

**HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DENGAN PERILAKU  
PROSOSIAL PADA ANGGOTA UNIT KEGIATAN MAHASISWA  
PEDULI SOSIAL UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Alifya Widha Khairunnisa<sup>1</sup>, Jessica Dhoria Arywibowo<sup>1</sup>**

**<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro**  
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

*E-mail:* [alifyakhrnnsa11@gmail.com](mailto:alifyakhrnnsa11@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kematangan emosi pada anggota UKM Peduli Sosial dalam mendorong munculnya perilaku prososial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kematangan emosi dengan perilaku prososial pada anggota UKM Peduli Sosial Universitas Diponegoro. Responden penelitian adalah 116 anggota UKM Peduli Sosial yang dipilih dengan metode *cluster sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat ukur Skala *Prosocialness for Adult* (13 aitem,  $\alpha = 0.861$ ) dan Skala Kematangan Emosi (23 aitem,  $\alpha = 0.867$ ). Analisis data dilakukan secara kuantitatif yaitu analisis regresi sederhana dengan menggunakan *software* JASP versi 0.17.1.0. Hasil yang didapatkan adalah adanya hubungan positif yang signifikan antara kematangan emosi dengan perilaku prososial ( $R = 0.283$ ;  $p < 0.002$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kematangan emosi, maka semakin tinggi pula tingkat perilaku prososial yang dimiliki oleh anggota UKM Peduli Sosial. Selain itu penelitian ini menemukan bahwa kematangan emosi hanya memberikan sumbangan efektif sebesar 8% ( $R^2 = 0.080$ ) terhadap perilaku prososial anggota UKM, sedangkan 92% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata kunci:** kematangan emosi; perilaku prososial; ukm peduli sosial

# THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL MATURITY AND PROSOCIAL BEHAVIOR AMONG STUDENTS OF THE PEDULI SOSIAL STUDENT ACTIVITY UNIT AT DIPONEGORO UNIVERSITY

Alifya Widha Khairunnisa<sup>1</sup>, Jessica Dhoria Arywibowo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: [alifyakhrnnsa11@gmail.com](mailto:alifyakhrnnsa11@gmail.com)

## ABSTRACT

This research is motivated by the importance of emotional maturity in members of the Peduli Sosial Student Activity Unit in encouraging the emergence of prosocial behavior. This study aims to examine the relationship between emotional maturity and prosocial behavior in members of the Peduli Sosial Student Activity Unit at Diponegoro University. The research respondents were 116 members of the Peduli Sosial Student Activity Unit selected by cluster sampling method. The data collection method in this study used the Prosocialness Scale for Adults (13 items,  $\alpha = 0.861$ ) and the Emotional Maturity Scale (23 items,  $\alpha = 0.867$ ) measuring instruments. Data analysis was carried out quantitatively, namely simple regression analysis using JASP software version 0.17.1.0. The results obtained were a significant positive relationship between emotional maturity and prosocial behavior ( $R = 0.283$ ;  $p < 0.002$ ). This finding indicates that the higher the level of emotional maturity, the higher the level of prosocial behavior possessed by members of the Peduli Sosial Student Activity Unit. In addition, this study found that emotional maturity only made an effective contribution of 8% ( $R^2=0.080$ ) to the prosocial behavior of Peduli Sosial Student Activity Unit members, while the other 92% was influenced by other factors.

**Keywords:** emotional maturity; prosocial behavior; peduli sosial student activity unit

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa adalah individu calon sarjana yang dalam partisipasinya pada perguruan tinggi, dididik dan diharapkan mampu menjadi calon-calon yang cerdas (Sarwono, 1978). Maka dari itu, sebagai pembelajar level tinggi, mahasiswa menyanggah peran dan fungsi yang tidak sekedar menuntut ilmu di bangku perkuliahan. Namun mahasiswa juga dapat menjadi penggerak dengan modal wawasan dan daya pikir kritisnya (Ilham dkk., 2024). Ilmu pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh mahasiswa juga dapat membuat aksi nyata untuk memberdayakan masyarakat dan mengubah kondisi sosial menjadi lebih baik.

Menurut Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, Tridharma Perguruan Tinggi mencakup tiga pilar, yaitu menyelenggarakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Tridharma merupakan cara perguruan tinggi dalam melatih mahasiswanya agar dapat menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Setiap perguruan tinggi diharapkan untuk dapat menerapkan Tridharma Perguruan Tinggi, guna meningkatkan keunggulan perguruan tinggi dan sumber daya manusianya, serta mampu menguasai ilmu

pengetahuan dan teknologi yang dapat diterapkan untuk menyejahterakan masyarakat (Amalia & Desiningrum, 2017).

Berbeda dengan pilar pendidikan dan penelitian yang manfaatnya tidak langsung dapat dirasakan oleh masyarakat, pengabdian masyarakat merupakan pilar yang memiliki peran penting dalam pembangunan masyarakat karena berkontribusi secara langsung dalam peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat secara luas (Zunaidi, 2024). Mahasiswa yang aktif dalam kegiatan bermasyarakat berarti telah menjadi salah satu pendukung proses pemberdayaan dan penyejahteraan masyarakat (Napsiyah dkk., 2023). Dengan melakukan pengabdian masyarakat oleh mahasiswa, perguruan tinggi juga dapat memperluas cakupan dan akses terhadap pendidikan dan pengetahuan ke masyarakat yang kurang beruntung (Zunaidi, 2024). Oleh karena itu, mahasiswa perlu meningkatkan kepedulian sosial serta kepekaannya terhadap lingkungan sekitar dan tidak hanya mengutamakan kepentingan pribadinya (Amalia & Desiningrum, 2017).

Husna dkk. (2019) menjelaskan bahwa masih terdapat mahasiswa yang tidak mau terlibat dengan masalah orang lain, menolong, serta memiliki egosentrisme yang tinggi. Dalam sebuah penelitian, beberapa mahasiswa menyebutkan bahwa ia hanya menolong orang yang dikenalnya saja, ia juga segan untuk memberi tumpangan kepada mahasiswa yang tidak dikenalnya (Kiftiah dkk., 2022). Padahal mahasiswa memiliki tugas, salah satunya dalam bentuk pengabdian masyarakat yang mana memerlukan kesadaran untuk melakukan perilaku prososial. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan Husna dkk. (2019), menemukan bahwa dari 189 mahasiswa, sekitar 47.6% memiliki perilaku prososial yang rendah. Selain itu

penelitian yang dilakukan Zai (2021) juga mendapatkan hasil dari 30 mahasiswa aktivis, sekitar 43.3% memiliki perilaku prososial yang rendah.

Perilaku prososial menurut Caprara dkk. (2005) merupakan serangkaian tindakan sukarela yang dapat dilakukan seseorang untuk membantu, merawat, menolong, dan menghibur orang lain. Perilaku ini membutuhkan kesukarelaan dan manfaat dalam membantu orang lain yang memerlukan pertolongan. Pemberian bantuan ini bisa dilakukan baik secara fisik maupun materi, lewat dukungan, dan kemampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang memberikan manfaat bagi orang lain (Sofia dkk., 2023). Tindakan tersebut dapat didorong oleh empati dan kepedulian terhadap kesejahteraan dan hak orang lain (Syafitri, 2020). Masalah yang terjadi dalam perilaku prososial mahasiswa merupakan salah satu tugas perguruan tinggi dalam mendidik mahasiswanya sesuai dengan tridharma perguruan tinggi.

Dalam dinamika perguruan tinggi yang semakin kompleks, organisasi mahasiswa berfungsi strategis sebagai sarana pembinaan kepribadian mahasiswa secara utuh (Ilhammajid dkk., 2025). Upaya pendidikan karakter dalam pengembangan sikap peduli terhadap sekitar dalam melawan sikap individualis tersebut harus dilakukan dalam berbagai aktivitas dan lingkungan (Tanggur dkk., 2023). Di dalam lingkungan Universitas Diponegoro, terdapat sebuah organisasi mahasiswa yang dapat menjadi wadah mahasiswa dalam membina dan

menyalurkan perilaku prososial sekaligus bentuk pengabdian pada masyarakat, yaitu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Peduli Sosial Universitas Diponegoro.

UKM Peduli Sosial Universitas Diponegoro merupakan suatu organisasi non profit yang bergerak di bidang pengabdian masyarakat yang kegiatannya mencakup kegiatan membantu sesama sebagai bentuk kepedulian terhadap orang yang memerlukan pertolongan (Amalia & Desiningrum, 2017). UKM ini menjalankan program kerja kemanusiaan tanpa imbalan materi, melainkan atas dasar kepedulian terhadap sekitar dan adanya keinginan untuk membantu sesama. Maka dari itu, sangat penting untuk anggota UKM dalam memiliki perilaku prososial.

Hasil wawancara dengan Ketua UKM Peduli Sosial pada tanggal Jumat, 19 September 2025 menegaskan pentingnya perilaku prososial bagi anggota, hal ini terlihat dari berbagai program kerja yang dijalankan. Contohnya, penanaman pohon bakau di pesisir pantai Semarang yang rutin dilakukan tiap tahun, dialihkan ke Desa Surodadi, Sayung, Demak. Para anggota sepakat terkait peralihan ini yang mana dilakukan sebagai respon terhadap banjir rob yang sudah terjadi sejak Februari 2024 (Shani, 2025), meskipun memerlukan tenaga yang lebih besar dan secara letak geografis harus menempuh perjalanan yang lebih jauh. Selain itu, lahir program baru untuk mengajak generasi muda hidup lebih sehat dan melawan ancaman diabetes. Program ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya konsumsi minuman manis di kalangan anak muda (Yonatan, 2025) dan data prevalensi diabetes melitus

Indonesia pada penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami peningkatan hingga 11.7% (Trihandayani, 2024).

Peneliti menganggap penting untuk meneliti perilaku prososial di UKM Peduli Sosial karena organisasinya secara eksplisit mengemban misi menyalurkan kepedulian sosial melalui berbagai kegiatan seperti bakti sosial, penggalangan dana, dan sosialisasi berbagai bidang dalam lingkup sosial. Dengan demikian, mahasiswa yang diterima di organisasi tersebut pasti telah terseleksi memiliki orientasi prososial yang relatif lebih tinggi dibandingkan mahasiswa umum. Oleh karena itu, tidak heran bahwa hasil penggalan data awal secara umum menunjukkan bahwa perilaku prososial anggota sudah tergolong baik. Namun hal ini tidak menjadikan penelitian menjadi tidak relevan dilakukan pada konteks tersebut, sebab mencari variabel prediktor untuk perilaku prososial tetap penting dilakukan bahkan pada kelompok yang sudah menampilkan perilaku prososial yang baik (Espino-Díaz dkk., 2021). Hal ini disebabkan bahwa penurunan partisipasi dalam kegiatan yang bersifat sukarela merupakan fenomena yang nyata terjadi secara global, bahkan pada individu yang sebelumnya sering melakukannya secara aktif (Forner dkk., 2024). Hal ini yang menjadikan penelitian pada populasi dengan data awal yang baik sekalipun tetap memiliki urgensi ilmiah yang kuat.

Menurut Caprara dkk. (2005), berempati merupakan salah satu aspek dari variabel perilaku prososial. Empati merupakan respon afektif yang berasal dari pemahaman terhadap emosi orang lain, yaitu apa yang sedang dialami orang lain di waktu itu (Eisenberg & Strayer, 1987). Namun dalam berempati, seseorang tetap perlu menyesuaikan diri dengan keadaan di lingkungan sekitarnya untuk dapat

menghasilkan hubungan yang harmonis dengan dunia sosialnya (Gleason dkk., 2009). Hal ini disebabkan karena empati dapat membantu individu dalam merespons orang lain dengan tepat, sehingga setelahnya akan mengarah pada hubungan dan penyesuaian sosial yang lebih baik (Safara & Rafiee, 2020). Penyesuaian sosial ini merupakan salah satu aspek dari variabel kematangan emosi (Singh & Bhargava, 1990).

Kematangan emosi menurut Singh dan Bhargava (1990) adalah kondisi dimana individu terus menerus melihat dirinya dalam perspektif yang lebih jernih dan berjuang untuk memperoleh integrasi yang sehat antara perasaan, pikiran, tindakan. Hal ini mencakup cara seseorang merespons situasi, mengelola emosi, dan bertindak dengan cara yang dewasa dalam hubungan sosial (Nisa & Islam, 2025). Seseorang dengan kematangan emosi yang baik dapat membantu dirinya menghargai perasaan dan dapat belajar untuk menghadapi masalah tanpa menunjukkan sisi emosional yang berlebihan. Seseorang yang sudah matang secara emosional dapat menjadi seseorang yang bijaksana, memiliki kontrol penuh pada hidupnya, serta tidak mudah mengeluh atau menyalahkan orang lain, melainkan ia akan merenung dan mempertimbangkan perannya dalam hidup orang lain (Nisa & Islam, 2025). Sebaliknya, seseorang yang belum mencapai tahap kematangan emosi cenderung kurang bersikap empati (Bari, 2022).

Peneliti menghubungkan kematangan emosi ke perilaku prososial sebab tingkat kematangan emosi seseorang dapat menjadi salah satu penentu apakah seseorang akan melakukan perilaku prososial (Monga & Waraich, 2023). Kematangan emosi dapat membuat individu memiliki perasaan yang stabil

sehingga mampu mengarahkan, mengendalikan, dan mengontrol emosinya untuk dapat membuat pertimbangan keputusan yang dapat diakui diri sendiri dan orang lain (Iswanto dkk., 2022). Individu yang matang secara emosi memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik (Parsakia, 2023), dan regulasi emosi yang baik terbukti dapat mendukung proses kognitif seperti pengambilan keputusan dan pemecahan masalah (Crivelli dkk., 2024; Pe dkk., 2013). Proses kognitif inilah yang diperlukan seseorang ketika ingin melakukan perilaku prososial, yaitu untuk menghitung manfaat dari tindakan yang dilakukan dan keyakinan akan kemampuan diri untuk membantu orang lain (Bjälkebring dkk., 2016). Lebih jauh, Bjälkebring dkk., (2016) menemukan bahwa kematangan emosi ditambah pengalaman hidup yang dimiliki individu terbukti meningkatkan kualitas pengambilan keputusan, termasuk apabila ingin melakukan perilaku prososial seperti melakukan donasi atau tindakan membantu yang lain. Maka dari itu merupakan sebuah dugaan sementara bahwa kematangan emosi yang baik bisa menaikkan perilaku prososial yang dilakukan individu.

Kematangan emosi menjadi krusial untuk diteliti karena cenderung dapat membuat seseorang melakukan perilaku prososial secara konsisten. Sebab individu yang kematangan emosinya tidak berkembang dengan baik karena terlalu menekan emosinya dan membuatnya tidak terkendali, menunjukkan penurunan perilaku prososial dari waktu ke waktu, disertai meningkatnya emosi negatif yang dirasakan dan adanya gejala depresi (Scharf dkk., 2024). Selain itu, individu dengan kematangan emosi yang rendah karena terlalu menekan ekspresi emosinya alih-alih memproses ulang situasi secara kognitif, dapat mengalami penurunan empati yang

pada akhirnya ikut menurunkan perilaku prososialnya (Xu dkk., 2023). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketidakmatangan emosi itu dapat membuat seseorang sulit melakukan perilaku prososial karena secara aktif membuat berkurangnya empati yang dimiliki individu.

Sejalan dengan itu, terdapat penelitian yang menemukan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kematangan emosi antara laki-laki dan perempuan (Pranoto & Simbolon, 2021). Hal ini sebabkan adanya perbedaan dari mulai kondisi psikologis dan fisik, cara pandang dari setiap masyarakat, serta perkembangan moral antara laki-laki dan perempuan (Pranoto & Simbolon, 2021). Perbedaan karakteristik ini dapat memperkaya hasil penelitian sebab menunjukkan bahwa faktor jenis kelamin juga dapat menjadi pertimbangan dalam melihat bagaimana anggota UKM mengelola kematangan emosinya saat menjalankan kegiatan terkait perilaku prososial.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Iswanto dkk. (2022), Trifiana (2015), dan Nurminda (2017) dalam mengkaji hubungan antara kematangan emosi dan perilaku prososial mendapatkan hasil yang konsisten bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kematangan emosi dan perilaku prososial. Perbedaan antara ketiga penelitian terdapat pada subjek penelitiannya. Iswanto dkk. (2022) dan Trifiana (2015) yang menargetkan remaja, sedangkan penelitian Nurminda (2017) menargetkan mahasiswa organisasi di divisi sosial. Ketiganya sama-sama menggunakan teori milik Eisenberg dan Mussen (1989) untuk mengukur perilaku prososial. Di sisi lain, kedua penelitian yang menggunakan subjek remaja menggunakan teori milik Hurlock (1999), sedangkan penelitian yang menggunakan

subjek mahasiswa organisasi menggunakan teori Singh dan Bhargava (1990) untuk mengukur kematangan emosi.

Peneliti melakukan kajian literatur untuk mencari tahu mengapa terdapat perbedaan pada teori kematangan emosi dalam beberapa penelitian terdahulu. Hasilnya, dalam literatur Hurlock (1999), penjelasan terkait kematangan emosi hanya ada pada masa remaja yang mana disebutkan bahwa remaja menilai situasi secara kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional. Dalam literatur Singh dan Bhargava (1990) dijelaskan bahwa dalam pembuatan skala, kedua peneliti memberikan skala untuk tes reliabilitas pada kelompok mahasiswa laki-laki maupun perempuan yang berusia 20-24 tahun. Untuk penelitian kali ini, peneliti juga akan menggunakan teori kematangan emosi milik Singh dan Bhargava (1990) karena sesuai dengan subjek penelitian.

Kesenjangan yang ditemukan oleh peneliti adalah bahwa dalam penelitian terdahulu lebih banyak yang mengkaji perilaku prososial dengan variabel yang beririsan dengan kematangan emosi, seperti kecerdasan emosi dan *self control*. Dalam membahas ini, peneliti ingin melihat apakah perkembangan emosi yang sudah matang pada mahasiswa anggota UKM Peduli Sosial memiliki hubungan dengan perilaku prososial. Bukan mengarah kepada kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan emosi dan hubungannya dengan perilaku prososial yang dilakukan. Diharapkan hasil dalam penelitian ini dapat menjadi tambahan literatur dalam pengkajian korelasi antara kematangan emosi dengan perilaku prososial.

Penelitian terdahulu yang berkorelasi antara kedua variabel juga belum banyak mengkaji ke kelompok mahasiswa yang memang aktif pada kegiatan sosial,

khususnya yang dalam penelitian kali ini akan menargetkan UKM Peduli Sosial. Organisasi sejenis ini berada di lingkungan yang menuntut adanya perilaku prososial yang tinggi. Walaupun pada wawancara awal dengan ketua UKM dijelaskan bahwa memang adanya perilaku prososial yang sudah baik anggota UKM, sehingga di sini peneliti ingin mengkaji sejauh mana peran kematangan emosi dapat mendorong munculnya perilaku tersebut. Penelitian Nurmindia (2017) juga pernah mengkaji ke karakteristik populasi mahasiswa yang sama namun dengan target populasi yang berbeda. Selain itu, peneliti menemukan teori terbaru terkait perilaku prososial milik Caprara dkk. (2005) yang lebih relevan dalam penelitian kali ini.

Uraian di atas menegaskan bahwa penelitian ini berfokus pada “Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Perilaku Prososial pada pada Anggota UKM Peduli Sosial Universitas Diponegoro”. Penelitian ini akan menguji korelasi antara kematangan emosi yang dimiliki mahasiswa anggota UKM Peduli Sosial dengan perilaku prososial yang dilakukan selama melakukan program kerja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan kematangan emosi sebagai pendorong mahasiswa UKM Peduli Sosial melakukan perilaku prososial, serta menjadi dasar pengembangan kapasitas untuk dapat meningkatkan *skill-skill* yang relevan.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah, “Apakah terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan perilaku prososial pada Anggota UKM Peduli Sosial Universitas Diponegoro?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan perilaku prososial pada Anggota UKM Peduli Sosial Universitas Diponegoro.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung perkembangan disiplin ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi perkembangan terkait kematangan emosi individu dan psikologi sosial terkait dengan perilaku prososial. Penelitian ini dapat memperkaya pemahaman mengenai peran kematangan emosi individu dan hubungannya dengan perilaku prososial.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini secara praktis dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, yaitu:

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan refleksi pentingnya proses memahami diri sendiri sebelum individu dapat bertindak secara prososial.

b. Bagi UKM Peduli Sosial Universitas Diponegoro

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi UKM Peduli Sosial Universitas Diponegoro dalam membantu anggota untuk memahami diri sendiri dan perilaku prososialnya, guna melancarkan program kerja yang ada di UKM Peduli Sosial Universitas Diponegoro.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengeksplorasi terkait variabel kematangan emosi dan perilaku prososial.