HUBUNGAN ANTARA PERILAKU PROSOSIAL DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA MERCU BUANA UNIVERSITAS YOGYAKARTA

Nureka Saputri

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[Nurekasaputri14@gmail.com](mailto:Nurekasaputri14@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara perilaku prososial dengan resiliensi pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara perilaku prososial dengan resiliensi pada mahasiswa. subjek penelitian ini menggunakan kriteria Subjek yang dilakukan pada 70 orang mahasiswa dengan kisaran usia 19-24 tahun di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala resiliensi dan skala perilaku prososial. Metode analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment.* Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment*. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi rxy=0,634 dengan taraf signifikansi p = 0, 000 yang berarti ada hubungan positif antara perilaku prososial dengan resiliensi pada mahasiswa. Nilai koefisien determinasi (*R Squared*) sebesar 0,402 menunjukkan bahwa variabel perilaku prososial memiliki kontribusi sebesar 40,2% terhadap variabel resiliensi pada mahasiswa dan sisanya 59,8% dipengaruhi faktor lain yaitu *I have factor* dan *I can faktor.*

**Kata Kunci : resiliensi, perilaku prososial, dan mahasiswa**

THE RELATIONSHIP BETWEEN PROSOCIAL AND RESILIENCE IN COLLEGE STUDENT OF MERCU BUANA YOGYAKARTA UNIVERSITY

Nureka Saputri

Mercu Buana Yogyakarta University

[Nurekasaputri14@gmail.com](mailto:Nurekasaputri14@gmail.com)

**ABSTRACT**

*This study aims to empirically examine the relationship between prosocial behavior and resilience on student. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between prosocial behavior and resilience in students. The subjects of this study used the Subjects criteria which were conducted on 70 students with a range of ages 19-24 years at Mercu Buana University Yogyakarta. Data collection methods in this study used a scale of resilience and prosocial behavior scale. Data analysis method used is product moment correlation. Based on the results of the study, obtained data analysis techniques used are Product Moment Correlation. Based on the results of the study, obtained a correlation coefficient rxy = 0,634 with a significance level of p = 0, 000 which means there is a positive relationship between prosocial behavior with resilience in students. The coefficient of determination (R Squared) of 0.402 indicates that the prosocial behavior variable contributed 40.2% to the resilience variable in students and the remaining 59.8% was influenced by I have factors and I can factor.*

***Keywords: resilience, prosocial behavior, and students***

**PENDAHULUAN**

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. 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. Penyesuain yang mampu membuat individu kembali hidup normal atau menjadi lebih baik, dimana usaha ini disebut dengan resiliensi (Winanda, 2016).

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, truma dalam kehidupan mereka (Desmita, 2009).

Resiliensi menurut Yumpi dan Satrio (2017) melibatkan adanya proses yang dinamis yang membantu individu dalam masalah yang signifikan. Reivich dan Shatte (dalam Taufiq, Susanty, Titi, & Nurlina, 2014) mengartikan resiliensi sebagai kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi. 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, & Masi, 2013).

Manusia tidak akan terlepas dari permasalahan-permasalahan hidup yang terkadang mendatangkan kondisi yangmenekan dimana dapat menimbulkan dampak negatif baik fisikmaupun psikis. Menurut Santrock, ketakutan akan kegagalan dalam mencapai kehidupan yang sukses sering kali menjadi alasanmunculnya stres dan depresi pada manusia. Untuk menghadapi berbagai permasalahan tersebut diperlukan kemampuan individu agar dapat beradaptasi terhadap kondisi tersebut dimana dapatmeningkatkan potensi diri setelah menghadapi situasi yang penuhtekanan. Kemampuan itulah yang disebut sebagai keterampilan resiliensi. Dengan demikian menjadi orang yang *resilience* berartimembuat seseorang memiliki kesehatan mental yang baik.

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). Kondisi ini penting untuk difahami oleh dosen untuk menyikapi berbagai persoalan yang dialami oleh peserta didik.

Menurut Reivich & Shatte dan Norman (Helton & Smith, 2004), 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. Bila digunakan sebagai istilah psikologi, resiliensi adalah kemampuan individu untuk cepat pulih dari perubahan, sakit, kemalangan, atau kesulitan.

Memiliki resiliensi yang rendah berdampak pada kehidupan sehari-hari. Hal ini membuat seseorang kurang mampu dalam menghadapi masalah yang terjadi pada dirinya. Menurut Aisha (2014) hal ini mempengaruhi kehidupan sehari-hari ketika keadaan menghadapi masalah, ia rentan mengalami stres hingga depresi. Hasil penelitian Edward (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. Ketika seseorang memiliki resiliensi yang rendah, maka ia akan sulit keluar dari keadaan yang membuatnya menjadi tertekan (Hidayati, 2014). Seseorang yang tidak memiliki motivasi untuk segera menyelesaikan masalah dalam kehidupannya yang sedang dihadapi. Seseorang juga akan terus terpuruk dalam keadaan yang membuatnya tertekan.

Menurut Grotberg (1995) yakni faktor *I Am* (bangga pada diri sendiri, perasaaan dicintai dan sikap yang menarik, mencintai, empati, altruistic, mandiri dan bertanggung jawab, faktor *I Have* ( struktur dan aturan rumah, *role models,* mempunyai hubungan), faktor *I Can* ( mengatur berbagai perasaan dan ransangan, mencari hubungan yang dapat dipercaya, keterampilan berkomunikasi, mengukur tempramen diri sendiri dan orang lain, dan kemampuan memecahkan masalah).

Berdasarkan hasil wawancara dengan Mahasiswa Psikologi Universitas Mercu Buana tersebut juga peneliti menemukan gejala-gejala resiliensi yang rendah bahkan hampir tidak memiliki resiliensi. Hal tersebut mungkin disebabkan berbagai factor, salah satunya karena kurangnya atau tidak adanya perilaku social yang dilakukan oleh Mahasiswa Universitas Mercubuan Yogyakarta tersebut. 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. Maka dapat dikatakan, perilaku prososial merupakan tanggung jawab sosial, yaitu setiap individu dinilai dapat berkontribusi bagi kesejahteraan orang lain. Membantu orang lain merupakan salah satu norma sosial bagi individu yang hidup dalam masyarakat (Baron & Byrne, 2005). 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).

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, sikap peduli atau empati tersebut merupakan suatu perilaku prososial. Adanya perilaku prososial tersebut mencerminkan bahwa individu tersebut memilki resiliensi yang baik.

Menurut Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat dirasakan atau masalah yang besar terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya. Reivich dan Shatte (2002), memaparkan tujuh aspek dari resiliensi, aspek-aspek tersebut adalah pengaturan emosi, kontrol terhadap impuls, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Adapun yang mempengaruhi resiliensi adalah *I am, I have, I can.* Menurut Mussen (dalam Asih & Pratiwi, 2010) mendefinisikan perilaku prososial sebagai segala bentuk perilaku yang mencakup tindakan berbagi (*sharing*), kerjasama (*cooperative*), menolong (*helping*), kejujuran (*honesty*), dan kedermawaan (*donating*) untuk membantu atau memberikan konsekuensi positif bagi penerima baik dalam materi, fisik ataupun psikologis tetapi tidak memiliki keuntungan yang jelas bagi pemiliknya.

**METODE**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Menurut Azwar (2015) skala adalah suatu alat ukur untuk mengetahui atau mengungkap konstrak psikologis dengan pernyataan dalam skala berupa stimulus yang tertuju pada indikator perilaku, serta bertujuan untuk merangsang subjek agar dapat mengungkapkan keadaan diri yang tidak disadarinya. Skala digunakan sebagai alat ukur psikologis. Bentuk skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala likert. Menurut Sugiyono (2017) skala likert dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala likert pada penelitian ini disajikan dengan 4 alternatif jawaban, yaitu : Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai (S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1. Penggunaan 4 alternatif jawaban bertujuan agar subjek berpendapat dan tidak bersikap netral (Azwar, 2016). Hadi (2015) menyatakan bahwa jawaban di tengah-tengah harus sedapat mungkin dihilangkan untuk menghindari hal-hal yang tidak dapat dianalisis. Sedangkan, penggunaan istilah harus sesuai agar dapat mengukur keadaan diri subjek sendiri sehingga dalam merespon aitem subjek lebih dahulu menimbang sejauh manakah isi pernyataan yang merupakan gambaran mengenai keadaan dirinya atau perilakunya (Azwar, 2016).

Hasil uji linearitas diperoleh nilai F = 43.171 dengan p = 0,000 (p < 0,050). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara perilaku prososial dengan resiliensi dengan rxy = 634 dan p 0,000.

**DAFTAR PUSTAKA**

Winanda, Cahyadi. 2016. *Resiliensi Pada Penderita Tunadaksa Akibat Kecelakaan*. Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Yumpi, F. R., & Satrio, D. W. 2017. Resilensi Keluarga Anak Gangguan Disintegrasi Melalui Konseling Kelompok. *Jurnal Insigth Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*. 13 (1), 11-25

Taufiq, Rachmat, Susanty, Eka, S, Titi Dyah, Nurlina, Elin. 2014. Gambaran Resiliensi Anak Pasca Bencana Banjir di Desa Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung, Jawa Barat. *Jurnal Psikologi*. 6(11), 73-87

Holaday, Margo & McPhearson, Ruth W. 1997. Resilience and Severe Burns. *Journal Of Counseling & Development*. 75, 346-356

Tampi, Billy, Kumaat, Lucky, Masi, Gresty. 2013. Hubungan Sikap Dukungan Sosial Dengan Tingkat Resiliensi Str Es Pen Yintas Banjir Di Kelurahan Taas Kecamatan Tikala Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*. 1(1), 1-8.

Gunarsa, S. D. dan Gunarsa, Y. 1995. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Helton, L. R. & Smith, M. K. 2004. *Mental Health Practice with Children and Youth*. New York: The Hawort Social Work Practice Press

Widuri, Erlina Listyanti. 2012. *Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama*. 8, No.2, 148-156

Edward, Karen-leigh. 2015. Resilience: A Protector From Depression. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*. 11(4), 241-243.

Grotberg. 1995. *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengt-hening the Human Spirit*. Den Haag: Bernad Van Leer, Foundation

Baron, R.A., & Byrne, D. 2000. *Social Psychology (9th Edition)*. Boston: Allyn and Bacon.

Reivich, K. & Shatte, A. 2002. *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books Strongman, K.T.

Asih, G. Y. & Pratiwi, Margaretha, M. S. 2010. Perilaku Prososial Ditinjau dari Empati dan Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus*. 1(1), 33- 42. Kudus: Fakultas Universitas Muria Kudus

Hadi, Sutrisno. 2015. Statistika. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar, S. 2015. Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Belajar.