

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial, artinya setiap manusia membutuhkan bantuan orang lain dalam kehidupannya. Namun, seiring berjalannya waktu dan adanya gerakan modernisasi di semua aspek kehidupan, ternyata menimbulkan pergeseran pola interaksi antar individu yang menjadi bertambah longgar dan kontak sosial yang terjadi semakin rendah (Friskica, dkk., 2015). Selain itu, dampak yang diberikan juga menunjukkan bahwa menurunnya nilai-nilai moral, tolong menolong, dan kesetiakawanan (Tarmudji, 1991). Perilaku menolong adalah salah satu bentuk perilaku prososial. Menurut Caprara et al. (2005) bentuk-bentuk perilaku prososial yaitu berbagi, menolong, peduli, dan empati.

Menurut Caprara dan Steca (2005) perilaku prososial merupakan perilaku sukarela yang dilakukan seseorang untuk membantu, menghibur, dan peduli terhadap sesama agar dapat memberikan manfaat pada orang lain. Menurut Carlo dan Randall (2002) perilaku prososial adalah tindakan individu yang bertujuan dalam memberikan manfaat kepada orang lain. Einsberg dan Mussen (Sari, 2021) mendefinisikan bahwa perilaku prososial adalah sebuah tindakan sukarela untuk membantu dan bermanfaat untuk orang lain.

Dalam kehidupan sosial, perilaku prososial memiliki peranan yang penting. Perilaku prososial dapat dilakukan atau ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Pengembangan aspek prososial perlu menjadi perhatian utama, yang mana dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan individu baik secara fisik, emosional, ataupun keduanya (Hasanah & Drupadi, 2020). Oleh karena itu, perilaku prososial sangat penting untuk dimiliki setiap individu khususnya pada masa remaja.

Menurut King (2012) masa remaja dimulai sekitar pada usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 18-21 tahun. Sementara, Hurlock (2003) membagi masa remaja menjadi tiga fase yaitu remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir yang dimulai dari usia 12-21 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang kerap terjadinya perubahan, salah satunya adalah perkembangan sosial (King, 2012). Pada masa ini, remaja mulai menyesuaikan diri dan menjalin hubungan dengan orang lain di lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk menerapkan nilai dan norma yang berlaku di lingkungan sekitar. Selain itu, dalam kehidupan sehari-harinya remaja diharapkan melakukan kegiatan yang bermanfaat baik untuk dirinya atau orang lain. Penelitian Lestari dan Partini (2015) menunjukkan bahwa perilaku prososial dalam kehidupan masyarakat semakin luntur.

Hal tersebut dapat diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan Hamidah (dalam Lestari & Partini, 2015) dan Hafiza (2019) menunjukkan bahwa adanya indikasi penurunan kepedulian sosial dan kepekaan remaja terhadap orang lain dan lingkungan sekitarnya, mereka nampak lebih mementingkan dirinya sendiri dan semakin individualis. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku prososial remaja mulai menurun dan semakin pudar.

Penurunan perilaku prososial juga dapat dilihat dari beberapa hasil penelitian yang menunjukkan bahwa perilaku prososial pada remaja di berbagai daerah berada pada kategori rendah. Penelitian yang dilakukan Kusumaningrum (2014) menunjukkan bahwa peserta didik SMP Negeri 21 Semarang tahun ajaran 2013-2014 memiliki perilaku prososial yang rendah sebesar 58,22%. Sejalan dengan penelitian Yantiek (2014) pada siswa di SMAN 1 Gresik yang menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswayang kurang peduli terhadap kesulitan orang lain. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa sebanyak 20% siswa di sekolah yang kurang peduli terhadap kesulitan orang lain. Hasil penelitian Romdon (2019) juga menunjukkan bahwa dari 630 orang remaja di Jabodetabek terdapat 52,4% yang perilaku prososialnya berada pada kategori rendah.

Individu yang cenderung memiliki perilaku prososial yang rendah lebih banyak terjadi pada mereka yang tinggal di kota-kota besar salah satunya Jakarta. Hasil penelitian Bashori (2017) menunjukkan bahwa masyarakat di kota memiliki rasa peduli yang rendah dibandingkan dengan masyarakat di desa. Sejalan dengan itu, Savitri (2014) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa perilaku prososial remaja di kota besar cenderung rendah dibandingkan dengan perilaku prososial remaja di desa.

Mahasiswa adalah salah satu bagian dari kelompok usia remaja. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku prososial mahasiswa di Jakarta tergolong kategori rendah. Hasil penelitian Zahra (2014) menunjukkan bahwa *altruisme* yang dimiliki mahasiswa di Jakarta berada pada kategori rendah yaitu sebesar 59,2%. Penelitian tersebut diperkuat dengan penelitian Setio (2016) yang menunjukkan bahwa mahasiswa di Jakarta memiliki perilaku prososial yang rendah yaitu sebesar 54,7%. Dapat dilihat dari banyaknya fenomena yang telah ditemukan yang menunjukkan bahwa perilaku prososial pada remaja cenderung menurun dan berada pada kategori rendah, khususnya pada remaja di Jakarta.

Menurut Eisenberg dan Fabes (dalam Maibom, 2014) kecenderungan individu untuk melakukan perilaku prososial secara umum akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Namun, penelitian lainnya menunjukkan bahwa perilaku prososial dapat meningkat dan menurun pada titik-titik tertentu dalam perkembangan individu. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Eisenberg, Cumberland, Guthrie, Murphy, dan Shepard (dalam Christy & Sahrani, 2016) menemukan bahwa kecenderungan untuk menolong meningkat dari usia 15-16 tahun hingga 17-18 tahun, lalu menurun hingga usia 20-21 tahun, dan akan meningkat kembali pada usia pertengahan 20 tahun. Selain karena faktor usia, perilaku prososial yang dilakukan individu pun dapat memiliki motivasi yang berbeda-beda. Menurut DeLamater dan Myers (dalam Christy & Sahrani, 2016) salah satu motivasi seseorang untuk menolong adalah untuk mendapatkan *reward*.

Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Ipsos MORI, Indonesia berturut-turut masuk ke dalam 10 besar negara dengan indeks ketidakpedulian terendah. Pada 2016

Indonesia berada di peringkat 10 dan di tahun 2017 berada di peringkat 6 (Bhaskara, 2019). Fenomena-fenomena tersebut diperkuat oleh penelitian Saleem et al. (2017) yang menyatakan bahwa remaja yang menunjukkan perilaku prososial yang rendah cenderung menunjukkan tanggung jawab sosial rendah, menyakiti orang lain, dan perilaku agresif lainnya yang tinggi.

Iqbal (2013) mengungkapkan bahwa individu cenderung menolong secara tidak langsung daripada secara langsung dan menunjukkan bahwa perilaku menolong akan berbeda pada setiap kejadian. Terdapat dua faktor yang memengaruhi remaja berperilaku prososial yaitu faktor internal yang terdiri dari jenis kelamin, usia, biologis, norma, suasana hati, emosi dan faktor eksternal yang terdiri dari hubungan interpersonal, orientasi budaya, pola asuh, pengorbanan yang harus dilakukan, kejelasan stimulus (Yusuf & Kristiana, 2017; Theresia & Purnamaningsih, 2019). Emosi memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan nilai-nilai, motif, dan perilaku prososial (Eisenberg et al., 2006; Kaltwasser, et al., 2017; dalam Theresia & Purnamaningsih, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Friskica, dkk. (2015) yang menyatakan salah satu faktor yang memengaruhi perilaku prososial adalah emosi.

Berdasarkan survei yang dilakukan Browning dan timnya yang menunjukkan sebanyak 85% mahasiswa mengalami tekanan emosional tingkat tinggi hingga sedang. Sedangkan sebanyak 45% mahasiswa diantaranya mengalami tekanan level tinggi. Mahasiswa yang berusia antara 18-24 tahun memiliki kesehatan mental level sedang-buruk hingga menghabiskan 8 jam atau lebih di depan layar komputer setiap hari tanpa peduli keadaan di lingkungan sekitarnya (Rustiani, 2021).

Janah (2015) menyatakan bahwa di usia remaja, kemampuan untuk mengelola emosi belum berkembang secara matang. Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan Mulyana, dkk. (2020) kepada mahasiswa Psikologi Unesa, yaitu selama masa pandemi ini mahasiswa merasakan munculnya permasalahan yang ada pada dirinya dan cenderung menunjukkan emosi negatif karena mereka tidak bisa mengontrol emosinya sehingga dapat berujung stress. Anastasia (2020) juga mengungkapkan bahwa selama adanya pandemi ini, banyak remaja yang lebih sensitif

dan cenderung mudah emosi dikarenakan stress akibat tidak dapat melakukan aktivitas di luar rumah. Berdasarkan data yang diperoleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) keadaan psikologis masyarakat di pulau Jawa selama pandemi menunjukkan bahwa sebanyak 64,3% individu dari usia 14-71 tahun mengalami masalah stress sebagai dampak dari adanya pandemi ini (dalam Ananda & Apsari, 2020). Maka dari itu, remaja harus memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya secara matang atau dapat disebut dengan regulasi emosi.

Menurut Thompson (dalam Silfiah dkk., 2019) regulasi emosi merupakan kemampuan mengontrol emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan sekitarnya. Tamir et al. (2020) mengungkapkan bahwa regulasi emosi adalah proses tindakan diarahkan untuk mengalihkan emosi saat ini ke emosi yang diinginkan yaitu tujuan emosi. Gross (1998) menjelaskan bahwa regulasi emosi mengacu pada proses-proses yang dilakukan seseorang untuk memengaruhi emosi mereka dan bagaimana mereka mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut.

Adapun strategi dalam regulasi emosi menurut Gross dan John (2003) yang mana strategi tersebut dibagi menjadi dua. Pertama, *antecedent focused emotion regulation* atau *cognitive reappraisal* yaitu terjadi pada awal tindakan. Strategi ini melibatkan upaya untuk mengubah interpretasi kita atau makna yang kita berikan pada situasi tersebut, sehingga dampak emosional dari situasi tersebut berubah. Kedua, *response focused emotion regulation* atau *expressive suppression* yaitu terjadi pada akhir tindakan. Strategi ini merupakan bentuk pengungkapan respon yang memperlambat perilaku mengekspresikan emosi yang dialami. Strategi yang berfokus pada anteseden lebih efektif daripada strategi yang berfokus pada respons, karena strategi tersebut dimulai lebih awal dalam proses.

Individu yang tidak dapat meregulasi emosinya dengan baik, maka akan menunjukkan emosi negatif lebih besar dibandingkan emosi positif. Penelitian Spinrad dan Stifter (dalam Attari et al., 2018) menunjukkan bahwa emosi negatif yang lebih besar dikaitkan dengan perilaku prososial yang kurang. Sejalan dengan Melodia (2015)

yang menyatakan bahwa mereka yang berkomitmen melakukan perbuatan baik cenderung mempunyai hari-hari yang positif daripada mereka yang tidak berkomitmen. Hal ini juga memengaruhi peran stress terhadap partisipan yang mana dengan mereka menolong orang lain, maka dapat mengurangi emosi negatif mereka, sebaliknya mereka yang memiliki emosi negatif yang tinggi cenderung tidak menolong orang lain dan membuat dirinya stress.

Regulasi emosi mempunyai peran penting dalam perkembangan perilaku prososial (Benita et al., 2016). Hal yang sama juga dijelaskan Sari dan Restu (2020) dalam penelitiannya bahwa regulasi emosi memainkan peran yang penting selama perkembangan masa remaja, yang mana remaja sering digambarkan dengan kondisi emosi yang belum stabil dan ekstrim. Begitu juga dengan hasil penelitian Kanacri et al. (2013) yang mengatakan bahwa proses regulasi emosi memiliki potensi berperan penting dalam perkembangan prososial khususnya selama usia remaja.

Menurut Benita et al. (2016) secara khusus, regulasi emosi dapat memengaruhi emosi moral, empati, dan perilaku prososial. Dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa remaja yang terampil dalam mengatur emosinya, maka respons perilaku mereka cenderung tidak hanya merasa peduli pada orang lain tetapi memungkinkan untuk membantu orang lain. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hein et al. (2016) yang menunjukkan bahwa anak yang memiliki kemampuan mengatur emosi yang tinggi, maka dapat menunjukkan perilaku empati dan prososial yang tinggi. Eisenberg dan Fabes (dalam Hein et al., 2016) juga menyatakan bahwa individu yang diatur dengan baik terbukti menunjukkan kompetensi sosial yang tinggi dan perilaku sosial yang positif. Selain itu, penelitian Yusuf & Kristiana (2017) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa SMA Mardasiswa Semarang. Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi siswa, maka semakin tinggi pula perilaku prososial yang ditunjukkan siswa.

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan di atas, ditemukan banyaknya fenomena yang menggambarkan bahwa perilaku prososial pada remaja yang semakin

menurun. Perilaku prososial yang ditunjukkan remaja berkaitan dengan cara bagaimana mereka dapat mengatur emosi dalam dirinya. Semakin mereka bisa mengatur emosi, maka semakin meningkatnya perilaku prososial yang ditunjukkan dalam kehidupan sehari-harinya.

Pada awal tahun 2020 munculnya pandemi Covid-19 di Indonesia. Dengan adanya pandemi Covid-19 ini, WHO menyarankan negara-negara agar mengambil tindakan yang cepat dan tegas untuk mencegah dan mengendalikan penyebaran pandemi Covid-19. Pemerintah Indonesia sendiri menetapkan kebijakan-kebijakan guna untuk mencegah dan meminimalisir penyebaran pandemi Covid-19 yaitu dengan cara *lockdown*, *social distancing*, *physical distancing*, memakai masker, Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), dan *Work From Home* (WFH). Selama diberlakukannya kebijakan tersebut, pastinya memberikan dampak dan perubahan pada kehidupan masyarakat. Pengamatan yang dilakukan Agung (2020) menunjukkan bahwa adanya perubahan perilaku masyarakat akibat pandemi Covid-19 ini. Perubahan perilaku tersebut juga kerap terjadi pada remaja, Hardani (2020) menyatakan bahwa akibat pandemi Covid-19 ini memengaruhi pola perilaku sosial remaja.

Hal tersebut diperkuat dengan penelitian Tabi'in (dalam Hasanah & Drupadi, 2020) yang menyatakan bahwa banyak sekali problematika yang terjadi selama pandemi Covid-19 ini berlangsung, ia menyebutkan bahwa individu lebih menjadi mudah marah dan perkembangan sosial anak menjadi terhambat karena anak tidak bisa bersosialisasi dengan teman sebayanya.

Penurunan perilaku prososial pada remaja telah terjadi sebelum adanya pandemi Covid-19. Berdasarkan fenomena yang ditemukan menunjukkan bahwa selama masa pandemi Covid-19 ini emosi yang di alami individu khususnya remaja mengalami pergolakan dalam dirinya, terlebih lagi emosi yang dimiliki remaja cenderung belum cukup stabil. Regulasi emosi adalah salah satu faktor penting dalam perkembangan perilaku prososial. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan regulasi emosi dengan perilaku prososial khususnya remaja akhir di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran regulasi emosi pada remaja akhir di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19?
2. Bagaimana gambaran perilaku prososial pada remaja akhir di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19?
3. Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial remaja akhir di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19?

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka dalam penelitian ini peneliti membuat batasan masalah pada hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial khususnya pada remaja akhir di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah untuk penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial remaja akhir di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang dilakukan peneliti adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial remaja akhir di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian atau sumber referensi dalam bidang ilmu psikologi khususnya terkait dengan regulasi emosi dan perilaku prososial pada remaja akhir di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19 ini.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi tentang seberapa pentingnya kemampuan regulasi emosi dan perilaku prososial dalam kehidupan, khususnya pada remaja akhir agar mereka dapat mengatur emosi dan meningkatkan perilaku prososial dalam dirinya.

2. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan untuk memberikan informasi pada pembaca terkait hubungan regulasi emosi dengan perilaku prososial pada remaja akhir di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya serta gambaran tentang hubungan regulasi emosi dengan perilaku remaja akhir di DKI Jakarta selama pandemi Covid-19.