

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU PROSOSIAL PADA
MAHASISWA BARU FIP UNP**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

MESTIKA INDRA SARI TANJUNG

NIM. 19006093

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2026

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU PROSOSIAL PADA MAHASISWA BARU FIP UNP

Nama : Mestika Indra Sari Tanjung
NIM/BP : 19006093/2019
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 13 Februari 2026

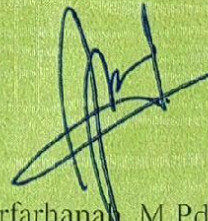
Disetujui Oleh

Kepala Departemen



Dr. Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons
NIP. 199006012015041002

Pembimbing Akademik



Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons.
NIP. 198210122006042002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Departemen
Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial
pada Mahasiswa Baru FIP UNP

Nama : Mestika Indra Sari Tanjung

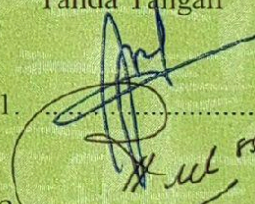
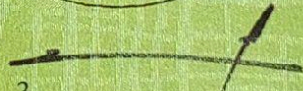
NIM/BP : 19006093/2019

Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 13 Februari 2026

Tim Penguji

No	Jabatan	Nama	Tanda Tangan
1.	Ketua	Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons.	
2.	Anggota 1	Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons.	
3.	Anggota 2	Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons	

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

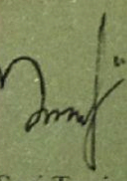
Nama : Mestika Indra Sari Tanjung
NIM/BP : 19006093/2019
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial
pada Mahasiswa Baru FIP UNP

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 13 Februari 2026

Saya yang menyatakan,



Mestika Indra Sari Tanjung
19006093

ABSTRAK

Mestika Indra Sari Tanjung. 2025. Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Mahasiswa Baru FIP UNP. Skripsi. Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kesulitannya mahasiswa baru yang harus menyesuaikan diri dengan kehidupan di dalam perguruan tinggi, baik yang menyangkut soal akademik maupun non akademik setelah lulus dari SLTA. Salah satu kesulitan mahasiswa dalam beradaptasi yaitu rendahnya kemampuan saling mendukung, tolong-menolong, dan bekerja sama. Hal itu disebut dengan perilaku prososial, salah satu faktor yang mempengaruhinya adalah regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasional dengan menggunakan metode kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa baru FIP UNP, yang berjumlah sebanyak 1632 orang, dengan menggunakan teknik *stratified random sampling* didapatkan sampel sebanyak 322 orang mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan kuisioner regulasi emosi dan kuisioner perilaku prososial dengan menggunakan skala model *Likert*. Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan uji korelasional *pearson product moment* untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan perilaku prososial mahasiswa dengan bantuan SPSS 25.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa : (1) regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan ($\bar{x}=138,25;74,73$), (2) perilaku prososial yang dimiliki mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan ($\bar{x}=211,46;79,80$) (3) terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara regulasi emosi dan perilaku prososial pada mahasiswa dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,366 dan signifikansi 0,000. Selanjutnya terdapat hubungan antara kedua variabel bersifat searah, artinya semakin tinggi kemampuan regulasi emosi individu, maka semakin tinggi pula perilaku prososial yang dimilikinya. Implikasi bagi Bimbingan dan Konseling dapat dilakukan oleh guru BK dengan memberikan layanan informasi, layanan konseling kelompok dan layanan bimbingan kelompok.

Kata kunci: regulasi emosi, perilaku prososial, mahasiswa

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul **“Hubungan Regulasi Emosi dan Perilaku Prososial pada Mahasiswa Baru FIP UNP Angkatan 2024”**. Shalawat dan salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman kebodohan hingga zaman yang berilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada pihak yang telah meluangkan waktu dan menyumbangkan pemikiran serta semangat dan motivasi kepada peneliti hingga terselesaikannya skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, dalam kesempatan kali ini peneliti mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. Taufik, M. Pd., Kons dan Ibu Dr. Nurfarhanah, M.Pd., Kons, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu dan meluangkan waktunya dalam membimbing, memberikan arahan, saran, ilmu dan motivasi yang sangat bermanfaat kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi.
2. Bapak Dr. Rezki Hariko, S.Pd., M.Pd., Kons, dan Bapak Dr. Zadrian Ardi, M.Pd, Kons selaku dosen kontributor I dan kontributor II yang telah memberikan masukan serta saran kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi.
3. Bapak Dr. Zadrian Ardi, M.Pd, Kons., selaku Kepala Departemen Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi

4. Ibu Soeci Izzati Adlya, M. Pd., selaku penimbang instrumen penelitian yang telah memberikan masukan bermanfaat, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Dosen Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat bagi peneliti selama masa perkuliahan.
6. Bapak Ramadi selaku Staf Administrasi Departemen Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi perkuliahan.
7. Mahasiswa-mahasiswi FIP UNP yang telah membantu dalam mengisi instrumen penelitian dengan sungguh-sungguh dan ikhlas.
8. Teristimewa kepada orang tua tersayang yaitu Ayahanda Indra Mahsan Tanjung dan Ibunda Sari Novia serta saudara tersayang Seprima Indra Sari Tanjung dan keponakan ku tersayang yaitu Hanif, Siddiq, Shanum, Arumi dan Shaluna dan para keluarga besar yang senantiasa memberikan dukungan, semangat dan kasih sayang serta do'a yang tulus kepada peneliti.
9. Teman-teman peneliti yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu, memberikan semangat, dan saran atau masukan nasehat kepada peneliti, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Peneliti sangat menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritikan dan masukan demi perubahan lebih baik kedepannya. Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti dengan imbalan pahala yang berlipat ganda.

Akhirnya, peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan terutama peneliti sendiri.

Padang, Februari 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Asumsi Penelitian	6
F. Tujuan Penelitian	7
G. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. PERILAKU PROSOSIAL	9
1. Definisi Perilaku Prososial	9
2. Jenis-jenis Perilaku Prososial	10
3. Dimensi Perilaku Prososial	12
B. Regulasi Emosi	17
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	17
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	20
3. Strategi Regulasi Emosi	24
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	28
C. Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial	36
D. Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi.....	37
E. Penelitian Relevan.....	42

F. Kerangka Konseptual	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	46
A. Jenis Penelitian.....	46
B. Populasi dan Sampel	47
C. Defenisi Operasional.....	49
D. Instrumen Penelitian.....	50
E. Pengumpulan Data	54
F. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
A. Deskripsi Hasil Penelitian	61
1. Deskripsi Regulasi Emosi	61
2. Deskripsi Perilaku Prosocial.....	63
3. Hasil Uji Hipotesis	64
B. Pembahasan Hasil Penelitian	68
1) Regulasi Emosi.....	68
2) Perilaku Prosocial	71
3) Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prosocial.....	73
C. Keterbatasan Penelitian.....	75
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	77
A. Simpulan	77
B. Implikasi Hasil Penelitian Terhadap Bimbingan Dan Konseling	78
C. Saran.....	81
DAFTAR RUJUKAN	84
LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Mahasiswa Baru FIP Angkatan 2024	47
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	49
Tabel 3. Jawaban Skala <i>Likert</i> Regulasi Emosi	51
Tabel 4. Jawaban Skala <i>Likert</i> Perilaku Prososial	51
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Regulasi Emosi	52
Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Perilaku Prososial.....	53
Tabel 7. Interval Regulasi Emosi	56
Tabel 8. Interval Perilaku Prososial	57
Tabel 9. Kategori Persentase	58
Tabel 10. Tingkat Hubungan.....	60
Tabel 11. Distribusi frekuensi regulasi emosi mahasiswa (n = 322)	61
Tabel 12. Deskripsi Regulasi Emosi Mahasiswa	62
Tabel 13. Distribusi frekuensi perilaku prososial mahasiswa (n = 322)	63
Tabel 14. Deskripsi Perilaku Prososial Mahasiswa	64
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas	65
Tabel 16. Hasil Uji Linearitas	66
Tabel 17. korelasi regulasi emosi (X) dan perilaku prososial (Y)	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	44
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Judge Instrumen Penelitian Regulasi Emosi	90
Lampiran 2. Instrumen Penelitian Regulasi Emosi dan Perilaku Prosocial	95
Lampiran 3. Tabulasi Data Perilaku Prosocial	107
Lampiran 4. Hasil Tabulasi Data Regulasi Emosi	113
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas dan Linearitas	121
Lampiran 6. Hasil Uji Korelasi Regulasi Emosi dan Perilaku Prosocial	122
Lampiran 7. Surat Izin Validator Instrumen Perilaku Prosocial	123
Lampiran 8. Surat Izin Menggunakan Instrumen Perilaku Prosocial	124
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian dari Departemen BK	125
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Pendidikan UNP	126

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik pada jenjang akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, maupun universitas. Bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa baru, diterima di perguruan tinggi merupakan momen penting dan berkesan sebagai awal memasuki lingkungan pendidikan yang lebih kompleks. Namun demikian, mahasiswa baru dihadapkan pada tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran, pola interaksi sosial, serta lingkungan kampus yang berbeda dengan masa sekolah menengah. Mahasiswa mempunyai tanggung jawab untuk mampu menyelesaikan setiap tugas dan pekerjaannya dengan baik (Irmak Vural, K & Inangil, 2019).

Winkel & Sri Hastuti (2013) menyebutkan bahwa tugas perkembangan yang dihadapi oleh mahasiswa di semester awal/permulaan adalah mereka harus menyesuaikan diri dengan pola kehidupan di kampus dan diluar kampus, baik yang menyangkut akademik maupun non akademik. Fase ini merupakan masa transisi yang menuntut kemampuan adaptasi emosional dan sosial yang tinggi. Pada kenyataannya, tidak sedikit mahasiswa baru yang mengalami kesulitan dalam proses adaptasi, khususnya dalam menjalin hubungan sosial yang ditandai dengan rendahnya kemampuan berkomunikasi, saling mendukung, tolong-

menolong, dan bekerja sama. Kondisi tersebut berkaitan erat dengan rendahnya perilaku prososial.

Perilaku prososial berarti suatu tindakan menolong yang menguntungkan orang lain tanpa harus menyediakan suatu keuntungan langsung pada individu yang melakukan tindakan tersebut, dan mungkin bahkan mengandung suatu resiko bagi individu yang menolong (Baron & Bryne, 2003). Dalam konteks kehidupan kampus, perilaku prososial memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan sosial yang sehat, suportif, dan kondusif bagi proses belajar mahasiswa, terutama pada mahasiswa baru yang sedang membangun relasi sosial di lingkungan baru.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam munculnya perilaku prososial adalah regulasi emosi. Gross (2014) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses individu dalam memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Regulasi emosi membantu individu mengatur perasaan mereka, dapat membuat keputusan lebih baik, membangun hubungan relasi yang sehat dan menghadapi tantangan dengan percaya diri (Nurfarhanah, 2024).

Dengan demikian, mahasiswa baru yang mampu meregulasi emosinya dengan baik diharapkan lebih mampu menampilkan perilaku prososial dalam interaksi sosial di lingkungan kampus. Menurut Brown (Kurniasih, 2013), ketidakmampuan seorang remaja dalam meregulasi respon emosinya terhadap peristiwa kehidupan yang penuh dengan tekanan akan mengakibatkan

terhambatnya perkembangan perilaku sosial mereka dan keberfungsian mereka di dalam keluarga dan masyarakat.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yusuf (2017) dan Rahmawati, dkk (2018) tentang regulasi emosi dan perilaku prososial ditemukan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang tinggi maka kecenderungan perilaku prososial juga meningkat, dan sebaliknya jika regulasi emosi rendah maka kecenderungan perilaku prososial pada mahasiswa pun menurun. Namun studi awal yang dilakukan oleh Silfiyah (2019) di dalam penelitiannya mengenai variabel perilaku prososial, ditemukan fakta bahwa perilaku prososial di kalangan remaja semakin menurun berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK pada tanggal 26 November 2018 di salah satu sekolah swasta di Surabaya. Penelitian tersebut membuktikan bahwa saat ini terjadi perubahan pada perilaku siswa-siswi, terutama pada menurunnya perilaku dalam hal tolong-menolong. Hal ini terlihat dari sikap siswa yang mulai acuh dengan lingkungannya dan didukung dengan adanya wawancara dengan beberapa siswa yang menunjukkan bahwa, mayoritas siswa akan memberikan bantuan apabila mengenal orang yang akan ditolong. Apabila dengan orang lain yang tidak dikenalnya, siswa cenderung enggan dan takut untuk menolong. Menurunnya kepekaan siswa menyebabkan siswa menjadi tidak peduli terhadap kehidupan lingkungan sekitar. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun regulasi emosi berhubungan dengan perilaku prososial, dinamika perilaku

prososial dapat berbeda bergantung pada konteks perkembangan dan lingkungan sosial individu.

Maka dari itu mahasiswa harus mampu mengatasi permasalahan yang dialaminya seperti melakukan berbagai cara dalam bergaul dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya, termasuk menjaga relasi yang baik dalam lingkungan pertemanan, terutama yang berada di lingkungan kampus agar terbentuknya hubungan yang positif. Namun, jika seorang mahasiswa kurang mampu dalam menyelesaikan permasalahan yang dialaminya, maka mahasiswa tersebut membutuhkan bantuan orang lain untuk menyelesaikan permasalahannya. Dalam mengatasi permasalahan yang dialami mahasiswa selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi diperlukan adanya unit layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan memberikan bantuan kepada mahasiswa yang menghadapi masalah.

Prayitno & Erman Amti (2004) di dalam Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling menyebutkan bahwa ada tujuh jenis bidang layanan dalam BK yaitu, layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan bimbingan belajar, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok dan terakhir layanan konseling kelompok.

Berdasarkan fenomena yang penulis temui dan adanya data pendukung mengenai regulasi emosi dan perilaku prososial, masih diperlukan kajian yang secara khusus meneliti hubungan antara regulasi emosi dan perilaku prososial pada mahasiswa baru, mengingat mereka berada pada fase transisi awal kehidupan perkuliahan yang memiliki karakteristik dan tantangan tersendiri.

Oleh karena itu, penelitian berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Mahasiswa Baru FIP UNP” perlu dilakukan untuk menggambarkan dan menganalisa hubungan antara kedua variabel pada mahasiswa baru FIP UNP. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya pengembangan layanan bimbingan dan konseling serta bagi konselor di perguruan tinggi dalam merancang program layanan yang dapat meningkatkan keterampilan emosional mahasiswa serta menumbuhkan sikap prososial, demi menciptakan lingkungan akademik yang sehat dan suportif.

B. Identifikasi Masalah

Mahasiswa baru merupakan kelompok yang rentan terhadap tekanan psikologis, terutama pada masa-masa awal perkuliahan. Jika tidak ditangani dengan tepat, kesulitan dalam regulasi emosi dapat menghambat terbentuknya interaksi sosial yang sehat, yang nantinya berdampak pada minimnya tindakan prososial di lingkungan kampus. Mahasiswa baru yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu berinteraksi secara positif dengan orang lain, yang pada gilirannya dapat meningkatkan perilaku prososial mereka. Perilaku prososial mencakup tindakan-tindakan seperti membantu teman, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan menunjukkan empati terhadap orang lain. Namun, realitanya tidak semua mahasiswa baru menunjukkan perilaku prososial yang optimal dan terampil dalam meregulasi emosi mereka.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat di identifikasikan masalah yang diantaranya sebagai berikut:

1. Mahasiswa baru mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru yang mempengaruhi kehidupan sosial mereka
2. Mahasiswa baru mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri yang menuntut pengolahan emosi yang dapat mengganggu kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan baik.
3. Beberapa mahasiswa baru menunjukkan perilaku menarik diri dan belum berkembangnya perilaku prososial.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, penulis membatasi masalah yang diteliti pada pengungkapan hubungan regulasi emosi dengan perilaku prososial mahasiswa baru FIP UNP.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan maka masalah penelitian dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat regulasi emosi pada mahasiswa baru
2. Bagaimana tingkat perilaku prososial pada mahasiswa baru
3. Bagaimana hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada mahasiswa baru

E. Asumsi Penelitian

Penelitian ini berangkat dari asumsi sebagai berikut:

1. Setiap mahasiswa memiliki tingkat regulasi emosi yang berbeda-beda.

2. Tingkat regulasi emosi berpengaruh terhadap cara mahasiswa membentuk dan mempertahankan hubungan sosialnya.
3. Perilaku prososial dapat memiliki sejumlah aspek dan dimensi didalamnya antara lain yaitu altruistik, anonim, emosional dan darurat
4. Regulasi emosi nampak dari bagaimana individu dalam pemilihan situasi, modifikasi situasi, mengalihkan perhatian, perubahan kognitif dan modulasi respon

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Untuk mendeskripsikan tingkat regulasi emosi pada mahasiswa baru
2. Untuk mendeskripsikan tingkat perilaku prososial pada mahasiswa baru
3. Untuk mengidentifikasikan hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada mahasiswa baru.

G. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan, diharapkan dapat memberi manfaat bagi berbagai pihak. Adapun manfaat penelitian ini terbagi atas manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis ini adalah memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan teori regulasi emosi dan teori perilaku prososial. Di samping itu dapat bermanfaat untuk ilmu bidang bimbingan dan

konseling dalam penerapan layanan guna membantu mahasiswa baru dalam mengelola emosi dan meningkatkan perilaku prososial mereka.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Sebagai bentuk untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan tentang bagaimana regulasi emosi dapat berkontribusi pada perilaku prososial mereka dimasa depan serta keterlibatan dalam interaksi sosial atau komunitas.

b. Bagi Konselor atau Guru Bimbingan Konseling

Penelitian ini dapat membantu konselor dan guru BK guna masukan dalam penyusunan program BK terkait regulasi emosi dengan perilaku prososial.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat membantu memberikan gambaran dan tambahan informasi terkait regulasi emosi dan perilaku prososial serta dapat menjadi rujukan penelitian selanjutnya terkait regulasi emosi dengan perilaku prososial.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di lingkup FIP UNP mengenai hubungan regulasi emosi dan perilaku prososial siswa, maka disimpulkan sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian menggambarkan regulasi emosi mahasiswa baru di FIP UNP berada pada kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru FIP UNP memiliki kemampuan regulasi emosi yang menyeluruh, mulai dari tahap awal sebelum emosi muncul hingga tahap pengendalian respon emosional.
- b. Perilaku prososial mahasiswa baru FIP UNP secara keseluruhan berada pada kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwa responden yakni mahasiswa baru di lingkungan FIP UNP memiliki kecenderungan untuk membantu orang lain secara konsisten dalam berbagai kondisi, baik secara sukarela, tanpa pamrih, berdasarkan empati emosional, maupun dalam situasi darurat.
- c. Terdapat hubungan signifikan dan positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial mahasiswa baru FIP UNP. Nilai korelasi hubungan dalam penelitian ini termasuk dalam kategori rendah-sedang, yang menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tidak lemah tetapi juga tidak kuat namun regulasi emosi memiliki peran yang cukup berarti

terhadap perilaku prososial, meskipun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhinya.

B. Implikasi Hasil Penelitian Terhadap Bimbingan Dan Konseling

Layanan bimbingan dan konseling merupakan upaya pemberian bantuan dari seorang konselor kepada klien guna mengentaskan permasalahan yang ada pada diri klien. Menurut Prayitno (2015) bimbingan dan konseling dilakukan dari manusia untuk manusia dan oleh manusia. Bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) kepada kliennya dengan menggunakan berbagai prosedur, cara dan bahan agar individu tersebut mampu mandiri dan dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri (Prayitno dan Amti, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan, implikasi hasil penelitian terhadap bimbingan konseling di perguruan tinggi melalui peranan konselor. Konselor adalah sebagai salah satu pendidik yang memiliki tanggung jawab terhadap perkembangan mahasiswa, oleh karena itu konselor dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada mahasiswa yang berkaitan dengan regulasi emosi dan perilaku prososial. Dari sepuluh layanan yang ada dalam Bimbingan dan Konseling, peneliti mengambil tiga layanan saja yang dikaitkan dengan penelitian ini yaitu layanan informasi, layanan konseling individual dan layanan bimbingan kelompok. Penjelasannya sebagai berikut:

1) Layanan Informasi

Layanan informasi merupakan layanan yang ditujukan untuk memenuhi kebutuhan individu terhadap informasi yang diperlukan oleh klien (Prayitno & Amti, 2008). Layanan ini termasuk salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yang diberikan kepada individu melalui penyampaian informasi yang bersifat edukatif dan bermanfaat, guna meningkatkan pengetahuan dalam bidang pendidikan, pekerjaan, perkembangan diri, pemahaman diri, serta lingkungan sosial dan pribadi. Melalui layanan bimbingan dan konseling, dosen atau konselor diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada peserta didik mengenai pentingnya meregulasi emosi dan memiliki sikap prososial dalam kehidupan sosial sehari-hari. Temuan studi pendidikan (Rahman, 2024) menunjukkan bahwa pengetahuan tentang emotional regulation berperan penting dalam kesehatan psikologis dan relasi sosial – yang merupakan tujuan utama layanan informasi BK.

2) Layanan Konseling Perorangan

Layanan konseling perorangan merupakan bentuk layanan konseling yang diberikan melalui pertemuan tatap muka secara individual antara klien dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) atau konselor, dengan tujuan membantu mengatasi permasalahan pribadi yang dialami klien (Syukur, Zahri, & Neviyarni, 2019). Layanan ini dilaksanakan melalui interaksi langsung (*face to face*) yang bersifat pribadi antara

konselor dan klien guna mencapai tujuan konseling. Menurut Syukur dkk. (2019), tujuan utama layanan konseling perorangan adalah membantu klien dalam mengentaskan permasalahan yang dihadapinya. Sejalan dengan studi kualitatif yang dilakukan oleh Kartini, dkk (2023) menunjukkan bahwa konseling individu dapat membantu remaja mengatasi regulasi emosi negatif dan kondisi emosi lain yang berhubungan dengan konflik internal. Temuan penelitian ini mendukung bahwa layanan konseling perorangan tidak hanya membantu memahami emosi tetapi juga mengembangkan keterampilan kontrol dan pengelolaan emosi secara personal, yang sangat penting untuk perkembangan individu sendiri untuk kehidupan sosial

3) Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2012), layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada sejumlah individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana untuk memperoleh informasi serta pemahaman baru mengenai berbagai topik yang berkaitan dengan beragam aspek kehidupan. Syukur, Zahri, dan Neviyarni (2019) menjelaskan bahwa tujuan umum layanan bimbingan kelompok adalah untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi peserta layanan, khususnya dalam hal keterampilan berkomunikasi. Sementara itu, tujuan khusus bimbingan kelompok difokuskan pada pembahasan topik-topik

tertentu yang mengandung permasalahan aktual dan menjadi perhatian bersama (Prayitno, 2012).

Dalam penelitian Fadlilah (2025) ditemukan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok membantu siswa mengekspresikan pengalaman dan perasaan mereka, kemudian memperoleh pemahaman perspektif teman sebaya sehingga meningkatkan kemampuan mengelola emosi secara signifikan. Ini mendukung pengembangan regulasi emosi. Selain itu, penelitian Lockwood et al. (2014) dan Diener et al. (2016) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang lebih baik berkaitan dengan meningkatnya perilaku prososial melalui proses empati. Maka, ketika seseorang belajar memahami emosi orang lain melalui diskusi kelompok, mereka tidak hanya mengelola emosinya lebih baik tetapi juga cenderung menampilkan perilaku prososial yang lebih tinggi.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti mengajukan beberapa saran, antara lain:

a. Mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan perilaku prososial pada mahasiswa secara keseluruhan aspek berada pada kategori tinggi, yang artinya diantara lima aspek regulasi emosi tersebut yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, mengarahkan perhatian, perubahan

kognitif dan modulasi respon, menunjukkan bahwa mereka sudah mampu mengendalikan perilaku maupun ekspresi emosional yang muncul, yang diharapkan untuk dapat menjaga keseimbangan emosi dan tetap memiliki kecenderungan untuk membantu orang lain secara konsisten dalam berbagai kondisi, baik secara sukarela, tanpa pamrih, empati emosional dan dalam situasi darurat.

b. Pusat Layanan Bimbingan dan Konseling (PLBK)

Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan perilaku prososial pada mahasiswa baru, Pusat Layanan Bimbingan dan Konseling (PLBK) diharapkan dapat mengembangkan dan mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada peningkatan kemampuan regulasi emosi mahasiswa baru. Melalui layanan informasi, layanan konseling perorangan, dan layanan bimbingan kelompok, maupun pelatihan keterampilan emosional, PLBK dapat membantu mahasiswa mengelola emosi secara adaptif sehingga mendorong munculnya perilaku prososial dalam kehidupan kampus.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini sebagai bahan rujukan dapat membantu memberikan gambaran dan tambahan informasi mengenai regulasi emosi dan perilaku prososial serta peneliti selanjutnya bisa menawarkan tema

penelitian baru yang berkaitan dengan regulasi emosi dan perilaku prososial mahasiswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdul, A. R. (2013). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Ardi, Z., Daharnis, V. Y., & Ifdil, I. (2021). Controversy in determining criteria and categories in summarizing and exploring the research data; Analysis of assessment procedures in the social science research. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 4109–4115.
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R.A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Batson, D. C. (1991). *The altruism question: Toward a social-psychological answer*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Batson, D. C., & Powell, J. M. L. (1998). *Altruism and prosocial behavior*. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (4th ed., Vol. 2, pp. 282–316). McGraw-Hill.
- Batson, C. D., & Powel, A. A. (2003). *Altruism and prosocial behavior*. In T. Millon & M. J. Lerner, *Handbook of psychology, volume 5: personality and social psychology* (463- 479). New Jersey: John Wiley & Son.
- Dayakisni, T & Hudaniyah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Eisenberg, N., & Mussen, P. H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. Cambridge University Press.
- Eisenberg, N., Guthrie, I. K., Cumberland, A., Murphy, B. C., Shepard, S. A., Zhou, Q., & Carlo, G. (2002). Prosocial development in early adulthood: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 993–1006.
- Eisenberg, N., & Sadovsky, A. (2004). *Prosocial Behavior, Development of*.

- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion Regulation and Its Relation to Children's Maladaptive and Adaptive Behavior. *American Psychologist*, 65(6), 491-501.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Knafo, A. (2015). Prosocial Development. In R. M. Lerner, & M. E. Lamb (Eds.), *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (7 ed., Vol. 3, pp. 610-658). John Wiley & Sons, Inc.. <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy315>
- Elizabeth B. Hurlock. (1989). *Psikologi Perkembangan (suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan)* edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Fadlilah, A. N. (2025). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Diskusi Kelompok Dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Remaja. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(10), 157–160. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15393003>
- Goleman, D. (2007). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). *Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences*. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. ebook THE GUILFORD PRESS.
- Hariko, R. (2018). Pengembangan perilaku prososial siswa melalui pelayanan bimbingan dan konseling. In *Seminar Konseling 2017*. Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Hariko, R. (2021). *Bimbingan Kelompok Agentik (model peningkatan perilaku prososial siswa)*. Malang: Literasi Nusantara.
- Hikmawati, F. (2012). *Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Irianto, P. D. H. A. (2021). Statistik Untuk Ilmu Sosial: Aplikatif untuk Ilmu-ilmu Sosial (12th ed.). Prenada <https://books.google.co.id/books?id=jWc4EAAAQBAJ> Media.
- Kartini, T., Effendy, D. I., & Rohman, E. T. (2023). Bimbingan Konseling Individu Mengatasi Regulasi Emosi Negatif Pada Remaja Fatherless. *Irsyad: Jurnal*

- Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, Dan Psikoterapi Islam*, 11(2), 167–188.
<https://doi.org/10.15575/irsyad.v11i2.30285>
- Lockwood, P. L., Seara-Cardoso, A., & Viding, E. (2014). Emotion regulation moderates the association between empathy and prosocial behavior. *PloS one*, 9(5), e96555. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0096555>
- Masturoh, I, & N. Anggita. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta
- McGuire, A. M. (1994). Helping behaviors in the natural environment: Dimensions and correlates of helping. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(1), 45-56
- Mercer, J & Clayton, D. (2012). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga
- Meinarno, E. A & Sarwono, S. W. (2018). Psikologi Sosial edisi 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Myers, D.G. (2012). *Psikologi Sosial Edisi 10 Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika
- Nashori, F. (2008). Psikologi Sosial Islami. Bandung : Refika Aditama
- Natalia, A. E. (2015). Perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa yang bersuku Karo dan bersuku Jawa. In *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- NHS Fife Department of Psychology Emotion Regulation: Managing Emotions Help Yourself @ moodcafe*. (n.d.).
- Nurfarhanah, N., Ceria, P., & Karina, A. A. (2024). Emotional regulation of students in following online learning: What are the implications of counseling?. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 5(2), 127-133. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v5i2.54038>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). Buku Ajar Dasar-dasar Statistik Penelitian. In Sibuku Media.
- Prayitno & Amti. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno & Erman, A. (2015). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahman, A. N. (2024). Penerapan Bk Di Perguruan Tinggi Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Mahasiswa Menggunakan Teknik Self Healing. *Jurnal*

Pelayanan Bimbingan Dan Konseling, 7(1), 6–15.
<https://doi.org/10.20527/jpbk.2024.7.1.14805>

Rahmawati, P., Julianingsih, N. N., & Purwantini, L. (2018). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Mahasiswa Di Bekasi*.

Safaria, T. (2012). *Manajemen emosi (sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda)*. Jakarta: Bumi Aksara

Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian*. PENERBIT KBM INDONESIA.

Santrock, J. W. (2007). *Remaja Edisi 11 Jilid 1*. Jakarta: Erlangga

Sarwono, S.W. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.

Silfiyah, K., Suroso, & Rini, A. P. (2019). Hubungan antara religiusitas dan regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja di SMK Ketintang Surabaya. *At-Tuhfah: Jurnal Keislaman*, 8(2), 26–38.

Siregar, S. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, P. . D. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (cetakan ke)*. ALFABETA

Sulistyarini, dkk. (2014). *Dasar-dasar Konseling*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya

Syukur, Y., Zahri, T. N., Neviyarni. (2019). *Bimbingan dan konseling di sekolah*. Malang: IRDH.

Taylor, S. E., dkk. (2009). *Psikologi Sosial edisi 12*. Jakarta: Kencana

Thompson, R. A. & Gross J. J. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. <https://www.researchgate.net/publication/303248970>

Thompson, M. S. (1994). *Emotional regulation and the development of the self*. In N. Eisenberg & J. L. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (pp. 287-306). Cambridge University Press.

- Winkel & Hastuti. (2013). *Bimbingan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- Yusuf, M. (2017). *Metodologi Penelitian*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Yusuf, A. M. (2018). *METODE PENELITIAN: KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN PENELITIAN GABUNGAN* (I. Fahmi & Suwito (eds.); Edisi Pert). Kencana Prenada Media Group
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Empati*, 7(3), 98–104.
- Zonya, O. L & Sano, A. (2019). Differences In the Emotional Regulation of Male and Female Students. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1–5.