

Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Pendidikan UNP

Mestika Indra Sari Tanjung¹, Taufik¹, Nurfarhanah¹, Rezki Hariko¹

Departemen Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Corresponding author, e-mail: mestiksaritj@gmail.com

Abstrak

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 mendeskripsikan dan mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa baru FIP UNP, yang berjumlah 1632 orang mahasiswa dan sampel sebanyak 322 orang mahasiswa dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen regulasi emosi dan instrumen perilaku prososial dengan menggunakan skala model *Likert*. Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif yaitu uji normalitas, uji linearitas dan uji korelasional *pearson product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan rata-rata skor sebesar 138,25 dengan persentase 74,73% dari skor ideal, perilaku prososial yang dimiliki mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan rata-rata skor sebesar 211,46 dengan persentase 79,80% dari skor maksimal, dan 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. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung menunjukkan tingkat perilaku prososial yang lebih tinggi dan perlunya implikasi hasil penelitian terhadap bimbingan konseling di perguruan tinggi melalui peranan konselor agar dapat memberikan layanan yang tepat dan sesuai.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Perilaku Prososial, Mahasiswa, Bimbingan, Konseling.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by Author

Pendahuluan

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 (Putra & Hariko, 2023; Putra & Ahmad, 2020; Putra & Ardi, 2024; Putra et al., 2025). Winkel dan Sri Hastuti (2013) menyebutkan bahwa salah satu tugas perkembangan mahasiswa pada semester awal adalah menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus, baik dalam aspek akademik maupun non akademik. Fase ini merupakan masa transisi yang menuntut kemampuan adaptasi emosional dan sosial yang tinggi (Al Fikhri et al., 2025). 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 adalah 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.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan perilaku prososial. Penelitian Yusuf (2017) serta Rahmawati dkk. (2018) menemukan bahwa individu dengan regulasi emosi yang tinggi cenderung memiliki perilaku prososial yang lebih baik. Namun demikian, hasil penelitian tersebut menunjukkan variasi dalam kekuatan hubungan serta umumnya dilakukan pada konteks siswa atau remaja, bukan secara spesifik pada mahasiswa baru. Selain itu, studi Silfiah (2019) menunjukkan adanya fenomena penurunan perilaku prososial di kalangan remaja, yang ditandai dengan menurunnya kepedulian dan kecenderungan menolong, terutama terhadap individu yang tidak dikenal. 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 kerjasama dan tolong-menolong. 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 diperguruan 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 uraian tersebut, 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 ini bertujuan untuk meneliti bagaimana gambaran dan analisa hubungan antara regulasi emosi dan perilaku prososial pada Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, sebagai upaya memberikan kontribusi teoretis dan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, dalam merancang program yang mendukung pengelolaan emosi dan penguatan perilaku prososial mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Populasi penelitian ini sebanyak 1632 mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. Dalam pengambilan sampel penelitian, peneliti menggunakan teknik *stratified random sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 322 mahasiswa yang dipilih dengan. Pengumpulan data menggunakan instrumen regulasi emosi dan instrumen perilaku prososial dengan menggunakan skala model *Likert*. Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif yaitu uji normalitas, uji linearitas dan uji korelasional *pearson product moment* untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan perilaku prososial mahasiswa dengan bantuan SPSS 25.

Hasil dan Pembahasan

1. Regulasi Emosi

Secara umum, regulasi emosi mahasiswa baru berada pada kategori tinggi. Secara rinci temuan penelitian dirangkum pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Regulasi Emosi Mahasiswa (n=322)

Sub variabel	Sangat Tinggi		Tinggi		Sedang		Rendah		Sangat Rendah		SD	Mean	Persentase Mean	Ket
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%				
Pemilihan Situasi	99	30,75	184	57,14	39	12,11	0	0	0	0	3,39	31,69	79,22	Tinggi
Modifikasi Situasi	71	22,05	190	59,01	59	18,32	2	0,62	0	0	3,59	30,68	76,69	Tinggi
Mengarahkan Perhatian	21	6,25	150	46,58	15	46,58	1	6,31	0	0	3,28	27,99	69,98	Tinggi
Perubahan Kognitif	27	8,39	172	53,42	11	13,78	11	3,42	0	0	3,30	24,73	70,65	Tinggi
Modulasi Respon	71	22,05	195	60,56	54	16,77	2	0,62	0	0	2,91	23,17	77,24	Tinggi
Keseluruhan	26	8,07	245	76,09	51	15,84	0	0	0	0	11,60	138,25	74,73	Tinggi

Berdasarkan hasil penelitian tentang regulasi emosi mahasiswa baru FIP UNP, dapat diambil gambarannya secara keseluruhan regulasi mahasiswa baru berada pada kategori tinggi dengan skor *mean* yaitu 138,25 dengan persentase *mean* 74,73%. Dengan rincian terdapat mahasiswa yang berada pada kategori sangat tinggi (8,07%), tinggi (76,09%) sedang (15,84%), rendah dan sangat rendah (0%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa baru FIP UNP telah memiliki kemampuan regulasi emosi yang relatif baik. Tingginya capaian regulasi emosi pada mahasiswa baru dapat diinterpretasikan sebagai indikasi bahwa responden mampu mengelola emosi secara menyeluruh, mencakup tahap pengenalan emosi, pengendalian emosi negatif, hingga pengaturan respon emosional yang adaptif. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru tidak hanya bereaksi terhadap emosi yang muncul, tetapi juga memiliki kemampuan untuk mengantisipasi dan menyesuaikan respon emosionalnya secara lebih proaktif dalam menghadapi berbagai situasi akademik maupun sosial.

Namun demikian, hasil ini perlu dimaknai secara kritis mengingat mahasiswa baru berada pada fase transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi yang umumnya ditandai dengan tuntutan adaptasi akademik dan sosial yang tinggi. Tingginya regulasi emosi yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan akademik yang relatif suportif, latar belakang pendidikan sebelumnya, serta karakteristik individu responden. Selain itu, masih ditemukannya mahasiswa pada kategori sedang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi tidak dimiliki secara merata oleh seluruh mahasiswa baru.

2. Perilaku Prososial

Secara keseluruhan, perilaku prososial pada mahasiswa baru berada pada kategori tinggi. Secara rinci temuan penelitian dirangkum pada Tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Perilaku Prososial Mahasiswa (n=322)

Sub variabel	Sangat Tinggi		Tinggi		Sedang		Rendah		Sangat Rendah		SD	Mean	Persentase Mean	Ket
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%				
<i>Altruistic</i>	113	35,09	184	57,14	25	7,76	0	0	0	0	6,43	60,03	80,04	Tinggi
<i>Anonym</i>	57	17,70	199	61,80	66	20,50	0	0	0	0	4,50	37,50	74,99	Tinggi
<i>Emotional</i>	65	20,19	208	64,60	45	13,98	4	1,24	0	0	6,67	56,42	75,23	Tinggi
Darurat	138	42,86	156	48,45	28	8,70	0	0	0	0	6,34	53,20	81,84	Tinggi
Keseluruhan	94	29,19	201	62,42	27	8,39	0	0	0	0	21,69	211,46	79,80	Tinggi

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa perilaku prososial mahasiswa baru FIP UNP secara keseluruhan berada pada kategori tinggi dengan skor *mean* 211,46 dan persentase *mean* 79,80%. Dengan rincian terdapat mahasiswa yang berada pada kategori sangat tinggi (29,19%), tinggi (62,42%) sedang (8,39%), rendah dan sangat rendah (0%). Maka dapat disimpulkan hasil bahwa tingginya keempat dimensi perilaku prososial 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.

Namun demikian, temuan ini perlu dimaknai secara kritis. Mahasiswa baru berada pada fase awal pembentukan relasi sosial di lingkungan perguruan tinggi, sehingga tingginya perilaku prososial yang ditunjukkan kemungkinan dipengaruhi oleh kebutuhan untuk diterima secara sosial, membangun jaringan pertemanan, serta menyesuaikan diri dengan norma dan nilai yang berlaku di lingkungan kampus. Selain itu, konteks institusional Fakultas Ilmu Pendidikan yang menekankan nilai kepedulian, kerja sama, dan pengembangan sosial dapat turut berperan dalam membentuk kecenderungan perilaku prososial mahasiswa.

Meskipun sebagian besar mahasiswa menunjukkan perilaku prososial pada kategori tinggi dan sangat tinggi, masih terdapat sejumlah mahasiswa yang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas perilaku prososial tidak sepenuhnya seragam pada seluruh mahasiswa baru. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak dapat diinterpretasikan bahwa seluruh mahasiswa baru secara konsisten menampilkan perilaku prososial dalam setiap situasi, melainkan mencerminkan adanya kecenderungan umum yang positif dengan tetap mempertimbangkan variasi individu.

3. Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial Mahasiswa

Hasil penelitian untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan perilaku prososial melalui hasil uji korelasi Pearson, menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,366$ dengan nilai signifikansi $p < 0,01$, yang berarti nilai tersebut berada pada kategori korelasi 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. Dengan kata lain, semakin baik kemampuan mahasiswa baru dalam meregulasi emosinya, maka cenderung semakin tinggi pula perilaku prososial yang ditunjukkan, meskipun pengaruh tersebut masih dipengaruhi oleh faktor lain seperti empati, lingkungan sosial, dan pengalaman interpersonal.

Setelah diketahui adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan perilaku prososial, langkah selanjutnya adalah melihat besarnya kontribusi regulasi emosi terhadap perilaku prososial. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh tersebut, digunakan koefisien determinasi (R^2). Koefisien determinasi berfungsi untuk menjelaskan proporsi variasi variabel terikat yang dapat dijelaskan oleh variabel bebas, sehingga memberikan gambaran mengenai kekuatan peran variabel independen dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,366$, sehingga nilai koefisien determinasi yang dihasilkan adalah $R^2 = 0,134$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 13,4% terhadap perilaku prososial mahasiswa baru, sedangkan 86,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan *Process Model of Emotion Regulation* yang dikemukakan oleh Gross (2014), regulasi emosi merupakan proses yang berlangsung secara bertahap, mulai dari pemilihan situasi, modifikasi situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, hingga modulasi respon. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh aspek regulasi emosi berada pada kategori tinggi, yang mencerminkan bahwa responden memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik sejak tahap awal sebelum emosi muncul hingga tahap pengendalian respon emosional. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk merespons situasi sosial secara lebih adaptif dan konstruktif.

Kemampuan regulasi emosi yang baik membantu individu mengendalikan emosi negatif, seperti marah, frustrasi, atau cemas, sehingga tidak menghambat munculnya perilaku prososial. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan efektif cenderung memiliki empati yang lebih tinggi, mampu memahami kondisi emosional orang lain, serta dapat menyesuaikan respons perilaku sesuai dengan tuntutan sosial. Hal ini sejalan dengan pandangan Eisenberg et al (2015) yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu prediktor utama perilaku prososial, karena mendukung perkembangan empati, kepedulian sosial, dan pengendalian diri.

Sejalan dengan pandangan Hariko (2018), penyesuaian sosial yang baik pada siswa mendorong terciptanya hubungan yang berkualitas dan harmonis antar individu dengan individu dan kelompok lain. Sebaliknya, kegagalan siswa dalam melakukan penyesuaian sosial dikhawatirkan berdampak negatif terhadap diri, baik secara fisik, psikis dan emosional. Individu yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung memiliki kepekaan sosial yang lebih tinggi dan kesiapan untuk membantu orang lain dalam berbagai kondisi. Tingginya regulasi emosi pada responden memungkinkan individu untuk mengendalikan dorongan emosional yang bersifat egosentris dan mengarahkan perilaku pada kepentingan sosial yang lebih luas. Dengan demikian, perilaku prososial tidak muncul secara kebetulan, tetapi merupakan hasil dari kemampuan individu dalam mengelola emosi, empati, dan nilai moral yang terinternalisasi.

4. Implikasi Hasil Penelitian Terhadap Bimbingan dan Konseling

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. Ada tiga layanan 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. Syukur, Zahri, dan Neviyarni (2019) menjelaskan bahwa layanan informasi bertujuan untuk membekali peserta didik dengan kemampuan merencanakan serta mengambil keputusan terkait kehidupan masa kini dan masa depan secara mandiri dan bertanggung jawab, dengan mempertimbangkan bakat, kemampuan, dan minat yang dimiliki secara positif, objektif, dan dinamis. 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 (Syukur et al., 2023).

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. Dalam konteks mahasiswa, layanan konseling perorangan diarahkan pada upaya menemukan solusi atas permasalahan yang dialami, sekaligus meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa terhadap body image yang dimilikinya.

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).

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. 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.

Referensi

- Al Fikhri, M., Ifdil, I., Yendi, F. M., Adlya, S. I., & Putra, A. H. (2025). The Paradox of Academic Stress in the Digital Age: A Comparative Analysis of Academic Social Comparison and Digital Self-Regulation in University Students. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 6(02), 19-30.
- Baron, R.A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Edisi Kespuluh Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- 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>
- 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.
- 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>
- Prayitno & Amti. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno & Erman, A. (2015). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Improving academic self efficacy in reducing first year student academic stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2).
- Putra, A. H., & Hariko, R. (2023). Studi Deskriptif Kebahagiaan pada Mahasiswa Baru. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(2), 57-62.
- Putra, A. H., & Ardi, Z. (2024). Determinant Factors of Academic Stress: A Study of First-Year University Students in Indonesia. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 55-67.
- Putra, A. H., Bah, Y. M., Ibrahim, K. H., Bah, I. S., & Ardi, Z. (2025). What Predicts Hopelessness Among Muslim Final-Year Students in Indonesia? A Psychosocial Investigation. *KONSELOR*, 14(2), 199-216.
- Rahmawati, P., Julianingsih, N. N., & Purwantini, L. (2018). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa Di Bekasi*.
- 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.
- Syukur, Y., Zahri, T. N., Neviyarni. (2019). *Bimbingan dan konseling di sekolah*. Malang: IRDH.
- Syukur, Y., Zahri, T. N., & Putra, A. H. (2023). Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi-Rajawali Pers. PT. RajaGrafindo Persada.
- Thompson, R. A. & Gross J. J. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. <https://www.researchgate.net/publication/303248970>

- Winkel & Hastuti. (2013). *Bimbingan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi
- 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.