



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KECENDERUNGAN PERILAKU PROSOSIAL PADA PENDAKI
GUNUNG**



**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

STEFFANY MAYSZHA KUSUMA

46122010211

MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2026



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KECENDERUNGAN PERILAKU PROSOSIAL PADA PENDAKI
GUNUNG**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
STEFFANY MAYSZHA KUSUMA
46122010211

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2026

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : STEFFANY MAYSZHA KUSUMA

NIM : 46122010211

Fakultas/Program Studi : PSIKOLOGI

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul:

“Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Prososial pada Pendaki Gunung”

adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana

Jakarta, 13 Februari 2026



Steffany Mayszha Kusuma

PERNYATAAN SIMILARITY CHECK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Steffany Mayszha Kusuma

NIM : 46122010211

Program Studi : Psikologi

dengan judul

“Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Prososial pada Pendaki Gunung”,
telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 03 Februari 2026,
didapatkan nilai persentase sebesar 29%.

U N I V E R S I T A S
MERCU BUANA

Jakarta, 04 Februari 2026

Administrator Turnitin



Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Steffany Mayszha Kusuma
Nim : 46122010211
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan
Perilaku Prososial Pada Pendaki Gunung

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 13 Februari 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:
Pembimbing



Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog

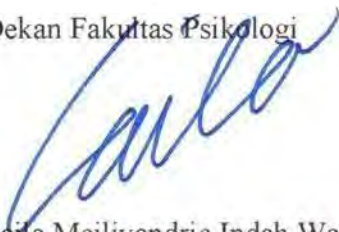
NIDN/NUPTK: 0315099102

MERCU BUANA

Jakarta, 27 Februari 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D

NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi
Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

NIDN/NUPTK: 0324068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas banyaknya cinta dan kasih sayang memberikan penulis kekuatan. Atas karunia serta kemudahan yang telah diberikan, sehingga saya dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dengan baik. Penulisan Laporan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana (S1) Program Studi Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir penulis yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Riblita Damayanti, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Ibu Dr. Merly Erlina, S.Psi., Psi., M.Esy., M.Si selaku Dosen yang membantu saya dalam penyusunan skripsi ini.
7. Penguji yang telah menjadi penguji dalam sidang skripsi penulis
8. Terimakasih kepada Keluarga Penulis, khususnya Ayah dan Mama atas segala pengorbanan, ketulusan yang telah diberikan, dan senantiasa memberikan dukungan,

doa, semangat, dan dukungan baik secara moral dan finansial untuk memprioritaskan kehidupan yang sangat baik dan pendidikan bagi anak-anaknya

9. Terimakasih kepada adik saya Kalycha untuk setiap dukungan kecil yang tidak bisa disebutkan satu per satu, semoga hal-hal baik senantiasa menyertaimu.
10. Terimakasih kepada Mas Prabowo, S.T yang juga telah menjadi salah satu bagian penting dalam perjalanan hidup penulis, berkontribusi banyak baik waktu, doa dan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.
11. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan saya yang telah memberikan dukungan dan semangat satu sama lain.
12. Terimakasih kepada Tim Sekretariat Universitas Mercu Buana yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
13. Terimakasih untuk diri sendiri dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam memberikan pemikiran, serta sudut pandang baru demi keberhasilan penyelesaian penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

U N I V E R S I T A S
M E R C U B U A N A

Jakarta, 13 Februari 202



Steffany Mayszha Kusuma

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Steffany Mayszha Kusuma

NIM 46122010211

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Tugas Akhir : Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan
Perilaku Prososial pada Pendaki Gunung.

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 13 Februari 2026

Yang menyatakan,


Steffany Mayszha Kusuma

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU PROSOSIAL PADA PENDAKI GUNUNG

STEFFANY MAYSZHA KUSUMA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Prososial pada Pendaki Gunung. Regulasi Emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memproses, mengelola, dan memberikan respon emosional secara tepat guna mencapai keseimbangan psikologis, sementara Kecenderungan Perilaku Prososial merupakan tindakan sukarela yang dilakukan individu untuk memberikan manfaat atau menolong orang lain tanpa mengharapkan imbalan langsung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian adalah pendaki aktif berusia 18-40 tahun yang melakukan pendakian dalam satu tahun terakhir berjumlah 144 responden dengan menggunakan pendekatan *Non-Probability Sampling* yaitu *Accidental Sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner daring dan dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Perilaku Prososial pada Pendaki Gunung ($r=0.221$, $p < 0.05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar 0.221 yaitu tingkat hubungan di kategori rendah. Semakin tinggi tingkat Regulasi Emosi, semakin tinggi Kecenderungan Perilaku Prososial pada Pendaki Gunung. Temuan ini mengindikasikan bahwa Regulasi Emosi adalah salah satu faktor yang berkontribusi dalam mendukung munculnya Kecenderungan Perilaku Prososial. Implikasi penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pendaki gunung dan penelitian selanjutnya.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Kecenderungan Perilaku Prososial, Pendaki Gunung

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND PROSOCIAL BEHAVIOR TENDENCIES AMONG MOUNTAIN CLIMBERS

STEFFANY MAYSZHA KUSUMA

ABSTRACT

This study aims to investigate the relationship between Emotion Regulation and Prosocial Behavior Tendencies among mountain climbers. Emotion regulation is defined as an individual's ability to process, manage, and deliver appropriate emotional responses to achieve psychological balance, while Prosocial Behavior Tendency is characterized as voluntary actions intended to benefit or help others without expecting direct rewards. This research employs a quantitative approach with a correlational method. The research sample was active climbers aged 18-40 years who had climbed in the last year, totaling 144 respondents using the Non-Probability Sampling approach, namely Accidental Sampling. Data were collected via an online questionnaire and analyzed using Spearman's Rho correlation.

The results indicate a significant positive correlation between Emotion Regulation and Prosocial Behavior Tendencies among mountain climbers ($r = 0.221$, $p < 0.05$). The correlation coefficient of 0.221 suggests that the relationship between these variables falls within the low category. These findings demonstrate that higher levels of Emotion Regulation are associated with increased Prosocial Behavior Tendencies among mountain climbers. This indicates that Emotion Regulation is a contributing factor in fostering prosocial inclinations. The implications of this study are expected to provide insights for mountain climbers and serve as a reference for future research.

Keywords: Emotion Regulation, Prosocial Behavior Tendencies, Mountain Climbers.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	0
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN UJI TURNITIN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2. Rumusan Masalah	10
1.3. Tujuan Penelitian.....	10
1.4. Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1. Manfaat Teoritis	10
1.4.2. Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1. Kecenderungan Perilaku Prososial	12
2.1.1. Definisi Kecenderungan Perilaku Prososial	12
2.1.2. Dimensi Kecenderungan Perilaku Prososial	13
2.1.3. Faktor yang mempengaruhi Kecenderungan Perilaku Prososial.....	13
2.2. Regulasi Emosi	15

2.2.1	Definisi Regulasi Emosi.....	15
2.2.2	Dimensi Regulasi Emosi	15
2.2.3	Faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi	17
2.3	Pendaki Gunung	18
2.4	Penelitian Terdahulu.....	19
2.5	Dinamika Penelitian	23
2.6	Kerangka Berpikir	25
2.7	Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN		26
3.1	Desain Penelitian	26
3.2	Populasi dan Sampel	26
3.2.1	Populasi.....	26
3.2.2	Sampel	26
3.2.3	Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	28
3.3.1	Variabel Penelitian	28
3.3.2	Definisi Operasional Kecenderungan Perilaku Prososial.....	28
3.3.3	Definisi Operasional Regulasi Emosi	29
3.4	Instrumen Penelitian	29
3.4.1	Alat Ukur Perilaku Kecenderungan Perilaku Prososial	30
3.4.2	Alat Ukur Regulasi Emosi	31
3.5	Validitas dan Reliabilitas.....	33
3.5.1	Uji Validitas	33
3.5.2	Uji Reliabilitas	34
3.6	Analisis Data	35
3.6.1	Analisis Deskriptif	35
3.6.2	Analisis Inferensial.....	35
3.6.2.1	Uji Asumsi Klasik.....	35
3.6.2.1.1	Uji Normalitas	36
3.6.2.1.2	Uji Linearitas.....	36
3.6.2.2	Uji Hipotesis	37

3.6.2.2.1 Uji Korelasi	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Gambaran Umum Penelitian	38
4.1.1 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
4.1.2 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia.....	39
4.1.3 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Domisili Tempat Tinggal.....	39
4.1.4 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Terakhir Kali Melakukan Pendakian .	40
4.1.5 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Pengalaman.....	41
4.2 Hasil Analisis Data	41
4.2.1 Hasil Analisis Deskriptif	41
4.2.2 Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	43
4.2.2.1 Kategorisasi Kecenderungan Perilaku Prosocial	43
4.2.2.2 Kategorisasi Regulasi Emosi	44
4.3 Hasil Analisis Inferensial	45
4.3.1 Uji Asumsi	45
4.3.1.1 Uji Normalitas.....	45
4.3.1.2 Uji Linearitas.....	46
4.4 Uji Hipotesis.....	47
4.4.1 Uji Korelasi	47
4.4.2 Analisis Matriks Korelasi Antar Dimensi.....	48
4.5 Uji Tambahan.....	50
4.5.1 Uji Beda Mann-Whitney U.....	50
4.5.1.1 Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
4.5.1.2 Uji Beda Berdasarkan Pengalaman Menghadapi Hambatan Pendakian ...	51
4.6 Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Keterbatasan Penelitian	60
5.3 Keunikan Penelitian	61
5.4 Saran.....	62
5.4.1 Saran Teoretis.....	62
5.4.2 Saran Praktis.....	62

DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	68



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	19
Tabel 3.1 Skala Likert Alat Ukur Kecenderungan Perilaku Prososial	30
Tabel 3. 2 Blue Print Alat Ukur Kecenderungan Perilaku Prososial.....	31
Tabel 3.3 Skala Likert Alat Ukur Regulasi Emosi.....	31
Tabel 3.4 Blue Print Alat Ukur Regulasi Emosi	32
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Kecenderungan Perilaku Prososial	33
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi.....	34
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Kecenderungan Perilaku Prososial dan Regulasi Emosi	35
Tabel 4.1 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	39
Tabel 4.2 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia.....	39
Tabel 4.3 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Domisili Tempat Tinggal.....	40
Tabel 4.4 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Terakhir Kali Melakukan Pendakian	40
Tabel 4.5 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Pengalaman	41
Tabel 4.6 Hasil Analisis Data Deskriptif Statistik.....	42
Tabel 4.7 Norma Kategori Kecenderungan Perilaku Prososial.....	43
Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Kecenderungan Perilaku Prososial	43
Tabel 4.9 Norma Kategori Regulasi Emosi	44
Tabel 4.10 Hasil Kategorisasi Regulasi Emosi.....	44
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas	46
Tabel 4.13 Pedoman Derajat Hubungan	47
Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi Non-parametrik	47
Tabel 4.15 Matriks Korelasi Antar Dimensi	48
Tabel 4.16 Hasil Uji Beda Mann-Whitney U.....	50

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	25
Gambar 3.1 Perhitungan Sampel G*Power	27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Alat Ukur Penelitian	68
Lampiran 2. Hasil Uji Validitas	72
Lampiran 3. Hasil Realibilitas Cronbach's Alpha	73
Lampiran 4. Hasil Analisis Deskriptif	75
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas	76
Lampiran 6. Hasil Kategorisasi Hipotetik	77
Lampiran 7. Hasil Uji Linearitas	77
Lampiran 8. Hasil Uji Korelasi	77
Lampiran 9. Matriks Korelasi Antar Dimensi	78
Lampiran 10. Hasil Uji Mann-Whitney U	78
Lampiran 11. Hasil Kuesioner	79
Lampiran 12. Informed Consent Responden	80
Lampiran 13. Turnitin Check	81
Lampiran 14. Loogbook Bimbingan	82
Lampiran 15. Curriculum Vitae	83

