

Implementasi Nilai-Nilai Bimbingan dan Konseling dalam Mengelola Emosi Negatif serta Membangun Relasi Harmonis antar Mahasiswa

Arinal Haq Fauziah^{1*}

¹Universitas Islam Negeri Madura

*arinaafauzi@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received

Revised

Accepted

Keywords:

Regulasi Emosi,

Bimbingan dan Konseling,

Nilai-Nilai Konseling,

Hubungan Interpersonal

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa bimbingan dan konseling dalam mengelola emosi negatif dan penerapan nilai-nilai bimbingan dan konseling untuk mendukung hubungan interpersonal yang harmonis. Berdasarkan teori regulasi emosi dan nilai-nilai bimbingan konseling seperti keterbukaan, empati, dan dukungan sosial, penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis dengan wawancara mendalam dan observasi partisipatif sebagai metode pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi negatif mahasiswa yang dipicu oleh tekanan akademik dan konflik interpersonal, berpotensi mengganggu kesehatan mental dan hubungan sosial mereka. Namun, penerapan nilai-nilai bimbingan dan konseling membantu mahasiswa meningkatkan stabilitas emosional, keterampilan regulasi emosi, serta memperbaiki interaksi sosial. Dampak positif tersebut tidak hanya memperkuat kompetensi sosial mahasiswa, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menjadi konselor profesional di masa depan. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan kurikulum pendidikan konseling yang berorientasi pada keseimbangan emosional dan penguatan kompetensi interpersonal.

Copyright ©Journal of Counseling & Psychotherapy Research (JCPR) is licensed under CC BY-NC 4.0

Pendahuluan

Emosi merupakan bentuk ekspresi dari perasaan manusia pada saat menghadapi situasi tertentu (Rette dkk., 2025). Manusia dalam menjalani kehidupan dihadapkan kepada situasi yang berbeda sehingga juga menciptakan emosi yang beragam seperti senang, sedih, kecewa, bingung dan segala macam emosi lainnya. Selain itu, emosi juga merupakan reaksi kompleks yang melibatkan perilaku, pengalaman, dan aspek fisiologis terhadap suatu peristiwa atau stimulus tertentu. Hal tersebut relevan dengan teori James-Lange yang menyatakan bahwa emosi seseorang dipengaruhi oleh fisiologis akibat stimulus tertentu yang membuat sistem saraf otonom bereaksi sehingga menciptakan pengalaman emosi (Nashrullah & Prasetyo., 2024). Emosi merupakan bagian integral dari pengalaman manusia yang dapat memengaruhi pikiran, perilaku, dan interaksi sosial.

Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa emosi mampu menjadi penggerak manusia dalam memunculkan perilaku yang berhubungan dengan aspek pribadi dan sosial.

Emosi yang dirasakan oleh mahasiswa akan menjadi penggerak dari perilaku yang akan dilakukan. Maka dari hal tersebut, perlu adanya upaya untuk mengupayakan agar setiap individu mampu memahami mengenai pengelolaan emosi yang baik utamanya emosi negatif. Menurut Ganiel Goleman, emosi negatif merupakan serangkaian perasaan yang dirasakan individu akibat stimulus yang kurang menyenangkan sehingga memunculkan responsif yang serupa yang dapat berpengaruh pada pola pikir dan perilaku individu tersebut. Pendapat Goleman tersebut memberikan pemahaman bahwa individu yang merasakan emosi negatif maka akan berdampak negatif pula terhadap pola pikir serta perilaku individu tersebut tanpa adanya pengelolaan yang baik. Keadaan tersebut yang menyebabkan adanya kebutuhan dalam meregulasi emosi utamanya bagi para mahasiswa BK sebagai calon konselor yang dituntut dapat menjaga kestabilan emosi dalam memberikan layanan konseling.

Penelitian sebelumnya dalam konteks yang relevan dengan implementasi nilai-nilai bimbingan dan konseling telah dilakukan untuk meningkatkan disiplin dari siswa (Anwar & Madihah, 2024). Selain itu, penerapan nilai-nilai bimbingan dan konseling juga meningkatkan pemahaman dan mendorong pemikiran yang terbuka tentang keberagaman budaya atau multikultural (Alfiaz dkk., 2023). Selain itu, hal tersebut juga membantu meningkatkan kontrol diri (Ernawati & Ahzani, 2023), mengembangkan pendidikan karakter bagi peserta didik (Rahayu dkk., 2025), meningkatkan mutu belajar (Hotifah, 2025), meminimalisir bullying di lingkungan sekolah (Panjaitan dkk., 2024), serta meningkatkan kesejahteraan individu serta penelitian tersebut dominan dilakukan kepada siswa. Namun, belum ditemukan penelitian yang berfokus pada mahasiswa BK sebagai calon konselor serta implementasi nilai-nilai bimbingan dan konseling serta pengaruhnya terhadap kemampuan meregulasi emosi dan menjaga hubungan yang dinamis dan harmonis antar mahasiswa BK. Hal tersebut yang menjadi alasan bahwa penelitian ini menunjukkan keterbaruan dalam dunia bimbingan dan konseling.

Implementasi nilai-nilai bimbingan dan konseling bagi mahasiswa BK menjadi bagian krusial yang harus diteliti agar dapat melihat dampak dan perkembangan yang dirasakan oleh mahasiswa dalam aspek meregulasi emosi serta menjalin hubungan interpersonal yang harmonis antar satu sama lain. Hal tersebut agar teori yang diajarkan tidak semata menjadi formalitas sebagai penunjang karir untuk menjadi konselor disebabkan dibutuhkan adanya kompetensi konselor dalam aspek kepribadian, sosial, pedagogik serta profesional (Zahara & Harahap, 2024). Kemampuan dalam meregulasi emosi harus dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari agar melatih jiwa calon konselor untuk dapat menstabilkan emosi, menerapkan sikap empati, menjaga kesejahteraan mental pribadi agar dapat memberikan layanan konseling secara optimal. Hal tersebut yang mendasari adanya penelitian yang memfokuskan mahasiswa BK sebagai subjek yang terintegrasi dengan aspek pribadi dan sosial serta berpengaruh pada layanan konseling yang akan diberikan di masa mendatang.

Tujuan penelitian ini yakni: 1) mengidentifikasi emosi negatif yang dirasakan oleh mahasiswa BK baik dalam aspek pemicu serta faktor yang menyebabkan munculnya emosi negatif tersebut. Selain itu, penelitian ini juga mengidentifikasi dampak dari disregulasi emosi negatif bagi mahasiswa BK, baik dampak negatif terhadap diri sendiri seperti kesehatan mental yang terganggu yang memicu masalah lain sampai dampak terhadap aspek sosial dan profesionalitas yang dimiliki oleh calon konselor tersebut, 2) mengetahui dampak yang dirasakan oleh mahasiswa dalam menerapkan nilai-nilai bimbingan dan konseling utamanya dalam menggapai tujuan utama untuk meregulasi emosi dengan baik, 3) mengetahui nilai-nilai bimbingan dan konseling yang relevan yang telah diterapkan oleh mahasiswa BK dalam meningkatkan hubungan interpersonal antar mahasiswa BK sehingga menjadi lebih harmonis, 4) mengidentifikasi dampak yang timbul dalam meningkatkan

hubungan interpersonal dan kehidupan sosial yang harmonis dari implementasi nilai-nilai bimbingan dan konseling yang relevan tersebut.

Tujuan dari penelitian mengenai implementasi nilai-nilai bimbingan dan konseling yakni untuk mengetahui faktor serta pemicu dari pengekspresian emosi negatif yang berlebihan serta disregulasi emosi dari mahasiswa BK. Selain itu, tujuan lainnya yakni untuk mengetahui dampak dari implementasi nilai-nilai bimbingan dan konseling dalam mengembangkan keterampilan meregulasi emosi serta dampaknya pula pada hubungan interpersonal mahasiswa BK. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat besar dan memberikan pengetahuan agar setiap individu dapat mengimplementasikan nilai-nilai bimbingan dan konseling secara komprehensif untuk mengatasi disregulasi emosi serta hubungan interpersonal yang bermasalah.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa BKPI IAIN Madura dalam mengelola emosi negatif dan menerapkan nilai-nilai bimbingan dan konseling. Subjek penelitian dipilih melalui purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif yang memahami nilai-nilai bimbingan dan konseling, mengalami tantangan dalam pengelolaan emosi negatif, serta bersedia berpartisipasi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam untuk menggali pemahaman tentang faktor pemicu emosi negatif, strategi regulasi emosi, dan dampak nilai-nilai bimbingan dan konseling terhadap hubungan interpersonal. Selain itu, observasi partisipatif dilakukan untuk mengamati pola interaksi sosial dan penerapan nilai-nilai konseling dalam kehidupan sehari-hari.

Instrumen penelitian mencakup pedoman wawancara semi-terstruktur dan lembar observasi dengan indikator seperti keterbukaan, empati, dan sikap suportif. Data dianalisis menggunakan metode fenomenologis Colaizzi (Palteki DKK., 2025), dimulai dengan membaca transkrip untuk memahami pengalaman subjek, mengidentifikasi pernyataan signifikan, dan merumuskan tema-tema utama. Hasil analisis disusun menjadi deskripsi komprehensif pengalaman mahasiswa, kemudian divalidasi melalui member-checking untuk memastikan akurasi interpretasi. Triangulasi metode dengan menggabungkan wawancara dan observasi memperkuat kredibilitas data, didukung diskusi dengan ahli bimbingan dan konseling. Pendekatan ini dirancang untuk memberikan wawasan mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam konteks regulasi emosi dan interaksi sosial. Melalui kombinasi wawancara dan observasi, penelitian ini memastikan interpretasi data yang akurat dan relevan, sehingga mampu menjelaskan secara rinci dampak nilai-nilai bimbingan dan konseling terhadap pengelolaan emosi negatif dan pembentukan hubungan interpersonal yang harmonis.

Hasil

Aspek Temuan	Sub-Temuan	Deskripsi Temuan
1. Emosi Negatif Mahasiswa BK	Jenis Emosi Negatif	Sedih, marah, kecewa, frustrasi, stress.
	Faktor Pemicu Internal	Tekanan akademik, proses adaptasi kampus, ekspektasi pribadi
	Faktor Pemicu Eksternal	Konflik interpersonal, bullying, kurang dukungan sosial, pengalaman traumatis masa lalu
	Dampak Disregulasi Emosi	Gangguan psikologis, penurunan kualitas hubungan sosial, perilaku maladaptif, risiko gangguan mental seperti bipolar

2. Regulasi Emosi dengan Nilai BK	Teori Pendukung	Teori Humanistik (Carl Rogers), Teori Psikoanalisis (Freud), Teori Regulasi Emosi (Thompson)
	Tahap Regulasi Emosi	<i>Monitoring</i> (kesadaran emosi), <i>Evaluating</i> (menilai dan menyesuaikan), <i>Modifying</i> (mengubah ke bentuk adaptif)
	Teknik yang Digunakan	Relaksasi, meditasi, <i>art therapy</i> , <i>role playing</i> .
	Dampak Positif	Emosi stabil, kontrol diri meningkat, kesehatan mental terjaga, kepercayaan diri meningkat
3. Nilai BK dalam Relasi Interpersonal	Nilai Inti BK	<i>Openness</i> (keterbukaan), <i>Empathy</i> (empati), <i>Supportiveness</i> (dukungan), <i>Positiveness</i> (positif), <i>Equality</i> (kesetaraan)
	Bentuk Implementasi	Diskusi kelompok, praktik kongruen, teori transactional analysis, layanan bimbingan remaja antar mahasiswa
	Dampak Interpersonal	Relasi harmonis, komunikasi efektif, kolaborasi aktif, keterbukaan dalam berbagi pengalaman
4. Dampak Sosial dan Profesional	Dampak Sosial	Meningkatkan empati, altruisme, kesadaran sosial, keterikatan emosional antar mahasiswa
	Dampak Pembelajaran	Lingkungan kelas inklusif, efektivitas diskusi meningkat, penerimaan tanpa syarat antar mahasiswa
	Dampak Profesional	Meningkatkan kesiapan menjadi konselor profesional, mampu memilih pendekatan teknik yang relevan dan efektif

Pembahasan

Identifikasi Emosi Negatif Mahasiswa BK dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling

Emosi negatif merupakan perasaan tidak menyenangkan yang dialami oleh individu termasuk mahasiswa yang memiliki dampak terhadap kesejahteraan psikologis dari individu tersebut. menurut Franken, emosi merupakan hasil interaksi antara faktor subjektif (proses kognitif), faktor lingkungan (hasil belajar), dan faktor biologis (proses hormonal) (Rantung dkk., 2023). Emosi negatif muncul sebagai bentuk pengalaman afektif dari ketiga aspek tersebut yang memunculkan perasaan tidak menyenangkan yang apabila diekspresikan secara berlebihan dapat mengganggu proses berkehidupan individu tersebut baik secara psikologis maupun fisiologis (Rahal dkk., 2023). Sebagai individu yang utuh, mahasiswa juga mengalami perubahan emosi dalam proses kehidupan yang dijalani termasuk juga merasakan emosi negatif. Emosi negatif seperti rasa sedih, kecewa, stres, marah, frustrasi sampai depresi dan emosi negatif lainnya (Uce, 2025) memiliki dampak yang buruk terhadap psikologis dan perilaku mahasiswa tersebut apabila tidak diregulasi secara efektif (Habibah & Sumaryanti, 2023).

Faktor yang menjadi pemicu dari timbulnya emosi negatif oleh para mahasiswa memiliki variasi yang beragam. Hal tersebut disebabkan mahasiswa didominasi oleh para remaja yang masuk

ke dalam proses transisi menuju pendewasaan secara usia dan kognitif. Selain itu, mahasiswa tingkat pertama juga dihadapkan dengan proses transisi lingkungan yang berbeda dari fase sekolah menuju fase kuliah (Musslifah dkk., 2023) yang menciptakan adanya proses adaptasi yang kemudian menciptakan berbagai emosi negatif yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut. Proses transisi tersebut menciptakan berbagai tekanan yang dialami mahasiswa pada aspek akademik sehingga menciptakan emosi negatif (Rohmah & Mahrus, 2024) seperti stres frustrasi akibat beban tugas, tekanan nilai serta daya saing antarpersonal. Selain itu, emosi negatif juga diciptakan dari faktor eksternal dari lingkungan sosial seperti konflik interpersonal, bullying, kurangnya dukungan sosial serta semacamnya (Wahani dkk., 2022). Beberapa mahasiswa juga merasakan bahwa emosi negatif yang muncul yakni akibat faktor personal yang diakibatkan oleh pengalaman sebelumnya yang menyebabkan traumatis akibat masa lalu. Hal tersebut relevan dengan pandangan Sigmund Freud dalam teori psikoanalisis, perilaku manusia termasuk akibat emosi negatif yang dirasakan dapat dipengaruhi oleh alam bawah sadar akibat traumatis di masa lalu (Yarti, 2022).

Masalah yang dihadapi oleh beberapa mahasiswa BK yakni ketidakmampuan dalam meregulasi emosi negatif yang muncul sehingga menyebabkan adanya penolakan dan tidak mampu menerima emosi negatif tersebut atau mengekspresikan emosi negatif secara berlebihan. Identifikasi emosi negatif menjadi hal yang krusial untuk dilakukan agar dapat menemukan intervensi yang tepat pada mahasiswa yang tidak dapat meregulasi emosi yang memberikan dampak buruk dan mengganggu proses kehidupan akibat berdampak pada aspek psikologis mahasiswa tersebut. Hal tersebut untuk menghindari perilaku maladaptif yang muncul akibat disregulasi emosi negatif (Putri & Rahmasari, 2021) serta menghindari berbagai permasalahan lainnya seperti stres berlebihan yang menyebabkan penyakit seperti bipolar dan lain-lain (Putri dkk., 2024).

Bimbingan dan konseling memberikan peran yang signifikan terhadap para mahasiswa BK sebab memberikan kerangka informasi dan dasar teori mengenai aspek yang harus diperhatikan untuk dapat meregulasi emosi negatif. Dasar teori yang diajarkan mampu menjadi cara untuk dapat mengidentifikasi emosi negatif yang dirasakan dalam diri secara mandiri. Pembelajaran yang dilakukan oleh mahasiswa BK memberikan kerangka untuk melakukan identifikasi mandiri terkait permasalahan dalam diri termasuk dalam aspek emosi negatif. Hal tersebut relevan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa mahasiswa BK memiliki keterampilan pemecahan masalah yang baik sampai mencapai 67,6% (Hidayat dkk., 2024) terhadap diri sendiri melalui refleksi diri setelah mendapatkan pembelajaran teori dan nilai-nilai bimbingan dan konseling. Kemampuan pemecahan masalah tersebut mencakup aspek kreatif dan solutif termasuk emosi negatif yang muncul dalam diri akibat konflik personal yang belum terselesaikan. Hal tersebut sebab nilai-nilai bimbingan dan konseling diharapkan dapat diimplementasikan secara efektif oleh mahasiswa utamanya terhadap diri sendiri (Maisyaroh, 2023) serta memberikan dukungan penuh agar konflik pribadi dapat diutamakan untuk diatasi (Jamilah, 2020).

Nilai-nilai dasar bimbingan dan konseling mendorong proses identifikasi emosi negatif bagi para mahasiswa BK. Proses identifikasi emosi negatif tersebut dapat dilakukan melalui teknik seperti refleksi diri berbasis teori, observasi perilaku emosional, dan penggunaan instrumen psikometrik seperti kuesioner emosi (Putri dkk., 2024). Pendekatan tersebut membantu mahasiswa mengenali pemicu, intensitas, dan pola regulasi emosional yang perlu ditingkatkan sehingga mahasiswa BK mampu memiliki keterampilan pemecahan masalah (*problem solving*) sehingga dapat mengatasi konflik pribadi serta menunjang kapasitas sebagai calon konselor. Selain itu, hal tersebut juga dapat meningkatkan keterampilan mahasiswa BK dalam meregulasi emosi negatif sehingga memiliki kematangan emosi yang tinggi guna membantu proses pemahaman terhadap diri sendiri

ataupun konseli dan memudahkan proses komunikasi dalam praktik bimbingan dan konseling (Ananda & Sarwono, 2022).

Peran Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Negatif pada Mahasiswa BK

Nilai dasar bimbingan dan konseling membantu setiap individu untuk dapat mengidentifikasi emosi negatif (Uce, 2025) yang dirasakan. Namun selain hal tersebut, teori dalam bimbingan dan konseling juga membantu proses regulasi emosi dari para mahasiswa BK. Keterampilan meregulasi dan mengendalikan emosi menjadi hal krusial bagi calon konselor sebab berpengaruh terhadap proses layanan konseling yang diberikan. Selain itu ahli psikologi menyebutkan bahwa aspek perkembangan emosional merupakan aspek yang paling sulit untuk diklasifikasi (Damanik dkk., 2022) sehingga diperlukan pemahaman yang mendalam dan pendekatan yang relevan dalam pengembangannya. Regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan pengendalian reaksi emosional, (Panjaitan dkk., 2025) tetapi juga dengan kemampuan memahami, mengekspresikan, dan menyesuaikan emosi dalam berbagai konteks (Hikmah dkk., 2024). Oleh sebab itu, calon konselor diharuskan untuk dapat mengimplementasikan teknik regulasi emosi terhadap diri sendiri agar dapat diimplementasikan terhadap konseli dan dapat menghadapi dinamika emosi klien tanpa terjebak dalam bias atau reaktivitas pribadi.

Tahapan yang harus dilakukan oleh para mahasiswa BK dalam meregulasi emosi pribadi yakni melalui tiga tahapan menurut Thompson (Christiana dkk., 2023). Tahapan pertama yakni memonitor emosi, monitor emosi dilakukan dengan cara mengupayakan agar mahasiswa tersebut memiliki kesadaran terhadap pikiran, perasaan serta emosi yang dimilikinya. Proses monitor tersebut bertujuan untuk dapat menanamkan penerimaan tanpa syarat terhadap emosi negatif yang muncul. Hal tersebut berkaitan erat dengan proses pembelajaran mahasiswa BK dalam teori humanistik oleh Carl Rogers (Zamzami & Putri, 2024) yang dapat dijadikan pendekatan yang relevan untuk meregulasi emosi. Tahap kedua dalam aspek regulasi emosi yakni mengevaluasi emosi yang dilakukan dengan mengelola emosi yang dirasakan agar dapat diekspresikan secara seimbang sehingga emosi negatif yang muncul tidak dirasakan dan diekspresikan secara berlebihan yang berdampak buruk pada aspek psikologis (Pamungkas dkk., 2024) mahasiswa tersebut. Tahapan terakhir dilakukan dengan modifikasi emosi agar emosi negatif yang dirasakan mampu dikelola secara efektif dan diupayakan agar beralih menjadi emosi positif. Peralihan emosi negatif menjadi emosi positif dapat meningkatkan kesehatan mental (Engel & Salma, 2024), menurunkan risiko terjadinya stres (Alini dkk., 2024), meningkatkan kualitas hidup (Dzulfikri & Affandi, 2023), merangsang kreativitas dan produktivitas (Hasiana, 2020), serta meningkatkan hubungan sosial (Mulyani & Usman, 2020).

Selain itu, mahasiswa BK juga dibentuk melalui nilai dasar bimbingan dan konseling agar memiliki empat kompetensi yakni kompetensi kepribadian, kompetensi profesional, kompetensi sosial dan kompetensi pedagogik (Andani dkk., 2024). Kompetensi kepribadian berkaitan erat dengan kemampuan mahasiswa yang diharuskan mampu mengelola emosi negatif dalam diri serta memiliki keterampilan pemecahan masalah pribadi yang baik sesuai dengan teori bimbingan dan konseling. Kompetensi kepribadian merupakan aspek krusial (Pravesti & Farid, 2022) dalam bimbingan dan konseling sebab apabila konselor tidak memiliki kompetensi tersebut maka akan mempengaruhi terhadap kompetensi yang lain yang dibutuhkan. Kaitan erat antara kompetensi kepribadian dengan kemampuan meregulasi emosi bagi mahasiswa disebabkan kompetensi kepribadian mengharuskan calon konselor untuk menunjukkan integritas dan stabilitas kepribadian yang kuat (Insani & Astuti, 2024) dengan salah satunya memiliki emosi yang stabil dan peka terhadap keragaman (Karneli & Hakim, 2024). Tuntutan untuk memiliki emosi yang stabil bagi para

mahasiswa BK menjadi kerangka acuan agar mahasiswa BK mampu meregulasi emosi pribadi terlebih dahulu sebelum mempraktikkan dalam layanan konseling kepada konseli. Hal tersebut disebabkan calon konselor diwajibkan memiliki stabilitas emosional yang menjadi keharusan untuk menunjukkan kesiapan dalam memberikan layanan (Rahmawati dkk., 2021).

Selain itu, stabilitas dalam mengelola emosi negatif juga ditekankan untuk dipraktikkan oleh mahasiswa BK dikarenakan hal tersebut berpengaruh terhadap kemampuan komunikasi dengan orang lain. Disregulasi emosi menunjukkan bahwa mahasiswa BK belum mumpuni untuk menjadi konselor sebab tidak memiliki kontrol diri yang efektif. Kontrol diri merupakan bagian krusial yang harus dimiliki mahasiswa BK agar dapat menjadi konselor profesional sehingga dapat menempatkan diri secara profesional dalam menghadapi konseli. Korelasi antara kontrol diri dan regulasi emosi juga menunjukkan bahwa mahasiswa BK tersebut memiliki kesehatan mental yang baik. Hal tersebut sebab penelitian menyebutkan bahwa individu yang dapat meregulasi emosi secara baik, menunjukkan bahwa kontrol diri yang dimiliki tinggi sehingga dalam menghadapi situasi dan kondisi yang menantang dapat menunjukkan sikap yang tidak berlebihan sehingga menurunkan risiko masalah psikologis pada individu tersebut (Nafisah dkk., 2022). Relevansi dalam konteks mahasiswa BK yakni kontrol diri dapat membentuk pribadi yang dapat menempatkan diri dan menunjukkan empati secara lepas dan bebas tanpa terbebani dengan masalah pribadi. Empati yang tinggi serta sikap profesionalisme menunjukkan bahwa mahasiswa BK mampu menjadi konselor yang dapat menjadi subjek utuh secara profesional sehingga layanan konseling yang diberikan dapat mencapai tujuan konseling secara efektif.

Selain dalam aspek teori dan kewajiban yang harus ditekankan pada mahasiswa BK, bimbingan dan konseling memberikan peran yang signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi melalui pembelajaran mengenai teknik-teknik dalam konseling. Pembelajaran mengenai teknik konseling yang dapat dilakukan oleh konselor dalam mengatasi berbagai permasalahan klien dapat diterapkan terlebih dahulu terhadap pribadi mahasiswa BK tersebut. Upaya tersebut menunjukkan bahwa selain dapat mengembangkan keterampilan calon konselor, hal tersebut juga dapat memperbaiki kesehatan mental mahasiswa BK yang bermasalah (Anggraini, 2020) dalam aspek disregulasi emosi yang dapat memicu perilaku maladaptif bagi mahasiswa tersebut. Berbagai teknik dapat dilakukan sesuai dengan preferensi setiap mahasiswa yang memiliki tujuan untuk dapat memiliki kontrol diri yang baik dengan meregulasi emosi. Teknik-teknik yang dapat diterapkan mahasiswa BK salah satunya yakni teknik role playing, art therapy, meditasi, relaksasi serta berbagai teknik yang lain (Gustiani, 2023).

Praktik teknik-teknik konseling terhadap pribadi mahasiswa BK juga dapat membantu dalam menganalisis efektifitas teknik tersebut dalam pelaksanaan layanan konseling dalam aspek regulasi emosi. Selain itu, mahasiswa BK juga dapat mengidentifikasi teknik yang relevan yang dapat menaikkan kemungkinan berhasil dalam mengentaskan masalah sehingga dalam memberikan layanan konseling terhadap konseli dapat mengevaluasi teknik yang telah diterapkan secara pribadi dalam meregulasi emosi negatif. Penerapan teknik konseling juga membantu para mahasiswa BK dalam meningkatkan keterampilan dan mendalami teori secara komprehensif (Habsy dkk., 2024). Korelasi antara teori dan praktik teknik-teknik konseling meningkatkan kepercayaan diri (Wahyu dkk., 2024) para mahasiswa BK dalam menangani masalah pribadi atau masalah konseli. Salah satu teknik yang telah diterapkan dalam meregulasi emosi yakni relaksasi. Menurut Cormier dan Cormier, relaksasi adalah metode yang dapat dilakukan oleh seseorang dengan proses pembebasan diri dari ketegangan otot dan pikiran sehingga individu dapat mencapai ketenangan (Nurdiana & Awaliah, 2022). Relaksasi menjadi teknik yang dapat diterapkan mandiri untuk meregulasi emosi sebab teknik tersebut dapat membantu mahasiswa BK untuk mengurangi ketegangan mental,

menurunkan kecemasan (Nanda & Rosyid, 2023), mengurangi stres (Zahro', 2024) sehingga dapat mencapai kestabilan emosional.

Teknik relaksasi yang dilakukan oleh mahasiswa BK memiliki dampak positif terhadap kemampuan regulasi emosi (Syaharani dkk., 2024) sebab dalam proses relaksasi mahasiswa BK mendapatkan ketenangan emosional sehingga mampu meredakan perasaan-perasaan negatif (Robaiyani dkk., 2024) seperti marah dan kecewa yang berlebih sehingga mampu dikelola dan diregulasi dengan baik. Hal tersebut sesuai dengan tujuan dari praktik teknik relaksasi yang diharapkan dapat mengurangi ketegangan pikiran (Mawaddah & Lestari, 2024) yang menyebabkan munculnya emosi negatif (Uce, 2025) serta perilaku maladaptif (Praekanata dkk., 2024). Keberhasilan teknik relaksasi dalam mengelola emosi mahasiswa BK memberikan gambaran utuh mengenai teknik tersebut sehingga memiliki tingkat keberhasilan yang lebih tinggi apabila dipraktikkan dalam layanan konseling kepada konseli. Mahasiswa BK juga memiliki pandangan yang komprehensif mengenai pendekatan-pendekatan dalam teknik relaksasi serta relevansinya setiap pendekatan untuk menangani suatu macam problematika konseli. Hal tersebut dapat memberikan kerangka kepada para calon konselor mengenai pendekatan yang relevan untuk dipraktikkan dalam proses layanan konseling berdasarkan praktik kepada diri sendiri yang disesuaikan dengan teori. Kemampuan tersebut dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan para mahasiswa BK sehingga dapat mengkualifikasikan pendekatan yang relevan berdasarkan macam masalah seperti pendekatan music therapy sebagai bentuk relaksasi untuk mengatasi disregulasi emosi (Ulfatun Najiha & Maryana, 2024), pendekatan genggam jari untuk menurunkan kecemasan (Nanda & Rosyid, 2023) serta lain-lain.

Bimbingan dan konseling memiliki peran yang signifikan dalam membentuk keterampilan regulasi emosi pada mahasiswa BK. Teori konseling, pembelajaran, serta penerapan berbagai macam pendekatan dan teknik terhadap pribadi mahasiswa BK membuktikan bahwa bimbingan dan konseling secara komprehensif dapat membantu mahasiswa BK dalam mengatasi problematika internal yang dirasakan oleh pribadi mahasiswa BK termasuk masalah dalam disregulasi emosi. Penerapan teknik secara individual juga dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi sehingga dapat meningkatkan kinerja calon konselor serta meningkatkan profesionalisme. Diharapkan pihak-pihak terkait terutama dosen BK sebagai acuan para mahasiswa BK dapat memperhatikan kesejahteraan mahasiswa BK dalam seluruh aspek termasuk aspek kestabilan emosi, kontrol diri, kemampuan problem solving sehingga dapat memberikan pengaruh yang signifikan untuk dapat meningkatkan kualitas dan layanan konseling yang diberikan kepada konseli di masa yang akan datang.

Eksplorasi Nilai-Nilai Bimbingan dan Konseling dalam Membangun Relasi Interpersonal Mahasiswa BK

Kehidupan sosial di lingkungan perkuliahan berbeda dengan lingkungan sekolah (Seffila, 2024). Perbedaan kultur budaya serta latar belakang dari setiap individu menuntut adanya penyesuaian diri antar satu sama lain (Annisa & Alfuruqy, 2024) serta kultur budaya kampus agar dapat menciptakan hubungan personal yang harmonis. Sebagai makhluk sosial yang berfokus pada aspek sosial pula, mahasiswa BK diharuskan memiliki kemampuan interpersonal yang efektif agar dapat berkomunikasi dan membangun relasi harmonis antar teman sebaya (Manurung & Rahmi, 2022). Hubungan relasi yang harmonis dapat meningkatkan rasa persaudaraan (Making dkk., 2025) serta meningkatkan kepercayaan diri (Martiza & Indriyani, 2024) bagi para mahasiswa BK dan menjaga kestabilan emosi. Hubungan relasi harmonis antar mahasiswa BK menjadi aspek krusial sebab memberikan pembelajaran mengenai cara untuk menjalin keterikatan emosi dengan konseli.

Keterikatan emosi diperlukan agar dapat meningkatkan empati dari calon konselor sehingga memberikan stimulus kepada konseli tentang penerimaan tanpa syarat dari konselor (Wati, 2023) sehingga dapat meningkatkan asas kesukarelaan dan asas keterbukaan dalam layanan konseling. Asas-asas tersebut dapat mempermudah proses konseling sehingga tujuan konseling dapat direalisasikan sehingga membangun hubungan relasi antar mahasiswa menjadi aspek vital dalam mengembangkan kompetensi konselor secara pribadi maupun secara profesional dan sosial.

Bimbingan dan konseling memiliki nilai dasar yang menjadi acuan bagi para mahasiswa BK untuk membangun relasi harmonis (Listari, 2024) untuk kestabilan emosi pribadi, meningkatkan hubungan sosial dengan orang lain, serta mengukuhkan profesionalisme pada mahasiswa BK agar dapat menjadi calon konselor yang dapat menjalin keterikatan dengan konseli. Sikap yang menjadi tolak ukur dari komunikasi yang efektif antara satu sama lain untuk dapat membangun relasi yang harmonis yakni mahasiswa BK harus memiliki *openness*, *empathy*, *supportiveness*, *positiveness*, dan *equality* (Manurung & Rahmi, 2022). *Openness* (keterbukaan) merupakan kunci keberhasilan layanan konseling (Annisa dkk., 2024) sehingga diperlukan sikap kongruen dari para mahasiswa BK sesuai teori humanistik untuk dapat membangun relasi yang harmonis (Wati dkk., 2024). Keterbukaan dalam aspek bimbingan dan konseling diartikan sebagai kemampuan dan keterampilan dalam mengungkapkan sesuatu secara jujur dan terbuka (Lesmana & Siregar, 2023). Sikap terbuka yang dipraktikkan oleh mahasiswa BK dijadikan sebagai persiapan dan latihan untuk meningkatkan 4 kompetensi konselor sehingga dapat menjadi konselor yang profesional. Selain itu, tujuan utama keterbukaan tersebut agar harmonisasi antara satu sama lain antar mahasiswa BK dapat terjalin sehingga dapat menunjang kesehatan mental mahasiswa BK dalam menjalankan studi.

Empati (*empathy*) juga merupakan poin penting agar dapat menjalin hubungan relasi dan interaksi sosial yang harmonis (Nerviadi & Nurwianti, 2024) antar mahasiswa BK. Hal tersebut sebab empati merupakan sikap memahami serta mengerti perasaan yang dirasakan oleh orang lain (Annisa dkk., 2024). empati menjadi hal krusial bagi mahasiswa BK sebab selain dapat membantu menjalin hubungan sosial yang baik, juga sebagai aspek krusial dalam menjalankan praktik konseling agar dapat memahami dan mengerti perasaan dan hambatan yang dirasakan oleh konseli sehingga memudahkan proses merealisasikan tujuan layanan konseling. Pada aspek hubungan sosial antar mahasiswa BK, empati yang telah ditanamkan menjadi dasar bagi para mahasiswa sebab dengan memahami perasaan antar satu sama lain, serta mahasiswa juga dapat lebih mudah berinteraksi dan menjalin relasi yang positif (Nurbaiti dkk., 2024) sehingga dapat menunjang proses belajar yang dilakukan. Selain itu, empati yang tinggi juga memberikan dampak pada mahasiswa BK berupa kemampuan dalam mengatur dan mengendalikan reaksi emosional sehingga berpengaruh dalam kemampuan meregulasi emosi yang dapat meningkatkan hubungan dan interaksi sosial dengan orang lain. Penerapan empati juga menjadikan mahasiswa mempunyai sikap altruisme (Hafifah dkk., 2024). Altruisme merupakan tindakan sikap tolong menolong yang dilakukan demi membantu orang lain tanpa mengharap imbalan (Rahmadani dkk., 2024). Sikap Altruisme tersebut dapat meningkatkan kesadaran sosial mahasiswa BK sehingga meningkatkan keterampilan dasar konseling dan profesionalisme sebagai bekal bagi calon konselor di masa mendatang.

Selain empati, nilai yang diajarkan dalam bimbingan dan konseling dalam membangun relasi antar mahasiswa BK juga harus dengan menerapkan sikap *supportive* antar satu sama lain (Qomariyah dkk., 2024). *Supportif* dalam konteks bimbingan dan konseling merujuk pada pendekatan yang memberikan dukungan emosional antar mahasiswa BK atau kepada konseli yang menghadapi berbagai permasalahan, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam konteks kesehatan mental. Edukasi *supportif* mencakup tiga teknik utama yakni dukungan (*support*), bimbingan (*guidance*), dan pengajaran (*teaching*) (Kolomboy dkk., 2022). Hal tersebut menjadi strategi praktis

bagi mahasiswa untuk menjalin hubungan yang harmonis dengan memberikan dukungan antara satu sama lain sehingga juga dapat meningkatkan kesadaran sosial, kepekaan emosional dan lain sebagainya. Sikap *supportive* juga diimbangi dengan perasaan positiveness atau perasaan positif baik kepada diri sendiri dan juga kepada orang lain (Sari dkk., 2024). Positiveness berperan penting dalam menstabilkan dan meregulasi emosi mahasiswa BK serta juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap interaksi dan komunikasi sosial dengan orang lain sehingga meningkatkan hubungan harmonis antar mahasiswa BK. Relasi yang harmonis antar mahasiswa BK cenderung menunjukkan penerapan nilai bimbingan dan konseling yang telah diajarkan secara efektif dan komprehensif. Hal tersebut juga dapat meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa BK serta memberikan dampak positif terhadap yang lain dalam proses interaksi sosial. Dampak positif tersebut akan mendorong partisipasi dan kolaborasi aktif antarmahasiswa BK sehingga menunjang proses belajar mengajar dalam perkuliahan.

Sikap terakhir yang harus ditekankan pada mahasiswa BK dalam menjalin hubungan harmonis antara satu sama lain yakni *equality*. *Equality* menurut *Oxford English Dictionary* adalah keadaan atau kondisi yang setara bagi setiap individu terutama dalam konteks status, hak, dan kesempatan (Ikechukwu, 2025). Hal tersebut memberikan pemahaman jelas kepada mahasiswa BK dan menjadi strategi praktis untuk menghindari adanya diskriminasi dan justifikasi antar satu sama lain. Selain itu, *equality* menjadi bentuk implementasi dari penerimaan tanpa syarat dalam teori humanistik (Carmilita, 2023) yang harus dimiliki konselor dalam menangani permasalahan konseli. *Equality* juga memberikan hubungan relasi yang harmonis sebab menurunkan risiko perpecahan dan perselisihan antar mahasiswa BK lewat penerapan nilai-nilai bimbingan dan konseling secara komprehensif serta juga menunjukkan kesiapan mahasiswa BK dalam menjadi konselor. Hal tersebut berkaitan erat dengan kemampuan dalam mempraktikkan teori konseling dalam kehidupan nyata sehingga meningkatkan kompetensi pribadi, sosial serta profesional bagi calon konselor tersebut.

Bentuk implementasi yang dilakukan oleh mahasiswa BK untuk membangun hubungan interpersonal yang baik antar satu sama lain berdasarkan konsep tersebut yakni dengan melakukan diskusi kelompok untuk dapat berbagi pengalaman dan cerita yang mendorong pemikiran terbuka sehingga dapat menerapkan nilai *openness* dalam interaksi tersebut. Selain itu, diskusi dalam bentuk kelompok tersebut dapat meningkatkan asas keterbukaan (Tiku dkk., 2025) yang menjadi aspek krusial dalam menjalin hubungan harmonis serta membantu mahasiswa BK dalam mempraktikkan teknik-teknik dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling yang berkaitan erat dengan proses merealisasikan tujuan dari layanan bimbingan dan konseling yang diberikan. Diskusi kelompok yang dilakukan mendorong asas keterbukaan dan asas kesukarelaan (Diana dkk., t.t.) sehingga dapat menjadi ruang untuk melakukan konseling remaja sebagai bentuk praktik dari teori konseling dalam proses pembelajaran, memberikan kebebasan dalam mengekspresikan setiap pendapat, serta menjalin keterikatan interpersonal yang baik antar mahasiswa BK. Hal tersebut juga membantu mahasiswa BK dalam mengimplementasikan *unconditional positive regard* dalam teori humanistik sehingga meningkatkan kemampuan dan keterampilan dasar konseling. *Unconditional positive regard* (penghargaan tanpa syarat) merupakan sikap menghargai dan penerimaan secara penuh terhadap ungkapan, pengalaman serta perilaku yang ditujukan oleh individu lain (White, 2024). Hal tersebut memberikan peluang yang tinggi untuk meningkatkan hubungan interpersonal antar mahasiswa BK agar menjadi lebih harmonis serta menjadi praktik dalam menjalin hubungan yang efektif terhadap konseli dalam layanan konseling.

Selain itu, bentuk implementasi nilai-nilai bimbingan dan konseling oleh mahasiswa BK dalam menjalin hubungan relasi yang harmonis yakni dengan menerapkan konsep teori

transaksional yang dikemukakan oleh Eric Berne (Panzola, 2024). Teori transaksional memberikan kerangka informasi bagi para mahasiswa BK dalam menjalin hubungan interpersonal antara satu sama lain yakni dengan memahami dinamika hubungan interpersonal melalui konsep ego states yang berupa parent, adult, child. Konsep ego states tersebut memberikan pengajaran kepada para mahasiswa BK bahwa setiap manusia pasti berada di salah satu konsep tersebut, baik dalam kondisi parent ego state, adult ego states serta child ego states (Habsy., 2024). Parent ego state merupakan kondisi individu yang berpikir, berperilaku, kepribadian serta perasaan yang sama seperti yang dilakukan oleh orang tua. Sedangkan adult ego states merupakan kondisi perilaku, perasaan, kepribadian serta perasaan yang condong seperti anak kecil dan *adult ego states* merupakan kondisi seseorang dalam berperilaku, berpikir serta perasaan yang menunjukkan kedewasaan atau kondisi saat ini (Leutner & Marin, 2021). Pemahaman akan konsep tersebut memberikan ruang dinamika agar pola interaksi yang dilakukan dapat menyesuaikan dengan kondisi individu yang lain sehingga mahasiswa dapat mengenali pola komunikasi dan meningkatkan efektivitas relasi serta menurunkan risiko yang memicu adanya perpecahan akibat ketidaktahuan kondisi ego states dari setiap individu.

Nilai-nilai bimbingan dan konseling menjadi acuan bagi para mahasiswa BK untuk menjalin hubungan interpersonal yang harmonis. Selain itu, teori-teori dalam bimbingan dan konseling juga memberikan kerangka informasi dalam memahami dinamika sosial baik kepada mahasiswa BK lainnya ataupun kepada konseli. Dari hal tersebut, diharapkan seluruh mahasiswa BK dapat memahami dan mempraktikkan nilai-nilai bimbingan dan konseling yang telah diajarkan sehingga dapat berdampak positif dalam mengelola diri untuk menjalin hubungan relasi yang harmonis dan dinamis. Selain itu, pemahaman dan praktik langsung dari teori-teori tersebut mempercepat pemahaman dan kesiapan dari para mahasiswa untuk menjadi konselor yang memiliki kompetensi pribadi, sosial serta kompetensi profesional secara komprehensif.

Dampak Implementasi Nilai Bimbingan dan Konseling terhadap Kehidupan Sosial Mahasiswa BK

Implementasi nilai-nilai bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh mahasiswa BK memberikan dampak yang signifikan terhadap hubungan dan kehidupan sosial. Selain memberikan dampak pada hubungan interpersonal dalam kehidupan bersosial, implementasi nilai-nilai bimbingan dan konseling juga memberikan pemahaman mengenai perbedaan karakteristik dari setiap mahasiswa BK yang memiliki perbedaan latar belakang kultur atau budaya (Widodo dkk., 2023). Hubungan interpersonal yang baik akan memberikan manfaat berupa kolaborasi dan kerja sama yang efektif (Nurrachmah, 2024) antar mahasiswa BK sehingga dapat menunjang proses pembelajaran. Proses pembelajaran akan menjadi efektif apabila mahasiswa sebagai objek dapat memiliki kesehatan secara mumpuni dari aspek fisik, mental dan juga sosial. Hubungan relasi yang harmonis dari implementasi nilai-nilai bimbingan dan konseling dapat memberikan kesejahteraan dan meningkatkan kesehatan mental dan sosial dari para mahasiswa BK sehingga juga dapat memberikan pengaruh pada kesehatan fisik serta lainnya.

Salah satu dampak yang signifikan yang dirasakan oleh para mahasiswa BK dari implementasi nilai-nilai bimbingan dan konseling yang diajarkan yakni adanya kemampuan berpikir kritis dalam memahami dinamika hubungan sosial. Pemikiran kritis dalam aspek pemahaman dinamika sosial mencakup mengenai cara dalam berinteraksi dan berkomunikasi yang sesuai dengan individu yang lain berdasarkan teori transaksional (Iswahyudi, dkk., 2023). Pemahaman komprehensif mengenai hakikat manusia serta ego states menjadikan mahasiswa BK menjadi lebih terbuka sehingga dapat memilih responsif yang tepat dalam berinteraksi. Selain itu, aktifitas diskusi kelompok yang menjadi aktifitas krusial bagi mahasiswa baik dalam menjalankan tugas ataupun

yang lain. Diskusi kelompok yang menerapkan sikap equality dapat menghadirkan perasaan dan sikap penerimaan secara penuh terhadap pendapat atau pandangan antara satu sama lain. Penerapan penerimaan tanpa syarat dalam diskusi kelompok antar mahasiswa dapat meningkatkan efektivitas belajar (Haryono, 2023) serta membantu merealisasikan tujuan dari diskusi kelompok secara efektif dan menciptakan suasana belajar yang inklusif dan kondusif. Selain itu, dampak lainnya yakni menghilangkan stigma negatif antar satu sama lain akibat berpusat terhadap satu individual akibat tidak menerapkan equality tersebut dalam komunikasi dan interaksi antar mahasiswa.

Penerapan empati dalam komunikasi interpersonal antar mahasiswa BK menjadi peran krusial yang membawa dampak besar terhadap hubungan sosial (Ramdhan dkk., 2024). Empati yang diterapkan dalam interaksi sosial meningkatkan rasa saling pengertian (Afifah dkk., 2024) antar mahasiswa, meningkatkan kepekaan sosial (Muniroh, 2022) serta membangun keterikatan emosional yang mendorong adanya kolaborasi yang lebih maksimal. Selain itu, empati yang diterapkan juga meningkatkan keterampilan mahasiswa BK dalam meregulasi emosi sehingga menjaga kestabilan perasaan dan perilaku dalam berinteraksi. Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan interpersonal serta pola komunikasi dan interaksi antar mahasiswa BK mengalami perkembangan dari implementasi nilai bimbingan dan konseling tersebut. Havighurst menyebutkan bahwa pada hakikatnya perkembangan hubungan interpersonal manusia dipandang dari upaya dari manusia tersebut untuk mempelajari dan menyesuaikan perilaku sesuai norma masyarakat yang telah disepakati bersama (Widodo dkk., 2021). Norma dalam menjalankan hubungan sosial bagi mahasiswa BK harus berdasarkan teori dan nilai-nilai bimbingan dan konseling sebagai bentuk pemahaman dan implementasi secara komprehensif untuk menjadi konselor yang profesional.

Dampak lain yang dirasakan yakni meningkatnya kepercayaan antara satu sama lain untuk berbagi pengalaman dan problematika kehidupan yang dialami. Kepercayaan tersebut sebab dalam kehidupan bersosial, mahasiswa BK mengimplementasikan sikap kongruen yang harus dimiliki oleh konselor sesuai dengan teori humanistic serta memegang teguh asas keterbukaan dan kesukarelaan. Standarisasi sikap kongruen yang harus dimiliki oleh konselor yakni *genuine* (tulus), *transparency* (transparansi), *consistency* (konsistensi), *authenticity* (otentik), *honesty* (jujur), *openness* (terbuka), dan *realness* (nyata) (Rahayu dkk., 2023). Secara sederhana, sikap kongruen yang harus diterapkan oleh mahasiswa BK dalam menjalankan interaksi dan komunikasi yakni dengan berperilaku sesuai dengan kenyataan atau tidak ada kebohongan dan kepura-puraan. Tujuan utama dari sikap kongruen yakni menumbuhkan kepercayaan sehingga implementasi sikap tersebut menumbuhkan kepercayaan antar mahasiswa BK untuk saling membagikan cerita, pengalaman dan lain-lain. Proses berbagi cerita mengenai problematika yang dihadapi dapat menurunkan tekanan mental sehingga dapat menstabilkan emosi ataupun perasaan.

Sikap positif serta saling mendukung satu sama lain juga merupakan bentuk implementasi nilai bimbingan dan konseling (Lesmana & Siregar, 2023). Dampak yang dirasakan oleh para mahasiswa dari implementasi sikap tersebut yakni dapat menurunkan risiko stress akibat tekanan akademik ataupun yang lain sehingga meningkatkan keterikatan emosional antara satu sama lain. dukungan yang diberikan juga meningkatkan sikap altruisme dalam diri mahasiswa BK sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri, kontrol diri, kebahagiaan serta optimisme yang dapat memberikan perasaan kebebasan secara penuh untuk berinteraksi dan berkolaborasi antara satu sama lain. Hal tersebut sebab penerapan altruisme dapat menambah citra diri dan nilai mahasiswa BK tersebut terhadap masyarakat atau individu yang lain. citra diri yang positif akan meningkatkan kepercayaan dan keterbukaan sehingga mendorong adanya kolaborasi dan kerja sama sehingga dapat memberikan manfaat yang signifikan dan berkepanjangan dalam konteks yang lebih luas.

Implementasi nilai-nilai bimbingan dan konseling telah memberikan dampak yang signifikan dalam hubungan interpersonal antar mahasiswa BK. pola komunikasi dan hubungan sosial menjadi lebih interaktif sehingga mahasiswa BK dapat menjalin kerja sama yang bersifat kolaboratif. Selain itu, bentuk suportif yang diberikan satu sama lain sebagai bentuk penerapan teori yang telah diajarkan dapat menjaga kestabilan emosi dari setiap individu sehingga meningkatkan efektifitas belajar dan menjaga harmonisasi hubungan relasi dan pertemanan yang terjalin sehingga meningkatkan kesejahteraan mental dari mahasiswa BK. maka dari hal tersebut, disarankan agar seluruh mahasiswa BK dapat menjadikan nilai-nilai bimbingan dan konseling sebagai bagian krusial dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam aspek kehidupan bersosial agar memberikan manfaat yang signifikan dalam segala aspek utamanya dapat meningkatkan kompetensi sosial dan menjaga kestabilan mental sehingga menjadi lebih siap untuk menjadi konselor yang memberikan layanan konseling di masa mendatang.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa emosi negatif yang dialami mahasiswa BKPI IAIN Madura dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti tekanan akademik dan faktor eksternal seperti konflik interpersonal. Ketidakmampuan dalam meregulasi emosi negatif mengakibatkan dampak buruk terhadap hubungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Namun, penerapan nilai-nilai bimbingan dan konseling, seperti keterbukaan, empati, dukungan sosial, dan regulasi diri, terbukti membantu mahasiswa dalam mengelola emosi negatif secara lebih efektif.

Implementasi nilai-nilai tersebut tidak hanya memperkuat stabilitas emosional individu tetapi juga mendorong terciptanya relasi interpersonal yang harmonis. Hal ini terlihat dari meningkatnya kemampuan mahasiswa dalam membangun komunikasi yang sehat, kolaborasi yang efektif, serta keterbukaan terhadap perbedaan antar individu. Dampak positif tersebut mendukung terwujudnya lingkungan sosial yang lebih kondusif di antara mahasiswa BK, sehingga mendukung perkembangan kompetensi sosial dan profesional para calon konselor tersebut. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya nilai-nilai bimbingan dan konseling dalam menciptakan keseimbangan emosi dan kualitas interaksi sosial yang lebih efektif sehingga mempersiapkan mahasiswa BK untuk menjadi konselor yang kompeten dan profesional di masa depan.

Referensi

- Afifah, E. N., Astutik, D., Masitoh, S., & Khoidah, I. A. (2024). Pembentukan Empati Siswa Melalui Pengembangan Metode Pembelajaran Aqidah Akhlak di Madrasah Ibtidaiyah. *Social Science Academic*, 2(2), 163–180. <https://doi.org/10.37680/ssa.v2i2.5795>
- Alfiaz, H., Diana, L., Maula, A. N., Farikhah, N. A. N., & Setyaputri, N. Y. (2024). Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Multikultural untuk Meningkatkan Toleransi Perbedaan Budaya dalam Pertemanan pada Siswa SMK PGRI 4 Kediri. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/6558>
- Alini, Novrika, B., & Hotna Siagian, S. (2024). PKM Penggunaan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Di Desa Pulau Rambai Wilayah Kerja Puskesmas Kampa. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 1(1), 10–17. <https://doi.org/10.37985/jpk.v1i1.389>
- All Habsy, B., Salsabila, H., Salma, T., & Yuli Nurarifah, D. (2024). Merancang Program Bimbingan dan Konseling Komprehensif. Mutiara: *Multidiciplinary Scientifict Journal*, 2(12). <https://doi.org/10.57185/mutiara.v2i12.297>
- Ananda, E. D., & Sarwono, R. B. (2022). Tingkat Kematangan Emosi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2022. 4(2). <https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i4.618>

- Andani, L. F., Hanani, E. S., Wahyudi, A., Solastri, S., & Trinanda, A. (2024). Kontribusi Kompetensi Guru terhadap Kinerja Guru Pendidikan Jasmani. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 7(2), 311–321. <https://doi.org/10.31539/jpio.v7i2.9659>
- Anisa Nurbaiti, Utari Mutiara Ayu, Setya Prihatining Tyas, Bernika Meilani Ifada, & April Laksana. (2024). Pengaruh Human Relations Mahasiswa dalam Menyelesaikan Konflik di Lingkup Pertemanan. *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum dan Ilmu Komunikasi*, 1(6), 52–59. <https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i6.447>
- Annisa, A., & Alfaruqy, M. Z. (2024). Aku Manja dan Siap Ditempa: Merantau bagi Anak Tunggal. *Jurnal EMPATI*, 13(3), 1–12. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.40378>
- Annisa, N., Mahisani, T. P., & Arsini, Y. (2024). Pendekatan Person Centered Yang Menggunakan Teknik Empati Dalam Menangani Body Shaming. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v5i1.73>
- Annisa, Z. N., Lesmana, D., Alisa, N. N., Amarunnisa, S., & Farida, N. A. (2024). Implementasi Layanan BK untuk Menangani Permasalahan Siswa-Siswa Di MTs Syech Quro Al-Alawi. 9(2). *Jurnal Penelitian Tarbawi: Pendidikan Islam dan Isu-Isu sosial* <https://doi.org/10.37216/tarbawi.v9i2.1756>
- Anwar, K., & Madihah, H. (2023). Implementasi Keteladanan Guru Bimbingan dan Konseling Berbasis Nilai-Nilai Islam dalam Membentuk Disiplin Siswa di SMKN 1 Bati-Bati dan SMAN 1 Bati-Bati. <https://eprints.uniska-bjm.ac.id/26346/>
- Bakhrudin All Habsy, Disma Nadya Shakila, Dhiya Khofifah, & Rendy Nuril Anwar. (2024). Konseling Analisis Transaksional: Sebuah Tinjauan Literatur. *Katalis Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, 1(2), 111–129. <https://doi.org/10.62383/katalis.v1i2.275>
- Cornelius-White, J. H. D. (2024). *Exploring experiences of person-centered and experiential counselors, therapists and trainees*. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 23(2), 141–142. <https://doi.org/10.1080/14779757.2024.2348045>
- Dzulfikri, M. I., & Affandi, G. R. (2023). The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stress in Madrasah Aliyah Students in Sidoarjo. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 10. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i0.1711>
- Habibah, R. & Indri Utami Sumaryanti. (2023). Pengaruh Skills Group Dialectical Behavior Therapy terhadap Penurunan Disregulasi Emosi Ibu. *Jurnal Riset Psikologi*, 17–22. <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i1.1849>
- Hidayat, R. R., Asfarina, L. M. A., & Surur, N. (2023). Persepsi Mahasiswa terhadap Kebutuhan Keterampilan Pemecahan Masalah pada Calon Guru BK. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/6489>
- Hotifah, Y. (2025). Filosofi Pendidikan Ki Hajar Dewantara dalam Perspektif Layanan Bimbingan Konseling di Era Merdeka Belajar. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan dan Pengelolaan Pendidikan* <https://doi.org/10.17977/um065.v5.i2.2025.3>

Ika Ernawati & Arbiansyah Pramudya Ahzani. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Pengendalian Diri Siswa Kelas VIII SMP. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(02), 349–357. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i02.4690>

Insani, N., & Astuti, B. (2024). Pengembangan Kualitas Pribadi Konselor Secara Profesional dalam Pelayanan Bimbingan Konseling. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 9(2), 97–107. <https://doi.org/10.21067/jki.v9i2.10300>

Iswahyudi, M. S., Munizu, M., Mukhtar, A., Bahrudin, S., & DKK. (2024). Kepemimpinan Organisasi: Teori Dan Praktik.

Jamilah, S. (2020). Bimbingan Konseling dan Implementasinya dalam Pendidikan Islam,. *Jurnal Kreatif* <https://doi.org/10.52266/kreatif.v18i1.560>

Karneli, Y., & Hakim, F. A. (2024). Memahami Kesiapan Konselor dalam Pemberian Layanan Konseling Kepada Klien *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 6(2). <https://doi.org/10.32585/saran.v6i2.6021>

Lesmana, G., & Siregar, J. (2023). Peran Konseling Pribadi Sosial Dalam Keterampilan Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Edukatif* <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/edukatif/article/view/464>

Leutner, S., & Piedfort-Marin, O. (2021). The concept of ego state: From historical background to future perspectives. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(4), 100184. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2020.100184>

Maisyaroh, E. (t2024). Implementasi Asas Bimbingan Konseling dalam Pelaksanaan Konseling pada Peserta Didik. *Jurnal Ilmiah* <https://doi.org/10.61722/jirs.v1i3.770>

Manurung, N., & Rahmi, S. (2022). Pengaruh Konseling Multikultural dalam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP UNIVERSITAS BORNEO TARAKAN. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(1), 74. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i1.6553>

Martiza, N. S., & Indriyani, D. (2024). Studi Kasus: Dampak Keharmonisan Keluarga Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Politeknik STIA LAN Jakarta. *Jurnal Penelitian Tindakan Kelas* <https://doi.org/10.47134/ptk.v1i2.365>

Mulyani, R. R., & Usman, C. I. (2020). Analisis dan Tindak Lanjut Profil Emosi Remaja dalam Berinteraksi Sosial di Jorong Matur Katik Kecamatan Matur Kabupaten Agam. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3). <https://doi.org/10.24036/00308kons2020>

Musslifah, A. R., Anwariningsih, S. H., Cahyani, R. R., & Purnomosidi, F. (2023). Menyiapkan Mental yang Tangguh di Masa Transisi menjadi Mahasiswa.

Hasanah, I., Sa'idah, I., Fakhriyani, D. V., & Aisa, A. (2022). Bimbingan Kelompok: Teori dan Praktik. Pamekasan. Duta Medai Publishing

Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Self-Control Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Bandung. *Bayani, Jurnal Pendidikan* 2(2), 176–191. <https://doi.org/10.52496/bayaniV.2I.2pp176-191>

Nerviadi, D. I., & Nurwianti, F. (2024). Keharmonisan Keluarga dan Distres Psikologis pada Anak Perempuan Dewasa: Empati sebagai Mediator. *Psyche* 165 *Journal*, 19–26. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i1.322>

Nurrachmah, S. (2024). Analisis Strategi Komunikasi Dalam Membangun Hubungan Interpersonal Yang Efektif. *Jurnal Inovasi Global*, 2(2), 265–275. <https://doi.org/10.58344/jig.v2i2.60>

Palteki, T., Salimi, S., Younas, A., Taylan, S., & Aydın, E. (2025). Understanding patient safety during earthquakes: A phenomenological study of disaster response. *BMJ Quality & Safety*, bmjqs-2024-018115. <https://doi.org/10.1136/bmjqs-2024-018115>

Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>

Panjaitan, N. S., Adira, M. L., & Lesmana, G. (2025). Profil Pengendalian Diri Siswa Berkebutuhan Khusus Pada Sekolah Inklusi: Sebuah Studi Bimbingan Konseling Pribadi Sosial. 3(1). *Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan* <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/jitk/article/view/1250>

Panzola, N. F. (2024). Management and Transactional Analysis Approach in Group Counseling. 2(4). *Jurnal Pendidikan dan Manajemen* <https://doi.org/10.58355/manajia.v2i4.65>

Praekanata, I. W. I., Yulastini, N. K. S., Zagoto, S. F. L., Dharmayanti, P. A., & Suarni, N. K. (2024). Inovasi Konseling Berbasis Pendekatan Holistik: Integrasi Teori, Model, dan Teknik untuk Mendukung Kesejahteraan Siswa. 2024.

Putri, M., Jamaica, A., Pratiwi, P. dkk (2024). Trauma pada Diri Remaja yang Mengakibatkan Gangguan Bipolar dan Diatasi oleh Terapi CBT. 3(1). <https://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/article/view/164>

Qomariyah, I. N., Maradika, A. W. Y., Amelia, U. N., Firdausi, F. S., Akbar, A. F., & Muwakhidah, M. (2024). Komunikasi Interpersonal Konselor dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Menurut Perspektif Siswa. *Jurnal Teaching, Learning and Development*, 2(2), 77–82. <https://doi.org/10.62672/telad.v2i2.43>

Rahal, D., Tashjian, S. M., DKK (2023). Positive and negative emotion are associated with generalized transcriptional activation in immune cells. *Psychoneuroendocrinology*, 153, 106103. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2023.106103>

Rahayu, F., Pratomo, L. A., Ekasari, A., Astarini, D., Wijanarko, K. F., Hadyan, R. A., & Lanasier, E. V. (2023). The Role of Source Congruence in Effective Marketing Communications. Dalam D. Games & Maruf (Ed.), *Proceedings of the International Conference on Entrepreneurship, Leadership and*

Business Innovation (ICELBI 2022) (Vol. 269, hlm. 407–418). Atlantis Press International BV.
https://doi.org/10.2991/978-94-6463-350-4_40

Rahmadani, S., Irdam, & Hardianti, P. R. (2024). Perspective Taking dengan Altruisme pada Siswa SMA X Kota Padang. *Psyche 165 Journal*, 121–126. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.371>

Ramdhan, A. S. S., Zulfikar, M., Hasanah, U., Agustin, D. I., & Pramudita, S. (2024). Komunikasi Interpersonal Dan Budaya Kerja Dalam Meningkatkan Hubungan Dengan Pegawai Di Klinik Pelangi Bunda Medika. *Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 11(1).
<https://doi.org/10.37676/professional.v11i1.6129>

Rette, G., Nurhidayah, D. I., Kusumawardani, K. I., & Prameswari, Y. (2025). Pelatihan Regulasi Emosi Menggunakan The Emotion Wheel Pada Warga Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate. 4(2).
<http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/13730>

Robaiyani, S., Azizah, I. N., Ahyauddin, M. M., Sultonah, N., Aula, S. T., & Aini, D. K. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam dan Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Stres pada Mahasiswa di Ma'had Al Jami'ah UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(2), 2951–2961.
<https://doi.org/10.59837/5d6efe57>

Sa'idah, I. (2025). Bimbingan dan Konseling Pribadi-Sosial. Pamekasan. Alifba Media.

Sa'idah, I., & Annajih, M. (2024). Konsep Dasar Bimbingan & Konseling. Pamekasan. Alifba Media.

Sari, M., Karneli, Y., & Hariko, R. (2024). Enhancing the Counseling Process: The Significance of Counselor's Personality Traits. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*, 8(1), 58.
<https://doi.org/10.30598/jbkt.v8i1.1894>

Seffila, M. W. (2024). Perbedaan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama pada Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni dengan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan di Universitas Sahid Surakarta. *JURNAL ASOSIATIF*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.47942/asosiatif.v3i1.1719>

Siti Hikmah, Afifah Rahmania, Karyati Nurhaliza, Sri Puji Lestari, & Adinda Ratu Kencana Asri. (2024). Keterampilan Regulasi Emosi pada Anak di Komunitas Harapan Semarang dengan Permainan Ular Tangga. *Pemberdayaan Masyarakat: Jurnal Aksi Sosial*, 1(4), 88–94.
<https://doi.org/10.62383/aksisosial.v1i4.913>

Syahrani, N. D., Anjani, N. R., Kurniawan, L. G., & Aini, D. K. (2024). Psikoedukasi Dan Teknik Relaksasi Breathing Exercise Sebagai Keterampilan Remaja Dalam Regulasi Emosi. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(1), 2524–2530. <https://doi.org/10.59837/1ktxve42>

Ulfatun Najiha & Maryana. (2024). Terapi Musik untuk Menurunkan Stres pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 7(1). <https://doi.org/10.37776/jizp.v7i1.1597>

Widodo, A., Rahmad, A., & Rachman, E. S. (2023). Konsep Konseling Lintas Budaya. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 271–284. <https://doi.org/10.24952/bki.v4i2.6481>

Widodo, H., Sari, D. P., Wanhar, F. A., & Julianto, J. (2021). Pengaruh Pemberian Layanan Bimbingan dan Konseling Terhadap Komunikasi Interpersonal Siswa SMK. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(4), 2168–2175. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i3.1028>

Zamzami, A. N., & Putri, D. T. (2024). Relevansi Teori Belajar Humanistik Carl Rogers dalam Pendidikan Karakter Perspektif Islam: The Relevance of Carl Rogers' Humanistic Learning Theory in Islamic Perspective Character Education. *Thawalib: Jurnal Kependidikan Islam*, 5(2), 311–332. <https://doi.org/10.54150/thawalib.v5i2.361>