

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara stres dengan prososial pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar $-0,513$ dan ($p < 0,01$). Artinya semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa maka cenderung rendah perilaku prososial pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa maka cenderung tinggi perilaku prososial pada mahasiswa.

Hasil kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki tingkat prososial yang rendah dengan persentase sebanyak $49,10\%$ dan tingkat stres yang cukup tinggi dengan persentase sebanyak $47,27\%$. Hasil penelitian ini memperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,263$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel stres pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta memiliki kontribusi sebesar $26,3\%$ terhadap perilaku prososial dan sisanya $73,7\%$ dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti situasi, karakteristik penolong, orang yang membutuhkan pertolongan, dan faktor-faktor yang lainnya.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan dari hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Saran kepada mahasiswa dan Universitas

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa stres mempengaruhi perilaku prososial, sehingga disarankan kepada mahasiswa untuk meningkatkan perilaku prososial dengan menurunkan stres. Bagi pihak Universitas, hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran perilaku prososial dan tingkat stres pada mahasiswa, sehingga dapat menjadi masukan untuk mengadakan pelatihan yang dapat meningkatkan perilaku prososial dan menurunkan stres pada mahasiswa.

2. Saran kepada peneliti selanjutnya

Hasil penelitian menunjukkan stres memiliki kontribusi sebesar 26,3% terhadap prososial dan sisanya 73,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Peneliti selanjutnya disarankan meneliti faktor lain yang mempengaruhi perilaku prososial selain stres. Terdapat faktor lain yang mempengaruhi prososial yang dapat diteliti oleh peneliti selanjutnya selain stres antara lain; faktor situasi, karakteristik penolong, orang yang membutuhkan pertolongan, dan faktor-faktor yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, G. Y. & Pratiwi, M. M. S. (2010). Perilaku prososial ditinjau dari empati dan kematangan emosi. *Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus*, 1(1), 33-42.
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar. suatu pendekatan dan intervensi konseling*. Palu : Edukasi Mitra Grafika
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Eskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208.
- Azwar, S. (2011). *Dasar-dasar psikometri*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan skala psikologi (edisi kedua)*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Baron, R.A & Byrne, D. (2010). *Psikologi Sosial*. Penerjemah: Djuwita, R. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego-depletion: Is a active self alimited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252- 1265.
- Buchanan, T. W. & Preston, S. D. (2014). Stress leads to prosocial action in immediate need situations. *Journal Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 8(5), 1-6.
- Dawans, B. V., Fischbacher, U., Kirschbaum, C., Fehr, E., & Heinrichs, M. (2012). The social dimension of stress reactivity: acute stress increases prosocial behavior in humans. *Journal Psychology Sci.*, 23(4), 651–660. doi: 10.1177/0956797611431576
- Driskell J. E. & Salas, E. (1999). Does strss lead to a loss of team perspective?. *Journal Group Dynamics: Theory, Research, and practice*, 3(4), 291-302.
- Efastri, S. M., Fadillah, S., & Sari, Y. N. (2018). Penerapan srategi pembelajaran role playing untuk meningkatkan prososial mahasiswa semester VI PG-PAUD FKIP UNILAK. *Lectura: Jurnal Pendidikan*, 9(2), 140-148.
- Farida, H. (2017). Perilaku prososial ditinjau dari androgyny role dalam kegiatan pramuka pada anak sekolah dasar. *Jurnal Sosiohumaniora*, 3(2). 113-126.

- Gani, J., & Amalia, M. (2015). *Alat analisis data; aplikasi statistik untuk penelitian bidnag ekonomi dan sosial*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hanyi, X., Bègue, L., & Bushman, B. J. (2012). Too fatigued to care: Ego depletion, guilt, and prosocial behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48, 1183–1186.
- Kartono, K. (2003). *Kamus Psikologi*. Bandung : Pionir Jaya.
- Luthans, F. (2006). *Perilaku organisasi (Edisi Sepuluh)*. Yogyakarta : ANDI Yogyakarta.
- Maghfiroh, R. L. & Suwanda, I. M. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan perilaku prososial siswa di smp negeri 2 sidoarjo. *Jurnal Kajian Moral dan Kewarganegaraan*, 5(1), 196-210
- Muryadi & Matulessy, A. (2012). Religiusitas, kecerdasan emosi dan perilaku prososial guru. *Jurnal Psikologi*, 7(2), 544 – 561.
- Mussen, P. H. (2000). *Perkembangan dan Kepribadian Anak*. (terjemahan Budiyanto, F. X, dkk.). Jakarta : Arcan.
- Nawangsih, S. K. & Sari, P. R. (2016). Stres pada mantan pengguna narkoba yang menjalani rehabilitasi. *Jurnal Psikologi Undip 15(2)*, 99-107.
- Pitaloka, D. A. & Ediati, A. (2015). Rasa syukur dan kecenderungan perilaku prososial pada mahasiswa fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 4(2). 43-50.
- Preston, S. D., & De Waal, F. B. (2002). Empathy: its ultimate and proximate bases. *Journal Behavior Brain Sci.* 25(9), 1–20. doi: 10.1017/s0140525x02000018
- Rand, D. G., Greene, J. D., & Nowak, M. A. (2012). Spontaneous giving and calculated greed. *Journal Nature* 489, 427–430. doi: 10.1038/nature11467
- Raposa, E. B., Laws, H. B., & Ansell, E. B. (2016). Prosocial behavior mitigates the negative effects of stress in everyday life. *Clinical Psychological Science*, 4(4), 691-698.
- Robbins, S. P. (2006). *Perilaku organisasi (edisi lengkap)*. Jakarta : Indeks Kelompok Gramedia.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2008). *Perilaku organisasi (edisi duabelas)*. Jakarta : Salemba Empat.

- Rohmatun, I. P. N. (2015). Perilaku prososial pada siswa smp islam plus assalamah ungaran semarang ditinjau dari empati dan dukungan sosial teman sebaya. *Jurnal Proyeksi*, 10(1), 7-19.
- Salovey, P. & Rosenhan, D. L. (1989). Mood stres and prososial behavior. *Handbook of Social Psychophysiology*. USA : Stanford University.
- Sandi, C. & Haller, J. (2015). Stress and the social brain: behavioural effects and neurobiological mechanisms.
- Sarwono, S. W. (2002). *Psikologi sosial, individu dan teori-teori psikologi sosial*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Sears, O. D. (1994). *Psikologi sosial*. Jakarta : Erlangga.
- Slamet, S. & Markam, S. (2003). *Pengantar psikologi klinis*. Jakarta : UI Press.
- Umayah, A. N., Ariyanto, A., & Yustisia W. (2017). Pengaruh empati emosional terhadap perilaku prososial yang dimoderasi oleh jenis kelamin pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(2), 72-83. doi: 10.7454/jps.2017.7
- Vannelli, J. (2018). *Prosocial Behavior as a Stress Moderator: The Physiological and Psychological*. Tesis. Liberty University.
- Wijono, S. (2006). Pengaruh kepribadian type A dan peran terhadap stres kerja manajer madya. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 8(3). 188-197.
- Wisudiani, R. & Fardana, N. A. (2014). Hubungan antara faktor kepribadian big five dengan perilaku prososial pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 3(1). 97-104.