

## **BAB I**

### **PENDAHULAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Manusia dalam kehidupannya akan mengalami situasi-situasi yang tidak menyenangkan. Keadaan-keadaan yang tak menyenangkan serta tidak sesuai dengan harapan dapat menimbulkan tekanan tersendiri bagi individu dan dapat terjadi pada waktu dan tempat yang kadang tidak dapat diprediksikan (Winanda, 2016). Permasalahan merupakan suatu hal yang pasti dihadapi oleh seseorang individu pada masa kehidupannya. Manusia tidak akan terlepas dari permasalahan-permasalahan hidup yang terkadang mendatangkan kondisi yang menekan dimana dapat menimbulkan dampak negatif baik fisik maupun psikis. Terkadang kenyataan tidak sesuai dengan harapan, perbedaan pendapat, peristiwa kehidupan yang kurang baik akan menjadikan individu mengalami tekanan (Retnawati, 2011). Santrock (2017) menambahkan, ketakutan akan kegagalan dalam mencapai kehidupan yang sukses sering kali menjadi alasan munculnya stres dan depresi pada manusia.

Individu yang mengalami peristiwa sulit ataupun yang menimbulkan traumatis akan mengalami reaksi yang berbeda-beda apakah dia menjadi terpuruk dengan kondisi yang dialaminya atau individu tersebut mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang dihadapinya dan bangkit dari keterpurukan atau menjadi kuat dalam menghadapi peristiwa tersebut. Untuk menghadapi berbagai permasalahan tersebut diperlukan kemampuan individu agar dapat beradaptasi terhadap kondisi tersebut dimana dapat meningkatkan potensi diri

setelah menghadapi situasi yang penuh tekanan. Kemampuan itulah yang disebut sebagai keterampilan resiliensi (Winanda, 2016).

Dalam teori psikologi perkembangan, mahasiswa berada pada kelompok usia remaja akhir dan dewasa dini. Suatu fase yang dianggap penuh berbagai masalah dan tekanan. Berbagai perubahan yang mereka alami yang kemudian diikuti dengan banyaknya tuntutan yang mereka dapatkan menyebabkan kemunculan beragam masalah (Widuri, 2012). Mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal yang merupakan tahap perkembangan yang sulit dan kritis yang dapat mengakibatkan stres. Tugas perkembangan pada masa tersebut menuntut perubahan besar dalam bersikap dan berperilaku sehingga mampu untuk mengarahkan diri dan mampu mengambil keputusan untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Triyana, 2015).

Menurut Gunarsa dan Gunarsa, (1995) mahasiswa memiliki tantangan tersendiri dalam hidup, ketika individu masuk dalam dunia kuliah, individu menghadapi berbagai perubahan, mulai dari perubahan karena perbedaan sifat pendidikan Sekolah Menengah Atas dan Perguruan Tinggi, perbedaan dalam hubungan sosial, pemilihan bidang studi atau jurusan, dan masalah ekonomi. Selain menghadapi perubahan di atas, mahasiswa baru juga akan menghadapi tekanan akibat proses akulturasi dengan budaya baru di tempat ia menuntut ilmu. Mahasiswa harus menghadapi perubahan budaya, perubahan gaya hidup, perubahan lingkungan dan mahasiswa dituntut untuk mampu mengatasinya dengan baik agar kelangsungan pendidikan juga berjalan dengan baik (Widuri, 2012).

Beberapa masalah yang dihadapi mahasiswa adalah adanya beberapa perubahan dalam kehidupan mahasiswa yang menuntut mahasiswa untuk beradaptasi terhadap perubahan tersebut, di antaranya adalah adaptasi terhadap pergaulan yang baru, teman-teman yang baru, aturan baru dalam lingkungan yang baru. Perubahan yang lain adalah perubahan dalam gaya belajar, mahasiswa dituntut untuk mandiri, mengatur keuangan yang terbatas, mengatur waktu dan meningkatkan kedisiplinan diri berbagai kondisi dan situasi yang penuh tantangan itu menyebabkan mahasiswa membutuhkan resiliensi agar mampu menyesuaikan diri dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai kompetensi yang dimiliki (Widuri, 2012).

Berbagai kondisi dan situasi yang penuh tantangan itu menyebabkan mahasiswa membutuhkan resiliensi agar mampu menyesuaikan diri dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai kompetensi yang dimiliki (Widuri, 2012). Kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi sulit dapat melindungi individu dari efek negatif yang ditimbulkan dari kesulitan. Kondisi dan situasi yang penuh tantangan tersebut juga menyebabkan mahasiswa membutuhkan resiliensi agar mampu menyesuaikan diri dan tetap dapat mengembangkan dirinya dengan baik sesuai kompetensi yang dimiliki mahasiswa dengan penuh tanggung jawab, lebih berpikiran kritis dan lebih berani dalam menyatakan fakta serta realita yang ada (Widyawati, 2017).

Dewasa ini resiliensi telah diterima secara luas sebagai konsep psikologi yang sangat berguna, terutama bagi upaya membantu perkembangan anak dan remaja yang lebih baik, khususnya pada mahasiswa. Paradigma resiliensi yang

didasari oleh pandangan kontemporer yang muncul dari lapangan psikiatri, psikologi, dan sosiologi tentang bagaimana anak, remaja, dan orang dewasa dapat bangkit kembali dan bertahan dari kondisi yang menekan, stress, trauma dalam kehidupan mereka (Desmita, 2009). Dalam ilmu perkembangan manusia, resiliensi memiliki makna yang luas dan beragam, mencakup kepulihan dari masa traumatis, mengatasi kegagalan dalam hidup, dan menahan stress agar dapat berfungsi dengan baik dalam mengerjakan tugas sehari-hari (Masten dan Gewirtz, 2006).

Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit. Resiliensi berarti kemampuan untuk pulih kembali dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula setelah dibengkokkan, ditekan, atau diregangkan. Menurut Jackson dan Watkin (2004), resiliensi adalah kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan baik meskipun dihadapkan dengan keadaan yang sulit. Resiliensi itu berarti pula adaptasi yang positif atau menunjukkan perkembangan dalam situasi (Masten dan Gewirtz, 2006). Resiliensi menurut Yumpi dan Satrio (2017) melibatkan adanya proses yang dinamis yang membantu individu dalam masalah yang signifikan. Laframboise dan Teresa (2006) melihat resiliensi sebagai suatu mekanisme perlindungan yang memodifikasi respon individu terhadap situasi-situasi yang beresiko pada titik-titik kritis sepanjang kehidupan seseorang. Holaday (1997) menyebutkan bahwa individu akan dianggap memiliki resiliensi yang baik apabila mampu secara cepat dapat kembali kepada kondisi sebelum

trauma dan terlihat kebal dari berbagai macam peristiwa kehidupan yang negatif (Tampi, Kumaat, dan Masi, 2013).

Mahasiswa yang memiliki resiliensi yang rendah akan berdampak pada kehidupan sehari-harinya. Hal ini membuat mahasiswa kurang mampu dalam menghadapi masalah yang terjadi pada dirinya. Menurut Aisha (2014) hal ini mempengaruhi kehidupan sehari-hari ketika keadaan menghadapi masalah, rentan mengalami stres hingga depresi. Hasil penelitian Edward dan Warelow (2005) menunjukkan bahwa perilaku resilien memberikan perlindungan dari depresi dan mengurangi resiko untuk depresi. Temuan kedua penelitian diatas membuktikan bahwa resiliensi yang tinggi dibutuhkan seseorang agar terhindar dari resiko stress hingga tidak muncul depresi. Seseorang yang tidak memiliki motivasi untuk segera menyelesaikan masalah dalam kehidupannya yang sedang dihadapi akan terus terpuruk dalam keadaan yang membuatnya tertekan. Selain itu Hidayati (2014) mengatakan ketika seseorang memiliki resiliensi yang rendah, maka akan sulit keluar dari keadaan yang membuatnya menjadi tertekan.

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian terdahulu mengenai resiliensi pada mahasiswa, diperoleh hasil bahwa setiap mahasiswa memiliki karakteristik resiliensi yang khas dan berbeda dan dipengaruhi oleh banyak faktor, baik internal maupun eksternal, serta dari hasil penelitian-penelitian terdahulu juga ditemukan bahwa kebanyakan mahasiswa cenderung memiliki resiliensi yang rendah (Widuri, 2012). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Widuri (2012) terhadap 75 Mahasiswa di Yogyakarta diperoleh hasil penelitian bahwa terdapat resiliensi yang rendah pada mahasiswa. Connor dan Davidon (2003) mengatakan

ciri-ciri resiliensi yang rendah pada mahasiswa adalah tidak memiliki rasa sabar, mudah depresi atau stress, tidak memiliki toleransi terhadap perasaan yang negatif serta tidak dapat beradaptasi dengan perubahan. selain itu Amelia, Asni dan Chairilisyah (2014) dalam penelitiannya resiliensi terhadap Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau menunjukkan hasil bahwa distribusi resiliensi pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau paling banyak pada kategori sedang dan paling sedikit pada kategori rendah. Hal ini mengakibatkan individu seringkali mudah kehilangan kesabaran, mudah marah, impulsif dan berlaku agresif pada situasi-situasi kecil yang tidak terlalu penting, sehingga kebanyakan menimbulkan permasalahan dilingkungan tersebut. Hal ini sependapat dengan Amelia, Asni dan Chairilisyah (2014) yang mengatakan ketika individu yang memiliki resiliensi yang rendah akan berdampak pada lingkungan sosial yang ada di sekitarnya karena merasa kurang nyaman dan berakibat pada munculnya permasalahan dalam hubungan sosial.

Untuk mengetahui gambaran resiliensi pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta, maka dilakukan wawancara terhadap lima orang mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada 20-30 Agustus 2019. Berdasarkan hasil wawancara awal, diketahui mahasiswa seringkali merasa putus asa dan mudah marah serta tidak memiliki semangat untuk melanjutkan kuliah mereka, hal ini menunjukkan tidak adanya aspek regulasi emosi, control terhadap impuls, dan optimis pada individu sehingga mereka merasa kurang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi dalam menjaga dan membangun hubungan dengan orang

lain, serta kurang mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan dan tidak percaya diri terhadap kemampuan yang mereka miliki untuk menyelesaikan masalah. Selain itu mereka juga merasa tidak mampu untuk menghadapi setiap tantangan yang mereka dapatkan selama sebagai mahasiswa dengan berbagai tuntutan mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya kemampuan dalam menganalisis dan mengidentifikasi tiap masalah yang mereka alami serta tidak adanya aspek efikasi diri sehingga kebanyakan dari mahasiswa tersebut kurang mempresentasikan sebuah keyakinan bahwa mereka mampu memecahkan masalah yang dialami untuk mencapai kesuksesan, terlebih apabila mereka selalu ingin menyerah dan merasa tidak mampu melalui setiap hal sulit yang mereka alami. Hal ini menunjukkan tidak adanya aspek pencapaian diri pada mahasiswa sehingga individu yang mengalami permasalahan tidak mampu keluar dan meraih aspek positif dari keiuan dan kemalangan yang menimpa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang menjadi narasumber memiliki resiliensi yang rendah karena belum adanya regulasi emosi, kemampuan menganalisis masalah, pengendalian diri, keyakinan diri, optimism, efikasi diri, dan pencapaian diri. Peneliti menemukan rendahnya resiliensi pada narasumber tidak sesuai dengan aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002) yaitu regulasi emosi, kontrol diri, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri dan pencapaian.

Carlo dan Randall (2012) menjelaskan bahwa perilaku prososial adalah suatu perilaku yang dilakukan demi kepentingan orang lain, baik itu diminta

ataupun tidak diminta dan bertujuan untuk memberikan dampak kesejahteraan bagi orang tersebut. Brigham (1991) juga menyatakan bahwa perilaku prososial mempunyai maksud untuk menyokong kesejahteraan orang lain yang meliputi altruisme, murah hati, kedermawaan, persahabatan, kerjasama, menolong, menyelamatkan, dan pengorbanan. Maka dapat dikatakan, perilaku prososial merupakan tanggung jawab sosial, yaitu setiap individu dinilai dapat berkontribusi bagi kesejahteraan orang lain. Baron dan Byrne (2005) menyatakan bahwa membantu orang lain merupakan salah satu norma sosial bagi individu yang hidup dalam masyarakat.

Perilaku prososial memiliki peranan penting di sepanjang kehidupan, terutama dalam hal meningkatkan penerimaan akan kebersamaan dan dukungan serta menjaga hubungan yang positif dengan orang lain (Muhammad dkk, 2016). Perilaku prososial berkisar dari tindakan *altruisme* yang tidak mementingkan diri sendiri atau tanpa pamrih sampai tindakan menolong yang sepenuhnya dimotivasi oleh kepentingan diri sendiri (Sears dkk, 2001). Berdasarkan teori dari Carlo dan Randall (2002) menyatakan aspek-aspek perilaku prososial yaitu *altruistic prosocial behavior* (memotivasi membantu orang lain), *compliant prosocial behavior* (membantu orang lain karena dimintai pertolongan baik verbal maupun nonverbal), *emotional prosocial behavior* (membantu orang lain karena disebabkan perasaan emosi berdasarkan situasi yang terjadi), *public prosocial behavior* (perilaku menolong orang lain yang dilakukan di depan orang-orang) dan *anonymous and dire prosocial behavior* (menolong yang dilakukan tanpa sepengetahuan orang yang ditolong).



Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Swastika (2010) diketahui bahwa individu yang memiliki resiliensi baik salah satunya dapat dilihat melalui kemampuannya untuk berempati yang ditunjukkan melalui sikap peduli mereka terhadap peristiwa yang terjadi pada orang lain. Reivich dan Shatte (2002) juga memaparkan bahwa individu yang memiliki resiliensi yang baik adalah individu yang mampu mengontrol emosi, tidak mudah marah, optimis dan cenderung berempati serta memiliki hubungan social yang positif. Sikap peduli atau empati tersebut merupakan suatu perilaku prososial. Desmita (2012) memaparkan perilaku prososial merupakan tingkah laku yang positif dan menguntungkan atau membuat kondisi fisik atau psikis orang lain lebih baik, yang dilakukan atas dasar sukarela seperti senang membantu, keterlibatan dengan orang lain, kerjasama, persahabatan, menolong, memperhatikan orang lain dengan kedermawaan tanpa mengharapkan rewards eksternal.

Perilaku prososial menimbulkan perasaan dihargai, bangga atau puas terhadap diri sendiri sehingga bermanfaat untuk kesejahteraan seseorang. Individu memiliki rasa bangga terhadap dirinya serta mengetahui dan menyadari bahwa dirinya adalah seseorang yang penting sehingga individu juga tidak akan membiarkan orang lain menghina dan meremehkannya. Oleh karena itu, individu harus mampu bertahan dan menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya. Griese dkk (2016) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa perilaku sosial menjadi sumber ketahanan individu. Dengan kata lain perilaku sosial dapat membentuk ketahanan atau resiliensi individu yang baik.

Individu yang memiliki perilaku prososial akan berdampak pada hubungan interpersonal individu tersebut, seseorang yang sering menolong orang lain maka individu tersebut lebih disukai dan diterima dalam kelompok teman-teman dan lingkungan tempat tinggalnya. Menurut Goodwin dan Costa (2004) perilaku prososial menghasilkan penerimaan dari lingkungan yang terwujud dari respon yang baik dari lingkungan terhadap individu, dimana individu merasa dihargai karena telah diakui berbuat kebaikan. Pada umumnya setiap individu juga membutuhkan dukungan dan cinta dari orang lain yang dianggap mampu memberikan kasih sayang yang mungkin tidak dapat diperoleh dari orang-orang terdekat. Sehingga dukungan dan penerimaan dari lingkungan social sangat mempengaruhi penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Goodwin dan Costa (2004) memaparkan semakin positif bentuk dukungan sosial dan penerimaan dari lingkungan social maka penilaian individu terhadap dirinya akan semakin positif. Selain itu Brice dan Jean (2016) juga mengatakan Menjaga segala sesuatunya dalam perspektif, mendorong penemuan diri, dan menerima perubahan juga sangat penting dalam menumbuhkan resiliensi.

Resiliensi dan perilaku prososial adalah dua hal yang utama dari perkembangan yang sukses dan sehat bagi setiap individu. Individu yang ulet dan memiliki perilaku prososial cenderung tidak mendapat masalah baik dalam keluarga dan lingkungannya. Menurut Springer, Wright dan Mccall (1997) memaparkan Individu yang sejak dini sampai dewasa memiliki perilaku prososial maka akan lebih mudah untuk mengatasi kesulitan atau penolakan maupun orang lain ataupun bermasalah dengan hukum. Selain itu Bergland (2013) juga

mengemukakan bahwa individu yang memiliki perilaku prososial akan mengurangi kecemasan dan stres. Dengan demikian individu tersebut akan memiliki resiliensi.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan perilaku prososial dengan resiliensi pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

### **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui hubungan antara perilaku prososial dengan resiliensi pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Penelitian ini juga diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi, ilmu dan pemikiran bagi perkembangan ilmu pengetahuan yang dapat memperkaya wawasan terutama bagi Psikologi Industri Organisasi dan Psikologi Sosial.

#### 2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan untuk Mahasiswa Universitas Mercu Buana sehingga dapat digunakan sebagai acuan dalam meningkatkan resiliensi sehingga memiliki kemampuan untuk dapat beradaptasi dengan baik meskipun dihadapkan dengan keadaan yang sulit.