

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Menurut Gross, regulasi emosi merupakan strategi, dalam keadaan yang disadari maupun yang tidak disadari, yang berfungsi untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi respon emosional baik dari sisi perasaan maupun perilaku.²⁵ Thompson mendefinisikan regulasi emosi sebagai suatu kemampuan mengontrol emosi dan perilaku untuk mengekspresikan emosi dengan cara adaptasi diri/menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Menurut Gratz dan Roemer regulasi emosi merupakan suatu upaya untuk penerimaan emosi, serta kemampuan untuk mengontrol perilaku impulsif individu dan kemampuan untuk menyesuaikan strategi regulasi emosi sesuai dengan situasinya secara fleksibel. Gross dan John menyatakan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses mengenal, merawat, dan mengontrol emosi positif maupun emosi negatif secara otomatis atau secara terkontrol, baik yang tampak maupun tidak tampak, dalam keadaan sadar ataupun tidak sadar.²⁶

²⁵ Hafizhatunnisa, Ulfa. (2021). *Hubungan antara Intensitas Membaca Al-qur'an dengan Regulasi Emosi pada Remaja*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru. hlm 11.

²⁶ Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). *Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) Of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), hal 41–54.

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk merespon, mengontrol, dan mengendalikan emosi positif maupun emosi negatif agar tetap stabil dalam berbagai kondisi serta pada situasi individu menghadapi perubahan atau tekanan yang datang secara tiba-tiba. Kemampuan regulasi emosi sangat penting agar tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, kehidupan sosial, serta dalam pengambilan keputusan. Seseorang yang mempunyai regulasi emosi yang baik mampu menghadapi berbagai tantangan seperti stress, mampu menyelesaikan masalahnya secara rasional, dan dapat berinteraksi secara sehat dengan orang lain.

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya secara efektif, baik emosi positif maupun negatif. Hal ini mencakup kesadaran dalam mengendalikan emosi secara sadar maupun otomatis, serta kemampuan untuk tetap tenang dan mampu mengatasi situasi sulit yang dapat menimbulkan tekanan atau stres akibat masalah yang sedang dihadapi. Sementara itu, Gratz dan Roemer mengemukakan bahwa regulasi emosi terdiri dari enam aspek utama, yaitu:²⁷

- a. *Strategies to Emotion Regulation* yaitu keyakinan individu bahwa dirinya mampu mengatasi emosi negatif dengan cara yang tepat.

²⁷ Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). *Multidimensional assessment of emotional regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation Of The Difficulties In Emotional Regulation Scale*. *Journal Psychopathology and Behavioral Assessment*.

Individu dengan kemampuan ini percaya bahwa ada cara untuk membuat perasaannya menjadi lebih baik dan dapat dengan cepat menenangkan diri setelah mengalami emosi yang intens. Contohnya seperti, "Saya percaya bahwa saya bisa menemukan cara untuk merasa lebih baik."

- b. *Awareness and Understanding of Emotions* merupakan kemampuan untuk menyadari dan memahami perasaan yang muncul dalam diri sendiri. Individu yang memiliki aspek ini cenderung memperhatikan perasaan yang mereka rasakan dan menganggapnya penting. Contoh sikap dari aspek ini seperti, "Saya menyadari dan peduli dengan apa yang saya rasakan," atau "Saya percaya bahwa perasaan saya itu nyata dan bermakna."
- c. *Engaging in Goal-Directed Behavior* merupakan kemampuan untuk tetap fokus menjalankan aktivitas atau tujuan, meskipun sedang mengalami emosi negatif. Individu dengan kemampuan ini tidak mudah teralihkan atau kehilangan arah karena emosinya. Contohnya adalah seseorang yang tetap berusaha mencapai prestasi meskipun sedang merasa sedih atau dihina.
- d. *Control Emotional Responses* merupakan kemampuan untuk mengendalikan reaksi emosional, baik secara fisiologis (seperti detak jantung atau ketegangan tubuh), perilaku, maupun ekspresi verbal seperti nada suara. Tujuannya adalah agar tidak menunjukkan emosi secara berlebihan dan dapat merespon secara

tepat. Misalnya, "Saat saya marah, saya tetap bisa mengendalikan tindakan saya."

- e. *Acceptance of Emotional Responses* yaitu sikap menerima emosi negatif sebagai bagian dari pengalaman hidup tanpa merasa malu atau bersalah karena merasakannya. Contohnya, seseorang yang tidak merasa malu menangis atau menunjukkan kesedihan di hadapan orang lain.
- f. *Emotional Clarity* merupakan kemampuan untuk mengidentifikasi dan memahami dengan jelas emosi yang sedang dirasakan serta mengetahui alasan di balik munculnya emosi tersebut. Contohnya seperti, "Saya tahu pasti apa yang saya rasakan," atau "Saya mengerti kenapa saya merasa seperti ini."

Berdasarkan beberapa teori tentang regulasi emosi, peneliti memilih menggunakan aspek-aspek dari Gratz dan Roemer dalam penelitiannya. Alasannya karena teori ini dianggap lebih komprehensif, artinya mencakup berbagai aspek penting dalam regulasi emosi secara luas dan mendalam, serta mudah dipahami dan relevan dalam menggambarkan bagaimana seseorang mengatur emosinya dan teori ini berfungsi sebagai acuan penjelasan dalam mendeskripsikan fenomena regulasi emosi yang terjadi pada pendidik di SLB Negeri Kandat.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengelola dan mengarahkan emosi agar sesuai dengan situasi yang dihadapi serta mendukung tujuan pribadi atau sosial. Regulasi emosi yang efektif berperan penting dalam kesehatan mental, hubungan sosial, dan pencapaian hidup. Secara umum, faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal:²⁸

a. Faktor Internal

- 1) Biologis, Sistem saraf pusat, terutama area seperti amigdala dan prefrontal cortex, sangat berperan dalam regulasi emosi. Ketidakseimbangan neurotransmitter (misalnya serotonin, dopamin) dapat memengaruhi kestabilan emosi seseorang.
- 2) Temperamen, merupakan ciri bawaan sejak lahir yang memengaruhi reaktivitas dan pengendalian emosi. Individu dengan temperamen mudah marah atau sangat sensitif cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur emosi.
- 3) Kognitif, Kemampuan berpikir, seperti atensi, memori kerja, dan kontrol diri, sangat menentukan bagaimana seseorang mengevaluasi dan merespons situasi emosional.

b. Faktor Eksternal

²⁸ Gross, J. J. (2015). *Handbook of emotion regulation*.

- 1) Lingkungan Keluarga, Orang tua dan anggota keluarga menjadi model utama dalam pembelajaran emosi. Pola asuh yang suportif dan responsif terhadap emosi anak membantu mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang sehat.
- 2) Budaya, memengaruhi cara individu mengekspresikan dan mengatur emosinya. Misalnya, budaya kolektivistik cenderung menekankan pengendalian emosi demi harmoni sosial.
- 3) Pengalaman Hidup, seperti stres, trauma, atau dukungan sosial sangat mempengaruhi perkembangan regulasi emosi. Pengalaman positif mendukung regulasi yang sehat, sementara trauma bisa menghambatnya.

Regulasi emosi dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal seperti biologi dan kognisi, serta faktor eksternal seperti pola asuh, budaya, dan pengalaman hidup. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini penting untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan emosional.

4. Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, regulasi emosi merupakan bagian penting dari pengendalian diri (*mujahadah al-nafs*) yang menjadi dasar akhlak mulia. Islam menekankan pentingnya mengelola emosi seperti marah,

sedih, dan gembira agar tidak melampaui batas serta tidak menimbulkan kerugian bagi diri sendiri maupun orang lain. Emosi yang tidak terkontrol dapat mendorong seseorang bertindak secara impulsif, melanggar norma sosial maupun ajaran agama.

Salah satu emosi yang sering dibahas dalam Islam adalah amarah (ghadab). Nabi Muhammad SAW bersabda: "*Jangan marah*", yang diulang-ulang saat seorang sahabat meminta nasihat (HR. Bukhari No. 6116). Hal ini menunjukkan pentingnya mengendalikan amarah sebagai bentuk regulasi emosi. Dalam Islam, kemampuan seseorang menahan marah dipandang sebagai kekuatan sejati. Rasulullah SAW bersabda, "*Orang yang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat adalah yang mampu menahan dirinya saat marah*" (HR. Bukhari dan Muslim).

Selain menahan marah, Islam juga mengajarkan keseimbangan emosi dalam kondisi lain, seperti ketika menghadapi musibah. Dalam Surah Al-Baqarah ayat 155–157, Allah menjanjikan pahala besar bagi orang-orang yang sabar dan mampu mengontrol emosi dalam kesedihan dan penderitaan: "*Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar*" (QS. Al-Baqarah: 155).

Regulasi emosi juga berkaitan erat dengan konsep *Tazkiyatun Nafs* (penyucian jiwa), yaitu upaya menjaga hati dan pikiran dari hal-hal yang

merusak serta menjaga hubungan yang harmonis dengan Allah, diri sendiri, dan sesama. Dalam konteks ini, regulasi emosi menjadi bagian dari ibadah batin yang terus dilatih melalui zikir, shalat, puasa, dan membaca Al-Qur'an. Dengan demikian, Islam mendorong umatnya untuk memiliki kecerdasan emosi sebagai bagian dari keimanan dan akhlak. Regulasi emosi bukan hanya aspek psikologis, melainkan bagian integral dari spiritualitas dan etika Islami yang membentuk karakter seorang Muslim sejati.²⁹

B. Perilaku Prososial

1. Definisi Perilaku Prososial

Menurut Eisenberg dan Mussen, perilaku prososial merupakan tindakan positif yang mencakup berbagai bentuk kepedulian terhadap orang lain, seperti membantu, berbagi, bekerja sama, berdonasi, dan bersikap jujur.³⁰ Sedangkan menurut Baron dan Byrne menjelaskan bahwa perilaku prososial adalah suatu bentuk bantuan yang diberikan kepada orang lain yang dapat memberikan manfaat bagi penerimanya, tanpa adanya keuntungan langsung yang diperoleh oleh yang menjadi pemberi bantuan. Bahkan, dalam beberapa kasus, perilaku ini bisa menimbulkan risiko bagi orang yang memberikan pertolongan.

²⁹ Muliastari, L. (2023). *Regulasi Emosi pada Anak dalam Perspektif Islam*. *Gunung Djati Conference Series*, 19, hlm 653–657.

³⁰ Eisenberg, N., & Mussen, P. H. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. Cambridge: Cambridge University Press.

Wispe juga mendefinisikan perilaku prososial sebagai tindakan yang berdampak positif secara sosial dan dapat meningkatkan kesejahteraan orang lain, baik dari segi fisik maupun psikologis. Artinya, perilaku ini tidak hanya membantu secara materi, tetapi juga dapat memberi dukungan emosional atau psikologis. Menurut Greener, perilaku prososial adalah perilaku yang dilakukan secara sukarela dan didasari oleh niat tertentu untuk memberikan manfaat kepada orang lain. Tindakan ini dilakukan atas kemauan sendiri, bukan karena paksaan, dengan tujuan utama memberikan dampak positif bagi pihak lain.³¹

Secara umum, perilaku prososial dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan untuk membantu atau menolong orang lain tanpa memandang tujuan pribadi dari pelakunya. Perilaku ini merupakan hasil dari interaksi sosial, di mana seseorang dengan sengaja bertindak demi kebaikan orang lain.

2. Aspek-aspek Perilaku Prososial

Perilaku prososial merupakan tindakan sukarela yang dilakukan seseorang untuk membantu atau memberi manfaat kepada orang lain tanpa mengharapkan imbalan. Perilaku ini sangat penting dalam membangun kehidupan sosial yang harmonis dan penuh empati. Eisenberg dan Mussen, dua tokoh penting dalam bidang psikologi

³¹ Thariq. (2023). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Siswa Di Man 3 Banda Aceh.

perkembangan, mengidentifikasi beberapa aspek utama yang membentuk perilaku prososial.

Aspek-aspek ini mencerminkan bentuk-bentuk tindakan positif yang dapat dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam lingkup keluarga, pertemanan, sekolah, maupun masyarakat luas. Dengan memahami dan mengembangkan aspek-aspek ini, seseorang tidak hanya menjadi pribadi yang lebih peduli, tetapi juga dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sosial yang lebih sehat dan saling mendukung. Eisenberg dan Mussen menjelaskan bahwa aspek-aspek perilaku prososial itu adalah :

- a. Berbagi (*Sharing*) merupakan salah satu bentuk dasar dari perilaku prososial, di mana seseorang menunjukkan kesediaan untuk membagi sesuatu yang ia miliki kepada orang lain. Hal ini bisa berupa barang, waktu, perhatian, bahkan perasaan. Tidak hanya terjadi saat senang, perilaku berbagi juga mencakup kemampuan untuk menunjukkan empati kepada orang lain yang sedang dalam kondisi sedih atau sulit. Misalnya, seorang anak yang berbagi mainan dengan temannya, atau seseorang yang mau mendengarkan keluh kesah sahabatnya, termasuk dalam aspek ini. Berbagi memperkuat ikatan sosial dan menunjukkan bahwa kita peduli terhadap kebahagiaan serta kebutuhan orang lain.
- b. Bekerjasama (*Cooperative*) melibatkan keinginan untuk bekerja bersama orang lain guna mencapai tujuan yang sama. Dalam proses

ini, setiap individu berkontribusi secara aktif dan saling mendukung. Kerjasama bukan hanya tentang menyelesaikan tugas, tetapi juga menciptakan suasana saling percaya, menghargai pendapat, dan memberi ketenangan bagi sesama. Contohnya adalah pendidik yang bekerja sama dalam lingkungan sekolah atau sekelompok orang yang saling bahu membahu saat terjadi bencana. Melalui kerjasama, tercipta manfaat yang lebih besar karena semua pihak terlibat secara positif.

- c. Berderma (*Donating*) merupakan tindakan memberikan sesuatu, baik dalam bentuk barang maupun uang, kepada mereka yang membutuhkan, secara sukarela tanpa mengharapkan balasan. Aspek ini menunjukkan tingkat empati dan kepedulian sosial yang tinggi. Orang yang berderma biasanya memiliki kepekaan terhadap penderitaan orang lain dan merasa terdorong untuk membantu meringankannya. Contoh perilaku ini adalah menyumbangkan pakaian layak pakai untuk korban bencana atau memberikan makanan kepada tunawisma.
- d. Menolong (*Helping*) merupakan bentuk langsung dari perilaku prososial di mana seseorang memberikan bantuan kepada orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Bentuk bantuan ini bisa bersifat fisik, emosional, atau bahkan informatif. Tindakan menolong bisa terjadi secara spontan maupun terencana, misalnya membantu orang tua membawa barang belanjaan, menolong teman yang terjatuh,

atau memberikan informasi penting kepada orang yang membutuhkannya. Sikap ini mencerminkan kepedulian terhadap kondisi orang lain dan keinginan untuk membuat mereka merasa lebih baik.

- e. Jujur (*Honesty*) merupakan aspek penting dalam hubungan sosial yang sehat. Seseorang yang jujur memiliki integritas dan tidak melakukan kecurangan atau manipulasi terhadap orang lain. Dalam konteks perilaku prososial, jujur berarti berani mengatakan kebenaran, bersikap terbuka, dan tidak mengambil keuntungan dari situasi yang merugikan orang lain. Kejujuran membangun rasa percaya, yang merupakan fondasi penting dalam semua bentuk hubungan sosial, baik di keluarga, pertemanan, maupun masyarakat luas.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Prososial

Perilaku prososial merupakan suatu tindakan sukarela yang dilakukan seseorang untuk membantu orang lain tanpa mengharapkan imbalan. Faktor yang memengaruhi perilaku ini dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal.³²

- a. Faktor Internal

³² Thariq. (2023). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Siswa Di Man 3 Banda Aceh.

Menurut Dayakisni dan Hudaidah, ada beberapa faktor dari dalam diri seseorang yang mendorong munculnya perilaku prososial.³³

- 1) Keuntungan Pribadi (*Self-Gain*), seseorang cenderung melakukan tindakan prososial karena berharap mendapatkan manfaat tertentu atau ingin menghindari kerugian. Misalnya, seseorang membantu orang lain karena ingin mendapat pujian, rasa dihargai, atau menghindari rasa bersalah.
- 2) Nilai dan Norma Pribadi (*Personal Values and Norms*), Nilai dan norma yang telah ditanamkan sejak kecil melalui pengalaman sosial akan memengaruhi keputusan seseorang dalam membantu. Jika seseorang dibesarkan dalam lingkungan yang menjunjung tinggi tolong-menolong, maka kemungkinan besar dia akan bertindak prososial.
- 3) Empati (*Empathy*), Kemampuan untuk merasakan atau memahami perasaan dan pengalaman orang lain juga berperan penting. Semakin tinggi empati seseorang, semakin besar kemungkinan ia tergerak untuk membantu orang lain dalam kesulitan.

b. Faktor Eksternal

³³ Dayakisni, T., & Hudaniah. (2003). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.

Beberapa faktor dari luar diri individu juga memengaruhi apakah seseorang akan bertindak prososial atau tidak. Beberapa di antaranya adalah:

- 1) Kehadiran orang lain, menurut penelitian Latane dan Rodin,³⁴ seseorang lebih mungkin membantu dalam situasi darurat jika ia berada sendirian. Namun, jika berada di tengah keramaian, orang cenderung menganggap bahwa orang lain akan mengambil tanggung jawab, sehingga mereka sendiri memilih untuk tidak bertindak, fenomena ini disebut *diffusion of responsibility*.
- 2) Tingkat pengorbanan yang diperlukan, walaupun seseorang tidak mengalami kebingungan akan tanggung jawab, jika tindakan membantu memerlukan banyak waktu, tenaga, biaya, atau bahkan risiko cedera fisik, maka kemungkinan besar ia tidak akan bertindak prososial. Sebaliknya, Baron dan Byrne menyatakan bahwa jika bantuan yang dibutuhkan tidak terlalu menguras tenaga atau biaya, maka orang akan lebih mudah dan cepat memberi pertolongan.³⁵
- 3) Pengalaman dan suasana hati, seseorang yang sedang dalam suasana hati yang baik cenderung berpikir positif

³⁴ Latané, B., & Rodin, J. (1969) "A lady in distress: Inhibiting effects of friends and strangers on bystander intervention." *Journal of Experimental Social Psychology*, Vol. 5, hlm. 189–202

³⁵ Baron, R.A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial. Jilid II Edisi Kesepuluh*. (terjemahan Djuwita, R). Jakarta: Erlangga.

dan merasa lingkungan sekitarnya aman. Kondisi ini mendorong mereka untuk lebih terbuka dan bersedia menolong orang lain. Selain itu, seseorang yang pernah menerima bantuan atau hadiah juga lebih mungkin untuk membalas kebaikan tersebut dengan membantu orang lain, ini disebut sebagai moral elevation atau pengaruh pengalaman sebelumnya.

4. Perilaku Prososial dalam Perspektif Islam

Dalam ajaran Islam, perilaku prososial merupakan bagian integral dari nilai-nilai moral dan ajaran sosial yang diajarkan oleh Al-Qur'an dan sunnah. Perilaku prososial mencakup tindakan sukarela yang bertujuan untuk membantu orang lain tanpa mengharapkan imbalan materi, seperti tolong-menolong, memberi, bekerja sama, dan berbagi. Islam sangat menekankan pentingnya kepedulian sosial sebagai manifestasi keimanan dan akhlak seorang Muslim.

Salah satu prinsip utama dalam perilaku prososial dalam Islam adalah *ta'awun* atau tolong-menolong dalam kebaikan. Allah SWT berfirman:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۗ وَاتَّقُوا

اللَّهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan)

kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksaan-Nya." (QS. Al-Ma'idah 5: Ayat 2).

Ayat ini secara jelas mendorong umat Islam untuk aktif membantu sesama dalam hal-hal yang baik dan bermanfaat. Perilaku seperti memberi sedekah dan membantu orang yang membutuhkan juga sangat dianjurkan. Dalam hadits disebutkan:

مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنَ الدُّنْيَا نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ

“Barang siapa yang meringankan satu kesusahan dunia dari seorang mukmin, maka Allah akan meringankan satu kesusahan dari kesusahan-kesusahan hari kiamat darinya” (HR. Muslim No. 2699). Hadits ini menggambarkan bahwa setiap tindakan prososial mendapat ganjaran spiritual yang besar dan menjadi jalan menuju rahmat Allah. Selain itu, konsep *Ukhuwah Islamiyah* (persaudaraan sesama Muslim) mendorong adanya solidaritas dan empati sosial. Rasulullah SAW bersabda:

لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ

“Tidak sempurna iman seseorang dari kalian hingga ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri” (HR. Bukhari dan Muslim). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku prososial bukan hanya sebuah pilihan moral, tetapi merupakan bagian dari kesempurnaan iman.

Perilaku prososial dalam Islam juga dilakukan dengan penuh keikhlasan, niat karena Allah (ikhlas), dan tidak disertai dengan menyakiti hati penerima bantuan. Dalam QS. Al-Baqarah ayat 263, Allah berfirman:

قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أذى

“Perkataan yang baik dan pemberian maaf lebih baik dari sedekah yang diiringi dengan sesuatu yang menyakitkan.” Dengan demikian, perilaku prososial dalam perspektif Islam bukan hanya tindakan sosial, tetapi juga bentuk ibadah dan manifestasi dari iman yang mendalam. Seorang Muslim yang baik adalah mereka yang bermanfaat bagi orang lain dan senantiasa menjaga hubungan sosial dengan nilai-nilai kasih sayang, empati, dan tanggung jawab sosial.³⁶

C. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial

Salah satu faktor yang dapat memberi pengaruh Perilaku prososial adalah regulasi emosi. Regulasi emosi terhubung dengan empati dan perilaku prososial. Menurut Thompson, Meyer, dan Jochem menjelaskan bahwa regulasi emosi terbentuk dari proses dari dalam dan luar yang bertanggung jawab untuk mengawasi, menilai, dan mengubah hasil emosi (terutama intensitas dan waktunya) untuk mencapai tujuan.³⁷

Seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi mampu berperilaku tepat dan membantu diri sendiri dan orang lain dengan bekerja sama, membantu,

³⁶ Zuhdi, M. (2005). *Perilaku Sosial dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Pustaka Setia.

³⁷ Thariq. (2023). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Siswa Di Man 3 Banda Aceh*. hlm 18.

berteman, berbagi, dll. Namun, keadaannya berbeda ketika seseorang dengan regulasi emosi yang rendah mengungkapkan efek negatif tidak dapat mengendalikan emosinya karena mengendalikan emosinya dan peristiwa yang dia jalani, alami, tidak pahami, yang membuatnya sulit untuk mengubah emosinya. Memecahkan masalah yang dihadapinya Selain itu, regulasi emosi juga dapat digunakan untuk memodifikasi pengalaman emosional yang positif dan negatif.³⁸

Regulasi emosi adalah cara seseorang dapat menerjemahkan dan mengatur pikiran dan perilakunya ke dalam berbagai emosi (emosi positif dan negatif). Regulasi emosi menurut Gross dan Thompson adalah serangkaian proses di mana emosi secara otomatis atau terkontrol, secara sadar atau tidak sadar diatur sesuai dengan tujuan individu dan melibatkan banyak komponen tindakan yang berkelanjutan.³⁹ Regulasi emosi mengacu pada perubahan dalam dinamika atau waktu, kekuatan, durasi, dan respons kompensasi perilaku, pengalaman, atau fisiologis dari emosi. Regulasi emosi dapat memengaruhi, meningkatkan, atau mempertahankan emosi, tergantung pada tujuan individu. Kemampuan seseorang dalam mengatur emosi dapat mendorong kemampuan seseorang dalam tingkat kepeduliannya, keahlian seseorang untuk mengontrol emosinya dapat menonjolkan pandangan positif

³⁸ Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). *Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) Of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), hlm 41–54.

³⁹ Hafizhatunnisa, Ulfa. (2021). *Hubungan antara Intensitas Membaca Al-qur'an dengan Regulasi Emosi pada Remaja*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru, hlm 11.

seseorang terhadap situasi sosial, memungkinkan orang tersebut untuk menunjukkan perilaku prososial.

Perilaku prososial merupakan segala bentuk tindakan sukarela yang dilakukan seseorang dengan tujuan untuk memberikan manfaat atau kebaikan kepada orang lain tanpa mengharapkan imbalan secara langsung. Tindakan ini mencakup berbagai aktivitas seperti menolong, berbagi, memberi dukungan emosional, menyumbang, bekerja sama, dan membela kepentingan orang lain. Perilaku prososial ditandai dengan sifat sukarela, berorientasi pada kepentingan sosial, didasari oleh empati, nilai moral, dan tidak bertujuan untuk mendapatkan balasan secara material.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku ini dapat berasal dari dalam diri individu, seperti empati, regulasi emosi, moralitas, dan kepribadian terbuka; maupun dari lingkungan, seperti norma sosial, pendidikan, budaya, dan contoh perilaku dari orang tua atau guru. Regulasi emosi yang baik mendukung seseorang dalam mengelola respon terhadap situasi sosial, sehingga tidak mudah larut dalam emosi negatif dan lebih mampu menunjukkan empati serta membantu secara efektif.

Sebagaimana dijelaskan dalam Hadits Riwayat Muslim, Nabi Muhammad SAW bersabda:

"وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ، مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ"

Artinya: "Allah akan selalu menolong seorang hamba selama hamba itu menolong saudaranya." (HR. Muslim).

Hadits ini mengajarkan bahwa Allah akan membantu seseorang selama ia senantiasa membantu orang lain. Ini menjadi motivasi kuat untuk saling menolong dengan ikhlas. Hadis ini juga mengandung makna bahwa pertolongan Allah akan senantiasa menyertai seseorang selama aktif membantu orang lain, baik dalam bentuk bantuan materi, dukungan emosional, nasihat, maupun tindakan nyata yang meringankan beban sesama. Hal ini menunjukkan bahwa dalam Islam, menolong orang lain bukan sekadar sikap etis, tetapi juga merupakan bentuk ibadah sosial yang berpahala.

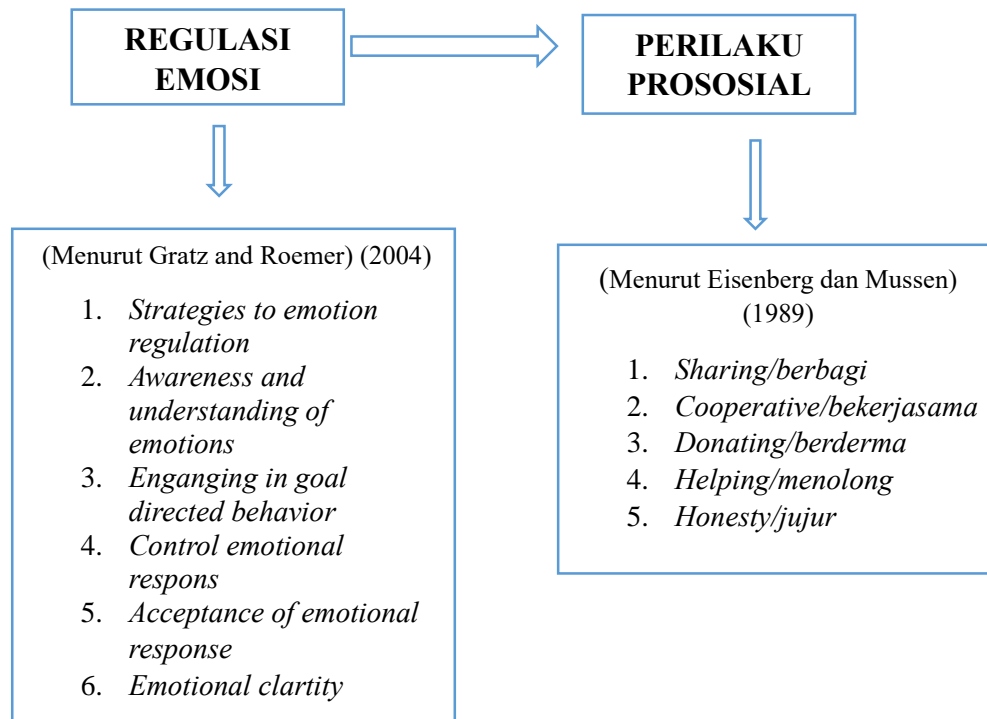
Hadits ini menanamkan nilai empati, solidaritas, dan tanggung jawab sosial dalam diri setiap Muslim, serta memberikan motivasi spiritual bahwa kebaikan akan dibalas kebaikan, dan siapa yang memudahkan urusan orang lain, maka Allah akan memudahkan urusannya. Dengan demikian, hadis ini menjadi landasan kuat untuk membentuk sikap peduli, suka menolong, dan bekerja sama dalam kehidupan sehari-hari, yang kesemuanya merupakan bagian dari perilaku prososial.

Berbagai penelitian menjelaskan dasar munculnya perilaku ini, seperti teori empati-altruisme, teori pertukaran sosial, norma timbal balik, dan efek pengamat. Perilaku prososial memiliki dampak positif, tidak hanya bagi orang yang dibantu, tetapi juga bagi pelakunya, seperti meningkatkan harga diri, kepuasan hidup, dan mempererat hubungan sosial. Oleh karena itu, perilaku prososial merupakan aspek penting dalam kehidupan bermasyarakat yang mendukung terciptanya lingkungan yang empatik, kooperatif, dan harmonis.

Penelitian yang dilakukan Azzahra Tahun 2020, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi siswa SMA maka semakin tinggi pula perilaku prososialnya, dan sebaliknya semakin rendah kemampuan regulasi emosi siswa maka semakin rendah perilaku prososialnya. Penelitian Karaben dan Kustanti Tahun 2020, Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial. Hasil analisis non parametrik Spearman Rho menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial dengan koefisien korelasi antar variabel sebesar 0,814, nilai signifikansi = 0,000 ($p < 0,5$). Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin baik perilaku prososialnya dan semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula perilaku prososialnya, kemudian penelitian yang dilakukan oleh Drupadi dan Syafrudin Tahun 2019. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial dengan nilai r_{xy} sebesar 0,436 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) korelasi yang terjadi berada dalam kategori sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan dengan perilaku prososial pada anak usia dini.

D. Kerangka Teoritis

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritis



Kerangka teoritis pada gambar diatas menjelaskan bahwa hubungan yang terjadi adalah hubungan positif, yaitu apabila pendidik memiliki kemampuan regulasi emosi yang tinggi, maka tingkat pendidik melakukan perilaku prososialnya tinggi. Begitupun sebaliknya, apabila pendidik memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah, maka tingkat pendidik melakukan perilaku prososialnya rendah.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dijelaskan, hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha : Terdapat Hubungan Positif antara Regulasi Emosi dengan Perilaku
Prososial pada Pendidik ABK di SLB Negeri Kandat.

H0 : Tidak ada Hubungan Positif Regulasi Emosi dengan Perilaku
Prososial pada Pendidik ABK di SLB Negeri Kandat.