

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam menjalani kehidupan, akan menghadapi berbagai masalah, baik masalah yang disadari maupun tidak. Berkomunikasi dan bernegosiasi dengan orang lain dapat membantu individu menemukan solusi dan jalan keluar dari setiap masalah yang dihadapi. Proses ini dapat membangun kompetensi penting untuk masa depan, seperti kemampuan berkolaborasi, menjaga kohesi sosial, menciptakan harmoni, dan membangun masyarakat yang damai. Oleh karena itu, mengembangkan dan menjaga hubungan positif dengan orang lain sangat penting dalam mencapai kesuksesan baik dalam bekerja maupun kehidupan dimasa yang akan datang (Fahlevi *et al.*, 2022).

Hubungan positif yang terjadi antar individu dengan orang lain tersebut juga sesuai dengan hakikat manusia sebagai makhluk sosial. Manusia sebagai makhluk sosial berarti bahwa manusia membutuhkan manusia lain dalam kehidupannya. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak hanya bertanggung jawab terhadap diri sendiri, tetapi juga akan terlibat dalam proses membentuk dan memelihara struktur sosial yang membentuk interaksi, sosialisasi, dan komunikasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Sakunab & Riyanto, 2023).

Hal tersebut sesuai dengan salah satu perkembangan remaja yaitu perkembangan psikososial. Salah satu periode dalam rentang kehidupan ialah (fase remaja). Masa ini merupakan segmen kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan seseorang, dan merupakan masa transisi yang dapat diarahkan

kepada masa dewasa yang sehat. Untuk dapat melakukan sosialisasi dengan baik, remaja harus menjalankan tugas-tugas perkembangan pada usianya dengan baik.

Adapun tugas perkembangan remaja menurut Havighurst (dalam Sulaeman *et al.*, 2024) diantaranya : mencapai hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial sebagai pria dan wanita, menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif, mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya, mencapai jaminan kemandirian ekonomi, memilih dan mempersiapkan karier (pekerjaan), mempersiapkan pernikahan dan hidup berkeluarga, mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan bagi warga negara, mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial serta memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai petunjuk atau pembimbing dalam bertingkah laku. Selanjutnya Havighurst (dalam Nastasia *et al.*, 2021) juga mengatakan jika seorang remaja berhasil menuntaskan tugas-tugas perkembangan, maka akan menimbulkan fase bahagia dan membawa ke arah keberhasilan dalam melaksanakan tugas-tugas berikutnya.

Dalam upaya menuntaskan tugas-tugas perkembangan khususnya, remaja cenderung mengalami berbagai perubahan. Perubahan ini biasanya terjadi sangat cepat dan menyebabkan banyak ketegangan, sehingga membuat emosi mereka tidak stabil dan mempengaruhi cara berpikir serta perilaku mereka. Salah satu perubahan perilaku yang sering terlihat adalah banyak remaja menjadi lebih individualis, kurang peduli dengan apa yang terjadi pada orang lain, dan kurang

kesadaran untuk membantu orang lain. Perilaku membantu orang lain ini disebut perilaku prososial.

Istilah perilaku prososial pertama kali muncul pada tahun 1970-an dan diperkenalkan oleh para peneliti sosial sebagai lawan dari istilah perilaku antisosial. Ada beberapa teori yang melandasi perilaku prososial diantaranya teori evolusi, teori belajar, teori empati, teori perkembangan kognisi sosial, dan teori norma sosial (Meinarno & Sarwono, 2018). Banyak motif yang melatarbelakangi seseorang melakukan perilaku prososial diantaranya salah satunya mengharapkan penghargaan atau timbal balik, hal ini sesuai dengan para peneliti yang mempelajari tolong menolong telah mengidentifikasi dua norma sosial yang memotivasi adanya atau timbulnya perilaku tersebut diantaranya norma timbal balik dan norma tanggung jawab sosial. Kedua norma tersebut merupakan konsep dari adanya perilaku tolong menolong (Rahwawati, 2022)

Einsberg & Mussen (dalam Fahrudin *et al.*, 2022) mendefinisikan perilaku prososial sebagai tindakan sukarela yang bertujuan untuk membantu atau menguntungkan individu atau kelompok individu lainnya. Selanjutnya, menurut Dayakisni (dalam Nurwahyudi, 2023) juga mengatakan bahwa perilaku prososial adalah segala bentuk perilaku yang memberikan konsekuensi positif bagi sipenerima, baik dalam bentuk materi, fisik ataupun psikologis tetapi tidak memiliki keuntungan yang jelas bagi pemiliknya.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Yusuf & Listiara (dalam Rahmani *et al.*, 2022) mengemukakan bahwa budaya gotong royong dan tolong menolong, serta solidaritas sosial pada masyarakat sekarang ini cenderung

menurun. Hal tersebut disebabkan banyak individu yang sekarang ini sibuk dan terpaku pada kepentingan pribadinya masing-masing. Sehingga kepedulian terhadap lingkungan sekarang ini menipis. Hal ini tentunya berakibat negatif bagi generasi muda kelak karena akan ada banyak masalah sosial yang terjadi.

Hal tersebut didukung oleh hasil beberapa penelitian terkait adanya siswa yang masih memiliki perilaku prososial yang rendah diantaranya penelitian yang dilakukan Fitria (2021) terdapat sebanyak 20,87% atau setara dengan 43 orang siswa yang memiliki perilaku prososial pada kategori rendah. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Abas (2021), perilaku prososial yang dimiliki oleh siswa di SMA Negeri 2 Enok Desa Bagan Jaya, Kabupaten Indragiri Hilir berada pada kategori rendah yaitu 33,7% atau sebanyak 101 orang dari 300 orang siswa (Giskandi, 2023)

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian yang telah dipaparkan diatas dapat diketahui bahwa perilaku prososial yang dimiliki oleh siswa saat sekarang ini masih terdapat siswa yang memiliki perilaku prososial yang rendah, sehingga dibutuhkan kesadaran bagi setiap orang untuk meningkatkan prososial dalam menjalani kehidupan. Selanjutnya Villard-Gallego (dalam Suroso *et al.*, 2020) mengatakan rendahnya perilaku prososial harus menjadi perhatian serius bagi dunia akademisi sebab perilaku prososial dapat membantu perkembangan dan fungsi psikologis positif, dan meningkatkan suasana pembelajaran di dalam kelas maupun di lingkungan sekolah.

Eisenberg & Fabes (dalam Majid, 2022) juga mengemukakan bahwa perilaku prososial sangat bermanfaat pada psikologis dan interaksi sosial

individu, selain mengantisipasi perilaku antisosial, perilaku prososial juga bermanfaat untuk meningkatkan hubungan interaksi sosial dengan anggota masyarakat lain. Dengan adanya perilaku prososial antar sesama manusia dan anggota kelompok, maka individu atau anggota kelompok akan cenderung lebih sehat secara mental dan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku prososial dapat memunculkan rasa nyaman, tenang, dan kebutuhan individu atau anggota kelompok tersebut dapat terpenuhi. Akibatnya pada masa remaja, kebutuhan perilaku prososial menjadi kebutuhan yang paling menonjol dalam berperilaku dimasyarakat. Adapun dampak remaja yang tidak memiliki perilaku prososial akan meningkatkan perilaku agresi dan menunjukkan perilaku antisosial. Hal tersebut serupa dengan hasil penelitian Lysenstoen (dalam Majid, 2022) yang menemukan di mana remaja yang tidak memiliki perilaku prososial akan menimbulkan rasa tidak peduli terhadap lingkungan sekitarnya, terutama di era sosial media, remaja akan semakin mengabaikan lingkungan sosialnya dan juga mengabaikan norma-norma sosial yang ada, remaja akan semakin sulit untuk memahami individu lain, dan bahkan cenderung melakukan *cyberbullying* melalui sosial media kepada individu lain.

Ada beberapa faktor pendorong seseorang melakukan kegiatan prososial salah satunya adalah keadaan emosi yang positif, yang secara umum bukan hanya sekadar tersenyum dan merasa senang. Emosi positif akan terhubung dengan tanggapan menyikapi masa lalu, masa kini dan masa depan : (1) emosi positif terhadap masa lalu yakni bersyukur. (2) emosi positif terhadap masa kini, yakni menikmati momen saat ini (*savoring*); dan (3) emosi positif terhadap masa depan

yakni rasa optimis. Emosi positif memberikan afeksi atau perasaan positif terhadap individu dan juga dapat berdampak kepada orang lain. Hal ini dikenal dengan teori *broaden-and-build* (memperluas dan membangun) yakni sebuah temuan bahwa emosi positif dapat memperluas perspektif terhadap berbagai hal dan membangun kreativitas dalam pemecahan masalah dan mendukung relasi sosial (Goei, 2021).

Salah satunya emosi positif adalah *gratitude* (rasa syukur) yang dapat memicu individu membalas kebaikan dengan melakukan hal baik juga, salah satunya dengan melakukan kegiatan prososial (dalam Takdir, 2018). Emmons, R.A., & McCullough, M. E (dalam Arif, 2007) sebagai emosi positif, *gratitude* adalah suatu perasaan menyenangkan yang khas yang berwujud rasa syukur atau rasa terima kasih yang muncul ketika kita menerima kebaikan (*kindness, compassion, love*), manfaat (*benefit*), atau bantuan *altruistik* dari pihak lain - terutama hal -hal yang sebenarnya tidak layak kita terima, yaitu hal -hal yang bukan disebabkan oleh upaya kita sendiri.

Gratitude selalu meliputi adanya pihak lain (orang lain, Tuhan, atau alam semesta) yang memberikan sesuatu yang bernilai dalam lingkup dan bersifat sosial yang akan muncul ketika munculnya persepsi seperti : persepsi adanya niat baik orang lain untuk berbuat baik kepada setiap individu, persepsi bahwa suatu perbuatan baik adalah sesuatu hal yang tidak mudah dilakukan setiap orang melainkan butuh sebuah upaya dan pengorbanan dari pemberi, persepsi bahwa si pemberi telah memberi atau menolong bukan sekedar untuk kewajiban. Ketika seseorang menyadari niat baik dari orang lain, upaya dan pengorbanan yang

dilakukan, serta bahwa pemberian tersebut bukan sekadar kewajiban, muncul rasa syukur.

Dengan menyadari hal ini, seseorang juga bisa lebih mudah menerima kenyataan, kekurangan, dan permasalahan yang ada. Penelitian masalah kepribadian, Sheldon & Sonja juga menunjukkan bahwa *gratitude* (kebersyukuran) dapat mengurangi emosi negatif pada diri seseorang. Emosi-emosi positif yang muncul karena rasa syukur diantaranya kemurahan hati kepada orang lain, perasaan optimis menjalani kehidupan dan memiliki suasana hati yang baik. *Gratitude* akan mengarahkan seseorang untuk memandang hidupnya lebih positif, menghargai diri sendiri memiliki pandangan hidup yang lebih positif. (Musman, 2021)

Selain adanya *gratitude* atau rasa syukur sebagai pemicu emosi positif, faktor lain yang diprediksi dapat meningkatkan perilaku prososial adalah adanya *self-compassion*. Sama halnya dengan *gratitude* sebagai bentuk emosi positif yang dapat mencegah emosi negatif pada individu, *self-compassion* juga menjadi gerbang awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dialami individu. Dengan mengatasi beban emosional mereka sendiri, individu tersebut menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih siap untuk memberikan dukungan atau bantuan disaat suasana hati yang tenang. Ketika suasana hati individu sedang dalam keadaan baik, maka individu akan terdorong untuk memberikan bantuan kepada orang lain karena adanya perasaan senang dan bahagia yang ada dalam diri individu. Sebaliknya, jika suasana hati individu

sedang tidak baik maka dorongan untuk membantu orang lain akan berkurang karena adanya perasaan sedih dan tidak bahagia dalam diri individu.

Self-compassion merupakan suatu konsep yang dikembangkan oleh Kristin Neff pada tahun 2003 yang berasal dari ajaran buddha. Kristin Neff (dalam Goei, 2021) menyadari bahwa setiap individu perlu memiliki *self-compassion* atau rasa welas asih terhadap diri sendiri. *Self-compassion* (welas asih) sebagai bentuk perasaan peduli dan cinta pada diri sendiri, mendapatkan perhatian tersendiri dalam ilmu psikologi. *Self-compassion* memiliki hubungan erat dengan rasa empati, perilaku prososial dan pengorbanan. *Compassion* diarahkan pada luar diri individu, baik kepada sesama manusia maupun makhluk hidup lainnya (dalam Indrarani *et al.*, 2023)

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 7 Januari 2024 dengan salah satu guru BK, diperoleh keterangan mengenai rendahnya perilaku prososial di kalangan siswa. Berkurangnya kepedulian siswa terhadap teman-temannya saat ini terlihat jelas, seperti ketika banyak siswa tidak peduli dengan kesulitan yang dialami teman mereka dan enggan menunjukkan kepedulian saat teman membutuhkan bantuan. Terdapat siswa yang bersikap biasa saja ketika teman mengalami kesulitan atau musibah, bahkan enggan memberikan sumbangan. Selain itu, masih terdapat siswa yang kurang terbuka dengan guru, memilih untuk berbohong daripada terus terang ketika ditanya.

Hal tersebut sejalan dengan wawancara yang dilakukan dengan beberapa ketua kelas di SMAN 10 Padang pada tanggal 9 Januari 2024, terungkap bahwa 7 siswa mengatakan bahwa beberapa temannya enggan membantu orang yang

bukan bagian dari kelompok pertemanan mereka dan hanya mau bekerja samaa dengan teman dekat. Selain itu, 4 siswa menyebutkan bahwa ketika ada teman sekelas yang sakit, hanya sedikit siswa yang bersedia menjenguk atau memberikan perhatian. Terdapat juga 2 siswa yang mengungkapkan bahwa beberapa teman tidak sepenuhnya jujur dalam memberikan informasi, baik kepada teman maupun guru beberapa siswa bahkan suka memberikan informasi yang tidak benar kepada teman kelas atau kurang jujur kepada guru. Dan terdapat juga beberapa kelas yang enggan memberikan sumbangan saat ada teman yang mengalami musibah. Beberapa siswa menyatakan kesulitan untuk sisi baik dari diri mereka sendiri karena sering membandingkan diri dengan teman yang terlihat lebih baik. Mereka lebih fokus pada kekurangan atau masalah yang ada sehingga merasa kurang bisa memahami diri sendiri. Kondisi ini membuat mereka kurang termotivasi untuk membantu teman atau terlibat dalam kegiatan sosial. Kurangnya penghargaan diri ini berdampak pada sikap mereka terhadap orang lain, mengurangi keinginan mereka untuk memberikan dukungan atau bantuan kepada sesama.

Penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara *gratitude* dan *self-compassion* dengan perilaku prososial pernah diteliti oleh Hanifah (2021) mahasiswa Psikologi Universitas Sebelas Maret “Hubungan Kebersyukuran dan *self-compassion* dengan perilaku prososial pada mahasiswa Universitas Sebelas Maret”. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara syukur dan *self-compassion* dengan perilaku prososial, terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dengan perilaku prososial, dan tidak terdapat hubungan

yang signifikan antara *Self-compassion* dengan perilaku prososial, selanjutnya oleh Husna (2019) mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang “Hubungan Kebersyukuran dengan perilaku prososial mahasiswa, hasil penelitian menunjukkan adanya menunjukkan adanya hubungan positif antara kebersyukuran dengan perilaku prososial. Penelitian lainnya oleh Amara (2021) mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta dengan judul “Hubungan *Self-compassion* dengan Perilaku Prososial Pada Remaja Akhir 2021 di DKI Jakarta”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan perilaku prososial pada remaja akhir di DKI Jakarta.

Perbedaan penelitian sebelumnya dan yang peneliti lakukan sekarang adalah dari tempat dimana pada tempat penelitian ini yaitu SMA N 10 Padang. Perbedaan lainnya terkait jumlah variable, waktu, populasi dan sampel penelitian. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik dan ingin mengetahui perilaku prososial yang dimiliki siswa SMAN 10 Padang dan seberapa besar hubungan antara *gratitude*, *self-compassion*, dan perilaku prososial. Sehingga nantinya bisa menjadi acuan dalam meningkatkan perilaku prososial siswa. Maka dari peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan *Gratitude* dan *Self-compassion* dengan Perilaku Prososial pada SMA N 10 Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan antara *Gratitude* dan *Self-compassion* terhadap Perilaku Prososial pada Siswa SMA N 10 Padang?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan antara *Gratitude* dan *Self-compassion* terhadap Perilaku Prososial pada Siswa SMA N 10 Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan terkait *gratitude* dan *self compassion* dengan perilaku prososial dan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial sebagai salah satu referensi yang memberikan informasi. Dan bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian hal yang sama.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan gambaran mengenai perilaku prososial dan faktor-faktor yang mempengaruhinya sehingga dapat diterapkan oleh subjek dengan lebih baik dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Sekolah

Diharapkan penelitian ini dapat menambah literatur dan bahan informasi bagi instansi mengenai *gratitude* dan *self-compassion* yang dapat mempengaruhi perilaku prososial siswa dan diharapkan layanan bimbingan konseling (BK) untuk melakukan analisis lebih lanjut terkait

gratitude dan *self-compassion* siswa sehingga dapat meningkatkan hubungan sosial yang baik untuk generasi masa depan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengangkat tema yang sama diharapkan dapat mempertimbangkan variabel lain yang lebih mempengaruhi dan dapat menggunakan teori yang terbaru dan berbeda sehingga dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.