

## HUBUNGAN ANTARA EMPATI DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA DI INDONESIA

Uswatun Hasanah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Putra Abadi Langkat

Email: [hasanahuswa23@gmail.com](mailto:hasanahuswa23@gmail.com)

### ABSTRAK

Manusia dalam kehidupannya akan mengalami situasi-situasi yang tidak menyenangkan. Keadaan-keadaan yang tidak menyenangkan serta yang tidak sesuai dengan harapan dapat menimbulkan tekanan tersendiri bagi manusia tersebut. Penelitian ini dilakukan untuk menguji ada hubungan atau tidak antara empati dengan resiliensi pada mahasiswa di Indonesia. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasional. Adapun jumlah responden dalam penelitian ini adalah 100 orang. Hasil penelitian ini adalah tidak ada hubungan antara empati dengan resiliensi pada mahasiswa di Indonesia. Adapun nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0.05 dengan nilai korelasi sebesar  $r = 0.008$  dengan signifikansi 0.941. Keberhasilan seseorang dalam ranah akademik juga dapat memberikan peluang yang cukup besar jika memiliki empati yang tinggi. Kemampuan untuk berempati dapat membuat seseorang mampu beradaptasi dengan lingkungannya dan mampu menyelesaikan masalah dalam hidupnya.

**Kata Kunci:** Empati, Resiliensi, Mahasiswa.

### ABSTRACT

*Humans in their lives will experience unpleasant situations. Situations that are unpleasant and that are not in line with expectations can cause stress for the person. This research was conducted to test whether there is a relationship between empathy and resilience in students in Indonesia. The data analysis technique used is correlational. The number of respondents in this study was 100 people. The results of this research are that there is no relationship between empathy and resilience in students in Indonesia. The significance value obtained is greater than 0.05 with a correlation value of  $r = 0.008$  with a significance of 0.941. A person's success in the academic realm can also provide significant opportunities if they have high empathy. The ability to empathize can make someone able to adapt to their environment and be able to solve problems in their life.*

**Keywords:** *Empathy, Resilience, Students.*

## **PENDAHULUAN**

Manusia dalam kehidupannya akan mengalami situasi-situasi yang tidak menyenangkan. Keadaan-keadaan yang tidak menyenangkan serta yang tidak sesuai dengan harapan dapat menimbulkan tekanan tersendiri bagi manusia tersebut (Utami & Helmi, 2017). Seringkali ditemukan manusia lebih memilih menyerah pada keadaan atau bahkan mengalami berbagai gangguan baik dalam kemampuan sosial, mental maupun fisik. Remaja merupakan masa kritis bagi perkembangan seseorang karena dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan yang merupakan transisi dalam proses menuju dewasa. Hal ini juga dapat tergambarkan pada kehidupan remaja yang berstatus sebagai mahasiswa. Salah satu bentuk pendidikan karakter yang dapat diperoleh oleh mahasiswa sepanjang masa pendidikannya adalah empati.

Sikap empati pada mahasiswa dapat dibentuk melalui wadah organisasi. Jika mahasiswa tidak aktif dalam kegiatan organisasi di lingkungan kampus maka diasumsikan mereka kurang memiliki kemauan untuk berbagi dengan orang lain. Hal ini mengakibatkan rasa empati dalam diri mahasiswa tersebut cenderung berkurang bahkan bisa mematikan keilmuan yang sudah dimiliki dalam jenjang kesarjanaannya. Hal ini juga bertentangan dengan kepribadian individu tersebut dikarenakan jiwa sosial sebagai mahasiswa yang menempuh ilmu Psikologi harus lebih diprioritaskan selama perkuliahan. Mahasiswa kurang menyadari budaya membaca secara online. Hal ini cenderung menghambat wawasan dan berita terbaru yang dapat dijadikan sebagai acuan penelitian secara ilmiah.

Budaya komunikasi secara internet melalui media sosial juga dapat menjadi sarana dalam pembelajaran daring di dunia perkuliahan. Hal ini membuat alur waktu bimbingan dengan dosen pembimbing tesis juga menjadi kurang intensif. Penggunaan gadget juga menjadi pengawasan tersendiri bagi anggota keluarga. Mahasiswa juga cenderung menjadi lebih selektif dalam berteman. Ini juga masih berkaitan dengan proses resiliensi. Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu memilih untuk pulih dari peristiwa kehidupan yang menyedihkan dan penuh tantangan, dengan cara meningkatkan pengetahuan untuk adaptif dan mengatasi situasi serupa yang merugikan di masa mendatang (Keye & Pidgeon, 2013). Hasil positif yang terkait dengan resiliensi adalah pengentasan efek negatif dari stres, peningkatan dalam beradaptasi, dan pengembangan keterampilan coping yang efektif untuk menghadapi perubahan dan kesulitan. Ini

merupakan salah satu upaya penanganan yang dapat dilakukan oleh individu agar dapat berfungsi secara sosial dan akademik.

Jika dilihat berdasarkan teori resiliensi, Bernard menyatakan bahwa ada salah satu aspek resiliensi yang berperan penting untuk membantu seseorang dapat terus bertahan dalam hidupnya dan menemukan solusi yang efektif, yaitu kompetensi sosial (dalam Desmita, 2016). Kompetensi sosial ini bertujuan untuk menghadirkan tanggapan yang positif dari orang lain, seperti memberikan penguatan saat melihat kondisi orang lain yang sedang merasa tidak berdaya, memberikan bantuan secara finansial, memberikan perhatian yang lebih dengan anggota keluarga, dan dapat lebih berempati dengan musibah yang sedang dialaminya.

Murphey (2013) menambahkan karakteristik manusia yang memiliki resiliensi tinggi cenderung easygoing dan mudah bersosialisasi, memiliki keterampilan berpikir yang baik secara inteligensi dan keterampilan sosial, memiliki orang di sekitar yang mendukung, memiliki satu atau lebih bakat atau kelebihan, yakin pada diri sendiri dan percaya pada kemampuannya dalam mengambil keputusan serta memiliki spiritualitas atau religiusitas. Suatu tantangan dan tanggung jawab dapat terus berlangsung hingga usia dewasa. Bentuk dari tantangan tersebut seperti pengambilan keputusan untuk masa yang akan datang baik itu tentang perguruan tinggi dan karier (Werner, 1995). Adanya tekanan tertentu individu cenderung dapat menyesuaikan diri atau untuk terlibat dalam perilaku berisiko, masalah keluarga, dan lain sebagainya.

Windle, Bennet dan Noyes (2011) menyatakan bahwa resiliensi merupakan ketahanan terhadap risiko dalam setiap masa perkembangan individu dan bagaimana individu melakukan bouncing back serta menangani berbagai tantangan hidup yang dialami mulai dari masa kanak-kanak hingga usia dewasa. Pada penelitian ini resiliensi diarahkan pada usia remaja menuju dewasa. Hal ini dikarenakan orang dewasa cenderung dapat mengendalikan berbagai kondisi yang cukup kompleks dan mengantisipasi perilaku yang memiliki risiko yang cukup tinggi di kemudian hari. Mengingat adanya proses resiliensi yang terjadi bagi individu yang mengalami kasus kekerasan fisik, psikis, dan seksual, maka ada pula dampak tersendiri bagi korban dan membutuhkan dukungan sosial dari anggota keluarga agar dapat berfungsi secara sosial serta kembali melanjutkan proses pendidikan. Penanganan untuk masalah psikologis umumnya dengan menggunakan terapi psikologis seperti Cognitive Behavior Therapy (CBT). Herrman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jackson & Yuen (2011) mengemukakan bahwa ada faktor biologis yang

berasal dari lingkungan akan mempengaruhi perkembangan dan struktur fungsi otak serta sistem neurobiologis.

Jika dilihat dari sisi perkembangan manusia, ada penelitian yang menunjukkan bahwa remaja yang tangguh cenderung berada pada posisi yang lebih baik untuk menghindari perilaku berisiko dibanding perilaku yang lainnya, seperti kekerasan, penggunaan narkoba, dan kehamilan di usia remaja (Resnick, 2000). Remaja yang mampu dalam daya ketahanan (resilience) dan terlibat dengan orang tua terbukti memiliki penurunan pada masalah kemarahan dan agresi, penurunan pada tingkat stress yang dirasakan, kerentanan terhadap tekanan teman sebaya, serta penggunaan alkohol dan obat-obatan terlarang.

Berdasarkan pada pengamatan di lingkungan sekitar tempat tinggal mahasiswa yang berkuliah jauh dari orang tua mereka atau merantau cenderung merasa diabaikan oleh orang tua. Hal ini memungkinkan mahasiswa untuk memiliki sikap agresif. Orang tua juga tidak mampu memberikan nasehat dengan anak mereka selama menempuh pendidikan di kota besar. Selain itu, mahasiswa juga dapat memiliki sikap ambivalen dengan teman sebayanya. Mahasiswa juga tidak dapat berbicara di hadapan banyak orang dan cenderung pasif saat berada di kelas. Akibat yang dapat terlihat oleh para dosen dari sikap mahasiswa tersebut antara lain kurang berminat dalam mengajar dengan berbagai metode pembelajaran. Indeks prestasi yang diperoleh oleh mahasiswa juga tidak menjadi fokus perhatian bagi dosen tersebut.

Mengingat status sosial ekonomi yang terjadi di lingkungan kampus cenderung kepada status menengah atas dan tergolong kepada orang kaya. Ada berbagai motivasi eksternal yang dapat menunjang performa mahasiswa dengan kendaraan yang mahal dan hiburan yang bernilai positif seperti impulsive buying di mall. Kemudian, mahasiswa mampu membeli literature yang disarankan oleh dosen dan mampu membeli buku di kawasan yang bersih. Selanjutnya, mahasiswa dapat mengatur keuangan yang diberikan oleh orang tua maupun pasangan. Hal yang seperti ini dapat memberikan ruang kebahagiaan tersendiri dalam belajar di perguruan tinggi sembari kesibukan pekerjaan di sebuah instansi pendidikan dan perusahaan.

Henderson dan Milstein mendefinisikan resiliensi yang secara khusus diorientasikan pada peserta didik dan pendidik yang berisikan komponen-komponen pembangunan resiliensi pada lingkup pendidikan, yaitu *the capacity to spring back, rebound, successfully adapt in the face of adversity, and develop social, academic, and vocational competence despite exposure to severe*

stress or simply to the stress that is inherent in today's world (dalam Desmita, 2016). Pendapat ahli ini dapat memberikan penguatan dan pengembangan perilaku yang dapat mengarahkan seseorang pada sebuah keberhasilan di bidang pendidikan.

### **Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara resiliensi dengan empati pada mahasiswa di Indonesia?

### **METODE PENELITIAN**

Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Quota Sampling*. Mengingat masa liburan mahasiswa yang menyebabkan kurang aktifnya mahasiswa dalam bidang riset dan pengabdian masyarakat. Teknik pengambilan sampel tersebut menitikberatkan pada pertimbangan peneliti itu sendiri dan mengikuti beberapa standar atau aturan yang telah ditetapkan sebelumnya. Mengingat populasi dalam penelitian ini terdapat mahasiswa yang bekerja dalam sebuah instansi pendidikan, instansi pemerintahan, serta perusahaan dalam lingkup nasional dan internasional. Sebagaimana pendapat dari Sugiyono (2008) Quota Sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang bergantung pada situasi dan kondisi saat peneliti akan melakukan penelitian dan identitas subyek maupun obyek penelitian dapat terkontrol dengan baik dan tepat sasaran. Adapun pengontrolan identitas subyek dan obyek dalam penelitian ini antara lain lokasi geografis, usia, jenis kelamin, tingkat semester, ruang lingkup fakultas, dan jenjang pendidikan.

### **Responden**

Pada penelitian ini sampel yang diambil berjumlah lebih dari 100 orang. Hal ini disesuaikan pada jumlah populasi yang ada dengan taraf kesalahan sebesar 10% (Sugiyono, 2014). Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berstatus aktif dan berkuliah di universitas baik itu negeri ataupun swasta di Indonesia. Selain itu, jenjang pendidikan yang sedang ditempuh yaitu S1 dan S2. Mahasiswa yang aktif dalam kegiatan organisasi kampus dan bekerja di sebuah instansi lebih dari 1 tahun.

### **Instrumen**

### **Empati**

Empati diukur dengan menggunakan skala *Basic Empathy Scale* (BES, 2006) yang terdiri dari dua dimensi yaitu dimensi afektif dan dimensi kognitif. Alat ukur ini berjumlah sebanyak 20 item dengan skala Likert. Respon yang digunakan adalah sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju.

### **Resiliensi**

Resiliensi diukur dengan menggunakan skala resiliensi berdasarkan tujuh aspek dari Reivich dan Shatte (2002). Alat ukur ini sudah diadaptasi dan dimodifikasi oleh peneliti dan keseluruhan item berjumlah sebanyak 56 item. Bentuk skala pengukuran dalam alat ukur ini adalah skala Likert. Respons yang digunakan adalah sangat tidak setuju dengan skor 1, tidak setuju dengan skor 2, setuju dengan skor 3, dan sangat setuju dengan skor 4. Nilai setiap aspek dihitung dengan menjumlahkan semua skor item dari masing-masing aspek dan dibagi dengan jumlah item. Jenis skala pengukuran dalam alat ukur ini adalah ordinal.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan uji korelasi pearson diperoleh  $r = 0.008$  dengan signifikansi 0.941 menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara empati dengan resiliensi. Hasil ini diperoleh nilai signifikansi yang menunjukkan lebih besar dari 0.05. Hasil dapat didukung dengan teori empati dan resiliensi agar dapat secara valid dan reliabel

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Jika dilihat berdasarkan teori dari Reivich dan Shatte (2002) yang membahas seputar faktor-faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi antara lain empati. Hasil tidak sejalan dengan teori ini dikarenakan ada faktor lain yang dapat mempengaruhi resiliensi antara lain efikasi diri, regulasi emosi, dan *reaching out*. Kondisi yang seperti ini dapat memberikan arahan bagi individu yang tidak mampu untuk mengelola tingkat stres yang ada dalam diri seseorang sehingga dapat memperburuk kondisi di lingkungan kerja. Mengingat responden dalam penelitian ini ada yang sembari bekerja disamping kegiatan perkuliahan. Selanjutnya, situasi yang penuh dengan resiko tidak dapat diminimalisir oleh individu dikarenakan tidak memiliki rasa empati. Individu yang

memiliki sikap empati diasumsikan mampu melihat kondisi yang penuh dengan *stressor* sebagai tantangan dalam cara berpikir dan berperilaku di instansi pendidikan.

Sesuai pemaparan dari Baron dan Byrne (2005) menyatakan empati sebagai *distress* emosional seseorang yang merespons afektif serta kognitif secara kompleks. Empati ini merupakan pengambilan keputusan akan suatu masalah dengan menggunakan perspektif dari orang lain. Potensi untuk memosisikan diri dalam perspektif seseorang serta potensi untuk berbagai perasaan terhadap orang lain itu sangat penting bagi munculnya kemampuan interpersonal yang baik dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis yang lebih positif (Chow, Ruhl, & Buhrmester, 2013). Oleh karena itu, empati dapat membantu terciptanya hubungan sosial dan relasi yang lebih positif, sukses dan kompeten dalam hubungan antar individu (Smith & Rose, 2011). Keberhasilan seseorang dalam ranah akademik juga dapat memberikan peluang yang cukup besar jika memiliki empati yang tinggi.

Kemampuan untuk berempati dapat membuat seseorang mampu beradaptasi dengan lingkungannya dan mampu menyelesaikan masalah dalam hidupnya. Fauziah (2014) menyatakan bahwa ketika seseorang individu memiliki kemampuan empati maka diasumsikan individu tersebut mampu mengerti perasaan orang lain sehingga individu dapat resilien terhadap situasi yang berat di dalam hidup. Ketidakmampuan seseorang untuk berempati berhubungan langsung dengan menurunnya tingkat resiliensi individu yang berpotensi menimbulkan kesulitan untuk bertahan dalam lingkungannya (Desmita, 2009). Menurut Grotberg (1995) meskipun individu mengalami permasalahan yang berat, tetapi tetap menunjukkan sikap kepedulian serta empati pada orang lain bisa mempengaruhi pembentukan resiliensi individu.

Goleman (2007) memaparkan aspek-aspek empati sebagai berikut: (1) memahami orang lain. Merasakan perspektif serta perasaan orang lain dan memperlihatkan minat aktif pada beberapa kepentingan mereka. Orang dengan kemampuan ini biasanya memiliki kemampuan untuk memperhatikan isyarat emosi serta dapat mendengarkan dengan baik; (2) mengembangkan orang lain. Seseorang dapat membantu dan merasakan apa yang dibutuhkan orang lain guna berkembang serta menaikkan potensi mereka. Individu yang mempunyai kemampuan ini biasanya dapat mengakui serta menghargai orang lain, serta mendukung keberhasilan dari orang lain; (3) memanfaatkan keragaman. Empati dapat terbentuk akibat adanya keragaman dalam

bermasyarakat. Seseorang yang mempunyai potensi ini adalah seseorang yang hormat dan bisa bergaul dengan banyak orang dari latar belakang yang berbeda

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Chow, C. M., Ruhl, H. & Buhrmester, D. (2013). The mediating role of interpersonal competence between adolescents empathy and friendship quality: A dyadic approach. *Journal of adolescence*, 36(1), 191–200.
- Desmita. (2016). Psikologi perkembangan peserta didik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. USA: Benard Van Leer Fondation.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258– 265.
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Journal of Social Sciences*, 1(6), 1–4.
- Murphey, D., Barry, M., & Vaughn, B. (2013). Positive mental health: Resilience. *Child Trends: Positive Mental Health Resilience*, 1–6.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York : Broadway Books.
- Resnick, M. (2000). Protective factors, resiliency and healthy youth development. *Adolescent Medicine: State of the Art Reviews*, 11(1), 157–164.
- Smith, R. L. & Rose, A. J. (2011). The cost of caring in youths friendships: Considering associations among social perspective taking, co-rumination, and empathetic distress. *Developmental psychology*, 47(6).
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-efficacy dan resiliensi: Sebuah tinjauan metaanalisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81–85.

Windle, G., Bennet, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 1–18.