke bawah	6
14.	Mengikuti kegiatan di luar pesantren tanpa izin	4
15.	Menerima kiriman (besuk) pada jam kegiatan	4
16.	Mengajak teman melakukan pelanggaran	5
17.	Berpacaran	2
18.	Tidur di Masjid	7

Kode sanksi:

1. Penyitaaan barang
2. Potong gundul
3. Mengganti barang tersebut
4. Sanksi sesuai kebijakan pengurus
5. Sanksi sesuai kebijakan pengurus & pengasuh
6. Denda sesuai harga 1 pack rokok yang dihisap
7. Mengepel masjid selama 3 hari berturut-turut

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Tempat dan Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian bertempat di Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan. Waktu penyebaran angket penilitian yaitu pada hari Jumat dan hari Sabtu tanggal 4 - 5 Desember 2020.

2. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini berjumlah 80 santri dengan pembagian 57 santri putra dan 23 santri putri dengan rentang usia 14-19 tahun. Hal tersebut diambil 50% dari jumlah 190 populasi santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah dengan kriteria yang sudah ditentukan sebelumnya.

3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Skala regulasi emosi dan perilaku altruisme diberikan kepada santri Pondok Pesantren yang menjadi subjek dalam penelitian dengan cara mengumpulkan santri secara bergantian yaitu diawali santri laki-laki kemudian santri perempua yang bertempat di ruang kelas berbeda Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah.

Kemudian peneliti membagikan angket dan memberikan instruksi kepada subjek penelitian mengenai petunjuk dan cara pengisisan angket. Demi terlaksananya suasana yang kondusif peneliti meminta bantuan kepada para muallim dan muallimah untuk turut membantu dalam pembagian angket.

4. Hambatan dalam Penelitian

Hambatan yang dialami selama pelaksanaan penelitian, yaituterdapat satu skala yang kurang dapat difahami subjek sebab skala yang digunakan adalah skala adopsi modifikasi sehingga beberapa subjek juga kesulitan memahami aitem-aitem penelitian yang disajikan.

C. Paparan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui sebuah data tersebut terdistribusi secara normal atau tidak yang berguna sebagai syarat representatif sampel penelitian yang terpenuhi atau tidak. Apabila pada hasil uji normalitas nilai $p>0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan untuk $p<0,05$ data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Maksud dari nilai $p>0,05$ diasumsikan bahwa adanya kesamaan distribusi antara sampel dan populasi. Sedangkan pada nilai $p<0,05$ diasumsikan bahwa ada perbedaan antara distribusi sampel dan populasi sehingga dapat dinyatakan bahwa data tidak normal. Hasil uji normalitas skala regulasi emosi dan perilaku altruisme dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut:

Tabel 4.2
Hasil Uji Normalitas

Variabel	*Kolmogorov-Smirnov Z*	p-values	Status
Regulasi Emosi	0,98	0,054	Normal
Perilaku Altruisme	0,92	0,091	Normal

Berdasarkan hasil dari tabel uji normalitas pada tabel 4.2 di atas, dapat dilihat bahwa data hasil uji normalitas pada skala regulasi emosi bersifat normal dengan nilai p sebesar 0,054 (p>0,05) dan nilai Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 0,98. Demikian pula pada hasil dari skala perilaku altruisme yang juga dinyatakan bersifat normal dengan nilai p sebesar 0,091 (p>0,05) dan nilai Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 0,92.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian tersebut liniear atau tidak, yakni memastikan bahwa data dari dua variabel yang akan dikorelasikan dapat dihubungkan dengan garis lurus (linier) yang menyatakan bahwa naik turunnya kuantitas satu variabel akan diikuti secara linier oleh naik turunnya satu variabel lainnya.Apabila pada uji linearitas menghasilkan nilai sig<0,05 maka dinyatakan data linear, tetapi jika sig>0,05 maka data tidak linear. Adapun hasil dari uji linieritas dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut:

Tabel 4.3
Hasil Uji Linieritas

Varibel	*Linearity*	*Deviation from linearity*	Keterangan
Regulasi emosi dan Perilaku altruisme	0,016	0,736	Linier

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dapat terlihat bahwa nilai *deviation from linear* sebesar 0,736 (sig>0,05) dan nilai *linearity* sebesar 0,016

(sig<0,05), dimana dapat disimpulkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku altruisme pada penelitian ini dinyatakan linear.

2. Analisis Deskriptif Data Hasil Penelitian

Analisis deskriptif data bertujuan untuk menjawab rumusan masalah dan memenuhi tujuan dilakukannya penelitian ini. Pemaparan data hasil penelitian masing-masing variabel meliputi skor hipotetik dan skor empirik dapat dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini:

Tabel 4.4
Deskriptif Data Penelitian

Variabel	Jumlah aitem	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
		Max	Min	Mean	SD	Max	Min	Mean	SD
Regulasi emosi	8	32	8	20	4	31	18	24,81	3,60
Perilaku altruisme	22	88	22	50	11	85	58	73,01	7,39

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa variabel regulasi emosi terdiri dari 8 aitem sehingga memiliki skor hipotetik terendah sebesar 1 x 8 = 8, skor tertinggi sebesar 4 x 8 = 32, mean sebesar (8 + 32) : 2 = 20 dan standard deviasi sebesar(32 – 8) : 6 = 4.Variabel perilaku altruisme sendiri terdiri dari 22 aitem sehingga memiliki skor hipotetik terendah sebesar 1 x 22 = 22, skor tertinggi sebesar 4 x 22 = 88, meansebesar (22 + 88) : 2 = 50 dan standard deviasi sebesar (88 – 22) : 6 = 11.

Berdasarkan hasil deskripsi statistik pada tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa nilai mean pada skor empirik kedua variabel lebih besar dibandingkan dengan nilai mean pada skor hipotetik, hal tersebut mengindikasikan bahwa santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus

Saalafiyah Pasuruan memiliki regulasi emosi dan perilaku altruisme yang sudah tinggi. Selanjutnya peneliti membuat kategorisasi yang bertujuan untuk menempatkan para subjek ke dalam kelompok-kelompok secara terpisah, hal ini dimaksudkan untuk mengetahui tinggi atau rendahnya posisi skor subjek.

a. Kategorisasi Regulasi Emosi

Berikut merupakan rincian dari hasil uji deskriptif data regulasi emosi dapat dilihat pada tabel 4.5 dan gambar diagram 4.1 berikut:

Tabel 4.5
Kategorisasi Regulasi Emosi

Kriteri	Kategori	Frekuensi	Persentase
X ≥ (M + 1SD)	Tinggi	10	12,5%
(M – 1SD) < X ≤ (M + 1SD)	Sedang	55	68,75%
X ≤ (M – 1SD)	Rendah	15	18,75%

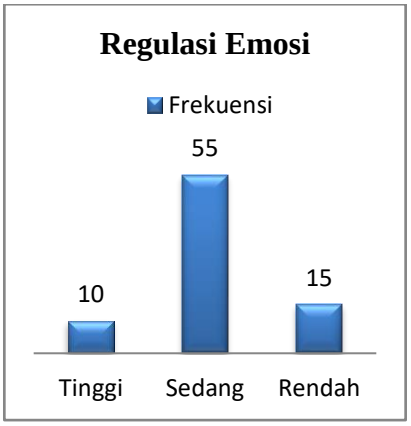


Diagram 4.1
Kategorisasi Regulasi Emosi

Berdasarkan tabel 4.5 dan gambar diagram 4.1 dia atas, dapat diketahui bahwa dari keseluruhan santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Slafiyah Pasuruan memiliki tingkat regulasi emosi sedang.

Hal ini ditunjukkan dengan hasil skor kategori tinggi sebesar 12,5% sebanyak 10 responden, hasil kategori sedang sebesar 68,75% sebanyak 55 responden, dan hasil kategori rendah sebesar 18,75% sebanyak 15 responden.

b. Kategorisasi Perilaku Altruisme

Berikut merupakan rincian dari hasil uji deskriptif data perilaku altruisme dapat dilihat pada tabel 4.6 dan gambar diagram 4.2 berikut:

Tabel 4.6
Kategorisasi Perilaku Altruisme

Kriteri	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \geq (M + 1SD)$	Tinggi	16	20%
$(M - 1SD) < X \leq (M + 1SD)$	Sedang	49	61,25%
$X \leq (M - 1SD)$	Rendah	15	18,75%

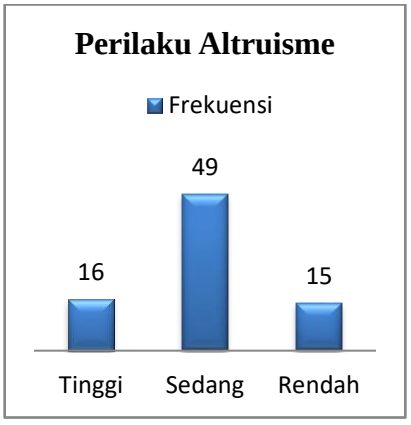


Diagram 4.2
Kategorisasi Perilaku Altruisme

Berdasarkan tabel 4.6 dan gambar diagram 4.2 dia atas, dapat diketahui bahwa dari keseluruhan santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan memiliki tingkat peilaku altruisme sedang.

Hal ini ditunjukkan dengan hasil skor kategori tinggi sebesar 20% sebanyak 16 responden, hasil kategori sedang sebesar 61,25% sebanyak 49 responden, dan hasil kategori rendah sebesar 18,75% sebanyak 15 responden.

3. Uji Hipotesis

Terpenuhinya uji asumsi yang telah dilakukan sebelumnya, menandakan bahwa data yang dihasilkan bersifat perametrik, sehingga peneliti dapat melanjutkan pengujian terhadap hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis data korelasi parametrik. Teknik yang digunakan yaitu teknik korelasi *pearson product moment* dengan bantuan program komputer SPSS 16 *for windows*. Tujuan dilakukannya uji hipotesis ini adalah peneliti akan mengetahui ada atau tidak ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat penelitian. Adapun perincian hasil dari uji hipotesis skala penelitian ini, dapat dilihat pada tabel 4.7 dibawah ini:

Tabel 4.7
Perincian Hasil Korelasi antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Altruisme

Rxy	Sig	Keterangan	Kesimpulan
0.275	0.014	Sig <0.05	Signifikan

Hasil analisis data pada tabel 4.7 diatas menunjukkan bahwa, korelasi antara variabel regulasi emosi dengan perilaku altruisme memiliki nilai r sebesar 0,275 dan nilai p sebesar 0,014 (p<0,05). Melihat hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dinyatakan

diterima, dimana terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku altruisme santri di pondok pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan.Semakin bagus regulasi emosi yang dilakukan, maka semakin bagus juga perilaku altruisme santri.Sebaliknya semakin jelek regulasi emosi yang dilakukan, maka semakin jelek juga perilaku altruisme santri.

Kategorisasi yang digunakan untuk menentukan kuat atau lemahnya hubungan yang terjadi antara dua variabel dalam penelitian ini menggunakan parameter yang dikemukakan oleh Sugiyono, yaitu pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi adalah sebagai berikut (lihat tabel 4.8):

Tabel 4.8
Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval koefisien	Tingkat hubungan
0,00 –0,19	Sangat rendah
0,20 –0,39	Rendah
0,40 –0,59	Sedang
0,60 –0,79	Kuat
0,80 –1,00	Sangat kuat

Menilik pada output olahan SPSS diperoleh nilai koefisien korelasi skala sebesar 0,275 dengan nilai signifikansinya sebesar 0,014 ($p<0,05$), sehingga dalam hal ini hipotesis dalam penelitian ini diterima, namun dalam tingkat rendah.

Peneliti kemudian melakukan analisis tambahan guna mengetahui besaran sumbangan efektif variabel regulasi emosi dengan variabel perilaku altruisme, dan hasilnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini (lihat tabel 4.9):

Tabel 4.9
Sumbangan Efektif Variabel Penelitian

Model	R	R Square	AdjustedR square	Std. Error of the Estimate
1	0,275	0,075	0,064	7,151

Berdasarkan hasl pada tabel 4.9 dapat menunjukkan bahwa sumbangan efektif R square sebesar 0,075. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa sumbangan efektif variabel regulasi emosi terhadap perilaku altruisme sebesar 0,075. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan sebesar 7,5% terhadap perilaku altruisme santri dan sisanya sebesar 92,5% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkapkan di dalam penelitian ini, yang mana meski adanya hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku altruisme tetapi dalam kategori rendah.

D. Pembahasan

Data hasil penelitian dari 80 responden setelah melewati analisis formula uji statistik yang disajikan dalam bentuk tabel maupun diagram dan dideskripsikan secara kuantitatif mendapatkan hasil bahwa rata-rata tingkat regulasi emosi dan perilaku altruisme pada santri pondok pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan berada pada kategori sedang. Adapun rincian hasil kategorisasi pada kedua variabel dapat diamati pada diagram 4.3 berikut:

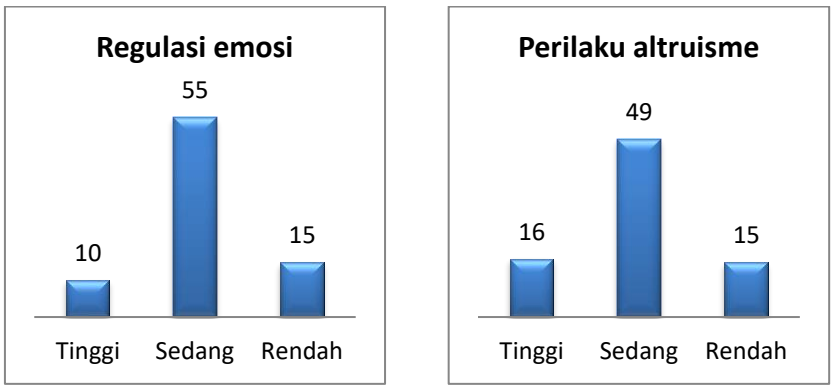


Diagram 4.3
Kategorisasi Regulasi Emosi dan Perilaku Altruisme

Diagram 4.3 di atas menampilkan bahwa kategorisasi responden pada variabel regulasi emosi berada pada kategori sedang dengan jumlah responden sebanyak 55, dan pada variabel perilaku altruisme juga berada pada kategori sedang dengan jumlah responden sebanyak 49. Hasil kedua kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa kategorisasi responden pada kedua variabel sama-sama berada pada kategori sedang. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku altruisme santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan dengan nilai r (0,275) dan signifikansi p (0.014).

Nilai korelasi yang positif menunjukkan bahwa kenaikan nilai variabel bebas yaitu regulasi emosidiikuti dengan kenaikan nilai variabel tergantungnya yaitu perilaku altruisme. Semakin tinggi regulasi emosi pada santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Saalafiyah Pasuruan maka akan semakin tinggipula perilaku altruismenya, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin rendah pula perilaku altruisme pada santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Saalafiyah Pasuruan tersebut. Hasil data

statistik diatas sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Gottman yang menjelaskan bahwa dengan meregulasi emosi akan berdampak positif bagi keberhasilan akademik, kesehatan fisik, dan kemudahan dalam bersosialisasi. Selain itu, individu juga akan merasa yakin atas kekuatan dan keterbatasan mereka, sehingga mereka tidak akan selalu bergantung pada orang lain (dalam Putri, 2013: 3). Lebih lanjut Brown menjelaskan bahwa ketidakmampuan remaja dalam merespon peristiwa dalam hidup yang penuh dengan tekanan akan sedikit menyulitkan merekan dalam meregulasi emosi, dan itu juga akan berdampak pada perkembangan perilaku sosial dan peran mereka dalam keluarga dan masyarakat (dalam Putri, 2013: 3). Oleh karena itu, kebersediaan seseorang untuk memberikan pertolongan dikarenakan adanya kemampuan dalam meregulasi emosinya.

1. Tingkat Regulasi Emosi Santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan

Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu dalam mengontrol emosi yang akan diekspresikan dengan tetap menjaga kestabilan emosi tersebut. Pengontrolan emosi dapat dilakukan sebelum dan sesudah aktivitas emosi untuk mengendalikan kesesuaian munculnya emosi secara tepat ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Individu yang mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung lebih mudah dalam menyelesaikan suatu masalah dan juga lebih mudah mengekspresikan emosinya secara tepat sesuai situasi. Regulasi emosi bersifat individual, artinya setiap individu memiliki tingkat regulasi emosi yang berbeda.

Tingkat regulasi emosi pada santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori tingkatan, diantaranya tinggi, sedang, dan rendah.

Hasil penelitian pada variabel regulasi emosi memperlihatkan bahwa santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan berada pada kategori sedang. Artinya, sebagian besar santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan memiliki regulasi emosi yang cukup baik namun belum maksimal. Para santri sudah mampu mengekspresikan emosinya secara tepat, serta dapat berfikir lebih positif ketika dihadapkan pada situasi yang kurang baik tanpa kehilangan kontrol emosinya. Santri yang memiliki regulasi emosi sedang sebanyak 55 santri dengan nilai persentase sebesar 68,75%, santri yang memiliki regulasi emosi tinggi sebanyak 10 santri dengan nilai persentase sebesar 12,5%, dan santri yang memiliki regulasi emosi rendah sebanyak 15 santri dengan nilai persentase sebesar 18,75%.

Tingkat regulasi emosi sedang pada 55 santri menunjukkan bahwa mereka masih berada dalam tahapan kemampuan meregulasi emosi yang baik namun belum maksimal. Hal ini juga dapat berkaitan dengan kemampuan pemahaman akan diri sendiri mengenai emosi yang dirasakan. Mereka cenderung tidak terlalu memberi batasan kuat dalam mengekspresikan emosi positif maupun negatif, sehingga dapat menempatkan emosi secara tepat, dapat berpikir secara jelas dan lebih positif. Selain itu, banyaknya kegiatan dan peraturan pondok pesantren yang

harus mereka patuhi terkadang membuat para santri merasa tertekan, sehingga tidak sedikit dari santri yang merasa stres dan mulai kurang mematuhi peraturan pondok pesantren, yang mana hal tersebut dapat mempengaruhi regulasi emosi.

Tingkat regulasi emosi tinggi pada 10 santri menunjukkan bahwa mereka sudah mampu dalam menghadapi suatu masalah atau tekanan hidup dengan sangat baik. Mereka memandang bahwa setiap kehidupan pasti ada rintangan dan tantangan, dan setiap rintangan dan tantangan tersebut pasti ada jawaban dan jalan keluarnya. Mampu meminimalisir kondisi emosi negatif dan mampu meningkatkan emosi positif dengan tidak mengekspresika emosi secara berlebihan.

Tingkat regulasi emosi rendah pada 15 santri menunjukkan bahwa mereka masih tidak mampu meregulasi emosi, sehingga dapat mengarah pada sifat kekanakan atau kurang dewasa dalam mengahadapi dan merasakan emosinya. Lebih lanjut, dengan emosi yang masih labil dan pikiran yang lebih abstrak membuat remaja kurang mampu memahami diri sendiri bahkan mengontrol emosinya. Sebagaimana yang diungkapkan Gross & John (2003) bahwa individu yang tidak mampu memahami emosinya maka ia akan sulit memilih strategi untuk meregulasi emosi, sehingga cenderung tidak dapat menjadi diri sendiri ketika menghadapi suatu masalah dan cenderung menyembunyikan perasaannya.

Perbedaan mengenai tingkat regulasi emosi santri Pondok pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan membuktikan bahwa setiap individu

memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang berbeda-beda. Setiap santri sudah berusaha semaksimal mungkin untuk mengatasi emosinya agar tidak keluar dari jalurnya, yang mana agama islam mengajarkan umatnya untuk tidak mudah marah atau meluapkan perasaan secara berlebihan. Selain itu, para santri juga memahami akan kondisi mereka yang berada di lingkungan pondok pesantren yang terhubung dengan banyak orang dan jauh dari orang tua membuat mereka sadar akan sikap mereka yang harus lebih dewasa dan mandiri. Sebagaimana yang diungkapkan pada faktor-faktor regulasi emosi sebelumnya bahwa lingkungan dapat mempengaruhi perkembangan emosi, karena lingkungan bereperan penting dalam pembetukan karakter dan kepribadian seseorang.

2. Tingkat Perilaku Altruisme Santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan

Perilaku altruisme merupakan bentuk perhatian terhadap orang lain yang sedang kesulitan sehingga memunculkan tindakan memberikan pertolongan secara suka rela dengan mengesampingkan kepentingan pribadi dan egoisme demi kesejahteraan orang lain tanpa berharap adanya imbalan, yang mana dengan menolong akan membuat individu merasa senang atas apa yang telah diperbuat, dan seseorang dapat dikatakan sebagai individu yang altruistik tergantung pada tujuan atas tindakan tersebut.

Hasil penelitian pada variabel perilaku altruisme memperlihatkan bahwa santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan berada pada kategori sedang. Artinya, sebagian besar santri Pondok

Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan sudah berperilaku altruisme dengan baik namun belum maksimal. Santri yang memiliki perilaku altruisme sedang sebanyak 49 santri dengan nilai persentase sebesar 61,25%, santri yang memiliki perilaku altruisme tinggi sebanyak 16 santri dengan nilai persentase sebesar 20%, dan santri yang memiliki perilaku altruisme rendah sebanyak 15 santri dengan nilai persentase sebesar 18,75%.

Tingkat perilaku altruisme sedang pada 49 santri menunjukkan bahwa mereka sudah dapat mengaplikasikan perilaku altruisme dengan baik namun belum sepenuhnya yaitu mereka masih memilih-milih dalam memberikan pertolongan. Hal ini juga dapat berkaitan dengan tingkat egoisme pada diri santri yang mungkin masih ada. Mereka cenderung memberi batasan berperilaku altruisme, sehingga pemberian pertolongan tersebut belum sepenuhnya untuk kepentingan orang lain. Selain itu, kesibukan santri atas kegiatan pondok pesantren juga dapat mempengaruhi perilaku altruisme, sehingga dapat membuat santri mengabaikan lingkungan sekitarnya.

Tingkat perilaku altruisme tinggi pada 16 santri menunjukan bahwa santri pada dasarnya sudah memiliki sifat altruis pada dirinya, sehingga mereka dapat berperilaku altruisme dengan sangat baik. Hal tersebut juga dapat berkaitan dengan pribadi santri yang sedarinya sudah memiliki sikap saling menolong. Padatnya kegiatan pondok membuat mereka berpikir bahwa setiap santri harus saling tolong menolong dalam kesulitan. Sebagaimana yang telah diungkapkan oleh Muhakamurrohman (2014: 110)

yang mana setiap santri sudah diajarkan tentang nilai-nilai yang terkandung dalam hubungan sosial seperti sikap solidaritas dan kerjasama dalam pondok pesantren sehingga santri dapat berperilaku dengan sebaik-baiknya.

Tingkat perilaku altruisme rendah pada 15 santri menunjukkan bahwa mereka masih mementingkan diri sendiri daripada kepentingan orang lain. Sikap egoisme masih mendominasi pada diri mereka, sehingga mereka cenderung asik dengan dunianya sendiri dan tidak mau menghiraukan keberadaan orang lain di sekitarnya.

Perbedaan mengenai tingkat perilaku altruisme santri Pondok pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan membuktikan bahwa setiap individu memiliki kepribadian dan perilaku yang berbeda-beda. Setiap santri sudah semaksimal mungkin berperilaku altruisme dengan baik, yang mana agama islam telah mengajarkan umatnya untuk saling tolong menolong dalam kebajikan bukan dalam keburukan. Selain itu, para santri juga memahami akan kondisi mereka yang berada di lingkungan pondok pesantren yang terhubung dengan banyak orang dan jauh dari orang tua membuat mereka sadar akan sikap mereka yang harus saling membantu antar santri.

3. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Altruisme Santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan

Hasil analisis data penelitian terkait regulasi emosi dan perilaku altruisme santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan telah dideskripsikan pada pembahasan sebelumnya, yang mana hasil

analisis terbukti bahwa terdapat hubungan antara variabel regulasi emosi dengan perilaku altruisme. Hal tersebut dapat diketahui dari data hasil uji statistik dengan perolehan nilai korelasi (r) = 0,275 dan nilai signifikansi (p) = 0,014, yang mana angka tersebut menginterpretasikan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku altruisme. Artinya, semakin tinggi tingkat regulasi emosi santri maka semakin tinggi pula tingkat perilaku altruisme santri Pondok Pesantren Hidayatus Salafiyah Pasuruan. Maka, hipotesis peneliti yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku altruisme dinyatakan diterima.

Adanya regulasi emosi pada santri dapat membantu santri dalam mengendalikan emosi negatif seperti marah, kecewa, dan sedih. Regulasi emosi yang positif akan membantu santri untuk berpikir secara lebih rasional dalam mengekspresikan emosinya serta santri dapat mengatur perilakunya dengan baik, sedangkan regulasi emosi yang rendah akan membuat santri cenderung berpikir secara negatif ketika menghadapi situasi tertentu sehingga kemungkinan munculnya perilaku negatif juga dapat terjadi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nansi & Utami (2016) pada 187 santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan yang menyatakan bahwa ada hubungan positif signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku disiplin santri dengan perolehan hasil data koefisien korelasi (r) dengan nilai 0,329 dengan signifikansi p sebesar 0,000 atau p<0,01. Variabel regulasi emosi di sini

diaplikasikan dalam kehidupan santri yang mana ketika santri dihadapkan pada situasi yang positif maupun negatif dan dengan banyaknya aktivitas di pesantren apakah santri masih dapat berperilaku baik dengan tetap menjalankan ketertiban serta keteraturan. Santri yang berhasil meregulasi emosi dengan baik akan dengan mudah berperilaku dengan baik pula sedangkan santri yang gagal dalam meregulasi emosi akan berdampak pada kedisiplinan santri dalam berperilaku sosial.

Temuan tersebut juga diperkuat oleh Gross & John (2003) yang mana setiap individu membutuhkan regulasi emosi dalam menentukan perilaku yang tepat dengan tujuan individu dapat membedakan emosinya, serta mampu mengidentifikasi stimulus yang dapat menimbulkan emosi, sehingga perilaku yang ditimbulkan tidak bersifat merugikan atau berdampak negatif. Lebih jelas lagi Benita, Levkovits, & Roth (2016: 2) yang mengungkapkan bahwa kemampuan mengatur emosi memainkan peran penting dalam mempromosikan psikososial pada remaja. Terlebih lagi memberikan efek pada perilaku prososial, empati, dan moral.

Meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada masa remaja adalah pemilihan waktu yang baikdalam mengeksplorasi segala proses yang berhubungan dengan regulasi emosi, seperti pada masa transisi remaja yang disertai perubahan psikologis, fisik, dan transformasi sosial yang mana dapat menimbulkan pengalamann emosional baru, serta pada sistem kognitif remaja, sehingga dengan adanya kemampuan regulasi emosi dapat

membantu remaja memahami perbedaan dalam kesehatan psikologis dan mengurangi resiko gangguan psikopatologi remaja (Morris, et al., 2003).

Santri yang memiliki regulasi emosi tinggi dan perilaku altruisme tinggi maka santri tersebut telam mampu mengekspresikan dan mengontrol emosinya secara tepat, sehingga cenderung akan memunculkan bentuk perilaku-perilaku positif dan tidak merugikan orang lain. Perilaku tersebut dapat dilihat dari cara santri dalam menyelesaikan konflik yang sering terjadi antar sesama santri, serta tanggung jawab santri dalam melaksanakan tugasnya dengan baik. Hal ini dapat dibuktikan dari sikap santri ketika melakukan kerja bakti maupun aktivitas lainnya yang berhubungan dengan santri lain mereka akan cenderung mengesampingkan bahkan menghilangkan permasalahan atau emosi negatifnya terlebih dahulu, sehingga dengan kemampuan dan perilaku tersebut akan membangun hubungan yang positif antar santri dan dapat memunculkan perilaku altruisme santri di lingkungan pondok pesantren. Temuan tersebut sesuai dengan pendapat Ariani & Kristiana (2017: 270) yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki regulasi emosi tinggi maka akan mampu menjaga, menyadari, memahami, dan mengontrol perasaan dan perilakunya terhadap situasi yang sedang berlangsung, dapat membuat individu diterima oleh orang lain disekitarnya.

Adanya penerapan regulasi emosi dan perilaku altruisme yang tinggi di lingkungan pondok pesantren akan membuat santri lebih memahami akan kondisi diri sendiri dan orang lain, serta cenderung akan lebih mudah

membangun hubungan sosial dikarenakan mereka dapat menempatkan emosi dengan tepat sehingga senantiasa memberikan pertolongan terhadap sesama santri. Artinya, lingkungan pondok pesantren yang sangat menjunjung nilai-nilai dalam hubungan sosial seperti sikap solidaritas dan kerjasama ikut bereperan penting dalam mengoptimalkan perilaku altruisme santri. Hal tersebut sejalan dengan temuan Fabes, Eisenberg, & Miller menyatakan bahwa anak-anak yang dididik di lingkungan sekolah yang menekankan pada budaya tolong menolong, akan menginternalisasikan perilaku menolong terhadap teman sebayanya (Fletcher & Clark, 2002).

Pengembangan perilaku altruisme pada santri juga dapat didukung oleh faktor lain. Seperti penelitian Musaddas (2020: 45) yang menjelaskan bahwa perilaku altruisme seseorang dapat bersumber dari nilai-nilai keagamaan seperti *rabbaniyah* dan *insaniyyah* yang diwujudkan dalam kehidupan dengan upaya menciptaka suasana yang religius. Demikian halnya dengan pernyataan santri yang diperoleh dari pernyataan terbuka bahwa mereka memandang ajaran-ajaran keagamaan yang diperoleh dari pesantren sebagai pondasi dasar dalam membentuk kepribadian diri dalam berperilaku terutama perilaku altruisme. Mereka juga yakin bahwa semakin paham mengenai nilai-nilai keagamaan akan dimudahkan dalam segala urusan dan setiap peristiwa yang terjadi pasti ada kebaikan di dalamnya, serta setiap usaha dan perbuatan yang bertujuan baik akan dibalas dengan hal yang baik pula.

Keyakinan akan hal tersebut sama halnya dengan bagaimana kita dalam berperilaku altruisme. Artinya, dimana setiap kebaikan yang kita lakuka akan ada kebaikan pula yang menyertai kita meski berbuat kebaikan mungkin sangat sulit dilakukan dengan ikhlas hati. Hal tersebut dapat didukung dengan firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 216 berikut:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: "diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu. Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui".

Ayat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa sebagai seorang hamba Allah hendaklah selalu berbuat suatu hal yang menghasilkan kebaikan bukan keburukan meski hal tersebut sangat kita benci untuk dilakukan. Serta jangan memandang tinggi bahwa suatu hal yang kita senangi adalah hal-hal yag baik bagi kita, dan jangan pula memandang rendah bahwa hal-hal yang kita benci akan memberikan kerugian bagi diri kita. Serta jangan mengedepankan perasaan dan kesenangan untuk berbuat sesuatu khususnya dalam kebaikan. Artinya, ketika kita ingin berperilaku altruisme dengan baik hendaknya mengesampingkan urusan diri sendiri terlebih dahulu, serta mengesampingkan emosi terutama terhadap emosi negatif dengan cara

meregulasi emosi. Karena ketika seseorang berada pada situasi diri yang buruk berkemungkinan akan sulit menolong.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data mengenai penelitian tentang Hubungan regulasi emosi dengan perilaku altruisme santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan, maka dapat ditarik kesimpulan terkait keseluruhan hasil penelitian secara garis besar sebagai berikut:

1. Tingkat regulasi emosi pada santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 55 responden dengan nilai persentase sebesar 68,75%. Artinya, sebagian besar santri memiliki regulasi emosi yang baik namun belum maksimal. Para santri sudah mampu memahami diri sendiri dan emosinya, cukup mampu menekspresikan emosi secara tepat sesuai situasi, serta dapat berpikir secara jelas dan lebih positif ketika dihadapi situasi diluar kehendak. Sedangkan untuk selebihnya, berada pada kategori tinggi sebanyak 10 responden dengan nilai persesntase sebesar 12,5%, dan berada pada kategori rendah sebanyak 15 responden dengan nilai persentase sebesar 18,75%.
2. Tingkat perilaku altruisme pada santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 49 responden dengan nilai persentase sebesar 61,25%. Artinya, sebagian besar santri sudah memiliki perilaku altruisme yang baik namun belum maksimal, yang mana kemungkina tingkat egoisme pada diri santri yang

masih ada sehingga mereka cenderung memberi batasan dalam berperilaku altruisme dan belum sepenuhnya untuk kepentingan orang lain. Sedangkan untuk selebihnya, berada pada kategori tinggi sebanyak 16 responden dengan nilai persesntase sebesar 20%, dan berada pada kategori rendah sebanyak 15 responden dengan nilai persentase sebesar 18,75%.

3. Hasil analisa pada penelitian ini terdapat hubungan yang linier, positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku altruisme pada santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan. Sumbangan efektif regulasi emosi terhadap perilaku altruisme sebesar 7,5%, ditunjukan oleh nilai Rxy sebesar 0,275 dan nilai p sebesar 0,014 ($p<0,05$). Hal ini berarti masih terdapat 92,5% faktor lain yag dapat mempengaruhi perilaku altruisme. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi santri maka semakin tinggi pula perilaku altruismenya, begitu juga sebaliknya semakin rendah regulasi emosi santri maka semakin rendah pula perilaku altruismenya.

B. Saran

Keterbatasan jumlah responden yang terbilang cukup kecil dan mungkin kurangnya pendeskripsian akan hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku altruisme, maka penelitian ini perlu adanya tindak lanjut untuk menghubungkan regulasi emosi dengan perilaku altruisme agar hasil dari hubungan regulasi emosi dengan perilaku altruisme dapat lebih jelas. Hasil penelitian ini perlu mendapat perhatian dari berbagai pihak, diantaranya:

1. Bagi santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah

   Hendaknya para satri lebih mampu dalam meregulasi emosi serta tetap membudayakan bahkan mengembangka perilaku altruisme baik di lingkungan pondok pesantren maupun di masyarakat.

2. Bagi peneliti selanjutnya

   Diharapkan peneliti selanjutnya mampu mengembangkan penelitian mengenai regulasi emosi dan perilaku altruisme dalam ruang lingkup yang lebih luas, serta lebih menambahkan dan mengembangkan variabel-variabel lain yang belum terdeskripsi dalam penelitian ini. hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan pertimbangan untuk menambah pengetahuan terhadap keilmuan psikologi pendidikan dan sosial, khususnya dalam hubungan antara regulasi emos dengan perilaku altruisme.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, M. &Asrosi, M (2004). *PsikologiRemaja: PerkembanganPesertaDidik.* Jakarta: BumiAksara

Ariani, M., & Kristiana, Ika F. (2017). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Organizational Citizenship Behavior pada Perawat RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara. *Jurnal Empati Vol. 6 No. 1, 270-275*

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

Asrosi. (2005). *PerkembanganPesertaDidik.* Malang: Wineka Media

Azwar, Saifuddin. (2008). *Reliabilitas dan Validitas.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Azwar, Saifuddin. (2011). *Metode Penelitian.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Baron, Robert A & Donn Byrne. (2005). *Psikologi Sosial.* Jakarta : Penerbit Erlangga

Benita, M., Levkovits, T., & Roth, G. (2016). Integrative Emotion Regulation Predict Adolescents' Prosocial Behavior Trough the Mediation of Empathy. *Article in Press: Learning and Instruction*

Berk, L.E. (2005). *Infants, Children, and Adolescence*. 5th Ed. America: Pearson Education, Inc

Creswell, John W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Newbury Park : Sage Publications

Dayakisni, Tri & Hudaniah. (2009). *Psikologi Sosial.* Malang : UMM Press

Faturochman. (2009). *Pengantar Psikologi Sosial.* Yogyakarta : Pustaka

Gardner, dkk., (2017). *The role of emotion regulation for coping with school-based peer-victimisation in late childhood: Personality and Individual Differences*, 107, 108-113. Journal

Gratz, Kim L. & Lizabeth Roemer. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation : Development, Factor Structure, and Initial Validation of Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment Vol.26 No.1*

Gross, James J. (2003). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Journal of Psychophysiology, 39, 281-291*

Gross, J J. & John Oliver P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social PsychologyVol. 85 No. 2, (343-362)*

Gross, J.J & Thompson, R.A. (2007). *Emotion Regulation Conceptual*. Handbook of Emotion Regulation, Edited by James J. Gross. New York: Guilfors Publication

Habito, R.L.F. & Inaba. (2006). *The Practice of Altruis Caring and Religion in Global Perspective.* New York : Cambridge Scholar Publishing

Hendrikson. (2019). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Emosi*. diakses pada tanggal 24 agustus 2019

Kasiram, Moh. (2008). *Metodologi Penelitian.* Malang: Uin Pres

Kurniasih, Wulan. (2013). *Regulasi Emosi pada Remaja yang Memiliki Pola Asuh Otoriter*. Naskah Publikasi

Liputan6, 20 Agustus 2019, 03.00 WIB. Retrieved from https://www.liputan6.com.

Mahmuliana, Dina. Dahliana Abd & Martunis. (2017). Analisis Perilaku Altruisme pada Santr di Pondok Pesantren Modern Babun Najah Banda Aceh. *SULOH : Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syiah Kuala Vol. 2 No. 2, (14-21)*

Mardalis. (2008). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara

Morris, A. S., Silk , J. S., & Steinberg, L. (2003). *Adolescents' regulation in daily life: Links to deppressive symptom and problem behavior.* Child Development, 74(6), 1869-1880

Muhakamurrohman, Ahmad. (2014). Pesantren : Santri, Kiai dan Tradisi dalam Ibda'. *Jurnal Kebudayaan Islam Vol. 12 No. 2, 109-118*

Mushaf Wardah : Al-Qur'an terjemah dan tafsir untuk wanita. (2010). Bandung : penerbit Jabal

Musaddas, Rahmi. (2020). Hubungan Religiusitas dengan Perilaku Altruisme bagi Mahasiswa Semester 3 di STIK Bina Husada Palembang tahun 2019. *Jurnal Andi Djemma: Jurnal Pendidikan Vol. 3 No.1*

Myers, David G. (1987). *Psikologi Sosial.* Jakarta : Salemba Humanika

Myers, David G. (2012). *Psikologi Sosial.*Edisi 10 Buku 2. Jakarta : Salemba Humanika

Nashori, Fuad. (2008). *Psikologi Sosial Islam.* Bandung : PT Refika Aditama

Ni'mah, Roudlotun. (2014). *Hubungan Religiusitas dan Empati dengan Perilaku Altruistik*.. Naskah Publikasi

Pamungkas, Igo M. & Muslika. (2019). Hubungan antar Kecerdasan Emosi dan Empati dengan Altruisme pada Siswa Kelas XI MIPA SMAN 3 Demak. *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 5 No. 2 (154-167)*

Pratisti, Dinar W. (2013). Peran Orang Tua dalam Perkembangan Kemampuan Regulasi Emosi Anak: Model Teoritis. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional*

Putri, D.W.L. (2013).Hubungan antar Reguasi Eemosi dan Perilaku Prososial pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Grhasia. Yogyakarta. *EMPHATY Jurnal Fakultas Psikologi, Vol. 2 No. 1, 1-15*

Putri, Julia D & Sayang Ajeng M. (2018). Peran Religiusitas terhadap Altruisme Relawan Walhi Sumsel. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*

Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor.* New York : Broadway Books

Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R S. (2012). Emotion Regulation and Aggression. *Article in Aggression and Violent Behavior*. Australia: Elsevier

Rosmawati. (2011). *Perkembangan Peserta Didik (Psikologi Perkembangan Remaja).* Pekanbaru: UR Press

Santoso, Slamet. (2010). *Teori-teori Psikologi Islam.* Bandung : Refika Aditama

Santrock, John W. (2011). *Masa Perkembangan Anak.* Edis 11 Buku 2. Jakarta : Salemba Humanika

Santrock, John W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa hidup.* Edisi ketiga belas Jilid 1.Penerbit Erlangga.

Sarwono, Sarlito W & Eko A. Meinarno. (2009). *Psikologi Sosial.* Jakarta : Salemba Humanika

Sarwono, S.W & Eko A. Meinarno. (2015). *Psikologi Sosial.* Jakarta : Salemba Humanika

Sears, David O., Jonathan L. Freedman., & L. Anne Peplau. (1985). *Psikologi Sosial.* Edisi Kelima Jilid 2. Jakarta : Penertbit Erlangga

Setyani, Alfinuha. (2017). *Pengaruh Self-Efficacy dan Regulasi Emosi terhadap Subjective Well-Being Mahasiswa Baru Teknik Arsitektur Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi: Fakultas Psikologi Uin Malang

Shaffer, K.A. (2005). *On the nature and function of emotion: A component process approach*. In K. R. Scherer & P.E. Ekman. Approaches to emotion (pp. 293-317). Hillsdale, N.J.: Erlbaum

Shihab, Q. (2001). *Tafsir Al-Misbah.* Jakarta : Lentera Hati

Sorokin, Pitirim. 1948. *The Reconstruction of Humanity*. Boston: Beacon Press.

Subana, M dan Sudrajat. (2005). *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*, Bandung: Pustaka Setia

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung : CV Alfabeta

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung : CV Alfabeta

Sujarweni, Wiratna. (2012). *Metodologi Penelitian.* Yogyakarta: PT Pustaka Baru

Taufik. (2012). *EMPATI : Pendekatan Psikologi Sosial.* Jakarta : Rajawali Press

Umami, Ida. (2019). *PsikologiRemaja.* Yogyakarta: Idea Press

Yusuf, Putri M., & Ika Febrian Kristiana. (2017). hubungan Antara Regulai Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Empati Vol. 7 No. 3, 98-104*

Zahrotun, Nihayah. (2014). *Hubungan Asertif dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2013*. Skripsi: Fakultas Psikologi Uin Malang

LAMPIRAN-LAMPIRAN

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU ALTRUISME SANTRI PONDOK PESANTREN AL-ARGHOB HIDAYATUS SALAFIYAH PASURUAN

Shiddiqiyah
Dr. Zamroni, M.Pd
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Shiddiqiyahkholiq26@gmail.com

Abstrak

Manusia sebagai makhluk sosial menuntun mereka memiliki naluri perilaku altruisme untuk membangun kehidupan yang harmonis. Lebih lanjut khususnya pada remaja saat ini mereka tidak jauh dari perilaku altruisme. Perilaku altruisme sendiri merupakan tindakan dari bentuk perhatian seseorang kepada orang lain dengan memberikan pertolongan yang tulus tanpa berharap mendapatkan imbalan suatu apapun, dengan meletakkan kepentingan orang lain di atas kepentingan pribadi. Individu dikatakan sebagai orang yang altruisme dapat dilihat dari bagaimana individu dalam mengelola emosinya. Kemampuan mengelola emosi seseorang dilatarbelakangi dengan kematangan dan kecerdasan emosi. Adapun salah satu bagian kecerdasan emosi yang dapat mendorong individu untuk meningkatkan perilaku altruisme adalah dengan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat regulasi emosi, tingkat perilaku altruisme, serta hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku altruisme santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan sampel penelitian sebanyak 80 santri. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala ERQ *(Emotional Regulation Questioner)* dan skala perilaku altruisme. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah berada pada kategori sedang sebesar 68,75% denga jumlah frekuensi sebesar 55 santri. Tingkat perilaku altruisme santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah berada pada kategori sedang sebesar 61,25% dengan jumlah frekuensi sebesar 49 santri. Hasil perhitungan statistic *product moment* menunjukan (rxy= 0,275; sig=0,014<0,05) maka hipotesis diterima serta dapat diartikan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dengan perilaku altruisme. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula perilaku altruisme. Sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula perilaku altruisme.

Kata Kunci: Santri, Regulasi emosi, Altruisme

Pendahuluan

Hakikat manusia sebagai makhluk sosial menuntun mereka untuk selalu terlibat dengan makhluk sosial lainnya, sehingga setiap tindakan yang dilakukan antar individu selalu berkaitan, serta setiap individu pasti membutuhkan dukungan

dan bantuan orang lain untuk bersosialisasi dan beradaptasi. Oleh karenanya sangatlah penting bagi setiap individu untuk memulai membangun dan mengembangkan perilaku altruisme dalam berinteraksi sosial.

Perilaku altruisme adalah bentuk tindakan sukarela yang dilakukan individu maupun kelompok dengan tujuan menolong individu lain tanpa berharap akan sesuatu (Sears,*et al.,* 1985: 47). Myers mendefinisikan perilaku altruisme sebagai kebalikan dari egoisme yang memiliki motif tersendiri dalam meningkatkan kesejahteraan dan kepentingan pribadi orang lain, meskipun pertolongan tersebut tidak memiliki keuntungan bagi si penolong (Myers, 2012: 187). Namun, individu dapat dikatakan sebagai orang yang altruistik, tergantung pada tujuan atas pertolongan yang diberikan (Sears,*et al.,* 1985: 47).

Namun, fakta kehidupan menunjukkan bahwa perilaku altruisme kini sudah mulai berkurang. Pesatnya perkembangan teknologi membuat generasi saat ini merasakan kehidupan milenial yang lebih berfokus pada kepentingan pribadidan mengabaikan kepentingan orang lain atau lebih bersifat individualis dan atau lebih mementingkan tingkat egoisme daripada sosialisme (Taufik, 2012: 127).

Meski hal itu terjadi, namun masih ada sekelompok masyarakat yang tetap bertahan pada nilai-nilai altruisme seperti di lingkungan pondok pesantren. Pondok pesantren yang sangat menjunjung tinggi ajaran ilmu agama juga sangat mengajarkan adanya sikap tanggung jawab, sikap solidaritas, kerjasama, serta nilai-nilai yang terkandung dalam hubungan sosial lainnya membentuk individu menjadi pribadi yang berbudi luhur. Sehingga pengajaran dan pengamalan akan

perilaku altruisme bagi individu di lingkungan pondok pesantren tidak dapat diragukan khususnya para remaja (Muhakamurrohman, 2014: 110).

Masa remaja yang merupakan suatu masa dimana seseorang sedang mencari jati dirinya, serta cara berpikir remaja yang mulai menjadi lebih abstrak dan idealistik membuat remaja lebih sering fluktuatif dalam mengekspresikan dan mengaplikasikan perilakunya (Santrok, 2012: 402). Sehingga perubahan emosi atau suasana hati yang sering terjadi dapat mempengaruhi baik buruknya perilaku. Oleh karena itu, kemampuan pengontrolan emosi sangat penting bagi remaja guna kestabilan dalam mengekspresikan dan mengaplikasikan bentuk suasana hati atau emosi yang terjadi. Bentuk kemampuan tersebut dinamakan dengan regulasi emosi.

Regulasi emosi sebagai bentuk kegiatan bertanggung jawab mengelola, memulai, menghambat, dan memodifikasi emosi pada situasi tertentu. Adanya regulasi emosi yang besar dalam diri individu akan mampu membuat individu berperilaku dengan baik dan benar bagi dirinya dan orang lain (Gross, 2003: 281).

Namun, jika individu mempunyai regulasi emosi yang rendah maka akan menimbulkan dampak negatif dari kurang mampunya mengontrol dan memahami emosi yang dirasakan, sehingga menyebabkan kesulitan memodifikasi emosi dihadapan orang lain maupun dalam hal menyelesaikan masalah yang dihadapi (Roberton, Daffern, & Bucks, 2012: 79).

Ketidakmampuan remaja dalam meregulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari yang dipenuhi dengan hal-hal yang mungkin dapat berujung pada tekanan dan permasalahan, akan berdampak pada perkembangan perilaku sosial remaja dan keberfungsian remaja di lingkungan keluarga dan masyarakat (Kurniasih, 2013: 9).

Oleh karena itu, regulasi emosi sangat diperlukan bagi remaja untuk menunjang kehidupan sosialnya.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana tingkat regulasi emosi, bagaimana tingkat perilaku altruisme, serta apakah ada hubungan antara regulasi emosi dan perilaku altruisme santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan. Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif signifikan antara regulasi emosi dengan altruisme santri di pondok pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan.

Metode

Rancangan pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* sehingga didapatkan 80 santri yang memenuhi kualifikasi, diataranya: santri mukim putra maupun putri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan, berusia remaja tengah sampai remaja akhir usia 14-19 tahun. Hal tersebut dikarenakan masa remaja merupakan titik puncak dipenuhinya berbagai konflik sehingga remaja rentan dengan perubahan emosi dan suasana hati yang tak beraturan. Dimana ketika mereka dihadapkan suatu permasalahn atau tekanan dalam lingkungan pondok pesantren cenderung menunjukkan perilaku dan emosi baik itu emosi negatif maupun emosi negatifemaja rentan dengan perubahan emosi dan masa pencarian identitas.

Metode pengumpulan data yaitu menggunakan skala ERQ *(Emotional Regulation Questioner)* dari teori Gros dan John 2003 yang dibagi dalam 2 dimensi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* dengan 10 aitem

pertanyaan. Sedangkan untuk perilaku altruisme menggunakan skala perilaku altruisme yang mengacu pada teori Myers tahun 1987 yang dibagi dalam 3 aspek yaitu memberikan perhatian terhadap orang lain, membantu orang lain, dan meletakkan kepentingan orang lain di atas kepentingan pribadi dengan 30 aitem pernyataan. Reliabilitas pada skala regulasi emosi sebsar 0,761 sedangkan pada skala perilaku altruisme sebesar 0,884.

Deskripsi

Hasil uji deskriptif menunjukan secara umum, subjek penelitian yaitu santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan memiliki tingkat regulasi emosi dan perilaku altruisme pada kategori sedang. Tabel 1 berikut merupakan uji deskripsi.

Tabel 1: Hasil Uji Deskripsi Regulasi Emosi

Kriteria	Kategori	Hasil	Prosentase
$X \geq (M + 1\ SD)$	Tinggi	10	12.5%
$(M - 1\ SD) < X \leq (M + 1SD)$	Sedang	55	68.75%
$(M\text{-}1\ SD) \leq X$	Rendah	15	18.75%

Dari hasil uji deskriptif dapat diketahui bahwa tingkat regulasi emosi santri pada kategori tinggi 12.5% sebanyak 10 responden, pada kategori sedang 68.75% sebanyak 55 responden dan pada kategori rendah sebesar 18.75% dengan 15 responden.

Tabel 2: Hasil Uji Deskripsi Perilaku Altruisme

Kriteria	Kategori	Hasil	Prosentase
$X \geq (M + 1\ SD)$	Tinggi	16	20%
$(M - 1\ SD) < X \leq (M + 1SD)$	Sedang	49	61.25%
$(M\text{-}1\ SD) \leq X$	Rendah	15	18.75%

Dari hasil uji deskriptif dapat diketahui bahwa tingkat perilaku altruisme pada santri kategori tinggi sebesar 20% sebanyak 16 responden, kategori sedang sebesar 61.25% sebanyak 49 responden dan pada kategori rendah sebesar 18.75% dengan 18 responden.

Tabel 3: Hasil Uji Hipotesis

Rxy	Sig	Keterangan	Kesimpulan
0,275	0,014	Sig < 0.05	Signifikan

Berdasarkan dari hasil analisis uji hipotesis dapat diketahui bahwa regulasi emosi dan asertif memiliki nilai yang singnifikan (p) sebesar 0,275 yang berarti ada hubungan positif yang signifikan. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan (p) sebesar 0,014 (<0.05).

Dapat dijelaskan bahwa dengan (rxy= 0,275; sig=0,014<0,05) hasil dari temuan analisis penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan perilaku altruism santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula perilaku altruisme dan sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah perilaku altruisme pada santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan.

Diskusi

Hasil penelitian pada variabel regulasi emosi memperlihatkan bahwa santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan berada pada kategori sedang. Artinya, sebagian besar santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus

Salafiyah Pasuruan memiliki regulasi emosi yang cukup baik namun belum maksimal. Para santri sudah mampu mengekspresikan emosinya secara tepat, serta dapat berfikir lebih positif ketika dihadapkan pada situasi yang kurang baik tanpa kehilangan kontrol emosinya. Hal ini juga dapat berkaitan dengan kemampuan pemahaman akan diri sendiri mengenai emosi yang dirasakan. Mereka cenderung tidak terlalu memberi batasan kuat dalam mengekspresikan emosi positif maupun negatif, sehingga dapat menempatkan emosi secara tepat, dapat berpikir secara jelas dan lebih positif. Selain itu, banyaknya kegiatan dan peraturan pondok pesantren yang harus mereka patuhi terkadang membuat para santri merasa tertekan, sehingga tidak sedikit dari santri yang merasa stres dan mulai kurang mematuhi peraturan pondok pesantren, yang mana hal tersebut dapat mempengaruhi regulasi emosi.

Kemudian hasil penelitian pada variabel perilaku altruisme memperlihatkan bahwa santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan berada pada kategori sedang. Artinya, sebagian besar santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan sudah berperilaku altruisme dengan baik namun belum maksimal. Hal ini juga dapat berkaitan dengan tingkat egoisme pada diri santri yang mungkin masih ada. Mereka cenderung memberi batasan berperilaku altruisme, sehingga pemberian pertolongan tersebut belum sepenuhnya untuk kepentingan orang lain. Selain itu, kesibukan santri atas kegiatan pondok pesantren juga dapat mempengaruhi perilaku altruisme, sehingga dapat membuat santri mengabaikan lingkungan sekitarnya.

Adanya regulasi emosi pada santri dapat membantu santri dalam mengendalikan emosi negatif seperti marah, kecewa, dan sedih. Regulasi emosi

yang positif akan membantu santri untuk berpikir secara lebih rasional dalam mengekspresikan emosinya serta santri dapat mengatur perilakunya dengan baik. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan Gross & John (2003) yang mana setiap individu membutuhkan regulasi emosi dalam menentukan perilaku yang tepat dengan tujuan individu dapat membedakan emosinya, serta mampu mengidentifikasi stimulus yang dapat menimbulkan emosi, sehingga perilaku yang ditimbulkan tidak bersifat merugikan atau berdampak negatif. Lebih jelas lagi Benita, Levkovits, & Roth (2016: 2) yang mengungkapkan bahwa kemampuan mengatur emosi memainkan peran penting dalam mempromosikan psikososial pada remaja. Terlebih lagi memberikan efek pada perilaku prososial, empati, dan moral.

Oleh karena itu, adanya penerapan regulasi emosi dan perilaku altruisme yang tinggi di lingkungan pondok pesantren akan membuat santri lebih memahami akan kondisi diri sendiri dan orang lain, serta cenderung akan lebih mudah membangun hubungan sosial dikarenakan mereka dapat menempatkan emosi dengan tepat sehingga senantiasa memberikan pertolongan terhadap sesama santri. Artinya, lingkungan pondok pesantren yang sangat menjunjung nilai-nilai dalam hubungan sosial seperti sikap solidaritas dan kerjasama ikut bereperan penting dalam mengoptimalkan perilaku altruisme santri.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data mengenai penelitian tentang Hubungan regulasi emosi dengan perilaku altruisme santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat regulasi emosi pada santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah

Pasuruan berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 55 responden dengan nilai persentase sebesar 68,75%. Artinya, sebagian besar santri memiliki regulasi emosi yang baik namun belum maksimal. Para santri sudah mampu memahami diri sendiri dan emosinya, cukup mampu mengekspresikan emosi secara tepat sesuai situasi, serta dapat berpikir secara jelas dan lebih positif ketika dihadapi situasi diluar kehendak.

Tingkat perilaku altruisme pada santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 49 responden dengan nilai persentase sebesar 61,25%. Artinya, sebagian besar santri sudah memiliki perilaku altruisme yang baik namun belum maksimal, yang mana kemungkina tingkat egoisme pada diri santri yang masih ada sehingga mereka cenderung memberi batasan dalam berperilaku altruisme dan belum sepenuhnya untuk kepentingan orang lain.

Hasil analisa pada penelitian ini terdapat hubungan yang linier, positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku altruisme pada santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah Pasuruan. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi santri maka semakin tinggi pula perilaku altruismenya, begitu juga sebaliknya semakin rendah regulasi emosi santri maka semakin rendah pula perilaku altruismenya.

Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian mengenai regulasi emosi dan perilaku altruisme dalam ruang lingkup yang lebih luas, serta lebih menambahkan dan mengembangkan variabel-variabel lain yang belum terdeskripsi dalam penelitian ini. hasil penelitian ini juga

diharapkan dapat dijadikan pertimbangan untuk menambah pengetahuan terhadap keilmuan psikologi pendidikan dan sosial, khususnya dalam hubungan antara regulasi emos dengan perilaku altruisme. Bagi santri Pondok Pesantren Al-Arghob Hidayatus Salafiyah hendaknya para satri lebih mampu dalam meregulasi emosi serta tetap membudayakan bahkan mengembangka perilaku altruisme baik di lingkungan pondok pesantren maupun di masyarakat.

Daftar Pustaka

Benita, M., Levkovits, T., & Roth, G. (2016). Integrative Emotion Regulation Predict Adolescents' Prosocial Behavior Trough the Mediation of Empathy. *Article in Press: Learning and Instruction.*

Gross, James J. (2003). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Journal of Psychophysiology, 39, 281-291.*

Gross, J J. & John Oliver P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social PsychologyVol. 85 No. 2, (343-362).*

Kurniasih, Wulan. (2013). *Regulasi Emosi pada Remaja yang Memiliki Pola Asuh Otoriter*. Naskah Publikasi.

Muhakamurrohman, Ahmad. (2014). Pesantren : Santri, Kiai dan Tradisi dalam Ibda'. *Jurnal Kebudayaan Islam Vol. 12 No. 2, 109-118.*

Myers, David G. (1987). *Psikologi Sosial.* Jakarta : Salemba Humanika.

Myers, David G. (2012). *Psikologi Sosial.*Edisi 10 Buku 2. Jakarta : Salemba Humanika.

Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R S. (2012). Emotion Regulation and Aggression. *Article in Aggression and Violent Behavior*. Australia: Elsevier.

Santrock, John W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa hidup.* Edisi ketiga belas Jilid 1.Penerbit Erlangga.

Sears, David O., Jonathan L. Freedman., & L. Anne Peplau. (1985). *Psikologi Sosial*. Edisi Kelima Jilid 2. Jakarta : Penertbit Erlangga.

Taufik. (2012). *EMPATI : Pendekatan Psikologi Sosial.* Jakarta : Rajawali Press.

Santrock, John W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa hidup.* Edisi ketiga belas Jilid 1.Penerbit Erlangga.

Lampiran 2
Skala Regulasi Emosi

No.	Pernyataan (1)	SS	S	TS	STS
1.	Ketika ingin merasakan emosi positif (seperti: senang, bahagia), saya mengubah cara berpikir saya tentang situasi tersebut				
2.	Saya mengendalikan perasaan saya dengan merubah cara berpikir saya tentang situasi yang terjadi				
3.	Ketika saya ingin menghilangkan emosi negatif (seperti: sedih atau marah), saya mengubah apa yang saya pikirkan				
4.	Ketika saya ingin menghilangkan perasaan negatif (seperti: marah, kecewa), saya akan melupakan situasi yang terjadi				
5.	Saya mencoba membuat diri saya tetap tenang, ketika mengalami perasaan tertekan (seperti: stres)				
6.	Saya menyimpan emosi (apa yang saya rasakan) untuk diri saya sendiri				
7.	Saya mencoba untuk tidak menunjukkan emosi saya kepada teman, ketika mengalami emosi negatif (seperti: sedih atau marah)				
8.	Ketika saya mengalami emosi positif (seperti: senang atau gembira) saya berhati-hati untuk tidak menunjukkannya kepada teman				

Lampiran 3
Skala Perilaku Altruisme

No.	Pernyataan (2)	SS	S	TS	STS
1.	Ketika melihat teman saya kecewa dengan hasil ujiannya, saya memberikan nasehat untuk tidak putus asa				
2.	Saya bersikap biasa saja ketika melihat teman saya bersedih karena kehilangan barang				
3.	Ketika teman saya mempunyai masalah, saya memberikan solusi dan motivasi kepada teman saya bahwa pasti ada jalan keluar				
4.	Ketika melihat teman saya bersedih, saya menghiburnya dengan membawanya pergi jalan-jalan				
5.	Saya menghindar dari teman yang sedang bersedih				
6.	Ketika teman saya mendapat juara kelas, saya memberikan pujian kepadanya				
7.	Saya dengan senang hati meminjamkan buku kepada teman				
8.	Ketika orang lain membutuhkan pertolongan dan menjanjikan sesuatu untuk diberikan sebagai imbalan saya akan pergi menolongnya				
9.	Saya haya akan menolong orang lain yang telah menolong saya				
10.	Bagi saya memberi uag ke pengemis akan mengurangi uang yang saya miliki				
11.	Bila mendapati teman saya tidak mempunyai uang untuk membeli makan, saya meminjamkan uang saya				
12.	saya enggan berbagi buku bersama teman sekelas saya yang tidak membawa buku				
13.	Ketika saya mendapat kiriman makanan dari orang tua, saya membagikannya kepada teman-teman saya				
14.	Ketika melihat teman kesulitan membawa barang, saya menghindarinya				

15.	Ketika teman saya sedang mendapat masalah, saya membiarkan teman saya mencari solusi sendiri untuk menyelesaikan masalahnya				
16.	Saya membantu orang tua yang kesulitan menyebrang jalan				
17.	Saya dengan senang hati mengantarkan teman yang sakit ke klinik				
18.	Saya mendengarkan keluh kesah teman saya dengan seksama hingga selesai				
19.	Saya tidak mempunyai waktu untuk mendengarkan keluh kesah teman				
20.	Saya beralasan sibuk agar tidak membantu teman yang meminta bantuan				
21.	Ketika melihat teman kesulitan membawa barang, saya membantu membawakannya meski saya sedang sibuk				
22.	Bagi saya menolong orang lain akan mengganggu aktivitas harian saya				

Lampiran 4
Hasil Uji Coba Skala Regulasi Emosi

(Putaran I)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,599	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	27,6250	9,377	,425	,532
aitem2	27,7625	9,753	,470	,530
aitem3	27,7625	12,538	-,178	,671
aitem4	27,8000	7,934	,554	,478
aitem5	27,3750	10,820	,291	,573
aitem6	27,3375	10,505	,303	,568
aitem7	27,8750	9,655	,424	,536
aitem8	27,4500	10,251	,433	,546
aitem9	28,1625	9,530	,412	,537
aitem10	27,8250	12,450	-,171	,685

(Putaran II)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,761	8

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	21,6625	9,923	,465	,736
aitem2	21,8000	10,314	,516	,727
aitem4	21,8375	8,113	,657	,694
aitem5	21,4125	11,385	,352	,753
aitem6	21,3750	11,098	,347	,754
aitem7	21,9125	9,878	,546	,720
aitem8	21,4875	11,088	,410	,746
aitem9	22,2000	10,314	,401	,747

Lampiran 5
Hasil Uji Coba Skala Perilaku Altruisme

(Putaran I)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,856	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	93,3750	62,516	,522	,847
aitem2	93,2500	66,063	,407	,851
aitem3	93,2000	66,719	,372	,852
aitem5	93,0250	64,556	,547	,847
aitem6	93,2000	66,719	,372	,852
aitem7	93,2750	64,759	,465	,849
aitem9	93,2250	66,455	,264	,855
aitem11	93,1500	64,939	,580	,847
aitem12	93,1875	63,977	,393	,852
aitem13	92,8750	65,022	,533	,848
aitem14	93,0500	64,023	,669	,845
aitem15	93,3750	62,516	,522	,847
aitem16	92,9875	64,013	,448	,850
aitem17	92,9625	65,758	,413	,851
aitem18	93,2625	63,310	,448	,850
aitem19	92,8125	66,610	,342	,853
aitem20	93,0250	64,556	,547	,847
aitem21	93,4000	64,142	,604	,846
aitem22	93,2500	65,911	,474	,850
aitem24	93,1500	64,939	,580	,847
aitem26	93,5500	63,744	,592	,846
aitem28	93,4000	64,142	,604	,846
aitem4	92,9500	68,808	,104	,858
aitem8	93,4875	67,215	,134	,862
aitem10	93,5500	67,744	,156	,858
aitem23	93,3250	67,792	,204	,856
aitem25	94,1625	67,910	,129	,859
aitem27	92,8375	67,024	,230	,856
aitem29	94,7125	70,182	-,064	,865

aitem30	93,4875	67,873	,187	,856

(Putaran II)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,883	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	73,0625	50,388	,490	,878
aitem2	72,9375	53,477	,376	,880
aitem3	72,8875	53,645	,399	,880
aitem5	72,7125	51,625	,581	,875
aitem6	72,8875	53,645	,399	,880
aitem7	72,9625	52,138	,457	,878
aitem9	72,9125	53,018	,321	,882
aitem11	72,8375	51,986	,616	,875
aitem12	72,8750	52,060	,330	,884
aitem13	72,5625	52,325	,531	,876
aitem14	72,7375	51,614	,642	,874
aitem15	73,0625	50,388	,490	,878
aitem16	72,6750	51,134	,473	,878
aitem17	72,6500	52,711	,445	,878
aitem18	72,9500	50,504	,470	,879
aitem19	72,5000	53,747	,339	,881
aitem20	72,7125	51,625	,581	,875
aitem21	73,0875	51,600	,594	,875
aitem22	72,9375	52,945	,498	,877
aitem23	73,0125	54,620	,225	,884
aitem24	72,8375	51,986	,616	,875
aitem26	73,2375	51,525	,548	,876
aitem28	73,0875	51,600	,594	,875

(Putaran III)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,884	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	69,8875	48,253	,502	,879
aitem2	69,7625	51,399	,379	,881
aitem3	69,7125	51,448	,419	,881
aitem5	69,5375	49,644	,575	,876
aitem6	69,7125	51,448	,419	,881
aitem7	69,7875	50,195	,446	,880
aitem9	69,7375	51,183	,298	,885
aitem11	69,6625	50,049	,603	,876
aitem12	69,7000	49,884	,342	,885
aitem13	69,3875	50,240	,538	,878
aitem14	69,5625	49,718	,625	,875
aitem15	69,8875	48,253	,502	,879
aitem16	69,5000	49,190	,466	,880
aitem17	69,4750	50,632	,449	,880
aitem18	69,7750	48,379	,481	,880
aitem19	69,3250	51,741	,332	,883
aitem20	69,5375	49,644	,575	,876
aitem21	69,9125	49,549	,598	,876
aitem22	69,7625	50,867	,502	,879
aitem24	69,6625	50,049	,603	,876
aitem26	70,0625	49,629	,533	,877
aitem28	69,9125	49,549	,598	,876

Lampiran 6
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Perilaku altruisme	Regulasi emosi
N		80	80
Normal Parameters[a,b]	Mean	73,0125	24,9536
	Std. Deviation	7,39054	3,49782
Most Extreme Differences	Absolute	,092	,098
	Positive	,092	,098
	Negative	-,088	-,089
Test Statistic		,092	,098
Asymp. Sig. (2-tailed)		,091[c]	,054[c]

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 7
Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Perilaku altruisme * Regulasi emosi	Between Groups	(Combined)	735,809	12	61,317	1,148	,338
		Linearity	325,772	1	325,772	6,098	,016
		Deviation from Linearity	410,037	11	37,276	,698	,736
	Within Groups		3579,179	67	53,421		
	Total		4314,988	79			

Lampiran 8
Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi emosi	80	18,00	31,00	24,8125	3,60061
Perilaku altruisme	80	58,00	85,00	73,0125	7,39054
Valid N (listwise)	80				

Lampiran 9
Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		Regulasi emosi	Perilaku altruisme
Regulasi emosi	Pearson Correlation	1	,275*
	Sig. (2-tailed)		,014
	N	80	80
Perilaku altruisme	Pearson Correlation	,275*	1
	Sig. (2-tailed)	,014	
	N	80	80

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 10
Hasil Skor Regulasi Emosi

GANDER	NO.	AITEM								JUMLAH	KATEGORI
		1	2	3	4	5	6	7	8		
Lk	1	3	3	3	4	3	3	2	2	23	2
Lk	2	4	3	4	4	4	4	4	4	31	1
Lk	3	4	3	4	4	4	3	3	3	28	1
Lk	4	3	4	4	4	3	4	4	3	29	1
Lk	5	4	3	2	3	3	2	3	2	22	2
Lk	6	4	4	4	4	4	3	4	3	30	1
Lk	7	4	3	3	3	3	3	4	2	25	2
Lk	8	4	3	4	3	3	3	3	2	25	2
Lk	9	4	3	4	3	4	3	4	2	27	2
Lk	10	3	3	4	4	4	3	4	3	28	2
Lk	11	4	3	3	3	3	3	3	3	25	2
Lk	12	2	2	2	4	4	3	3	2	22	2
Lk	13	3	2	3	4	3	2	3	4	24	2
Lk	14	3	3	4	4	4	2	4	3	27	2
Lk	15	2	2	1	3	3	2	3	2	18	3
Lk	16	3	3	3	3	4	4	4	3	27	2
Lk	17	4	3	3	3	4	2	3	2	24	2
Lk	18	4	3	4	3	4	3	3	4	28	2
Lk	19	3	3	4	4	4	3	3	3	27	2

Lk	20	3	3	4	4	4	3	4	3	28	2
Lk	21	4	3	4	4	4	3	3	4	29	1
Lk	22	3	2	4	4	2	1	3	2	21	3
Lk	23	2	2	1	3	3	2	3	2	18	3
Lk	24	4	4	3	3	4	3	3	3	27	2
Lk	25	3	4	3	3	4	3	4	3	27	2
Lk	26	3	4	2	3	4	2	3	4	25	2
Lk	27	2	2	1	3	3	2	3	2	18	3
Lk	28	2	3	1	3	4	4	4	3	24	2
Lk	29	2	2	4	3	4	4	4	3	26	2
Lk	30	3	3	3	3	3	3	3	3	24	2
Lk	31	3	3	3	3	3	3	3	2	23	2
Lk	32	4	4	4	4	4	4	4	2	30	1
Lk	33	4	3	3	4	3	3	4	4	28	2
Lk	34	4	4	3	3	3	3	4	2	26	2
Lk	35	2	3	3	3	3	3	3	2	22	2
Lk	36	3	4	4	3	3	4	4	3	28	2
Lk	37	1	3	1	3	4	3	4	2	21	3
Lk	38	2	2	1	3	3	2	3	2	18	3
Lk	39	3	3	4	3	4	3	3	4	27	2
Lk	40	4	4	3	4	4	4	3	1	27	2
Lk	41	3	2	2	3	4	3	3	2	22	2
Lk	42	3	3	3	4	4	3	4	2	26	2
Lk	43	4	4	3	3	2	3	3	2	24	2
Lk	44	2	2	1	3	3	2	3	2	18	3

Lk	45	4	3	3	4	2	3	3	2	24	2
Lk	46	3	3	3	2	3	2	2	2	20	3
Lk	47	3	3	3	4	4	4	4	3	28	2
Lk	48	2	2	1	3	3	2	3	2	18	3
Lk	49	3	3	3	3	4	4	4	3	27	2
Lk	50	4	3	3	3	4	2	3	2	24	2
Lk	51	4	3	4	3	4	3	3	4	28	2
Lk	52	3	3	4	4	4	3	3	3	27	2
Lk	53	3	3	3	3	3	3	3	2	23	2
Lk	54	4	4	4	4	4	4	4	2	30	1
Lk	55	4	3	3	4	3	3	4	4	28	2
Lk	56	4	4	3	3	3	3	4	2	26	2
Lk	57	4	3	4	4	4	3	3	4	29	1
PR	58	3	2	4	4	2	1	3	2	21	3
PR	59	2	2	1	3	3	2	3	2	18	3
PR	60	4	4	3	3	4	3	3	3	27	2
PR	61	3	4	3	3	4	3	4	3	27	2
PR	62	2	3	3	3	3	3	3	2	22	2
PR	63	3	4	4	3	3	4	4	3	28	2
PR	64	1	3	1	3	4	3	4	2	21	3
PR	65	2	2	1	3	3	2	3	2	18	3
PR	66	3	3	4	3	4	3	3	4	27	2
PR	67	4	4	3	4	4	4	3	1	27	2
PR	68	3	3	3	4	3	3	2	2	23	2
PR	69	4	3	4	4	4	4	4	4	31	1

PR	70	4	3	4	4	4	3	3	3	28	2
PR	71	3	4	4	4	3	4	4	3	29	1
PR	72	4	3	2	3	3	2	3	2	22	2
PR	73	4	4	3	3	2	3	3	2	24	2
PR	74	2	2	1	3	3	2	3	2	18	3
PR	75	4	3	3	4	2	3	3	2	24	2
PR	76	3	3	3	2	3	2	2	2	20	3
PR	77	3	3	3	4	4	4	4	3	28	2
PR	78	2	2	2	4	4	3	3	2	22	2
PR	79	3	2	3	4	3	2	3	4	24	2
PR	80	3	3	4	4	4	2	4	3	27	2

Keterangan:

NO	Kategori	Frekuensi
1	Tinggi	10
2	Sedang	55
3	Rendah	15

Lampiran 11
Hasil Skor Perilaku Altruisme

Gander	No.	AITEM																						JUMLAH	KATEGORI
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
Lk	1	2	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	76	2
Lk	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83	1
Lk	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	84	1
Lk	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	70	2
Lk	5	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	64	3
Lk	6	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	78	2
Lk	7	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	74	2
Lk	8	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	65	3
Lk	9	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	74	2
Lk	10	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	78	2
Lk	11	2	3	3	3	3	4	4	3	1	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	67	2
Lk	12	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	84	1
Lk	13	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	75	2
Lk	14	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	4	3	3	4	4	2	3	3	3	2	66	2
Lk	15	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	2	3	63	3
Lk	16	1	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	1	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	72	2
Lk	17	2	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	71	2
Lk	18	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	79	2
Lk	19	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	62	3
Lk	20	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	71	2

Lk	21	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	76	2
Lk	22	2	3	2	3	2	3	3	3	1	2	2	2	4	3	2	3	3	4	2	3	2	4	58	3
Lk	23	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	73	2
Lk	24	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	85	1
Lk	25	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	85	1
Lk	26	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	85	1
Lk	27	2	4	4	2	4	2	1	2	4	2	3	2	3	4	2	4	2	2	4	2	3	2	60	3
Lk	28	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	85	1
Lk	29	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	85	1
Lk	30	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	2
Lk	31	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	61	3
Lk	32	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	82	1
Lk	33	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	78	2
Lk	34	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	82	1
Lk	35	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	73	2
Lk	36	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	2	3	1	2	67	2
Lk	37	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	66	2
Lk	38	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	66	2
Lk	39	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	70	2
Lk	40	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	76	2
Lk	41	4	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	71	2
Lk	42	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64	3
Lk	43	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	76	2
Lk	44	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64	3
Lk	45	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	74	2

Lk	46	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	69	2
Lk	47	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	71	2
Lk	48	2	3	3	3	3	4	4	3	1	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	67	2
Lk	49	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	84	1
Lk	50	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	75	2
Lk	51	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	4	3	3	4	4	2	3	3	3	2	66	2
Lk	52	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	2	3	63	3
Lk	53	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	61	3
Lk	54	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	82	1
Lk	55	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	78	2
Lk	56	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	82	1
Lk	57	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	73	2
Pr	58	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	76	2
Pr	59	4	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	71	2
Pr	60	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64	3
Pr	61	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	76	2
Pr	62	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	64	3
Pr	63	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	78	2
Pr	64	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	74	2
Pr	65	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	78	2
Pr	66	2	3	3	3	3	4	4	3	1	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	67	2
Pr	67	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	84	1
Pr	68	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	75	2
Pr	69	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	4	3	3	4	4	2	3	3	3	2	66	2
Pr	70	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	2	3	63	3

Pr	71	1	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	1	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	72	2
Pr	72	2	3	3	4	3	4	2	3	4	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	71	2
Pr	73	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4	4	3	79	2
Pr	74	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70	2
Pr	75	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	61	3
Pr	76	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	82	1
Pr	77	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	78	2
Pr	78	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	82	1
Pr	79	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	73	2
Pr	80	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	78	2

Keterangan:

NO	Kategori	Frekuensi
1	Tinggi	16
2	Sedang	49
3	Rendah	15