

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN  
PERILAKU PROSOSIAL PADA RELAWAN  
BENCANA KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Yoga Adhi Sucipto

18.E1.0133



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2025

# **HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU PROSOSIAL PADA RELAWAN BENCANA KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas  
Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari  
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Yoga Adhi Sucipto

18.E1.0133



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2025

## Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Relawan Bencana Kota Semarang

*(The Relationship Between Emotion Regulation and Prosocial Behaviour in Semarang City Disaster Volunteers)*

Yoga Adhi Sucipto, Siswanto

Universitas katolik Soegijapranata , Semarang, Indonesia

### Abstrak

Bencana alam sudah menjadi satu dengan kehidupan manusia yang kemunculannya tidak terencana sehingga tidak ada yang tahu kapan dan dimana bencana itu akan terjadi. Keterlibatan individu dalam kegiatan kemanusiaan memerlukan perilaku prososial bagi relawan dikarenakan memiliki peran sangat penting dalam kegiatan sosial, dimana adanya peran aktif individu dalam mendukung dan membantu individu lain yang membutuhkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan regulasi emosi dengan perilaku prososial terhadap relawan bencana Kota Semarang. Manfaat penelitian ini diharapkan memberikan wawasan tentang bagaimana regulasi emosi berhubungan dengan perilaku prososial. Populasi pada penelitian ini adalah relawan bencana di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data melalui formulir google (*gform*), dengan jumlah 114 partisipan relawan bencana Kota Semarang. Data analisis menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho*, karena data berdistribusi tidak normal. Pada hasil uji korelasi menunjukkan korelasi sebesar 0,798 ( $p < 0,01$ ). Maka dari itu terdapat hubungan sangat signifikan antara regulasi dengan perilaku prososial. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial, hipotesis diterima. Artinya, jika regulasi emosi tinggi maka semakin tinggi perilaku prososial. Begitu juga sebaliknya, jika regulasi emosi rendah maka semakin rendah perilaku prososial.

**Kata kunci:** Regulasi Emosi, Perilaku Prososial, Relawan Bencana

### Abstract

*Natural disasters have become an inseparable part of human life, with their occurrences being unpredictable no one knows when or where a disaster will strike. The involvement of individuals in humanitarian activities requires prosocial behavior from volunteers, as it plays a crucial role in social efforts where individuals actively support and help others in need. The purpose of this study is to identify the relationship between emotion regulation and prosocial behavior among disaster volunteers in Semarang City. The findings of this research are expected to provide insights into how emotion regulation is related to prosocial behavior. The population of this research are disaster volunteers in Semarang City. This study employed a correlational quantitative method with a purposive sampling technique. Data were collected through a Google Form, with a total of 114 disaster volunteer participants from Semarang City. The data were analyzed using Spearman's Rho correlation test, as the data were not normally distributed. The results showed a correlation coefficient of 0.798 ( $p < 0.01$ ). Therefore, there is a very*