

# BAB I

## PENDAHULUAN

Bab 1 berisi pendahuluan dari penelitian ini. Bagian ini terdiri dari latar belakang dilakukannya penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi karya tulis.

### A. Latar Belakang

Generasi Z (Gen Z) adalah sekelompok individu yang lahir dalam rentang tahun 1995-2010 (Strauss & Howe dalam Budiati dkk., 2018). Gen Z lahir dan tumbuh di era di mana teknologi sudah berkembang dengan pesat dan canggih (Rastati, 2018). Selain itu, adanya akses yang mudah terhadap internet serta terbukanya peluang untuk mengumpulkan informasi yang tak terbatas membuat mereka terbentuk sebagai generasi yang memiliki kebebasan berekspresi dan berpikiran terbuka serta sangat toleran terhadap berbagai perbedaan (Karina dkk., 2021).

Beberapa studi menemukan bahwa Gen Z, meskipun menjadi generasi yang paling *melek* perkembangan teknologi termasuk teknologi komunikasi, merupakan generasi yang paling rentan terhadap kesepian dan kecemasan. Menurut riset tentang kesepian yang dilakukan oleh *University of California Los Angeles* (UCLA), lebih dari 46% Generasi Milenial dan Gen Z merupakan generasi yang sangat kesepian. Riset lain dari *American Psychology Association* (APA) pada 300 responden Gen Z menunjukkan bahwa 75% dari responden survei menyatakan kerap mengalami kecemasan berlebih. Survei lain dari Deloitte Global (2022) juga menemukan bahwa wanita dalam Gen Z memiliki tingkat kecemasan yang tinggi (Detik.com, 2022; Kompas.com, 2022).

Sumber-sumber tersebut menyebutkan bahwa hal tersebut disebabkan oleh penurunan tingkat interaksi sosial dan komunikasi langsung yang dialami Gen Z. Sementara itu, Seligman menyebutkan bahwa kehidupan sosial seseorang merupakan salah satu faktor eksternal penting yang dapat meningkatkan kebahagiaan (Rachmawati 2011). Kebahagiaan, dalam psikologi, dikenal dengan istilah *subjective well-being* (SWB), atau kesejahteraan subjektif. Sejalan dengan hasil penelitian Putri (2022) yang

menyebutkan bahwa sebagian besar generasi muda yang terisolasi akibat pandemi Covid-19 saat ini lebih banyak merasakan emosi negatif seperti bosan, kesepian, dan emosi negatif lainnya, karena interaksi sosial mereka semakin terbatas, dan hanya sebagian kecil yang menyatakan bahwa mereka merasa bahagia, Here & Priyanto (2014) juga menyebutkan bahwa remaja yang lebih dominan mengalami emosi negatif menunjukkan tanda-tanda memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah (Putri, 2022).

Kesejahteraan sendiri merupakan hal yang penting bagi kehidupan manusia. Supratiknya dkk. (2014) menyatakan bahwa salah satu tujuan utama psikologi sebagai sebuah disiplin ilmu adalah untuk meningkatkan kesejahteraan individu. Lomas, dkk. (2016), menyebutkan bahwa kondisi yang suatu individu ingin capai dalam hidup bukan semata memiliki hidup yang panjang, namun adalah hidup dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Di mana SWB yang tinggi dapat ditandai dengan lebih banyaknya pengalaman positif dan memuaskan dalam hidup dan lebih sedikit pengalaman afek negatif seperti yang dijelaskan oleh Diener, Oishi, dan Lucas (2012).

Pentingnya SWB terhadap kesehatan mental, pertahanan hidup, perkembangan dan kesembuhan penyakit, perilaku kesehatan, hingga kesuksesan vokasional pada remaja menuju kedewasaan telah dibahas dalam beberapa penelitian-penelitian terdahulu (Steinmayr dkk., 2019). SWB dapat diperoleh dari berbagai faktor internal serta eksternal. Salah satu faktor eksternal yang disebutkan Seligman (2004) adalah kehidupan sosial, yang memiliki makna bahwa tingkat SWB seseorang dapat meningkat apabila terdapat lebih banyak waktu bersosialisasi dan berinteraksi yang berkualitas dengan individu lain dibandingkan dengan waktu yang dihabiskan menyendiri. Interaksi sosial yang berkualitas adalah interaksi antarindividu atau antarkelompok yang bersifat positif dan menguntungkan (Rachmawati, 2011). Sebagai contoh, salah satu jenis interaksi yang memberi keuntungan bagi pihak yang terlibat adalah kegiatan tolong-menolong atau perilaku prososial. Penelitian Pilkington dkk. (2012) menemukan bahwa individu-individu yang saling membantu secara sukarela cenderung memiliki kepuasan hidup dan afek-

afek positif yang tinggi yang merupakan aspek-aspek yang membangun kesejahteraan subjektif seseorang.

Perilaku prososial merupakan tindakan sukarela dengan tujuan memberikan manfaat bagi orang lain. Perilaku prososial meliputi perilaku berbagi, saling membantu tanpa mengharapkan imbalan, saling mengurus kebutuhan orang lain, dan berempati terhadap perasaan orang lain serta memberikan reaksi emosional yang sesuai (Caprara dkk. dalam Zahirah, 2019).

Di Indonesia sendiri, perilaku prososial bukanlah hal asing. Budaya gotong royong adalah budaya yang kental dengan masyarakat Indonesia. Budaya gotong royong di Indonesia tersebar dalam nilai-nilai budaya tradisional suku-suku bangsa yang ada di Indonesia, termasuk salah satunya terdapat di suku Sunda. Masyarakat Sunda memiliki semboyan *silih asah, silih asih, silih asuh* yang berarti ‘saling mengingatkan, saling menyayangi, dan saling menjaga’. Semboyan ini berakar dari filosofi budaya Sunda yang mengandung nilai moral yang dapat membangun rasa kebersamaan dan kekeluargaan dalam kehidupan bermasyarakatnya (Fauzia, Maslihah, & Wyandini, 2018).

Perilaku prososial yang ditunjukkan di masyarakat suku Sunda merupakan bentuk tradisi yang dilakukan secara turun-menurun sebagai bentuk empati dan tuntutan moral dalam bermasyarakat (Parhan dkk., 2021). Beberapa di antaranya, membantu tetangga yang sedang pindahan mengangkut barang-barang, membantu saat ada tetangga yang akan mengadakan hajatan, hingga ngalayad, yaitu mendatangi tetangga yang sedang berduka untuk menunjukkan bela sungkawa dengan mengikuti proses pemakaman hingga selesai (Parhan dkk., 2021). Contoh lain juga terlihat pada masa pandemi COVID-19 di Cimahi, Jawa Barat, di mana dilaporkan bahwa masyarakat dengan sukarela membantu pasien isolasi mandiri yang tidak bisa keluar rumah akibat protokol mulai dari memasak makanan hingga membelikan sembako (Pratiwi, 2020). Meski demikian, keterlibatan generasi muda dalam gotong royong di masa sekarang mulai berkurang bahkan hampir tidak ada.

Berdasarkan data sensus penduduk yang dirilis Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2020, Generasi Z mendominasi komposisi penduduk

Indonesia dengan persentase sebanyak 27,94% dari total keseluruhan penduduk saat ini dengan konsentrasi populasi di Jawa Barat (Arnani, 2021). Masyarakat Indonesia, khususnya di Jawa Barat, cenderung berbudaya kolektif dengan menjunjung tinggi kebersamaan dan kepentingan kelompok di atas kepentingan pribadi (Hofstede, 1984), namun, di era modern di mana karakteristik kaum muda, dalam hal ini adalah Gen Z khususnya yang bersuku Sunda di Jawa Barat, lebih mementingkan kepentingan pribadi menyebabkan semakin terkikisnya budaya tolong menolong tersebut di tengah masyarakat.

Berdasarkan penelitian Badan Pusat Statistik pada tahun 2021, indeks kebahagiaan masyarakat di provinsi Jawa Barat mendapatkan skor sebesar 70.23 yang menempatkan Jawa Barat pada peringkat lima terbawah dari 34 provinsi di Indonesia. Hal tersebut menunjukkan rendahnya tingkat kebahagiaan atau *subjective well-being* warga Jawa Barat. Di samping itu, penelitian Saraswati (dalam Augustiya dkk., 2020) yang membandingkan tingkat kebahagiaan beberapa suku mayoritas di Indonesia (Sunda, Minang, Batak, dan Jawa) turut menunjukkan bahwa suku Sunda memiliki tingkat kebahagiaan dengan skor paling rendah di antara suku-suku lain yang diteliti tersebut. Didasarkan oleh pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk mencari tahu apakah terdapat pengaruh antara perilaku prososial dan SWB yang dimiliki Gen Z khususnya yang bersuku Sunda di Jawa Barat.

Hubungan antara perilaku prososial dengan *subjective well-being* seseorang telah diteliti sebelumnya oleh beberapa peneliti. Salah satu studi yang dilakukan oleh Afrian, dkk. (2020) pada tim Basarnas menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku prososial dengan tingkat SWB. Binder dan Freytag (2013) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa perilaku menolong orang lain memiliki dampak yang signifikan pada kebahagiaan, yang dianggap istilah awam untuk SWB. Penelitian oleh Sari (2019) juga meneliti hubungan SWB dengan perilaku prososial pada remaja dan menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara SWB dengan perilaku prososial, yang berarti semakin tinggi SWB, maka semakin tinggi pula perilaku prososial yang ditunjukkan dan sebaliknya.

Penelitian-penelitian terdahulu sebagian besar berfokus pada meneliti hubungan perilaku prososial dengan SWB, sehingga pada penelitian ini, peneliti akan melanjutkan penelitian tentang hubungan tersebut untuk mencari besar pengaruh dari perilaku prososial terhadap SWB guna memperluas wawasan mengenai isu tentang perilaku prososial dan SWB di masyarakat. Selain itu, peneliti melakukan penelitian ini terhadap Generasi Z bersuku Sunda khususnya di Jawa Barat mengingat Generasi Z adalah generasi yang saat ini mendominasi di Indonesia sehingga diperlukannya perhatian khusus agar Gen Z dapat mencapai potensi terbaik untuk berkontribusi positif terhadap bangsa.

## **B. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti merumuskan permasalahan untuk dijawab melalui penelitian ini sebagai "Apakah perilaku prososial memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* pada generasi Z suku Sunda?"

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah perilaku prososial memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* generasi Z dalam suku Sunda.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan pengaruh dari perilaku prososial terhadap SWB secara ilmiah, serta memberikan kontribusi dalam ilmu psikologi terutama di bidang psikologi sosial dengan berpartisipasi dalam memperkaya pengetahuan mengenai fenomena yang terjadi di tengah masyarakat.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat dalam jangka panjang membantu menemukan solusi untuk meningkatkan SWB pada generasi muda terutama di suku Sunda.

## **E. Struktur Organisasi Penelitian**

### **1. Bab I Pendahuluan**

Bagian ini terdiri dari latar belakang dilakukannya penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi karya tulis.

### **2. Bab II Kajian Pustaka**

Bagian ini berisi kajian-kajian teori yang digunakan dalam penelitian ini, kerangka pemikiran, serta hipotesis dari penelitian.

### **3. Bab III Metode Penelitian**

Bagian ini menjelaskan metode dan desain yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian, partisipan, populasi, sampel, definisi operasional dari variabel yang digunakan, hingga pengenalan instrumen penelitian yang akan digunakan.

### **4. Bab IV Pembahasan**

Bab ini menyampaikan temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

### **5. Bab V Kesimpulan**

Bab ini berisi simpulan dan rekomendasi, untuk menyajikan penafsiran serta pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian yang dilakukan.