

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pada zaman sekarang ini sikap individualisme sangat mudah ditemui apalagi saat *covid-19* sedang tinggi-tingginya sampai orang-orang menjadi takut untuk berinteraksi satu sama lain membuat semakin mudahnya menemukan sikap tersebut. Sikap individualisme adalah sikap mementingkan diri sendiri dan tidak memperdulikan lingkungannya.

Ketidakpedulian individu terhadap hal-hal yang butuh perhatian, dukungan, bantuan, dan pertolongan merupakan hal yang lumrah termasuk di kalangan mahasiswa. Beberapa contoh dari sikap individualisme pada mahasiswa antara lain tidak peduli ketika melihat teman yang sedang kesulitan membawa banyak buku, tidak menolong teman yang kebingungan akan tugas, tidak peduli teman yang kesulitan memindahkan motor saat parkir, dan lain-lain.

Salah satu tugas perkembangan remaja akhir yang mahasiswa terdapat pada masa tersebut adalah tercapainya perilaku sosial yang bertanggungjawab. Remaja memiliki tiga kompetensi sosial yang harus dikuasai yaitu individu mampu menilai sebuah situasi, individu mampu merespon situasi tersebut, dan individu mampu membangun interaksi antar sesama. Perilaku prososial terdapat pada poin kedua yaitu bagaimana individu bereaksi terhadap situasi atau dalam hal yang sering ditemukan berupa sebuah tindakan dari orang lain.

Kompetensi atau persaingan sosial ini menjadi ukuran untuk remaja bisa disukai, dihargai, dan diterima dalam lingkungannya atau tidak. Individu dapat disukai, dihargai, dan diterima di lingkungannya jika individu bertindak menyesuaikan harapan lingkungannya, seperti memberi pertolongan ketika diperlukan. Perilaku sosial didefinisikan sebagai perilaku yang secara positif mempengaruhi seseorang yang mendapatkan bantuan dalam bentuk materi, fisik maupun psikologis dari kondisi yang kurang baik atau bahkan tidak baik menjadi lebih baik.

Berdasarkan pengertian diatas dapat diartikan bahwa memberikan bantuan merupakan sebuah tanggung jawab sosial, yaitu penilaian terhadap individu dilihat berdasarkan seberapa besar kontribusi individu bagi kesejahteraan hidup orang lain kearah yang lebih baik. Membantu orang lain juga merupakan bentuk dari norma sosial dalam kehidupan bermasyarakat. Dalam hal ini mahasiswa harus mencapai sebuah tanggung jawab sosial dengan terwujudnya perilaku prososial dalam diri mahasiswa dimana tanggung jawab sosial adalah salah satu tugas perkembangan pada masa remaja akhir dan mahasiswa masuk ke dalam masa tersebut, akan tetapi terdapat hal yang bisa mempengaruhi dalam proses pencapaian tanggung jawab sosial dan terwujudnya perilaku prososial pada mahasiswa yaitu latar belakang pendidikan. Latar belakang pendidikan mahasiswa berbeda-beda dan salah satunya adalah pondok pesantren.

Perilaku prososial pada mahasiswa alumni pondok pesantren bisa dilihat dari perubahan gaya hidup. Perubahan gaya hidup yang terjadi pada mahasiswa alumni pondok pesantren ini terdapat tiga bentuk yaitu, industri gaya hidup, iklan gaya hidup, dan gaya hidup hedonisme. Ketiga bentuk tersebut dapat terjadi karena perbedaan situasi dan kondisi antara di pondok pesantren dan dunia perkuliahan.

Mahasiswa alumni pondok pesantren saat hidup di pondok pesantren mereka dituntut hidup saling membantu sama lain karena mereka hidup di satu tempat yang sama yaitu asrama dan mereka tidak diperbolehkan membawa *gadget* seperti *smartphone* atau tidak hidup berdampingan dengan kemajuan teknologi (globalisasi) serta pakaian mereka juga diatur agar sesuai dengan aturan pondok pesantren. Sedangkan di dunia perkuliahan mereka mulai hidup masing-masing berdampingan langsung dengan globalisasi, mereka bebas memegang *gadget* seperti *smartphone* serta pakaian mereka juga tidak ada yang mengatur sehingga bisa lebih mengikuti trend fashion (*fashionable*) dalam berpakaian. Hal tersebut

akan membuat mahasiswa alumni pondok pesantren bersikap individualisme yang pada akhirnya akan menurunkan perilaku prososial. Dampak negatif dari globalisasi bagi bangsa Indonesia salah satunya adalah sikap individualisme. Bisa disimpulkan bahwa perubahan gaya hidup pada mahasiswa alumni pondok pesantren membuat individu menjadi bersikap individualisme yang berakibat pada tidak dilakukannya perilaku prososial.

Faktor kepribadian dapat mempengaruhi perilaku prososial seperti motivasi, kemampuan dalam bersosialisasi, rasa nyaman, dan kondisi emosi positif. Kondisi emosi positif tersebut akan membuat individu menjadi memiliki suasana hati (*mood*) yang positif juga sehingga akan mempengaruhi perilaku dan pikiran individu kearah yang lebih positif. Hasil dari pikiran dan perilaku yang positif individu akan membuat sudut pandang terhadap kehidupan kearah yang positif juga sehingga akan menimbulkan kepekaan individu terhadap lingkungannya. Syukur atau *gratitude* secara empiris adalah suatu kondisi yang menyenangkan dan berhubungan dengan kondisi emosi positif. Hal tersebut berbanding lurus dengan individu yang telah mengikuti program pelatihan *gratitude* secara efektif mampu meningkatkan emosi positif.

Gratitude digambarkan sebagai perasaan berterimakasih atau apresiasi dan bahagia yang juga sebagai respon atas sebuah pemberian, baik dari orang lain ataupun kedamaian secara alamiah. *Gratitude* secara alami dapat memotivasi individu melakukan perilaku prososial tetapi bisa saja perilaku prososial yang dilakukan tidaklah murni berasal dari *gratitude* individu memiliki motif untuk melindungi diri atau bisa disebut dengan mekanisme pertahanan diri (*defend mechanism*). Berdasarkan penjelasan tersebut hubungan *gratitude* dan perilaku prososial tidak terbentuk begitu saja.

Untuk menguatkan penelitian ini peneliti melakukan studi awal kepada 21 mahasiswa aktif Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung strata 1 alumni pondok

pesantren menggunakan kuesioner terbuka yang disebar melalui *google form* mengenai *gratitude* dan perilaku prososial. Kesimpulannya lebih dari 60% subjek menyadari bahwa *gratitude* membuat subjek cenderung melakukan perilaku prososial. Subjek melihat peran *gratitude* sebagai sebuah emosi yang dapat membuat dirinya lebih menghargai apa yang dimilikinya sekarang sehingga ketika melihat orang dengan kondisi yang lebih buruk maka individu akan lebih peka dan membantunya. Pengalaman subjek yang melakukan perilaku prososial dengan dorongan memberikan hal-hal positif membuat mereka mendapatkan kepuasan hidup, rasa senang, dan penghargaan sosial.

Perilaku prososial didefinisikan sebagai perilaku menolong bagi orang lain tanpa menghasilkan keuntungan langsung bagi orang yang melakukannya, bahkan dalam beberapa situasi perilaku prososial dapat membahayakan orang yang melakukannya. Perilaku prososial ini didorong oleh kepedulian individu terhadap orang lain. Perilaku prososial berbeda dengan altruisme meskipun pengertiannya memiliki kesamaan karena altruisme merupakan salah satu bentuk dari perilaku prososial. Altruisme digambarkan sebagai sebuah perilaku yang dilakukan tanpa pamrih dengan tujuan menolong orang lain karena alasan yang ada dalam diri individu yaitu motif internal berupa simpati dan kepedulian pada orang lain bukan untuk mendapatkan keuntungan bagi pelaku altruisme.

Alat ukur perilaku prososial salah satunya dibuat berdasarkan enam bentuk perilaku prososial yaitu, *altruistic* (altruisme), *compliant* (kepatuhan), *emotional* (emosional), *public* (umum/orang banyak), *anonymous* (anonim), dan *dire* (keadaan darurat). Terdapat dua faktor yang mempengaruhi perilaku prososial. Pertama, faktor situasional atau eksternal yang terdiri dari *bystander* (pengamatan), daya tarik, sifat kebutuhan korban, ada model, desakan waktu, dan atribusi terhadap korban. Kedua faktor intrinsik yang terdiri dari tempat tinggal atau

lingkungan, jenis kelamin, suasana hati (*mood*), sifat atau karakteristik, pola asuh, dan empati.

Secara umum *gratitude* merupakan emosi yang sering dirasakan dan dialami oleh setiap individu. *Gratitude* ini menunjukkan bagaimana individu cenderung melihat dan memahami kehidupannya sebagai sesuatu yang bernilai tinggi atau sangat berharga. *Gratitude* ini memiliki banyak konsep karena *gratitude* bisa dianggap sebagai emosi, kebajikan moral, sikap, *habits* atau kebiasaan, kepribadian atau karakter, dan tindakan *coping* atau tindakan mengatasi tekanan. *Gratitude* dianggap sebagai keadaan psikologis yang memiliki arti perasaan takjub atau kagum, rasa berterimakasih, dan sebuah eulogi terhadap kehidupan. Perasaan tersebut dapat dirasakan juga oleh orang lain, alam, dan Tuhan jika individu dapat mengekspresikannya. *Gratitude* juga memberikan keuntungan psikologis bagi anak karena dengan melatih *gratitude* anak akan membantu proses-proses tumbuh kembang anak seperti *creative thinking* atau berpikir kreatif dan termotivasi untuk meningkatkan kualitas diri.

Gratitude dapat dirasakan ketika individu mengalami hal yang tidak menyenangkan. Individu dengan *gratitude* dapat menyelesaikan masalah ketika sebuah kejadian atau pengalaman buruk menimpa dirinya karena individu dengan *gratitude* memiliki kekuatan untuk mengembangkan kemampuan *adaptive coping* atau beradaptasi dengan situasi yang menekan. *Gratitude* juga akan membuat individu memiliki pandangan atau sudut pandang baru yang lebih positif dan perspektif baru yang lebih luas untuk memaknai kehidupannya, yaitu pandangan bahwa kehidupan yang dia jalani merupakan anugerah.

Gratitude memiliki dua jenis, yaitu *gratitude* personal dan *gratitude* transpersonal. *Gratitude* personal merupakan ekspresi terima kasih yang ditujukan kepada sesama manusia sebagai makhluk sosial. Sedangkan *gratitude* transpersonal adalah ekspresi berterima kasih

yang ditujukan kepada Yang Maha Kuasa. *Gratitude* transpersonal tidak memerlukan individu untuk mengkespresikannya.

Terdapat tiga komponen *gratitude*, yang pertama adalah perasaan berterima kasih terhadap orang lain, kehidupan, dan Tuhan, yang kedua adanya perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dan yang ketiga individu akan cenderung berperilaku positif sebagai bentuk implementasi dari perasaan positif.

Gratitude adalah sebuah apresiasi positif untuk kehidupan manusia. Apresiasi tersebut yang membuat *gratitude* dapat memunculkan memori positif, kognitif positif, dan juga emosi positif. *Gratitude* memiliki korelasi dengan kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan integrasi sosial yang dapat meningkatkan individu untuk menjadi individu yang lebih maju. *Gratitude* juga mendorong individu untuk memenuhi sekaligus meningkatkan pengembangan diri, dan interaksi sosial. Selain itu, *gratitude* juga dapat meningkatkan afeksi positif.

Individu yang banyak bersyukur dan memiliki mindset terus bersyukur cenderung lebih bahagia karena *gratitude* membuat suasana hati (*mood*) individu menjadi lebih baik dan positif. Sejalan dengan penelitian tersebut Wicaksono & Susilawati (2016) juga menyebutkan bahwa *gratitude* mampu meningkatkan *psychological well-being* individu yang secara langsung akan membuat suasana hati (*mood*) menjadi lebih positif. *Gratitude* dapat meningkatkan emosi positif. Emosi dimaknai sebagai sebuah respon yang melibatkan perubahan pada wajah, aktivitas otak, tubuh, perasaan, penilaian kognitif, dan kecenderungan untuk melakukan sebuah tindakan atau perilaku. Emosi positif ini dapat meningkatkan perilaku menolong atau membantu orang lain.

Perilaku prososial merupakan perilaku membantu atau menolong orang lain yang tidak memberikan keuntungan secara langsung bagi orang yang melakukannya, bahkan dalam beberapa kondisi dan situasi perilaku prososial dapat beresiko terhadap orang yang

melakukan perilaku prososial. Perilaku prososial diartikan sebagai sebuah perilaku bermanfaat yang dilakukan tanpa pamrih oleh individu kepada orang lain untuk meningkatkan kualitas interaksi sosial antar individu dan kelompok. Perilaku prososial membuat seseorang mendapatkan kepuasan hidup, meningkatkan kualitas diri, dan juga meningkatkan perasaan berhasil seseorang.

Penelitian ini didasarkan pada penelitian Sholahudin dkk. (2020) dengan hasil analisis regresinya menunjukkan adanya hubungan antara ketiga variabel tersebut akan tetapi hasil uji parsial menunjukkan tidak adanya hubungan antara *gratitude* dan perilaku prososial pada mahasiswa dan terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan perilaku prososial mahasiswa. Selain penelitian dari Sholahudin dkk. (2020) ada juga penelitian dari Husna dkk.(2019) dengan hasil terdapat hubungan antara kebersyukuran dan perilaku prososial ditunjukkan dengan mahasiswa yang memiliki kebersyukuran tinggi akan lebih bisa menunjukkan perilaku prososial yang tinggi juga. Kedua penelitian tersebut relevan dengan topik yang akan diteliti yaitu *gratitude* dan perilaku prososial akan tetapi terdapat perbedaan pernyataan antara Sholahudin dkk. (2020) dengan Husna dkk. (2019). Kedua perbedaan tersebut membuat pertanyaan baru terkait adanya hubungan atau tidaknya antara *gratitude* dan perilaku prososial.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *gratitude* dan perilaku prososial dengan mahasiswa alumni pondok pesantren sebagai subjeknya karena perbedaan pernyataan pada kedua penelitian terdahulu dari Sholahudin dkk. (2020) dengan Husna dkk. (2019) dan juga karena masih sedikit penelitian mengenai fenomena mengenai mahasiswa alumni pondok pesantren khususnya yang berkaitan dengan atribut psikologis.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dengan perilaku prososial pada mahasiswa alumni pondok pesantren?

Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan perilaku prososial pada mahasiswa alumni pondok pesantren.

Kegunaan Penelitian

Terdapat dua kegunaan pada penelitian ini, yaitu :

Kegunaan Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam bidang ilmu psikologi terutama Psikologi Pendidikan, Psikologi Sosial, Psikologi Positif dan Psikologi Islam serta dapat memberikan pengetahuan mengenai *gratitude* dan perilaku prososial.

Kegunaan secara Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para mahasiswa alumni pondok pesantren agar dapat memahami *gratitude* dan juga meningkatkan *gratitude* dalam kehidupannya sehingga akan bisa meningkatkan emosi positif dalam diri mahasiswa dan akan memotivasi munculnya perilaku prososial serta mampu mengimplementasikan perilaku prososial tersebut pada orang lain. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan pondok pesantren dalam membuat aturan ataupun kegiatan di pondok pesantren.

