**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN PROSOSIAL PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND PROSOCIAL IN**

**STUDENTS AT YOGYAKARTA MERCU BUANA UNIVERSITY**

**Hafzah¹, Kondang Budiyani²**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

¹hafzah47@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres dengan prososial. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berjumlah 55 subjek. Metode untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Prososial dan Skala Stres dengan metode *Likert*. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,503 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (p<0,050). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stresdengan prososial. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R²) sebesar 0,263 yang berarti stres memiliki kontribusi 26,3% terhadap prososial dan sisanya 73,7% dipengaruhi oleh faktor lain seperti situasi, karakteristik penolong, orang yang membutuhkan pertolongan, dan faktor-faktor yang lainnya.

**Kata Kunci** : Prososial, Stres, Mahasiswa

***Abstrak***

*The study aims to analyse the relationship between stress and prosocial. The research subjects used in this study were students of the Mercu Buana University of Yogyakarta amounting to 55 subjects. Methods for collecting data in this study use the prosocial scale and stress scale by Likert method. The methods of data analysis in this study used Product Moment Pearson correlation techniques. Data analysis results obtained a correlation coefficient of-0.503 with significance value of 0.000 (P < 0,050). These results indicate that there is a significant negative relationship between the stress and prosocial. The hypothesis received in this study showed the coefficient of determination (R ²) of 0.263 which means that stress has a 26.3% contribution to prosocial and the remaining 73.7% is influenced by other factors such as the situation, the characteristics of the helper, the person needing help, and other factors.*

***Keywords****: Prosocial, Stress, Student*

**PENDAHULUAN**

Manusia selain sebagai makhluk pribadi, juga merupakan makhluk sosial. Secara sosial, manusia tidak akan mampu hidup sendiri tanpa kebersamaan dan senantiasa membutuhkan kehadiran orang lain (Maghfiroh dan Suwanda, 2017). Hal ini dikarenakan pada dasarnya ia memiliki ketergantungan kepada orang lain. Adanya rasa ketergantungan inilah yang kemudian menjadikan manusia mendapatkan label sebagai makhluk sosial. Artinya manusia tidak bisa terlepas dari manusia yang lain, tidak mampu untuk menjalani kehidupan sendiri tanpa adanya kehadiran manusia yang lain (Rohmatun, 2015).

Sears (dalam Rohmatun, 2015) menjelaskan bahwa manusia dalam proses hidupnya senantiasa membutuhkan kehadiran orang lain yang dimulai dari lingkungan yang paling dekat dengannya, yaitu keluarga, pendidikan, pekerjaan, bahkan sampai orang yang tidak pernah dikenalnya sama sekali. Manusia sebagai makhluk sosial dalam kehidupan sehari-hari tidak bisa lepas dari tolong menolong, saling membantu dan gotong royong. Fenomena yang terjadi dimasyarakat menunjukkan hal yang jauh berbeda. Sekarang kepedulian orang terhadap orang lain pun mulai menurun. Masyarakat sekarang lebih mementingkan dirinya sendiri daripada orang lain, dimana masyarakat cenderung apatis terhadap hal-hal yang terjadi di sekelilingnya (wisudiani dan fardana, 2014). Padahal budaya di Indonesia sebagai orang timur adalah kekeluargaan dan gotong-royong, namun hal itu sudah jarang ditemukan dalam kehidupan masyarakat (Asih & Pratiwi, 2010).

Setiap perilaku yang memiliki tujuan untuk menguntungkan orang lain atau memberikan manfaat positif dalam psikologi disebut dengan perilaku prososial (Farida, 2017). Perilaku prososial Menurut Baron dan Byrne (2010) diartikan sebagai perilaku yang ditunjukkan kepada orang lain dan memberikan manfaat yang positif bagi orang yang dikenai perbuatan tersebut. Perilaku prososial mencakup tindakan seperti membagi sesuatu yang dimiliki pada orang lain, kerjasama, berderma, menolong, kejujuran, serta mempertimbangkan hak dan kesejahteraan orang lain. Aspek-aspek perilaku prososial menurut teori Mussen (1989) yaitu; berbagi, bekerjasama, menolong, memberi atau menyumbang, dan kejujuran.

Perilaku prososial adalah bekal yang sangat dibutuhkan dalam bermasyarakat untuk menyesuaikan diri agar dapat diterima sesuai dengan norma yang berlaku pada masyarakat. Pentingnya perilaku prososial dalam kehidupan masyarakat membawa dampak positif bagi pengembangan diri individu, masyarakat, dan dapat menjaga kelangsungan hidup antar sesama manusia. Hal ini dikarenakan manusia sebagai makhluk yang berkelompok dan melakukan interaksi baik di dalam kelompok maupun di luar kelompoknya. Dalam berinteraksi itulah manusia memperlihatkan perilaku-perilaku mereka dan saling memengaruhi satu sama lain (Maghfiroh dan Suwanda, 2017). Banyak manfaat yang diperoleh dengan melakukan perilaku prososial, selain memberi manfaat bagi penerima bantuan, pelaku juga ikut mendapat manfaat, antara lain menimbulkan perasaan positif setelah membantu orang lain, perasaan kompeten, serta terhindar dari perasaan bersalah apabila tidak menolong orang lain (Baum, Fisher, dan Singer, dalam Wisudiani dan Fardana, 2014).

Dampak positif yang dimiliki mahasiswa dengan perilaku prososial diantaranya adalah bisa diterima lingkungan. Karena dengan adanya perilaku prososial akan muncul atmosfer yang sehat dan kondusif dalam hubungan individu dengan individu lainnya, misalnya adalah terciptanya rasa saling menghormati anatara mahasiswa dengan dosen, bekerjasama, berbagi, toleransi, empati, dan saling menghargai sesama mahasiswa. Bisa dipastikan jika perilaku prososial bisa ditanamkan dengan baik dan dimiliki oleh setiap individu, akan muncul lingkungan hidup yang aman, nyaman, damai, dan kondusif (Efastri, Fadillah & Sari, 2018).

Turunnya perilaku saling membantu dan tolong menolong ini terjadi pada setiap lapisan masyarakat dan tidak menutup kemungkinan terjadi pada mahasiswa, tak terkecuali mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Contoh kasus rendahnya perilaku prososial mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Yogyakarta angkatan 2013 kelas 21 B pernah berencana mengadakan kegiatan bakti sosial. Kegiatan tersebut sudah disusun dengan baik oleh panitia inti, namun ketika diinfokan kepada mahasiswa lainnya sangat minim respon dan tidak lebih dari 50% yang bersedia ikut berpartisipasi dalam kegiatan bakti sosial tersebut. Akhirnya kegiatan bakti sosial tersebut batal dilaksanakan karena minimnya mahasiswa yang bersedia berpartisipasi.

Berdasarkan laporan berita detik.com 5 April 2018 melaporkan, ketika terjadi kecelakaan, korban kecelakaan menjadi tontonan sehingga menyulitkan pihak kepolisian untuk mengevakuasi korban. Warga yang menonton malah memotretnya dan *selfie-selfie* untuk kemudian disebar ke jejaring sosial. Fakta yang terjadi dalam penelitian yang dilakukan oleh Pitaloka dan Ediati (2015), menunjukan bahwa dalam kegiatan sosial seperti donor darah yang diadakan oleh BEM Fakultas Psikologi di salah satu Universitas Negeri di Jawa Tengah, tidak lebih dari 10% mahasiswa yang bersedia mengikuti kegiatan sosial tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara kepada subjek, menunjukan empat dari lima subjek kurang memiliki perilaku saling membantu dan tolong menolong sesama temannya. Subjek lebih mementingkan kesenangan diri sendiri daripada harus berbagi dengan teman-temanya. Padahal bekerjasama dan berbagi dalam mengerjakan tugas kelompok, juga menguntungkan bagi dirinya sendiri. Subjek dalam menolong temannya melihat situasi dan kondisi terlebih dahulu, apabila permintaan tolong itu dirasa merepotkan, maka subjek enggan untuk menolong temannya. Perilaku prososial muncul karena hasil dari interaksi manusia sebagai makhluk sosial atau adanya keterkaitan antara berbagai macam faktor. Menurut Sears (1994) perilaku prososial dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya; faktor situasi, faktor karakteristik penolong, dan faktor yang embutuhkan pertolongan. Faktor karakteristik penolong terdiri dari kepribadian, suasana hati, rasa bersalah, dan distres diri dan empati. Respon stres yang dialami setiap individu dapat mempengaruhi perilaku menolong (Buchanan dan Preston, 2014).

Luthans (2006) mendefiniskan stres sebagai respons adaptif terhadap situasi eksternal yang menghasilkan penyimpangan fisik, psikologis, dan atau perilaku individu. Menurut Robbins (2006) gejala stres meliputi tiga aspek, yaitu; fisiologis, psikologis dan perilaku. Stres sering mempengaruhi kehidupan sosial individu. Menurut Sandi dan Heller (2015), ketika individu mengalami stres cenderung tinggi, individu sering menarik diri dari interaksi sosial dan menjadi mudah tersinggung dan bermusuhan dengan individu lain. Lebih lanjut Driskell dan Salas (1999) mengatakan bahwa stres mengarah pada pembatasan atau penyempitan fokus perhatian. Sedikitnya perhatian yang disebabkan oleh stres, membuat invidu cenderung fokus terhadap diri sendiri daripada memperhatikan individu lain. Dampaknya apabila individu hanya fokus memperhatikan diriya sendiri karena stres, individu cenderung menarik diri dalam interaksi sosial (Driskell dan Salas, 1999). Individu cenderung tidak memperdulikan keadaan disekitar karena hanya memperhatikan dirinya sendiri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Buchanan dan Preston (2014) menunjukan bahwa tingginya tingkat stres mempengaruhi perilaku prososial. Secara umum individu yang memiliki tuntutan tekanan yang tinggi, mengarahkan individu mengalami kecemasan, gelisah, dan depresi. Sejalan dengan kondisi tersebut, dapat menurunkan perilaku untuk saling bekerja sama dan berbagi dalam kelompok sosial (Lazarus dan Folkman, 1984). lain halnya apabila Individu yang mampu merubah respon tuntutan dan tekanan menjadi eustres (stres yang positif), akan mempengaruhi perlikau prososial terhadap individu lain (Preston dan Wall, 2012).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara stres dengan perilaku prososial pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

**METODE PENELITIAN**

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 55 mahasiswa. Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan dua skala, yaitu Skala Prosiosial dan Skala Stresyang disusun oleh peneliti. Skala Prosiosial dan Skala Stresdisusun berdasarkan metode *Likert* dengan satu model pernyataan yaitu pernyataan *favorable*.

Peneliti menyusun Skala Prosiosial berdasarkan aspek prososial menurut Mussen (1989) yaitu: *Sharing* (berbagi), *Cooperating* (bekerjasama), *Helping* (menolong), *Donating* (memberi atau menyumbang), dan *Honesty* (kejujuran) Lebih lanjut, Peneliti menyusun Stres berdasarkan aspek stres menurut Robbins (2006) yaitu: fisiologis, psikologis, dan perilaku.

Berdasarkan hasil uji coba Skala Prososial yang dilakukan terhadap 45 subjek menunjukkan bahwa dari 30 aitem terdapat 21 aitem yang memenuhi kriteria koefisien aitem-total dan 9 aitem gugur. Rentang nilai koefisien aitem total (rᵢх) setelah dikoreksi berkisar antara 0,429 sampai 0,766. Dari 21 aitem yang terpilih dilakukan analisis reliabilitas dan didapati hasil 0,922. Hasil tersebut menunjukan bahwa Skala Prososial yang terdiri dari 21 aitem dapat dikategorikan memiliki reliabilitas yang cukup tinggi.

Lebih lanjut, Berdasarkan hasil uji coba Skala Stres yang dilakukan terhadap 45 subjek menunjukkan bahwa dari 18 aitem terdapat 15 aitem yang memenuhi kriteria koefisien aitem-total dan 3 aitem gugur. Rentang nilai koefisien aitem total (rᵢх) setelah dikoreksi berkisar antara 0,327 sampai 0,685. Dari 15 aitem yang terpilih dilakukan analisis reliabilitas dan didapati hasil 0,844. Hasil tersebut menunjukan bahwa Skala Stres yang terdiri dari 15 aitem dapat dikategorikan memiliki reliabilitas yang cukup tinggi. Dalam penelitian ini seleksi aitem menggunakan batas kriteria koefisien aitem total (rіx) yang dipakai adalah 0,300.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan deskripsi data penelitian yang diperoleh, dapat diketahui sebagian besar subjek memiliki tingkat Prososial yang rendah dengan persentase 49,10% (27 subjek). Sedangkan hasil kategorisasi stres menunjukan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat stres yang tinggi dengan persentase 47,27% (26 subjek). Dari hasil uji linieritas diperoleh F = 13,587 (p ≤ 0,050) berati hubungan antara stres dengan prososial merupakan hubungan yang linier.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan Teknik korelasi *product moment* (*pearson correlation*). Dari hasil analisis *product moment* (*pearson correlation*) diperoleh koefisien korelasi (rxy) = -0,513 dengan p = 0.000 (p < 0,050) yang berarti ada hubungan positif antara stres dengan prososial pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa maka makan semakin tinggi prososisial pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah stres yang dialami mahasiswa maka akan semakin rendah prososisial pada mahasiswa.

Adanya hubungan antara stres dengan prososial, berarti setiap aspek stres memberikan sumbangan terhadap prososial. Respon stres dari perilaku dapat disebabkan dari *bad mood* atau suasana hati yang kurang baik. *Bad mood* atau suasana hati yang kurang baik merupakan kondisi emosional yang menyebabkan individu memiliki perilaku atau bereaksi negatif terhadap hal disekitarnya (Salovey dan Rosenhan, 1989). Individu dengan kondisi suasana hati yang kurang baik bisa memicu rasa kesal, marah, sedih, hingga frustasi. Lebih lanjut, respon lain seperti agresif dapat memainkan peran dalam menolong orang lain, terutama dalam keadaan darurat. Individu yang sedang merasa tertekan cenderung lambat dalam mengambil keputusan (Buchanan dan Preston, 2014). Ketika ada korban yang membutuhkan pertolongan, individu yang merasa dalam keadaan tertekan akan lambat dalam memutuskan akan membantu korban atau tidak. Rand et al. (2012) menyatakan bahwa individu lebih banyak prososial ketika dapat mengambil keputusan yang lebih cepat dalam keadaan tertekan. Individu yang merasa tidak bisa mengatasi semua hal yang harus ia kerjakan mempengaruhi kesediaan untuk saling berbagi dan bekerja sama. Gejala-gejala perilaku seperti pola tidur dan pola yang tidak teratur yang dialami individu, memberikan efek buruk bagi dirinya yang dapat mempengaruhi kesediaan individu untuk saling tolong menolong.

Diterimanya hipotesis ini menunjukan nilai koefisien determinasi (R2) 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. Berdasarkan hasil kategorisasi prososial menunjukan bahwa subjek penelitian memiliki perilaku prososial yang tinggi sebanyak 16,36%, tingkat perilaku prososial yang sedang 34,54%, dan tingkat perilaku prososial yang rendah 49,10%. Sedangkan hasil kategorisasi stres menunjukan bahwa subjek penelitian memiliki tingkat stres yang tinggi sebanyak 47,27%, tingkat stres yang sedang 40,00%, dan sisanya 12,73% memiliki tingkat stres yang rendah.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres individu dapat mempengaruhi perilaku prososial. Individu yang memiliki tingkat stres yang cukup tinggi cenderung memiliki perilaku prososial yang rendah. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Raposa (2016). hasil penelitian tersebut menunjukan bahwa tingkat kesehatan mental individu mempengaruhi perilaku prososial.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa stresmempunyai peran yang cukup penting terhadap prososial pada mahasiswa. Mahasiwa yang mengalami stres akan cenderung rendah perilaku prososialnya.

**DAFTAR PUSTAKA**

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.

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.

Muryadi & Matulessy, A. (2012). Religiusitas, kecerdasan emosi dan perilaku prososial guru. *Jurnal Psikologi, 7(2),* 544 – 561.

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., and 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 keduabelas)*. 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.

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](https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjilKbryIvYAhWIxbwKHRanACgQFggnMAA&url=https://e-journal.unair.ac.id/JPKM&usg=AOvVaw3NNlzkmrjkK2Mwz7AP5hv2), 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.