

Deteksi Dini Perilaku Prososial pada Remaja dan Intervensi Bimbingan dan Konseling

Nur Annisa Sawitri^{1*}, Juwita Madira², Ghina Rizki Amalia³, Saniya Putri Ayu Febiolantika⁴, Rizki Novirson⁵, Resti Okta Sari⁶

¹⁻⁶ Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang
E-mail: nurannisasawitri@gmail.com^{1*}, juwitamadira@gmail.com², ghinarizkiamalia158@gmail.com³, saniyapaf@gmail.com⁴, rizkinovirson@fkip.unsri.ac.id⁵, restioktasari@fkip.unsri.ac.id⁶

*Penulis Korespondensi : nurannisasawitri@gmail.com¹

Abstract. Prosocial behavior is an important aspect of adolescents' social-emotional development that needs to be optimally fostered through early detection efforts to prevent the emergence of social and mental health problems. This study employed a library research method by reviewing various journals and scientific articles related to the early detection of adolescent prosocial behavior. The findings indicate that prosocial behavior is influenced by internal factors such as empathy, emotional regulation, emotional intelligence, self-concept, and religiosity, as well as external factors including family environment, peer relationships, and education. Early detection enables school counselors to design intervention services that are aligned with students' developmental needs. Therefore, it is essential to implement Guidance and Counseling services through the teaching of prosocial skills, empathy, communication, emotional regulation, conflict resolution training, and the enhancement of students' self-efficacy. The use of social media to reinforce positive behavior, the provision of positive communication modules, and collaboration among teachers, parents, and the entire school community serve as systematic and sustainable strategies in shaping adolescents' prosocial character.

Keywords: Early Detection; Emotional Intelligence; Emotional Regulation; Empathy; Self-Concept.

Abstrak. Perilaku prososial merupakan aspek penting dalam perkembangan sosial-emosional remaja yang perlu dikembangkan secara optimal melalui upaya deteksi dini guna mencegah munculnya permasalahan sosial dan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan mengkaji berbagai jurnal dan artikel ilmiah terkait deteksi dini perilaku prososial remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa perilaku prososial dipengaruhi oleh faktor internal seperti empati, regulasi emosi, kecerdasan emosional, konsep diri, dan religiusitas, serta faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, teman sebaya, dan pendidikan. Deteksi dini memungkinkan konselor sekolah merancang layanan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa. Oleh karena itu, penting kiranya implementasi layanan Bimbingan dan Konseling melalui pengajaran keterampilan prososial, empati, komunikasi, regulasi emosi, pelatihan penyelesaian konflik, serta peningkatan efikasi diri siswa. Penggunaan media sosial sebagai penguatan perilaku positif, pemberian modul komunikasi positif, serta kolaborasi antara guru, orang tua, dan seluruh warga sekolah menjadi strategi sistematis dan berkelanjutan dalam membentuk karakter prososial remaja.

Kata Kunci: Deteksi Dini; Empati; Kecerdasan Emosional; Konsep Diri; Regulasi Emosi.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah waktu penting dalam perkembangan individu, ditandai dengan perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif, dan sosial-emosional. Selama tahap ini, remaja mulai memperluas hubungan sosial mereka di luar keluarga dan belajar untuk menyesuaikan diri dengan norma dan tuntutan sosial yang semakin rumit. Keberhasilan mereka dalam menangani tantangan perkembangan sosial sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka untuk menunjukkan perilaku prososial, seperti membantu, berbagi, bekerja sama, dan merasakan empati terhadap orang lain.

Perilaku prososial memainkan peran penting dalam menentukan kualitas interaksi sosial remaja, terutama dalam hubungan dengan teman sebaya. Remaja yang menunjukkan perilaku prososial yang tinggi biasanya lebih mudah diterima dalam kelompok sosial mereka dan dapat membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Menurut Saputri dan Ayrisa (2021), menyatakan bahwa hubungan positif yang kuat antara perilaku prososial dan penerimaan teman sebaya di kalangan remaja awal. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak perilaku prososial yang dimiliki remaja, semakin besar kemungkinan mereka untuk diterima oleh teman sebaya.

Namun, tidak semua remaja dapat mengembangkan perilaku prososial secara optimal. Perkembangan perilaku prososial pada remaja dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, termasuk kematangan emosional, kecerdasan emosional, serta lingkungan keluarga dan sosial di sekolah. Menurut Genisa et al., (2021), menjelaskan kecerdasan emosional berhubungan erat dengan perilaku prososial, di mana remaja yang dapat mengenali serta mengelola emosi mereka cenderung lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih aktif dalam membantu. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan emosional bisa menghambat pengembangan perilaku prososial tersebut dan berpotensi menyebabkan masalah sosial.

Kondisi tersebut menunjukkan urgensi dilakukannya deteksi dini terhadap perkembangan perilaku prososial pada remaja sebagai langkah preventif dalam mengantisipasi berbagai permasalahan sosial-emosional. Deteksi dini dimaksudkan untuk mengidentifikasi perkembangan sosial-emosional remaja, baik yang telah berkembang dengan baik maupun yang masih membutuhkan bimbingan. Melalui deteksi awal ini, pendidik dan konselor sekolah dapat mendapatkan gambaran mengenai kondisi psikososial remaja, sehingga intervensi yang dilakukan dapat lebih sesuai dan bersifat preventif.

Deteksi awal perilaku prososial menjadi fondasi penting dalam merencanakan layanan konseling. Setelah mengetahui tingkat perilaku sosial siswa, sekolah dapat merancang program bimbingan kelompok, konseling, atau kegiatan pengembangan karakter yang mendorong terciptanya perilaku sosial yang positif. Karena itu, penelitian mengenai deteksi awal perilaku prososial di kalangan remaja sangat relevan untuk dilakukan sebagai upaya dalam mendukung perkembangan sosial-emosional remaja secara optimal.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*library research*) dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai literatur berupa jurnal ilmiah dan artikel yang membahas deteksi dini perilaku prososial pada remaja dalam rentang waktu publikasi tahun

2018 hingga 2025. Metode ini dilakukan melalui proses pengumpulan data dengan cara membaca, menelaah secara kritis, serta menganalisis sumber-sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian. Pemilihan artikel dilakukan berdasarkan tingkat kesesuaian dengan fokus kajian, ketersediaan teks lengkap, serta publikasi dalam kurun waktu tujuh tahun terakhir. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif melalui proses identifikasi, pengelompokan, dan interpretasi tema-tema utama yang berkaitan dengan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku prososial remaja serta bentuk intervensi yang efektif dalam layanan bimbingan dan konseling.

Penelitian kepustakaan merupakan suatu bentuk studi yang menelaah berbagai sumber referensi, seperti buku dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan, dengan tujuan untuk memperoleh dasar teori yang mendukung topik atau permasalahan yang sedang dikaji (Sarwono, 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku prososial pada remaja merupakan hasil dari proses perkembangan sosial dan emosional yang kompleks serta dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Salah satu faktor utama yang berperan adalah empati. Menurut Akhzalini (2024) menjelaskan bahwa kemampuan remaja dalam memahami dan merasakan kondisi emosional orang lain mendorong munculnya sikap peduli, membantu, dan responsif terhadap kebutuhan sosial di lingkungan sekitarnya. Empati memungkinkan individu untuk membangun hubungan sosial yang lebih positif sehingga kecenderungan berperilaku prososial semakin berkembang dalam interaksi sehari-hari.

Namun demikian, perkembangan perilaku prososial tidak terlepas dari dinamika permasalahan sosial yang dihadapi remaja. Menurut Sarfika et al., (2023), menemukan bahwa meskipun sebagian besar remaja berada pada kategori perilaku sosial yang normal, masih terdapat gejala emosional dan kesulitan relasi teman sebaya yang berpotensi menghambat penyesuaian sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa masa remaja merupakan fase rentan yang membutuhkan perhatian melalui deteksi dini serta pendampingan psikososial yang berkelanjutan.

Upaya penguatan perilaku prososial dapat dilakukan melalui intervensi pendidikan dan layanan bimbingan konseling. Menurut Putri et al., (2024), menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbasis teman sebaya mampu meningkatkan empati, kerja sama, serta kepedulian sosial siswa. Interaksi dalam kelompok memberikan ruang belajar sosial yang nyata, di mana

siswa dapat memahami perspektif orang lain sekaligus mengembangkan keterampilan interpersonal secara langsung.

Menurut Yarizky dan Maryam (2024), memperlihatkan bahwa perilaku prososial siswa umumnya berada pada tingkat sedang dengan aspek kolaborasi sebagai kemampuan yang paling berkembang. Faktor keluarga, pola asuh, serta pendidikan agama turut berkontribusi dalam pembentukan perilaku tersebut. Menurut Saputri dan Ayriza (2021), yang menyatakan bahwa penerimaan teman sebaya menjadi bentuk dukungan sosial penting yang mendorong remaja mempertahankan perilaku positif dalam kelompoknya.

Selain faktor sosial, kondisi emosional remaja juga memiliki keterkaitan erat dengan perilaku prososial. Menurut Nuryani et al., (2024), menegaskan bahwa gejala emosional merupakan isu kesehatan mental yang cukup dominan pada siswa, sehingga penggunaan instrumen deteksi dini menjadi langkah strategis dalam pencegahan masalah sosial yang lebih serius. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Wetik et al., (2024), menunjukkan bahwa kegiatan psikososial seperti permainan edukatif, diskusi, dan *role play* efektif meningkatkan pemahaman sosial-emosional melalui pengalaman langsung.

Lingkungan keluarga juga memiliki kontribusi signifikan dalam pembentukan perilaku prososial. Menurut Kushernanda et al., (2023), menemukan bahwa kelekatan emosional dengan orang tua memberikan rasa aman sekaligus menjadi model pembelajaran sosial bagi remaja. Pendidikan karakter yang terintegrasi dalam pembelajaran, sebagaimana dijelaskan pada penelitian Suroso et al., (2020), turut memperkuat nilai kerja sama dan penghargaan terhadap orang lain melalui pendekatan kontekstual berbasis budaya.

Dari sisi perkembangan individu, kecerdasan emosional dan spiritual menjadi fondasi penting perilaku prososial. Menurut Safri et al., (2025), menjelaskan bahwa kecerdasan spiritual memberikan arah moral, sedangkan kecerdasan emosional membantu individu mengelola respons emosi secara adaptif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nama et al., (2024), yang menunjukkan hubungan positif antara kecerdasan spiritual dan perilaku prososial, meskipun pengaruh kecerdasan emosional dapat bervariasi tergantung konteks penelitian.

Kematangan emosional juga berperan dalam membentuk kualitas interaksi sosial remaja. Menurut Iswanto et al., (2022), menyatakan bahwa remaja dengan kedewasaan emosional yang baik cenderung lebih sabar, mampu memahami perspektif orang lain, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat. Kondisi tersebut mendukung keterlibatan remaja dalam aktivitas sosial yang bersifat kolaboratif dan membantu.

Lingkungan sekolah yang suportif turut memperkuat perkembangan perilaku prososial siswa. Nilai kekeluargaan, empati, serta keteladanan dari pendidik dan orang tua dapat berkontribusi terhadap berkembangnya perilaku prososial pada siswa. Regulasi emosi juga menjadi faktor penting sebagaimana dijelaskan pada penelitian Amseke dan Panis (2020), yang menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan emosi membantu remaja merespons konflik sosial secara lebih adaptif.

Menurut Yunita dan Yusfarani (2020), menambahkan bahwa budaya sekolah yang positif mendorong siswa untuk berbagi, membantu, dan memperhatikan kebutuhan orang lain. Menurut Atiah et al., (2024), yang menyatakan bahwa pengendalian emosi merupakan prediktor utama perilaku prososial dalam interaksi sosial sehari-hari.

Dari perspektif nilai spiritual, Arvianna et al., (2021), menemukan bahwa religiusitas berkorelasi positif dengan perilaku prososial. Menurut Nastasia dan Khairah (2021), juga menegaskan bahwa kedalaman religiusitas mendorong munculnya tindakan peduli dan suka menolong, meskipun faktor empati dan norma sosial tetap memiliki peranan penting. Selain itu, Utari dan Rustika (2020), menunjukkan bahwa konsep diri positif dan kecerdasan emosional meningkatkan kepercayaan diri remaja dalam berinteraksi sosial.

Menurut Jannah dan Djuwita (2018), mengungkapkan Intervensi Bimbingan dan Konseling (BK) untuk meningkatkan perilaku prososial di sekolah melibatkan pemberian pengajaran pengetahuan dan keterampilan terkait perilaku prososial, empati, komunikasi, dan regulasi emosi. Program ini juga mencakup pelatihan keterampilan sosial seperti menyelesaikan konflik dan meningkatkan efikasi diri siswa dalam berperilaku prososial. Selain itu, penggunaan media sosial sebagai media penguatan dan pemberian modul yang berfokus pada komunikasi positif dan regulasi emosi dapat memperkuat perilaku prososial siswa. Intervensi ini sebaiknya melibatkan seluruh pihak di sekolah, termasuk guru, orang tua, dan staf, serta memberikan penghargaan untuk memperkuat perilaku prososial.

Secara keseluruhan, berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku prososial remaja terbentuk melalui interaksi antara faktor internal, seperti empati, regulasi emosi, konsep diri, kecerdasan emosional, dan religiusitas, serta faktor eksternal yang meliputi lingkungan keluarga, teman sebaya, dan pendidikan. Oleh karena itu, pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang komprehensif dan kolaboratif menjadi strategi penting dalam memperkuat perilaku prososial sekaligus mencegah munculnya permasalahan sosial maupun gangguan kesehatan mental pada remaja. Upaya pengembangan perilaku prososial perlu dilakukan melalui pendekatan yang sistematis dan berkelanjutan dengan melibatkan kerja sama antara sekolah, keluarga, dan masyarakat. Sinergi antar berbagai lingkungan tersebut menjadi kunci

dalam membentuk karakter remaja yang prososial, adaptif, serta mampu berfungsi secara positif dalam kehidupan sosialnya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis kajian literatur sebelumnya, perilaku prososial remaja dipengaruhi oleh interaksi faktor internal seperti empati, regulasi emosi, kecerdasan emosional, konsep diri, kedewasaan emosional, dan religiusitas, serta faktor eksternal meliputi pola asuh orang tua, kelekatan keluarga, lingkungan sosial, norma budaya, dan penerimaan teman sebaya yang bersama-sama membentuk sikap membantu, peduli, dan bekerja sama.

Deteksi dini terhadap perkembangan sosial-emosional remaja menjadi langkah preventif penting untuk mengidentifikasi hambatan perilaku prososial serta mencegah permasalahan sosial dan kesehatan mental di masa depan melalui asesmen yang memungkinkan pemberian intervensi Bimbingan dan Konseling secara sistematis, kolaboratif, dan sesuai kebutuhan perkembangan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahdiansyah, M. H., & Dewi, W. N. A. (2025). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik teman sebaya untuk meningkatkan perilaku prososial pada siswa kelas XII di SMK LPI Semarang. *Emphaty Cons-Journal of Guidance and Counseling*, 6(2), 10-17. <https://doi.org/10.31331/emp.v6i2.4107>
- Akhzalini, H. A. (2024). Kontribusi empati bagi perilaku prososial pada remaja. *PROPHETIK: Jurnal Kajian Keislaman*, 2(1), 60-67. <https://doi.org/10.35457/prophetik.v2i1.3561>
- Amseke, F. V., & Panis, M. P. (2020). Peran perkembangan moral terhadap perilaku prososial remaja. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*, 2(2), 103-115. <https://doi.org/10.36269/psyche.v2i2.210>
- Arvianna, L. F., Mashabi, N. A., & Hasanah, U. (2021). Hubungan antara religiusitas dengan perilaku prososial pada remaja di perumahan Patria Jaya. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 8(01), 67-80. <https://doi.org/10.21009/JKKP.081.07>
- Genisa, O., Safaria, T., & Aulia, A. (2021). Perilaku prososial remaja ditinjau dari kecerdasan emosional dan religiusitas. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 17(2), 278-296.
- Iswanto, M. D., Ariyanto, E. A., & Muslikah, E. D. (2022). Perilaku prososial pada remaja: Menguji kematangan emosi. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 470-479.
- Jannah, P. M., & Djuwita, R. (2018). Intervensi peningkatan perilaku prososial dalam upaya menurunkan perundungan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 41-59. <https://doi.org/10.30996/persona.v7i1.1466>

- Kasmiyani, K. A., Martunis, M., & Nurhasanah, N. (2024). Kontribusi regulasi emosi terhadap perilaku prososial siswa SMA Woyla Raya. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(2), 92-99. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.132.10>
- Kushernanda, N. R., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Perilaku prososial remaja: Bagaimana peran kelekatan orangtua?. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(1), 32-40. <https://doi.org/10.24912/provita.v16i1.23540>
- Nama, J., Rini, H. P., & Aini, K. (2025, April). Perilaku prososial pada remaja: Implikasi untuk pendidikan (Literature Review). In *Prosiding Seminar Nasional Psikologi* (Vol. 10).
- Nastasia, K., & Khairiah, I. (2021). Hubungan antara religiusitas dengan perilaku prososial pada remaja di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok. *Psyche 165 Journal*, 349-355. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.131>
- Nuryani, R., Nurhuda, P. M., & Sutini, T. (2024). Upaya pemberdayaan remaja melalui deteksi dini kesehatan jiwa siswa. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat: Peduli Masyarakat*, 4(2), 105-110.
- Safri, N., Hafnidar, H., & Junita, N. (2025). Gambaran perilaku prososial pada remaja di Kota Lhokseumawe. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 66-73.
- Saputri, I. A. D., & Ayriza, Y. (2021). Hubungan perilaku prososial dengan persepsi penerimaan teman sebaya pada remaja awal. *Acta Psychologia*, 3(1), 21-28. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40013>
- Sarfika, R., Roberto, M., Wenny, B. P., Freska, W., Mahathir, M., Adelirandy, O., ... & Putri, D. E. (2023). Deteksi dini dan edukasi tumbuh kembang psikososial sebagai upaya pencegahan masalah kesehatan mental pada remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2), 1262-70. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i2.13479>
- Sarwono, J. (2018). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif* (Edisi ke-2). Suluh Media.
- Suroso, S., Maramis, F., & Farid, M. (2020). Meningkatkan perilaku prososial pelajar Sekolah Menengah Atas (SMA) melalui pembelajaran karakter: Bagaimana efektivitasnya. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(1), 88-104. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i1.3214>
- Utari, A. R. T., & Rustika, I. M. (2020). Konsep diri dan kecerdasan emosional terhadap perilaku prososial remaja sekolah menengah atas. *Jurnal Studia Insania*, 8(2), 80-98. <https://doi.org/10.18592/jsi.v8i2.3852>
- Wetik, S., Laka, A. A., & Sumilat, V. J. (2024). Penguatan dukungan psikologis lingkungan sekolah melalui kegiatan skrining dan stimulasi psikososial. *Jurnal Lintas Karsa*, 1(1), 1-10.
- Yarizky, M. A., & Maryam, E. W. (n.d.). Prosocial behavior in students of Madrasah Aliyah Negeri Sidoarjo. 1-7.
- Yunita, Y., & Yusfarani, D. (2020). Analisi perilaku prososial siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Kota Palembang. *P2M STKIP Siliwangi*, 7(2), 108-117.