



Salah satu budaya yang terkenal dari Indonesia kaitannya dengan manusia sebagai makhluk sosial adalah gotong-royong. Gotong berarti bekerja, sedangkan royong berarti bersama-sama. Manusia saling membantu dengan bekerja sama untuk mendapatkan apa yang diharapkan. Dengan bergotong-royong pekerjaan yang awalnya berat bisa menjadi ringan. Poin penting di dalamnya adalah adanya perilaku saling membantu atau menolong. Pada kenyataannya berita-berita yang beredar di masyarakat akhir-akhir ini seakan menunjukkan telah punahnya budaya tersebut.

Tingkah laku prososial (*prosocial behavior*) adalah suatu tindakan menolong yang menguntungkan orang lain tanpa harus menyediakan suatu keuntungan langsung pada orang yang melakukan tindakan tersebut, dan mungkin bahkan melibatkan suatu resiko bagi orang yang menolong (Baron & Byrne, 2007). Bentuk-bentuk perilaku yang mengindikasikan seseorang memiliki perilaku prososial yaitu berbagi, kerjasama, jujur dan dermawan (Dahriani 2007). Selain itu sejumlah studi telah menunjukkan bahwa individu yang memiliki empati akan menunjukkan perilaku menolong. Orang-orang yang tinggi pada orientasi empati menunjukkan lebih simpati dan menaruh perhatian pada orang lain yang sedang dalam kesusahan, menasir biaya menolong lebih rendah dan sukarela bertidak prososial (Dayakisni dan Hudaniah, 2009:180), sehingga indikator perilaku prososial itu adalah menolong orang lain, berbagi dan menyumbang (dermawan) kerjasama, empati dan kejujuran. Mengajarkan perilaku prososial, bisa dengan melibatkan seseorang secara langsung, termasuk emosionalnya untuk merasakan kesusahan. Pengajaran dan pembekalan saja

tidak cukup, namun harus ada pembiasaan. Dalam proses pembelajaran, penting bagi individu dilibatkan dengan orang lain, harapannya dapat membangun relasi sosial serta mengenal konsep kapan harus berbuat baik.

Konsep-konsep yang diterima akan menguatkan sistem nilai yang dipegang individu. Bila individu mendapatkan pembelajaran yang baik tentang norma social maka akan prososial, sebaliknya individu yang tidak mendapat pembelajaran yang baik tentang norma sosial maka akan antisosial. Dalam perkembangannya, konsep-konsep tersebut akan dibawa dalam pergaulan sosial yang lebih luas lagi. Konflik-konflik yang ada di masyarakat akan menguatkan sikap individu terhadap suatu perilaku dan niatnya untuk memberikan pertolongan atau tidak.

Banyak peneliti menyatakan bahwasanya perilaku prososial berpengaruh besar terhadap kebahagiaan. Seligman, Meier, dan Walker sangat menganjurkan untuk melakukan perilaku prososial seperti menolong orang lain yang sedang kesulitan, berderma kepada yang membutuhkan, berbagi dengan tetangga, hingga bersedia untuk menjadi seorang sukarelawan, karena dengan melakukannya maka akan di dapat kebahagiaan yang besar.

Perilaku prososial terhadap sesama seharusnya perlu selalu dijaga karena dalam hidup ini ada saling ketergantungan kita terhadap sesama. Melihat fenomena saat berada dalam lingkungan beberapa perilaku prososial seseorang terhadap orang lain cenderung berkurang, seperti saat saya melihat di sebuah kos ada anak yang kesusahan saat akan memarkirkan motor tapi tak ada yang mau membantunya untuk menggeser sepeda motor yang menghalanginya.

Emmons (2004) menyatakan bahwa *gratitude* bukan hanya sifat manusia yang bernilai tinggi dalam pemiiran agama yahudi, Kristen, islam, Buddha, dan hindu Carman & Streng (1989), dalam Emmons, (2004), hal ini juga dianggap sebagai kualitas yang kuat dalam tradisi-tradisi ini, yang esensial untuk kehidupan yang baik.

*Gratitude* bisa membuat seseorang lebih baik, seseorang yang lebih bijaksana dan menciptakan keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan dan komunitasnya. Sedangkan ketidakbersyukuran akan merusak keharmonisan yang sudah ada (Emmons, 2007). Ketidak bersyukur diumpakan seperti sebuah kejahatan. Menurut Emmons (2007) Orang yang tidak bersyukur cenderung tidak menyukai kebaikan yang diterima dari orang lain dan berpikiran sempit dalam menyikapi kebaikan yang di terimanya. Orang yang tidak bersyukur akan menyikapi kebaikan dengan cemoohan, caci maki, dan kemarahan. Oleh karena itu bersyukur dapat dijadikan sebagai pondasi untuk membantu orang lain , karena adanya *sense* terhadap orang lain untuk berbuat baik.

Imam al-Qusyairi mengatakan, ”hakikat syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang telah diberikan Allah yang di buktikan dengan ketundukan kepada-Nya. Jadi, syukur atau *Gratitude* itu adalah mempergunakan nikmat Allah menurut kehendak Allah sebagai pemberi nikmat. Karena itu, dapat dikatakan bahwa *Gratitude* yang sebenarnya adalah mengungkapkan pujian kepada Allah dengan lisan, mengakui dengan hati akan nikmat Allah, dan mempergunakan nikmat itu sesuai dengan kehendak Allah.”

*Gratitude* secara psikologis dapat memberikan kepuasan pada diri sendiri sehingga mampu menghilangkan perasaan resah ketika gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan (Rajab, 2010) Dan juga, *Gratitude* mengandung arti mengenali semua nikmat yang telah Allah swt karuniakan, termasuk didalamnya yakni dengan mengenali potensi-potensi yang Allah swt anugerahkan pada diri ini, yang nantinya akan menumbuhkan optimisme yang membuat diri bersemangat menghadapi tantangan. Maka dengan perasaan bersyukur menumbuhkan rasa tidak takut gagal dan berani mencoba hal baru sehingga tidak bersikap pesimis terhadap kompetisi, dan meningkatkan rasa percaya diri.

Pengucapan kalimat sukur seperti *Alhamdulillah* sebagai suatu ungkapan *Gratitude* sudah dipraktekkan dan sering didengar dalam kehidupan sehari-hari terutama pada masyarakat islam. Jikalau hal itu merupakan suatu wujud *Gratitude*, maka masyarakat akan lebih mudah menjadi orang-orang yang berbahagia dan tidak kesulitan dalam menghadapi masalah-masalah dalam kehidupan. Romdhon (2011) menyatakan bahwa orang yang bersyukur itu akan mudah mencapai kebahagiaan dan kehidupan yang penuh ketentraman serta lebih mudah dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan atau keadaan yang menekan.

*Gratitude* sebagai salah satu unsur penting dalam menata moral kehidupan (Emmons, McCullough dan Tsang, 2006). Sebagaimana dari berbagai penelitian bahwa dari beberapa emosi positif yang cukup berpengaruh dalam kehidupan manusia salah satunya adalah *Gratitude* yang dapat diartikan sebagai kebersyukuran. Berdasarkan beberapa kajian ilmiah yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa untuk

meningkatkan kebahagiaan dalam hidup salah satu hal yang terkandung dalam konsepnya adalah *Gratitude*, yaitu mengucapkan terima kasih atas anugerah (Seligman, 2005) *Gratitude* menjadi bagian dari unsur penting dalam mencapai kebahagiaan, dengan mencapai kebahagiaan, seseorang akan melakukan segala hal dengan sebaik-baiknya. Seperti dalam penelitian Raop dan Kadir (2011) juga menggambarkan bahwa pekerja yang mampu mencapai kebahagiaan tersebut dapat meningkatkan prestasi kerjanya, dan orang yang bahagia adalah orang yang mengamalkan *Gratitude* dalam hidupnya.

*Gratitude* dalam kajian psikologi dikonsepsikan oleh Emmons dan McCullough (2003) sebagai sebuah bentuk emosi atau perasaan yang berkembang menjadi suatu sikap dan moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, yang akhirnya mempengaruhi seseorang untuk bereaksi terhadap sesuatu atau tanggapan terhadap situasi yang ada. Bersyukur merupakan suatu perasaan yang menyenangkan, yang merupakan suatu ungkapan terima kasih dan penghargaan atas hal-hal menyenangkan yang telah diterima. Melalui pengalaman kebersyukuran yang dialami individu, akan mampu mendorong untuk bersikap dan berperilaku positif dalam kehidupannya. Sehingga syukur atau *Gratitude* dapat dikatakan memiliki posisi penting dalam tatanan moral kehidupan.

Tingkah laku prososial (*prosocial behavior*) adalah suatu tindakan menolong yang menguntungkan orang lain tanpa harus menyediakan suatu keuntungan langsung pada orang yang melakukan tindakan tersebut, dan mungkin bahkan melibatkan suatu resiko bagi orang yang menolong (Baron & Byrne, 2007).



### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan atas rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin didapat adalah mengetahui hubungan antara *gratitude* dan perilaku prososial pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap khazanah keilmuan psikologi. Bagi keilmuan psikologi tentang *Gratitude* dan khususnya dalam ranah psikologi sosial tentang Perilaku Prososial.

#### 2. Manfaat Secara Praktis

##### a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada masyarakat, akan pentingnya bersyukur (*Gratitude*) bagi kehidupan serta dapat meningkatkannya dengan beberapa cara. Seperti dengan melakukan perilaku prososial lebih banyak sehingga tercipta hubungan yang lebih positif serta erat dan harmonis dalam kehidupan bermasyarakat.



b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membuat mahasiswa meningkatkan kebersyukurannya, terutama dengan melakukan perilaku prososial serta mahasiswa mampu lebih memahami tentang *gratitude* secara mendalam dan memandang kebahagiaan lebih luas dengan hal tersebut. Sehingga mahasiswa tidak matang secara akademis saja tetapi juga matang dalam bersikap.

c. Bagi Peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wacana pemikiran serta menjadi referensi acuan untuk penelitian selanjutnya bagi kalangan ilmuwan psikologi pada khususnya dan peneliti lain pada umumnya.

E. Keaslian penelitian

Penelitian sebelumnya tentang hubungan *gratitude* dengan perilaku prososial adalah sebagai berikut:

Penelitian dengan judul Hubungan antara *Gratitude dan Psychological Well-Being* pada Mahasiswa oleh Fitri Octaviani Putri (2012) penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Indonesia ini menghasilkan kesimpulan bahwa antara *gratitude* dan *psychological well-being* memiliki hubungan positif yang signifikan

Penelitian lain yang berhubungan dengan penelitian ini adalah penelitian dengan judul *A Little Thanks Goes a Long Way : Explaining Why Gratitude Expression Motivate Prosocial Behavior*. yang dilakukan oleh Adam M. Grant dan Francesca. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa Ekspresi bersyukur dapat meningkatkan perilaku prososial.

Penelitian selanjutnya adalah *Gratitude for Small and Large Favors* yang dilakukan oleh Jo Ann Tsang. Penelitian ini menjelaskan dampak yang timbul dari besar kecilnya rasa bersyukur pada seseorang.

Selanjutnya penelitian *The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography*. Penelitian yang dilakukan oleh Michael E McCullough, Robert A Emmons dan Jo Ann Tsang. penelitian ini mengungkapkan tentang bagian atau hal-hal yang berhubungan terhadap rasa *Gratitude*. Seperti kesejahteraan, prososial dan religiusitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Risma Riandini. Risma. Hubungan Antara *gratitude* dengan Intensi Untuk Melakukan Perilaku Prosocial pada Relawan Rumah Perlindungan Anak Sahaja Kota Cimahi Dalam penelitiannya menunjukkan bahwa hubungan antara intensi *gratitude* untuk melakukan perilaku prososial memiliki korelasi yang cukup kuat.

Penelitian lain dengan judul *Gratitude and Prosocial Behavior: Helping When It Costs You* yang dilakukan oleh Monica Y, Barlett dan DeSteno juga menunjukkan hasil bahwa *gratitude* dapat meningkatkan upaya bagi

seseorang untuk membantu, bahkan jika upaya bantuan yang diberikan tersebut tergolong tinggi.

Hasil dari beberapa penelitian tentang variabel *gratitude* dan perilaku prososial menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut telah menjadi tema penelitian yang umum dan banyak dikembangkan. Namun penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu terletak pada setting, subjek penelitian, teknik pengambilan sampel, dasar teori dan instrumen serta analisis data. Beberapa penelitian di atas memiliki variabel penghubung lain, selain *gratitude* dan perilaku prososial, terdapat variabel lain yang diteliti. Sedangkan penelitian ini lebih berfokus kepada analisis dua variabel yaitu *gratitude* dan perilaku prososial.

Berdasarkan teknik sampling yang digunakan, penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu menggunakan teknik sampel *simple random sampling*, sedangkan peneliti disini menggunakan teknik *quota sampling*, yaitu penentuan sampel penelitian dengan metode acak, dimana setiap orang memiliki peluang yang sama. Selain itu analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Product Moment* sedangkan penelitian diatas beberapa ada yang menggunakan analisis regresi dan *Analysis Of Variance* (ANOVA).