

# **BAB I**

## **PENGANTAR**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesejahteraan psikologis merupakan pusat dari banyak penekanan dalam masyarakat saat ini dimana perusahaan asuransi pada bidang kesehatan yang memberikan perlindungan kesehatan dan masyarakat umum pernah berpikir mengenai kesehatan seseorang terutama dalam hal fisik, dalam masyarakat modern kesehatan pribadi telah mengarah pada definisi yang lebih menyeluruh yang mencakup kesejahteraan psikologis (Kumar, 2014). Individu yang mencapai kesejahteraan psikologis meningkatkan kebahagiaan, kesehatan mental yang positif dan pertumbuhan diri (Handayani, dalam Megawati & Herdiyanto, 2016).

Namun, dilihat dari berbagai berita mengenai kondisi kesehatan mental saat ini memiliki prevalensi yang semakin meningkat. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) bahwa jumlah orang yang hidup dengan gangguan mental meningkat lebih dari 18% antara 2005 hingga 2015. Penyebab terbesar gangguan mental tersebut adalah depresi, 80% yang menderita depresi adalah orang-orang yang berpenghasilan rendah dan negara berkembang. Dukungan yang kurang bagi orang-orang dengan gangguan mental, rasa takut dengan stigma menghambat mereka untuk mengakses perawatan yang mereka butuhkan untuk hidup sehat dan produktif (WHO, 2017). Indonesia sendiri menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) menunjukkan bahwa prevalensi penduduk berusia lebih dari 15

tahun yang mengalami gangguan mental emosional adalah 6,0% yaitu 37.728 orang dari subjek sebanyak 703.946 orang. Keadaan ini sangat memprihatinkan karena banyaknya jumlah penduduk yang mengalami gangguan psikologis serta meningkatnya jumlah penduduk yang kurang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Penelitian Annisa (2014) mengenai kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru dengan subjek jurusan Psikologi dan jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Indonesia yang berjumlah 96 orang, menunjukkan bahwa subjek penelitian tersebut dalam kategori sedang dengan jumlah sebanyak 44 orang atau 42,24%. Selain itu penelitian Hasanah (2015) memberikan keterangan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam kategori tinggi, sedang dan rendah hampir berdekatan yaitu kategori tinggi berjumlah 24 orang atau 23,76%, kategori sedang berjumlah 26 orang atau 22,77%, dan kategori rendah berjumlah 22 orang atau 21,78%.

Data dari Pusat Konseling Kemahasiswaan Universitas Islam Indonesia (2016) menunjukkan bahwa 70 orang mahasiswa angkatan 2011 hingga 2015 mengalami gangguan psikologis. Jumlah tersebut setiap angkatan semakin meningkat menurut data tersebut angkatan 2011 berjumlah 8 orang, 2012 sebanyak 17 orang, 2013 sebanyak 20 orang, 2014 sebanyak 15 orang dan 2015 hingga saat ini sebanyak 5 orang. Kebanyakan penyebabnya adalah masalah internal, kecemasan diri, dan depresi karena tuntutan dari orangtua, jurusan tersebut tidak diminati, dan masalah dengan orangtua. Dilihat dari penyebab kesejahteraan psikologis mahasiswa yang rendah tersebut tidak sesuai dengan indikator kesejahteraan psikologis Ryff (1995)

yaitu penerimaan diri mahasiswa baru pada berbagai aspek dalam diri sendiri dengan menerima dan memahami keterbatasan pada diri sendiri sehingga memiliki masalah internal, kecemasan dan depresi.

Peneliti juga melakukan wawancara terhadap dua orang mahasiswa semester dua mengenai kesejahteraan psikologis subjek ketika pertama kali perkuliahan berdasarkan aspek-aspek Ryff (1989). Subjek 1 perempuan mengungkapkan bahwa ketika pertama kuliah subjek merasa baik-baik saja dalam mengikuti perkuliahan dan dapat bergaul dengan teman-temannya, subjek 1 hanya sedikit belum terbiasa dan tertekan karena harus melakukan aktivitas dengan mandiri dan terkadang muncul perasaan rindu dengan orangtua. Subjek 1 juga mengungkapkan bahwa ada perbedaan ketika masa SMA dan kuliah yaitu menjadi lebih ikhlas dan mandiri. Subjek 1 hanya memiliki satu tujuan hidup saat ini yaitu meneruskan kuliah hingga lulus.

Subjek 1 ketika pertama kali kuliah memiliki kesejahteraan psikologis yang menurun karena subjek 1 merasa tertekan dan belum terbiasa dengan aktivitas sehari-hari seorang diri hingga tiga bulan. Hal ini subjek 1 belum dapat memenuhi aspek kesejahteraan psikologis dari Ryff (1989) yaitu aspek otonomi dan aspek penguasaan lingkungan. Aspek otonomi belum terpenuhi karena subjek merasa tertekan dan belum terbiasa menjalani keseharian seorang diri dengan waktu yang cukup lama yaitu tiga bulan. Selain itu, subjek 1 juga belum memenuhi aspek penguasaan lingkungan, hal ini karena subjek 1 masih kesulitan dalam menyelesaikan masalah sehari-hari dengan lingkungan sekitar.

Subjek 2 dengan jenis kelamin laki-laki tidak banyak berbeda dengan subjek 1, subjek 2 juga merasa baik-baik saja dalam mengikuti kegiatan perkuliahan dan dapat bergaul dengan teman-teman. Akan tetapi subjek 2 masih memiliki masalah dengan teman dan merasa bahwa kegiatan perkuliahan mempersulit dirinya, serta membutuhkan bantuan orang lain dalam melakukan kegiatan keseharian. Hal ini berarti subjek 2 memiliki kesejahteraan psikologis yang menurun karena belum dapat memenuhi aspek kesejahteraan psikologis dari Ryff (1989) yaitu aspek penerimaan diri karena subjek 2 belum dapat menerima keadaan dirinya dalam kegiatan perkuliahan, hubungan positif dengan orang lain karena memiliki masalah dengan teman, dan otonomi karena belum dapat menjalankan aktivitas keseharian seorang diri dalam waktu yang cukup lama yaitu sejak dua semester perkuliahan.

Menurut Hernawati (2006), mahasiswa baru termasuk kelompok remaja dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat baik fisik, psikis dan intelektualitas. Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, rata-rata belum dapat mencapai kematangan mental dan sosial sehingga menghadapi tekanan emosi, psikologi dan sosial yang berlawanan oleh karena itu cukup rentan terhadap stres. Menurut Dwyer dan Cummings (Friedlander dkk, 2007) siswa yang berpindah dari daerah tempat tinggal ke daerah universitas menurun dalam hal komunikasi dan dukungan dari keluarga dan teman sehingga dapat menyebabkan aktivitas akademik menurun dan tekanan psikologis meningkat. Menurut Halim (2017) mahasiswa dalam fase transisi dapat mengalami kesepian khususnya mahasiswa yang merantau karena tinggal di luar daerah asal dan jauh dari orang tua,

dampaknya yaitu pada kesehatan fisik, kesehatan mental dan fungsi kognitif. Kemudian menurut Friedlander, dkk (2007) mahasiswa mengalami tingkat stres yang tinggi saat memulai ajaran baru hal ini karena tantangan akademik dan tantangan sosial di lingkungan baru. Kesimpulannya adalah mahasiswa baru merupakan kelompok remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, psikis dan intelektual sehingga belum mencapai kematangan mental dan sosial yang baik. Mahasiswa mengalami tingkat stres yang tinggi ketika memulai ajaran baru karena tantangan akademik dan tantangan lingkungan sosial yang baru.

Dampak yang terjadi apabila kesejahteraan psikologis seseorang rendah ditinjau dari seluruh dimensi yang ada pada Ryff dan Keyes (1995) pada dimensi penerimaan diri merasa tidak puas dengan diri sendiri dan kecewa dengan yang telah terjadi di kehidupan masa lalu karena tidak menghargai apa yang dimiliki. Dimensi hubungan positif dengan orang lain dan dimensi penguasaan hidup yakni merasa terisolasi dan tidak mampu mengubah atau meningkatkan lingkungan sekitar. Apabila dimensi kemandirian dan pengembangan diri tidak terpenuhi maka tidak berkembang pada sikap dan tindakan hanya bergantung pada orang lain. Serta pada dimensi tujuan hidup yakni hanya melihat dari masa lalu, tidak memiliki tujuan terarah pada kehidupan yang akan datang. Menurut Heiman dan Kariv (Safaria, 2012) kesejahteraan psikologis yang rendah berdampak pada kognitif, emosi, fisiologis, dan perilaku. Dampak kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami bahan pelajaran. Dampak secara emosional seperti sulit memotivasi diri, cemas, sedih, marah, dan frustrasi. Dampak

fisiologis seperti gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun, pusing, badan lesu dan lemah, serta kesulitan tidur nyenyak.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) adalah perbedaan usia, perbedaan jenis kelamin dan perbedaan budaya. Menurut Huppert (2009) faktor-faktor kesejahteraan psikologis adalah faktor sosial dan perkembangan otak, faktor genetik, kepribadian, faktor demografi, faktor sosial ekonomi dan faktor yang lain. Tarmuji (Renata dan Parmitasari, 2016) mengatakan bahwa kemajuan yang pesat pada era globalisasi dalam bidang kehidupan manusia mendorong untuk melakukan banyak perubahan yang berdampak positif dan negatif bagi manusia, akibatnya nilai-nilai pengabdian, kesetiakawanan, dan tolong-menolong menurun. Menurut Fromm (Renata dan Parmitasari, 2016) manusia pada era modern telah mengasingkan dari dirinya sendiri, sesama, dan alam meskipun hidup dalam kesibukan dan keramaian kota. Manusia menjadi individualis, lebih mengedepankan kepentingan diri sendiri daripada kepentingan orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh Piliavin (Kumar, 2015) memberikan anggapan bahwa perilaku prososial merupakan salah satu faktor penting dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis. Menurut Keyes (1998) perilaku prososial dapat meningkatkan salah satu kesejahteraan, sehingga meningkatkan kualitas hidup seseorang. Menurut Megawati dan Herdiyanto (2016) kesejahteraan psikologis pada remaja dapat diperoleh apabila didukung oleh perilaku positif yang berguna untuk mewujudkan tujuan hidup remaja, salah satu perilaku positif di lingkungan sosial dan perlu dikembangkan oleh remaja yaitu perilaku prososial. Perilaku prososial banyak

melibatkan altruisme yaitu sebuah minat untuk menolong orang lain dan tidak memikirkan diri sendiri. Menurut Park (2004) menciptakan program dan pengaturan serta memberi lebih banyak kesempatan dimana pemuda dapat menjadi peserta yang aktif secara sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis semua pemuda. Menurut penelitian Weinstein dan Ryan (2010) bahwa membantu orang lain untuk keinginan diri sendiri meningkatkan kesejahteraan psikologi khususnya kesejahteraan subjektif, vitalitas dan harga diri. Penelitian Froh, Sefick, dan Emmons (2008) menunjukkan bahwa perilaku prososial berhubungan dengan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan teori dasar tersebut peneliti mengangkat judul penelitian “Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis dengan Perilaku Prososial pada Remaja Akhir”. Peneliti ingin menguji apakah ada hubungan yang signifikan dan positif antara kesejahteraan psikologis dengan perilaku prososial pada mahasiswa baru.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Mahasiswa**

Memberikan informasi kepada mahasiswa baru bahwa dengan perilaku prososial dapat menyelesaikan masalah sehari-hari baik masalah diri sendiri atau orang lain dan meningkatkan kesejahteraan psikologis khususnya bagi diri sendiri.

### **2. Manfaat Teoritis**

Menambah sumbangan dan khasanah keilmuan dalam bidang ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan dalam usaha menetapkan serta menguji teori-teori mengenai perilaku prososial dalam hubungannya dengan kesejahteraan psikologis.

## **D. Keaslian Penelitian**

Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan mengenai kesejahteraan psikologis seperti penelitian Kumar (2015) dengan judul *Adolescence Psychological Well Being in Relation to Spirituality and Pro Social Behaviour*, penelitian Kumar (2014) mengenai *Psychological Well Being Among Adolescents: Role of Prosocial Behavior*, dan Setyawati (2015) dengan judul Hubungan antara Perilaku Prososial dengan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being*) pada Siswa Kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta.



## 1. Topik Penelitian

Topik penelitian tentang perilaku prososial dan kesejahteraan psikologis dirasa peneliti sudah banyak dilakukan diantaranya oleh Kumar (2015) yang mengangkat topik *Adolescence Psychological Well-Being in Relation to Spirituality and Pro-Social Behaviour*, Kumar (2014) mengangkat topik *Psychological Well Being Among Adolescents: Role of Prosocial Behavior* sedangkan pada penelitian Setyawati (2015) mengangkat topik Hubungan antara Perilaku Prososial dengan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being*) pada Siswa Kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Penelitian ini, peneliti akan mengangkat topik yang sama namun dengan subjek penelitian yang berbeda yaitu Hubungan antara Perilaku Prososial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru.

## 2. Teori Penelitian

Dalam penelitian Kumar (2015) teori kesejahteraan psikologis menggunakan definisi teori milik Huppert (2009), Bradburn's (1969), dan Ryff (1989) sedangkan teori perilaku prososial menggunakan definisi dari Batson (1991), Chen dkk (2002) dan Bandura dkk (1996). Penelitian Kumar (2014) menggunakan definisi kesejahteraan psikologis milik Sinha dan Verma (1992), Mc Culloch (1991) dan Ryff (1989), teori perilaku prososial diambil dari teori milik Eisenberg dan Mussen (1989), Keyes dan Ryff (1999). Penelitian Setyawati (2015) menggunakan definisi kesejahteraan psikologis milik Ryff (Ninawati dan Iriana, 2005) sedangkan teori perilaku prososial menggunakan definisi dari Sears,

Freedman dan Peplau (1991). Peneliti akan menggunakan definisi kesejahteraan psikologis yang mengacu pada teori yang sama dengan penelitian Kumar yaitu definisi kesejahteraan psikologis milik Ryff (1989) dan definisi pendukung lainnya, selanjutnya peneliti akan menggunakan definisi perilaku prososial yang berbeda dari penelitian Kumar yaitu definisi perilaku prososial dari Carlo dan Randall (2002) serta definisi pendukung yang lainnya.

### 3. Alat Ukur Penelitian

Penelitian Kumar (2015) alat ukur penelitian kesejahteraan psikologis diambil dari Ryff (1989) sedangkan alat ukur perilaku prososial diambil dari Carlo dan Randall (2002). Sama seperti Kumar (2015), Kumar (2014) menggunakan skala kesejahteraan psikologis milik Ryff (1989) dan alat ukur perilaku prososial diambil dari Carlo dan Randall (2002). Setyawati (2015) menggunakan alat ukur kesejahteraan psikologis yang diambil dari Ryff (1995) dan skala perilaku prososial menggunakan teori milik Eisenberg dan Mussen (Dayaksini dan Hudaniah, 2006). Peneliti akan mengadopsi alat ukur yang sudah ada dengan mengadaptasi beberapa alat ukur yang sudah ada dan disusun merujuk pada aspek-aspek kesejahteraan psikologis milik Ryff (1989) dan aspek-aspek perilaku prososial milik Carlo dan Randall (2002).

### 4. Subjek Penelitian

Penelitian Kumar (2015) mengambil sampel penelitian sebanyak 239 orang remaja laki-laki dan perempuan di India yang berusia 10-19 tahun. Penelitian Kumar (2014) mengambil sampel penelitian sebanyak 100 remaja laki-

laki dan perempuan yang berusia 14-16 tahun dengan seleksi acak dari sekolah yang berbeda di Negara Haryana. Penelitian Setyawati (2015) mengambil sampel penelitian sebanyak 110 siswa laki-laki dan perempuan dari SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta menggunakan teknik *proportional random sampling*. Sampel penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu yaitu mahasiswa baru angkatan 2017 yang berkuliah di Universitas Islam Indonesia Yogyakarta yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan berumur 17-20 tahun.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kesejahteraan Psikologis**

##### **1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*)**

Menurut Huppert (2009), kesejahteraan psikologis adalah mengenai kehidupan yang berjalan dengan baik, hal ini merupakan kombinasi dari merasa lebih baik dan berfungsi dengan efektif. Ryff (1989) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah tidak hanya bebas dari tekanan atau masalah mental lainnya, akan tetapi untuk memiliki hal positif pada diri, penguasaan, kemandirian, hubungan positif dengan orang lain, rasa yang bertujuan dan makna dalam hidup, dan perasaan untuk tumbuh dan berkembang. Selain itu Kaneez (2015), menjelaskan kesejahteraan psikologis adalah pandangan keadaan dalam diri dilihat dari kesehatan mental.

Taylor dan Osborne (2010) berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis dasarnya adalah terbentuknya identitas bersama dan identitas pribadi yang jelas. Sedangkan menurut Hadjam dan Nasiruddin (2003) kesejahteraan psikologis adalah indikator kesejahteraan individu yang banyak berguna untuk terpenuhinya kriteria fungsi psikologis positif individu. Begitu juga Mawarpuri (2013) mendefinisikan kesejahteraan psikologis yaitu keadaan seseorang tidak memiliki penyakit psikologis.

Berdasarkan definisi kesejahteraan psikologis tersebut, penulis memberikan kesimpulan kesejahteraan psikologis adalah keadaan fungsi psikologis individu yang berjalan dengan baik dan berfungsi efektif karena terbebas dari tekanan dan masalah mental serta mampu mengenali diri sendiri dan lingkungan di sekitar.

## 2. Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis

Adapun aspek-aspek yang terkandung dalam kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) adalah sebagai berikut:

### a. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Penerimaan diri yang ditunjukkan oleh Ryff (1989) adalah semakin tinggi individu dapat menerima dirinya maka semakin tinggi pula sikap positif individu terhadap diri sendiri, menerima berbagai aspek dalam diri, termasuk kualitas yang baik dan buruk, dan memandang masa lalu sebagai sesuatu yang positif. Sebaliknya semakin rendah penerimaan diri individu maka semakin merasa tidak puas dengan dirinya, kecewa pada apa yang terjadi di masa lalu, kesulitan dengan kualitas personal sehingga ingin berbeda dari dirinya sendiri. Kesimpulan dari penerimaan diri adalah kemampuan menerima dan memahami keterbatasan yang ada pada diri individu.

### b. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations With Other People*)

Menurut Ryff (1989) semakin besar kemampuan individu dalam berhubungan dengan orang lain akan memiliki sifat hangat, memuaskan, percaya kepada orang lain, prihatin dengan kesejahteraan orang lain,

kemampuan berempati yang kuat, kasih sayang, dan keintiman, mampu memahami dan menerima hubungan dengan orang lain. Sebaliknya individu yang tidak mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain akan merasa sulit untuk menjadi hangat, terbuka, dan prihatin dengan orang lain, terisolasi dan frustrasi dalam hubungan interpersonal, tidak bersedia melakukan kompromi untuk mempertahankan hubungan penting dengan lainnya. Kesimpulan dari hubungan positif dengan orang lain adalah kemampuan membangun hubungan yang baik dan hangat dengan orang lain. Ditunjukkan dengan sikap tolong-menolong dan saling membantu terhadap orang lain.

c. Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi merupakan kemampuan untuk menentukan keputusan sendiri dan mandiri, mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu, mengatur perilaku dari dalam diri, mengevaluasi diri dengan standar pribadi. Semakin rendah kemampuan otonomi individu maka individu akan kurang mandiri dan percaya diri seperti memperhatikan harapan dan evaluasi dari orang lain untuk membuat keputusan penting, mengikuti tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara tertentu.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Aspek ini ditunjukkan dengan memiliki rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola lingkungan, menyusun kontrol yang kompleks dari kegiatan eksternal, memanfaatkan peluang afektif di sekitarnya, mampu memilih atau membuat konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi. Kemampuan menciptakan lingkungan sekitar yang baik sehingga dapat memberikan manfaat bagi diri sendiri. Apabila kemampuan penguasaan lingkungan rendah maka berakibat kesulitan mengelola urusan sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan konteks sekitarnya, tidak menyadari peluang sekitarnya, tidak memiliki rasa kontrol atas dunia luar.

e. Memiliki Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Menurut Ryff (1989) memiliki tujuan dalam hidup yang tinggi akan memiliki perasaan yang terarah, merasa ada makna pada kehidupan masa lalu, sekarang dan masa depan. Rendahnya tujuan hidup individu akan berakibat tidak memiliki makna hidup, tidak terarah, tidak melihat tujuan dalam kehidupan masa lalu, tidak memiliki pandangan atau keyakinan yang memberikan arti hidup

f. Pengembangan Diri (*Personal Growth*)

Pengembangan diri yang tinggi akan memiliki perasaan berkembang secara terus-menerus, melihat diri tumbuh dan berkembang, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi dirinya, berubah sepanjang

waktu dengan cara yang mencerminkan bertambahnya pengetahuan diri dan efektivitas. Sedangkan pengembangan diri yang rendah tidak dapat berkembang pada perbaikan, perluasan, sikap dan perilaku, merasa bosan dan tidak tertarik dengan kehidupan. Oleh karena itu individu yang mengembangkan dirinya akan belajar pada pengalaman sepanjang hidup untuk berkembang.

Aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang lain menurut Ingersoll-Dayton, dkk (2004) adalah:

a. Harmonis (*Harmony*)

Harmonis merupakan hubungan aman dan tentram bersama orang lain seperti keluarga, teman-teman, dan tetangga.

b. Saling Bergantung (*Interdependence*)

Saling memberi dan menerima pertolongan dari keluarga dan orang lain bersama-sama.

c. Penerimaan (*Acceptance*)

Menerima kondisi yang dimiliki dan bebas dari memikirkan hal-hal yang mengacaukan sehingga mengakibatkan kedamaian dan ketenangan.

d. Rasa Hormat (*Respect*)

Apabila tercipta perhatian pada pendapat atau saran dari orang lain dan mengamati atau menilai suatu kebijakan. Seseorang akan merasa diperhatikan sehingga memunculkan kesejahteraan psikologis.



e. Menikmati (*Enjoyment*)

Memberikan penilaian dan tidak menyalahgunakan kebahagiaan hingga yang paling sederhana yang diberikan dari orang lain dan ketika mencari pola hidup yang terbaik.

Menurut Ryan dan Deci (2001) aspek-aspek kesejahteraan psikologis adalah sebagai berikut

a. Otonomi (*Autonomy*)

Tujuan yang didukung sendiri, mengejar bermacam-macam tujuan dengan dilakukan secara efisien, dan tidak akan melakukan suatu hal dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

b. Kompetensi (*Competence*)

Brunstein (Ryan dan Deci, 2001) mengatakan bahwa kemajuan sasaran, rata-rata memprediksi peningkatan kesejahteraan, terutama sasaran yang dinilai penting .

c. Hubungan (*Relatedness*)

Pentingnya hubungan hangat, saling percaya, dan mendukung interpersonal untuk kesejahteraan.

Berdasarkan uraian tersebut penulis menyimpulkan bahwa aspek-aspek dari kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat awal adalah penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan diri. Dalam penelitian ini penulis mengukur kesejahteraan psikologis menggunakan skala Ryff (1995).

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (1989), terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yakni sebagai berikut:

#### a. Perbedaan Usia

Ryff mengemukakan bahwa perbedaan usia mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, hal ini dijelaskan pada penelitiannya bahwa beberapa dimensi kesejahteraan psikologis yaitu penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia.

#### b. Perbedaan Jenis Kelamin

Penelitian Ryff juga menemukan bahwa ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan pada berbagai dimensi kesejahteraan psikologis. Wanita dari semua usia pada penelitian ini dengan konsisten menilai dirinya lebih tinggi pada hubungan dengan orang lain dari pada laki-laki dari dimensi pengembangan diri. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian kesehatan sebelumnya yang sudah berulang kali didokumentasikan. Namun terlihat bahwa perempuan memiliki kekuatan psikologis yang lebih besar dibandingkan laki-laki.

#### c. Perbedaan Budaya

Perbedaan budaya juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti yang dijelaskan pada penelitian Ryff bahwa masyarakat Korea yang memiliki budaya Timur memiliki peringkat yang tinggi pada hubungan positif dengan orang lain dan peringkat rendah pada penerimaan diri dan

pengembangan pribadi. Masyarakat Amerika yang memiliki budaya Barat pengembangan pribadi dan otonomi menduduki rating tertinggi.

Kemudian menurut Huppert (2009) faktor-faktor kesejahteraan psikologis adalah:

a. Faktor Sosial dan Perkembangan Otak (*Social Factors and Brain Development*)

Individu memiliki gaya emosional khas yang berbeda-beda kecenderungan memiliki perasaan positif atau perasaan negatif. Perbedaan gaya emosional individu dapat dipahami dengan periode perkembangan otak manusia dalam jangka waktu yang lama. Perkembangan otak lebih banyak secara postnasional dan sebagai kendali merespon keadaan di lingkungan individu ketika tumbuh dewasa. Penelitian Huppert menemukan bahwa wanita dalam usia paruh baya dewasa yang memiliki pengalaman kehangatan dari ayah dan hormat kepada ayah di usia kanak-kanak berhubungan dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi pada dimensi milik Ryff.

b. Faktor Genetik (*Genetic Factors*)

Genotip pada individu berpengaruh pada perkembangan kesejahteraan psikologis dan ketahanan menghadapi stres. Ditemukan bahwa gen memiliki pengaruh terhadap aktivasi otak yang memiliki peran sebagai pemroses emosi.

c. Kepribadian (*Personality*)

Kepribadian merupakan satu dari banyak faktor yang paling berpengaruh terhadap gaya emosional individu, paling utama yaitu dimensi ekstreversion dan neurotisme. Neurotisme merupakan pendorong mood negatif dan gangguan mental umum, ekstreversi merupakan pendorong sifat emosi positif. Kepribadian berhubungan dengan perasaan dan fungsi psikologis yang baik. Neurotisme terhadap kesejahteraan dipengaruhi tekanan psikologis sehingga apabila tekanan psikologis dapat dikendalikan maka neurotisme tidak berpengaruh pada kesejahteraan.

d. Faktor Demografi (*Demographic Factors*)

Beberapa dampak yang berbeda pada kesejahteraan dan ketidakberadaan juga ditunjukkan oleh faktor demografi. Gejala dan diagnosis gangguan mental yang umum seperti perasaan gelisah dan depresi lebih tinggi dialami perempuan daripada laki-laki. Usia juga sangat berhubungan dengan kesehatan mental. Orang yang lebih muda dan lebih tua memiliki kecenderungan kesejahteraan yang lebih tinggi dibandingkan usia paruh baya meskipun ada kemungkinan kesejahteraan yang menurun pada orang yang sangat tua. Menikah dapat berhubungan dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi dan kesehatan psikologis dalam tingkatan yang lebih rendah.

e. Faktor Sosial Ekonomi (*Socioeconomic Factors*)

Faktor sosio ekonomi memiliki dampak yang cenderung sebanding dengan kesehatan mental dan gangguan jiwa. Tingkat pendapatan dan status sosial yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dan gangguan yang lebih rendah meskipun dampak tersebut berkurang pada tingkat pendapatan yang semakin tinggi. Mencapai tingkatan pendidikan belum tentu memberikan jaminan kesejahteraan akan meningkat. Hal ini karena stress pekerjaan yang berkaitan dengan pekerjaan yang membutuhkan gelar. Perbedaan pendapatan berhubungan dengan keadaan baik dan gangguan psikologis. Pendapatan nasional yang tidak setara yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkatan penyakit jiwa dan lebih rendah pada perilaku kesejahteraan. Orang yang menganggur rata-rata tidak menunjukkan masalah kesehatan mental seperti depresi dan cemas akan tetapi mereka gagal berkembang.

f. Faktor Yang Lain (*Other Drivers*)

Huppert (2009) mengemukakan tiga kelompok kegiatan yang dapat meningkatkan kebahagiaan yang pertama perilaku seperti berolahraga dengan teratur dan berperilaku baik kepada orang lain. Kedua yaitu kognisi seperti mempersepsikan keadaan kearah positif dan bersyukur. Ketiga yaitu motivasi seperti bersungguh-sungguh untuk mendapatkan apa yang diinginkan yang menggambarkan nilai-nilai yang sangat dijunjung daripada dorongan mendapatkan penghargaan orang lain.

Perilaku prososial dalam enam faktor tersebut termasuk kategori faktor sosial dan perkembangan otak karena berkembangnya otak manusia mengendalikan respon seseorang terhadap keadaan lingkungan ketika tumbuh dewasa. Kemudian faktor yang lain dalam hal perilaku karena berperilaku baik kepada orang lain adalah indikator dari faktor yang lain yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Perilaku prososial juga masuk pada faktor hubungan, hal ini karena definisi yang termasuk didalamnya adalah hubungan yang hangat, saling percaya dan saling mendukung.

## **B. Perilaku Prososial**

### **1. Pengertian Perilaku Prososial**

Menurut Carlo dan Randall (2001), perilaku prososial merupakan perilaku sukarela yang dimaksudkan untuk meraih keuntungan bagi orang lain. Menurut Shaffer (2000) perilaku prososial merupakan setiap tindakan yang dimaksudkan untuk menguntungkan orang lain, seperti berbagi dengan seseorang yang kurang beruntung itu diri sendiri, menghibur atau menyelamatkan seseorang tertekan, bekerja sama dengan atau membantu seseorang untuk mencapai keberatan, atau hanya membuat lain merasa baik dengan memuji mereka atau mereka penampilan atau prestasi. Menurut Fabes, dkk (1999) perilaku prososial adalah perilaku sukarela yang bermaksud untuk memberikan manfaat bagi orang lain.

Menurut Padilla-Walker dan Christensen (2011) perilaku prososial adalah berkaitan dengan anggota keluarga pada umumnya oleh sebab itu tidak ada perbedaan perilaku prososial terhadap orang lain. Menurut Eisenberg dan Miller (1987) perilaku prososial adalah perilaku yang merujuk pada perilaku memberikan manfaat kepada orang lain tanpa diketahui dan tidak ditentukan orang lain. Berdasarkan lima definisi perilaku prososial tersebut, peneliti memberikan kesimpulan bahwa perilaku prososial adalah suatu tindakan yang bermaksud menguntungkan dan bermanfaat bagi orang lain tanpa memandang siapa dirinya baik diketahui orang lain atau tidak diketahui orang lain.

## **2. Aspek-aspek Perilaku Prososial**

Aspek-aspek yang telah diidentifikasi oleh Carlo dan Randall (2002) adalah sebagai berikut:

### **a. Altruisme (*Altruism*)**

Yaitu bantuan sukarela yang motivasi utama adalah untuk kepedulian terhadap kebutuhan dan kesejahteraan orang lain, yang sering dikaitkan dengan simpati yang memerhatikan norma prinsip yang konsisten ketika membantu orang lain.

### **b. Menolong (*Compliant*)**

Yaitu membantu orang lain ketika orang lain tersebut meminta bantuan. Seperti langsung memberikan bantuan kepada orang yang meminta bantuan tanpa berpikir panjang mengenai manfaat dan kerugian.

c. Emosional (*Emotional*)

Yaitu membantu orang lain ketika dalam situasi yang menggugah dan memancing keadaan emosional, seperti membantu ketika orang lain sedang dalam suasana hati yang tertekan.

d. Publik (*Public*)

Yaitu mencari simpati di depan orang lain untuk memperoleh dukungan dan rasa hormat dari orang lain agar harga dirinya meningkat, seperti membantu orang lain di depan orang yang melihat, termotivasi terutama untuk mendapatkan persetujuan orang lain.

e. Anonim (*Anonymous*)

Yaitu membantu orang lain tanpa diketahui penerima bantuan, seperti menolong dengan pundi amal program tersebut tidak memberi tahu siapa yang memberikan bantuan.

f. Krisis (*Dire*)

Yaitu membantu orang lain ketika orang tersebut sedang dalam keadaan yang darurat. Seperti membantu ketika orang lain dalam keadaan krisis yang menentukan berhasil atau tidaknya usaha.

Aspek-aspek perilaku prososial yang lain menurut Caprara, dkk (2005) adalah tindakan membantu, berbagi, dan perasaan empati kepada orang lain. Menurut Dayakisni (Sari, 2013) aspek-aspek perilaku prososial adalah tindakan menolong, kerjasama, tanggung jawab sosial, percaya pada keadilan Tuhan, dan



berderma. Menurut Eisenberg dkk (1991) mengungkapkan bahwa aspek-aspek perilaku prososial terdiri dari

a. Penalaran Eksponif (*Hedonistic Reasoning*)

Merupakan hubungan dengan orang lain yang mengarah pada keuntungan dan timbal balik yang bersifat keduniawian yang didapat dari penerima bantuan.

b. Pragmatis (*Pragmatic*)

Merupakan hubungan dengan orang lain yang mengarah pada pemikiran yang fleksibel dan tidak mempertimbangkan ego individu.

c. Stereotip orang baik atau buruk (*Stereotypes Of A Good Or Bad Person*)

Mengarah kepada konsep mengenai pandangan baik atau buruk individu dari orang lain.

d. Persetujuan Dan Orientasi Interpersonal (*Approval And Interpersonal Orientation*)

Mengarah kepada mendapatkan persetujuan dan penerimaan orang lain ketika menentukan perilaku yang benar.

e. Mengarah Kepada Empati Reflektif Diri (*Self Reflective Empathic Orientation*)

Ekspresi kepedulian simpati dan kepedulian terhadap sesama, mengambil perspektif terhadap orang lain atau memiliki pengalaman sebagai peran protagonis. Mengarah kepada pengaruh yang positif dan negatif sebagai akibat dari tindakan tertentu.

- f. Pengaruh Internalisasi Karena Hilangnya Harga Diri Dan Tidak Hidup Sesuai Dengan Nilai Seseorang (*Internalized Affect Because Of Loss Of Self Respect And Not Living Up To One's Value*)

Konsekuensi apabila dapat menghayati nilai-nilai internal akan mengarah kepada keadaan yang positif seperti merasa lebih baik dan berpandangan pada diri sendiri. Sebaliknya apabila tidak menghayati nilai-nilai yang diinternalisasi akan merasa tidak enak.

- g. Hukum Yang Diinternalisasi, Norma dan Orientasi Nilai (*Internalized Law, Norm, And Value Orientation*)

Hal ini misalnya tanggung jawab internal, tugas-tugas, dan kebutuhan untuk mendirikan hukum dan norma atau nilai-nilai yang diterima oleh masyarakat.

- h. Jenis Penalaran Abstrak Atau Internalisasi Yang Lain (*Other Abstract Or Internalized Types Of Reasoning*)

Seperti adanya prioritas untuk mendapatkan timbal balik menguntungkan semua pihak, peduli terhadap kondisi masyarakat, prihatin terhadap hak dan keadilan individu, prinsip nilai yang sama untuk semua orang.

Berdasarkan beberapa aspek perilaku prososial tersebut penulis menyimpulkan bahwa aspek-aspek perilaku prososial adalah altruisme, menolong, emosional, publik, anonim dan *dire*. Penulis menjadikan acuan untuk mengukur perilaku prososial menggunakan skala milik Carlo dan Randall (2002).

### **C. Hubungan Antara Perilaku Prososial dengan Kesejahteraan Psikologis**

Ryff (1989) mengungkapkan bahwa ada enam aspek kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup, pengembangan diri. Terdapat beberapa cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Menurut Ryff (1989), kategori hubungan positif dengan orang lain yaitu dengan memiliki sifat hangat, berempati serta prihatin dengan kesejahteraan orang lain. Salah satu perilaku yang dianggap masuk dalam kategori tersebut adalah perilaku prososial (Santrock, 2007).

Menurut Carlo dan Randall (2002) perilaku prososial memiliki beberapa aspek yaitu altruisme merupakan membantu karena simpati, menolong yaitu memberi bantuan kepada orang yang membutuhkan bantuan, publik yaitu membantu orang lain terlihat oleh orang lain. Selanjutnya emosional merupakan membantu ketika perasaan dalam situasi tertekan, anonim yaitu membantu tanpa diketahui orang lain, dan *dire* yaitu membantu ketika orang lain dalam keadaan darurat. Sebuah penelitian yang pernah dilakukan Aknin, dkk (2013) menjelaskan bahwa kemurahan hati seperti sikap altruisme yaitu dengan berbagi berupa uang untuk orang lain di negara maju dan negara miskin agar suatu negara tersebut berjalan dengan baik dapat memberikan manfaat emosional dan baik bagi kesejahteraan manusia. Hal ini membuktikan bahwa perilaku prososial peduli secara sukarela memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis seseorang pada aspek hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan.

Penelitian Wood, Joseph dan Maltby (2009) mengungkapkan bahwa melakukan salah satu bentuk perilaku prososial yang disertai dengan ucapan terimakasih dari orang yang dibantu, memberikan hasil bahwa ucapan terimakasih menambah kesejahteraan psikologis seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku prososial pada aspek altruisme dan menolong memberikan pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis pada aspek tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, dan pengembangan diri. Penelitian yang dilakukan oleh Megawati dan Herdiyanto (2016) juga menunjukkan bahwa perilaku prososial yaitu altruisme dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis pada aspek hubungan positif dengan orang lain.

Menurut penelitian Putri dan Rustika (2015) bahwa tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor dari dalam dan dari luar. Faktor dari dalam adalah faktor dari diri seseorang seperti efikasi diri dan perilaku prososial, sedangkan faktor dari luar seseorang seperti pola asuh autoritatif yang diterapkan orang tua. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kumar (2015) mengungkapkan bahwa mahasiswa baru hingga dewasa hanya melakukan tindakan prososial untuk ketertarikan diri, persetujuan orang lain, pujian dan terhindar dari kritik orang dengan orang lain, dan tidak dilakukan karena empati dan moral. Diungkapkan juga bahwa kecenderungan menolong pada perilaku prososial memberikan pengaruh untuk kesejahteraan psikologis remaja tingkat akhir. Penelitian ini memenuhi aspek kesejahteraan psikologis pada penerimaan diri, penguasaan lingkungan karena dapat

melihat peluang untuk membentuk persetujuan dari orang lain, memiliki tujuan hidup karena memiliki pandangan untuk diterima oleh masyarakat di kemudian hari.

Penelitian yang lainnya dilakukan oleh Kumar (2014) menunjukkan bahwa membantu seseorang dari pada dirinya dapat mengatur kesejahteraan psikologis. Dijelaskan bahwa mahasiswa baru putri memiliki tingkat perilaku prososial lebih tinggi dari mahasiswa baru laki-laki pada aspek altruisme, menolong dan emosi sehingga memenuhi kesejahteraan psikologis pada aspek hubungan positif dengan orang lain, pengembangan diri karena mampu terbuka pada pengalaman membantu seseorang sehingga dirinya dapat tumbuh dan berkembang dalam hal perasaan dan potensi diri. Kumar (2014) juga menjelaskan bahwa mahasiswa baru laki-laki lebih tinggi pada aspek publik dari pada mahasiswa baru perempuan dan kesejahteraan psikologis pada aspek penerimaan diri, tujuan hidup supaya disetujui oleh masyarakat dan pengembangan diri.

Selain itu penelitian Wicaksono dan Susilawati (2016) menjelaskan bahwa perilaku prososial memiliki hubungan fungsional dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru anggota *Islamic Medical Activists* Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Kesejahteraan psikologis meningkat karena para aktivis dengan pengalaman-pengalaman selama mengikuti organisasi IMA memberikan pengalaman yang bersifat positif seperti pengalaman berinteraksi dengan masyarakat saat melakukan layanan kesehatan, mendapatkan pengetahuan mengenai cara melakukan sunat (sirkumsisi), memperoleh keluarga baru ketika merantau, serta forum diskusi mengenai materi perkuliahan. Berdasarkan beberapa penelitian di atas

membuktikan bahwa perilaku prososial berhubungan dengan kesejahteraan psikologis seseorang. Seseorang akan memiliki kesejahteraan psikologis yang sehat apabila melakukan suatu kebaikan dan memberikan pertolongan kepada orang lain.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan permasalahan tersebut, hipotesis penulis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. Semakin tinggi perilaku prososial maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimunculkannya.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Membuktikan secara empiris hipotesis ini maka variabel penelitian yang akan diuji adalah:

1. Variabel Tergantung : Kesejahteraan Psikologis
2. Variabel Bebas : Perilaku Prososial

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

##### **1. Kesejahteraan Psikologis**

Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan pada fungsi psikologis individu yang baik dan bekerja dengan efektif karena terhindar dari tekanan dan masalah mental serta dapat mengenali keadaan diri sendiri dan lingkungan di sekitar. Penelitian ini mengukur tingkat kesejahteraan psikologis mengacu pada skala *Ryff's Scales of Psychological Well-Being* (RSPWB) milik Ryff (1989) yang diadaptasi dari Azizah (2017) yang meliputi beberapa indikator yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan diri. Kesejahteraan psikologis dapat diketahui dengan skor yang diperoleh dari subjek setelah mengisi skala kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin

tinggi kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah kesejahteraan psikologis.

## **2. Perilaku Prososial**

Perilaku prososial merupakan perilaku menguntungkan dan bermanfaat bagi orang lain tidak memperhatikan siapa dirinya dan dapat diketahui maupun tidak dapat diketahui orang lain. Pengukuran perilaku prososial menggunakan skala *Prosocial Tendencies Measure* milik Carlo dan Randall (2002) yang meliputi indikator altruisme, menolong, emosional, publik, anonim, dan *dire*. Perilaku prososial dapat diketahui dengan skor yang diperoleh dari subjek setelah mengisi skala perilaku prososial. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi perilaku prososial. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah perilaku prososial.

### **C. Subjek Penelitian**

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi angkatan 2017 UII Fakultas Ekonomi, Fakultas Hukum, Fakultas Kedokteran, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan, Fakultas Ilmu Agama Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, dan Fakultas Teknik Industri yang berusia 17-20 tahun. Data subjek diambil di ruang kelas dengan diberikan angket oleh peneliti kepada seluruh mahasiswa yang telah memenuhi kriteria yang ditetapkan peneliti.



#### **D. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Skala merupakan alat ukur yang digunakan untuk memperoleh konstruk psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2008). Skala yang berwujud kumpulan beberapa pernyataan yang harus diisi oleh subjek penelitian. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis dan perilaku prososial.

##### **1. Skala Kesejahteraan Psikologis**

Tujuan skala adalah untuk mengukur kualitas kesejahteraan psikologis pada subjek. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Ryff's Scales of Psychological Well-Being* (RSPWB) milik Ryff (1989) mengenai beberapa bentuk kesejahteraan psikologis yang sudah diadaptasi dari penelitian sebelumnya milik Azizah (2018). Skala ini memiliki 42 aitem yang terdiri dari 6 aspek yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan diri. Berikut adalah distribusi skala aitem kesejahteraan psikologis sebelum dilakukan uji coba

**Tabel 1***Distribusi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis Sebelum Uji Coba*

No	Aspek	<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
		Nomor Butir	Jumlah	Nomor Butir	Jumlah
1	Penerimaan Diri	7, 12, 41, 42	4	18, 24, 37	3
2	Hubungan Positif Dengan Orang Lain	22, 28, 33, 39	4	5, 11, 16	3
3	Otonomi	1, 2, 8, 29	4	19, 25, 26	3
4	Penguasaan Lingkungan	3, 13, 20, 27	4	9, 31, 38	3
5	Tujuan Hidup	23, 34	2	6, 17, 35, 36, 40	5
6	Pengembangan Diri	14, 21	2	4, 10, 15, 30, 32	5
Total			20		22

Skala ini memiliki 4 alternatif jawaban, subjek diminta untuk memilih jawaban yang sesuai dengan diri mereka. Semakin ke kiri mendeskripsikan bahwa pernyataan tersebut sama sekali tidak pernah dilakukan oleh subjek, semakin ke kanan berarti subjek mendeskripsikan bahwa pernyataan tersebut selalu dilakukan oleh subjek. Penilaian yang digunakan disesuaikan dengan jenis pertanyaan. Aitem *Favorable* skor bergerak dari 1 sampai 4. Apabila subjek menjawab 1 maka akan mendapat skor 1 dan seterusnya. Aitem *Unfavorable* skor bergerak dari 4 sampai 1, apabila subjek menjawab 1 maka akan diberi skor 4 dan seterusnya. Berdasarkan koefisien reliabilitas untuk alat ukur ini adalah 0,828 sedangkan koefisien korelasi aitem total antara 0,011-0,541 (Azizah, 2017).

## 2. Perilaku Prososial

Tujuan skala adalah untuk mengukur kualitas perilaku prososial pada subjek. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Prosocial Tendencies Measure* (PTM) milik Carlo dan Randall (2002) mengenai beberapa bentuk perilaku prososial. Skala ini memiliki 23 aitem yang terdiri dari 6 aspek yaitu altruism, menolong, emosional, publik, anonim, dan *dire*. Berikut adalah distribusi skala aitem perilaku prososial sebelum dilakukan uji coba:

**Tabel 2**

*Distribusi Aitem Skala Perilaku Prososial Sebelum Uji Coba*

No	Aspek	Nomor Butir	Jumlah
1	Altruisme	2, 9, 1, 4, 23	5
2	Menolong	7, 18	2
3	Emosional	10, 12, 17, 21	4
4	Publik	13, 20, 3, 16	4
5	Anonim	8, 11, 15, 19, 22	5
6	<i>Dire</i>	6, 14, 5	3
Total			23

Skala ini memiliki 5 alternatif jawaban, subjek diminta untuk memilih jawaban yang sesuai dengan diri mereka. Semakin ke kiri mendeskripsikan bahwa pernyataan tersebut sama sekali tidak mirip dengan subjek, semakin ke kanan berarti subjek mendeskripsikan bahwa pernyataan tersebut sangat mirip dengan subjek. Penilaian yang digunakan disesuaikan dengan jenis pertanyaan. Aitem *Favorable* skor bergerak dari 1 sampai 5. Apabila subjek menjawab 1 maka akan mendapat skor 1 dan seterusnya. Aitem *Unfavorable* skor bergerak dari 1 sampai 5, apabila subjek menjawab 1 maka akan diberi skor 5 dan

seterusnya. Berdasarkan koefisien reliabilitas untuk alat ukur ini adalah altruisme 0,62, menolong 0,87, emosional 0,77, publik 0,80, anonim 0,88 dan *dire* 0,54 (Carlo dan Randall, 2002).

### **E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur**

Alat ukur dikatakan baik apabila memenuhi syarat validitas dan reliabilitas. Hal ini penting karena kesimpulan dan penelitian akan dipercaya apabila berdasarkan informasi yang akurat. Maka dari itu sebelum memulai sebuah penelitian kedua syarat ini harus terpenuhi terlebih dahulu. Adapun penjelasan mengenai validitas dan reliabilitas adalah sebagai berikut

#### **1. Validitas**

Validitas merupakan sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsinya (Azwar, 2008). Suatu tes dikatakan memiliki validitas tinggi apabila memberikan hasil pengukuran yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud penelitian tersebut dilakukan. Suatu tes memiliki validitas rendah apabila menghasilkan data yang tidak sesuai dengan maksud penelitian tersebut dilakukan. Penelitian melakukan seleksi aitem dengan pendekatan analisis isi dan menggunakan indeks diskriminasi item yaitu *cronbarch alpha if item deleted*. Menurut Azwar (2008), aitem-aitem yang koefisien korelasi mencapai minimal 0.30 dianggap memuaskan, koefisien validitas diantara 0.30 hingga 0.50 telah berkontribusi baik. Aitem-aitem yang memenuhi koefisien

validitas minimal 0.30 telah memenuhi syarat untuk dipakai dalam penelitian Azwar (2007).

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi atau keajegan suatu alat ukur dalam mengukur suatu variable walaupun diterapkan pada waktu dan subjek yang berbeda. Uji reliabilitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis *alpha cronbach*. Besar koefisien reliabilitas yaitu antara 0,00 hingga 1,00. Koefisien reliabilitas dikatakan baik apabila memiliki nilai 1,00. Semakin mendekati angka 1,00 maka koefisien reliabilitas tersebut semakin tinggi. Penjelasan ini menunjukkan bahwa alat ukur tersebut semakin baik digunakan (Azwar 2008). Adapun standar reliabilitas yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah 0.70, karena menurut Guilford (Ramdani, 2012) bahwa koefisien reliabilitas sebesar 0.70 hingga 0.90 tergolong tinggi untuk sebuah alat ukur.

## F. Analisis Data

Agar data yang diperoleh menghasilkan keterangan yang dapat dipahami, tepat, dan teliti maka membutuhkan pengolahan lebih lanjut pada data tersebut. Analisis data dengan menguji secara kuantitatif dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) for Windows 21. Teknik analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yaitu dengan menggunakan formula *Spearman rho* (Azwar, 2008).

## **BAB IV**

### **PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Orientasi Kancha dan Persiapan**

##### **1. Orientasi Kancha Penelitian**

Universitas Islam Indonesia (UII) adalah perguruan tinggi swasta tertua di Indonesia terletak di Yogyakarta. Awalnya UII bernama Sekolah Tinggi Islam (STI) didirikan di Jakarta pada tanggal 8 Juli 1945 dengan tokoh-tokoh pendirinya para pahlawan nasional yaitu Dr. Mohammad Hatta, KH. Abdulkahar Muzakkir, Mohammad Natsir, Mr. Mohamad Roem, dan KH. Wahid Hasjim. STI berubah status menjadi sebuah universitas yang bernama Universitas Islam Indonesia (UII) pada tanggal 3 November 1947. Hal ini sebagai pemenuhan keinginan dan kebutuhan sebuah perguruan tinggi yang mengedepankan pengetahuan umum dan akhlak.

Visi UII yaitu terwujudnya Universitas Islam Indonesia sebagai *rahmatan lil 'alamin*, memiliki komitmen pada kesempurnaan (keunggulan), risalah Islamiyah, di bidang pendidikan, penelitian, pengabdian masyarakat dan dakwah, setingkat universitas yang berkualitas di negara-negara maju. Sedangkan Misi UII yaitu menegakkan *Wahyu Illahi* dan *Sunnah Nabi* sebagai sumber kebenaran abadi yang membawa rahmat bagi alam semesta melalui pengembangan dan penyebaran ilmu pengetahuan, teknologi, budaya, sastra dan seni yang berjiwa

Islam, dalam rangka membentuk cendekiawan muslim dan pemimpin bangsa yang bertakwa, berakhlak mulia, berilmu amaliah dan beramal ilmiah, yang memiliki keunggulan dalam keislaman, keilmuan, kepemimpinan, keahlian, kemandirian dan profesionalisme.

Kampus UII terletak di berbagai wilayah, yakni Kampus Terpadu terletak di Jalan Kaliurang kilo meter 14,5 Sleman, Yogyakarta daerah sejuk dengan lahan seluas 36 hektar, kemudian Jalan Ringroad Utara, Condongcatur, Sleman, Yogyakarta merupakan kampus Fakultas Ekonomi, terakhir di Jalan Tamansiswa, Yogyakarta yang merupakan kampus Fakultas Hukum. Tahun 2017/2018 UII mempunyai 8 fakultas dengan 4 Program Diploma Tiga, 24 program Sarjana, 5 program Profesi, 10 program Magister dan 3 program Doktor. UII telah mendapat akreditasi institusi A dan sebagian besar program studi di UII telah terakreditasi A dan B dari Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT). Memiliki jumlah mahasiswa aktif lebih dari 23.000 mahasiswa dan 86.000 alumni hingga Oktober 2017.

UII memiliki program pengembangan diri bagi mahasiswa baru untuk mengembangkan universitas agar lebih maju. Kegiatan wajib bagi mahasiswa baru Universitas Islam Indonesia adalah pesona ta'aruf yang merupakan kegiatan perkenalan sesama mahasiswa baru, Orientasi Nilai Dasar Islam (ONDI) merupakan pengenalan nilai dasar Islam digunakan sebagai syarat kelulusan mata kuliah Studi Kepemimpinan Islam, *Placement Test Agama* merupakan tes

pengelompokan kemampuan pemahaman keislaman bagi mahasiswa baru sebagai dasar dalam pengelompokan pembinaan keagamaan.

Selain kegiatan wajib, UII memiliki Unit Pembinaan Bakat Minat dan Kesejahteraan bagi mahasiswa yang memberikan fasilitas bagi seluruh mahasiswa khususnya mahasiswa baru untuk dapat mengembangkan bakat, minat serta ketrampilan yang dimiliki. Seperti bakat dan minat dalam bidang kewirausahaan, *musabaqah tilawatil qur'an*, dan olahraga. UII juga memberikan fasilitas kepada seluruh mahasiswa agar dapat berkonsultasi dan meminta saran mengenai masalah yang sedang dihadapi melalui Pusat Konseling Mahasiswa.

Adapun jumlah subjek berdasarkan program studi pada penelitian ini adalah Fakultas Ekonomi program studi Manajemen 16 orang dan Akuntansi 14 orang, Fakultas Hukum program studi Ilmu Hukum sebanyak 26 orang. Kemudian Fakultas Kedokteran program studi Pendidikan Dokter sebanyak 27 orang, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya program studi Pendidikan Bahasa Inggris berjumlah 14 orang dan Hubungan Internasional berjumlah 16 orang. Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan program studi Arsitektur berjumlah 14 orang dan Teknik Lingkungan berjumlah 15 orang. Fakultas Ilmu Agama Islam program studi Hukum Islam berjumlah 16 orang dan Pendidikan Agama Islam berjumlah 14 orang. Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam program studi Statistika berjumlah 11 orang dan Ilmu Kimia berjumlah 16 orang. Fakultas Teknik Industri program studi Teknik Industri berjumlah 13 orang dan Teknik Informatika berjumlah 15 orang.



## 2. Persiapan

### a. Persiapan Administrasi

Sebelum memulai penelitian, peneliti mempersiapkan administrasi berupa Permohonan Ijin Penelitian melalui bagian Divisi Umum dan Rumah Tangga Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Surat Permohonan Ijin Penelitian ditujukan kepada Dekan di 8 fakultas UII.

### b. Persiapan Alat Ukur

Skala kesejahteraan psikologis merupakan adaptasi dari skripsi milik Azizah (2017) sehingga tidak memerlukan uji coba alat ukur, sedangkan skala Perilaku Prosocial dilakukan uji coba alat ukur untuk mengetahui tingkat kelayakan alat ukur yang digunakan untuk mengambil data penelitian ini.

### c. Hasil Uji Coba Alat Ukur

Setelah data didapat kemudian dilakukan analisis data dengan menggunakan program *Statistical Program for Social Science (SPSS) for Windows versi 21* untuk menguji validitas dan reliabilitas. Berikut ini hasil dari analisis data

#### 1) Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis terdiri dari 42 item dengan jumlah aitem *favorable* 20 dan aitem *unfavourable* 22 item. Setelah analisis diketahui bahwa 42 aitem yang diuji cobakan, 21 aitem lolos uji dan 21

aitem gugur. Koefisien korelasi aitem total skala bergerak antara 0,038 - 0,634 dan *Alpha Cronbach* sebesar 0.854.

**Tabel 3**

*Distribusi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba*

No	Aspek	<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
		Nomor Butir	Jumlah	Nomor Butir	Jumlah
1	Penerimaan Diri	7, 12 (5), 41, 42	1	18 (9) , 24 (11) , 37 (19)	3
2	Hubungan Positif Dengan Orang Lain	22, 28, 33, 39	0	5 (1) , 11 (4), 16 (7)	3
3	Otonomi	1, 2, 8, 29	0	19 (10), 25, 26 (12)	2
4	Penguasaan Lingkungan	3, 13, 20, 27 (13)	1	9 (2) , 31 (15), 38 (20)	3
5	Tujuan Hidup	23, 34	0	6, 17 (8), 35 (17), 36 (18), 40 (21)	4
6	Pengembangan Diri	14, 21	0	4, 10 (3), 15 (6), 30 (14), 32 (16)	4
Total			2		19

## 2) Skala Perilaku Prososial

Skala perilaku prososial terdiri dari 23 item dengan jumlah aitem *favorable* 23 dan aitem tidak ada aitem *unfavourable*. Setelah analisis diketahui bahwa 23 aitem yang diuji cobakan, 23 aitem lolos uji dan tidak ada aitem gugur. Koefisien korelasi aitem total skala bergerak antara 0,325-0,538 dan *Alpha Cronbach* untuk *dire* 0.535, altruisme 0.386, publik 0.584, menolong 0.735, anonim 0.823, dan emosional 0.571.

**Tabel 4**  
*Distribusi Aitem Skala Perilaku Prososial Setelah Uji Coba*

No	Aspek	Nomor Butir	Jumlah
1	Altruisme	2, 9, 1, 4, 23	5
2	Menolong	7, 18	2
3	Emosional	10, 12, 17, 21	4
4	Publik	13, 20, 3, 16	4
5	Anonim	8, 11, 15, 19, 22	5
6	<i>Dire</i>	6, 14, 5	3
Total			23

Keterangan

- Angka yang berada dalam tanda ( ) merupakan aitem dengan nomorurut baru setelah uji coba
- Angka yang diberi tanda *bold* merupakan aitem yang gugur setelah uji coba

## B. Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data penelitian dilakukan di 8 fakultas di Universitas Islam Indonesia. Peneliti melakukan pengambilan data selama lima hari pada tanggal 12 Januari 2018 hingga 19 Januari 2018. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa angkatan 2017 yang berusia 17-21 tahun masing-masing sebanyak 30 anak dari tiap fakultas yakni Fakultas Ilmu Agama Islam, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Fakultas Kedokteran, Fakultas Teknik Sipil dan Perencanaan, Fakultas Teknik Industri, Fakultas Ekonomi dan Fakultas Hukum. Penyebaran skala dilakukan selama 30 menit setelah mahasiswa menyelesaikan Ujian Akhir Semester. Angket yang disebar

sebanyak 235 akan tetapi hanya 227 angket yang dapat dianalisis dikarenakan 8 angket tidak diisi dengan lengkap sehingga dinyatakan gugur.

### C. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru angkatan 2017 Universitas Islam Indonesia. Jumlah subjek dalam penelitian ini yaitu sebanyak 227 orang. Berikut deskripsi subjek penelitian secara lengkap

**Tabel 5**

*Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin*

Usia	Laki-laki	Persentase	Perempuan	Persentase	Jumlah Subjek	Persentase
17	6	30%	14	70%	20	8.81%
18	45	39.13%	70	60.86%	115	50.60%
19	30	38.96%	47	61.03%	77	33.92%
20	11	73.33%	4	26.66%	15	6.60%
Total	92	40.52%	135	59.47%	227	100%

**Tabel 6***Deskripsi Subjek Berdasarkan Fakultas dan Prodi*

Fakultas	Jumlah	Persentase	Prodi	Jumlah	Persentase
FE	30	13.21%	Manajemen	16	7.04%
			Akuntansi	14	6.16%
FH	26	11.45%	Ilmu Hukum	26	11.45%
FK	27	11.89%	Pendidikan Dokter	27	11.89%
FPSB	30	13.21%	Pendidikan Bahasa Inggris	14	6.16%
			Hubungan Internasional	16	7.04%
			Arsitektur	14	6.16%
FTSP	29	12.77%	Teknik Lingkungan	15	6.60%
			Hukum Islam	16	7.04%
FIAI	30	13.21%	PAI	14	6.16%
			Statistika	11	4.84%
FMIPA	27	11.89%	Kimia	16	7.04%
			Teknik Industri	13	5.72%
FTI	28	12.33%	Teknik Informatika	15	6.60%
			Total	227	100%

**Tabel 7***Deskripsi Subjek Berdasarkan Fakultas dan Asal Daerah*

Fakultas	Asal Subjek						Jumlah
	Luar		Yogyakarta		Jumlah		
	Jawa	Persentase	Jawa	Persentase			
FIAI	14	12.50%	12	16.90%	4	9.09%	30
FTI	14	12.50%	7	9.85%	7	15.90%	28
FMIPA	16	14.28%	10	14.08%	1	2.27%	27
FTSP	13	11.60%	9	12.67%	7	15.90%	29
FPSB	16	14.28%	12	16.90%	2	4.54%	30
FK	18	16.07%	4	5.63%	5	11.36%	27
FH	9	8.03%	5	2.20%	12	27.27%	26
FE	12	10.71%	12	16.90%	6	13.63%	30
Total	112	49.33%	71	31.27%	44	19.38%	227

**Tabel 8***Deskripsi Subjek Berdasarkan Fakultas dan Tempat Tinggal*

Fakultas	Tempat Tinggal Subjek								Jumlah
	Kos		RO		RS		DII		
FIAI	19	12.17%	6	15.38%	3	16.66%	2	14.28%	30
FTI	17	10.89%	6	15.38%	3	16.66%	2	14.28%	28
FMIPA	21	13.46%	1	2.56%	1	5.55%	4	28.57%	27
FTSP	24	15.38%	5	12.82%	0	0%	0	0%	29
FPSB	23	14.74%	2	5.12%	3	16.66%	2	14.28%	30
FK	19	12.17%	6	15.38%	2	11.11%	0	0%	27
FH	13	8.33%	6	15.38%	5	27.77%	2	14.28%	26
FE	20	12.82%	7	17.94%	1	5.55%	2	14.28%	30
Total	156	68.72%	39	17.18%	18	7.92%	14	6.16%	227

Keterangan

- RO adalah rumah sendiri/ bersama orang tua
- SO adalah tinggal bersama selain orang tua

**Tabel 9***Deskripsi Subjek Berdasarkan Fakultas dan Kegiatan*

Fakultas	Kegiatan Subjek									
	LEM Univ		Di Dalam		Di Luar		Tidak Ikut		DL	
FIAI	2	33.33%	5	8.92%	7	20.58%	15	13.63%	1	4.76%
FTI	0	0%	10	17.85%	5	14.70%	7	6.36%	6	28.57%
FMIPA	1	16.66%	9	16.07%	3	8.82%	9	8.18%	5	23.80%
FTSP	0	0%	2	3.57%	4	11.76%	21	19.09%	2	9.52%
FPSB	0	0%	9	16.07%	5	14.70%	21	19.09%	0	0%
FK	0	0%	1	1.78%	5	14.70%	21	19.09%	0	0%
FH	0	0%	8	14.28%	4	11.76%	13	11.81%	1	4.76%
FE	3	50%	12	21.42%	1	2.94%	13	11.81%	1	4.76%
Total	6	3%	56	24.66%	34	14.97%	110	48.45%	21	9.25%

Keterangan

- DL adalah kegiatan subjek di dalam dan di luar Universitas

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang berupa angka-angka maka dapat diperoleh gambaran mengenai data penelitian yang berisi fungsi-fungsi dasar statistik.

Deskripsi dari data penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 10**  
*Deskripsi Data Penelitian*

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Rerata	SD	Min	Max	Rerata	SD
Perilaku Prososial	23	115	69	15.334	53	115	62	10.273
Kesejahteraan Psikologis	21	84	52.5	10.5	27	75	48	7.690

Berdasarkan deskripsi data penelitian di atas untuk variabel perilaku prososial didapatkan bahwa rerata empirik variabel perilaku prososial lebih rendah dibandingkan rerata hipotetik variabel perilaku prososial. Hal ini menunjukkan subjek penelitian pada kenyataannya memiliki perilaku prososial yang lebih rendah dari rata-rata. Sedangkan variabel kesejahteraan psikologis didapatkan bahwa rerata empirik variabel kesejahteraan psikologis lebih rendah dibandingkan rerata hipotetik variabel kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian pada kenyataannya memiliki kesejahteraan psikologis lebih rendah dari rata-rata.

Deskripsi yang sudah dijelaskan di atas akan digunakan untuk membuat kategorisasi kelompok subjek pada variabel-variabel yang diteliti. Kategori ini dimaksudkan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang

terpisah secara berjenjang menurut kontinum berdasarkan atribut yang diukur, dimana kontinum jenjang ini seperti contohnya dari rendah ke tinggi (Azwar, 2008). Adapun rumus dari kategorisasi yang digunakan adalah

**Tabel 11**  
*Norma Kategorisasi*

Kategorisasi	Norma Kategorisasi
Sangat Rendah	$X < (\mu - 1.8 \sigma)$
Rendah	$\mu - 1.8 \sigma \leq X \leq \mu - 0.6 \sigma$
Sedang	$\mu - 0.6 \sigma < X \leq \mu + 0.6 \sigma$
Tinggi	$\mu + 0.6 \sigma < X \leq \mu + 1.8 \sigma$
Sangat Tinggi	$X > \mu + 1.8 \sigma$

Keterangan

X = Skor Total

$\mu$  = Rerata

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan norma kategori di atas, maka subjek penelitian dapat dikelompokkan menjadi kategori berdasarkan pada masing-masing variabel yang dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 12**  
*Kategori Skala Kesejahteraan Psikologis*

Kategorisasi	Norma Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 33.6$	5	2.20%
Rendah	$33.6 \leq X \leq 46.2$	88	38.76%
Sedang	$46.2 < X \leq 58.8$	113	49.77%
Tinggi	$58.8 < X \leq 71.4$	19	8.37%
Sangat Tinggi	$X > 71.4$	2	0.88%

Hasil kategori skala kesejahteraan psikologis di atas, menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian masuk dalam kategori sedang dengan jumlah sebanyak 113 subjek dengan persentase sebesar 49.77%. Kategori rendah



sebanyak 88 subjek dengan persentase 38.76%. Terdapat 19 subjek memiliki kesejahteraan psikologis tinggi dengan persentase 8.37%, subjek dengan kategori sangat rendah berjumlah 5 orang dengan persentase 2.20%. Sedangkan subjek dengan kategori kesejahteraan sangat tinggi berjumlah 2 subjek persentasi 0.88%, dan tidak ada subjek dengan kategori rendah dan sangat rendah.

**Tabel 13**  
*Kategori Skala Perilaku Prososial*

Kategorisasi	Norma Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X < 41.398$	0	0%
Rendah	$41.398 \leq X \leq 59.799$	5	2.20%
Sedang	$59.799 < X \leq 78.200$	105	46.25%
Tinggi	$78.200 < X \leq 96.601$	107	47.13%
Sangat Tinggi	$X > 96.601$	10	4.40%

Berdasarkan hasil kategori skala perilaku prososial di atas, menunjukkan subjek penelitian masuk dalam kategori tinggi berjumlah 107 subjek dengan persentase sebesar 47.13%. Kemudian terdapat 105 subjek memiliki perilaku prososial sedang dengan persentase sebesar 46.25%. Kategori sangat tinggi berjumlah 10 orang dengan persentasi 4.40%, kategori rendah berjumlah 5 orang dengan persentase 2.20%, tidak ada kategori perilaku prososial sangat rendah.

### 3. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data dalam penelitian ini termasuk normal. Analisis uji normalitas menggunakan bantuan *SPSS for Windows 21* dengan teknik *One Sample Kolmogorov-*

*Smirnov Test*. Adapun hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 14**  
*Uji Normalitas*

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		Shapiro-Wilk	
	p	Keterangan	P	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	0.000	Tidak Normal	0.010	Tidak Normal
Perilaku Prososial	0.056	Normal	0.019	Tidak Normal

Variabel dikatakan normal apabila memiliki nilai  $p > 0,05$ . Hasil uji normalitas variabel kesejahteraan psikologis dengan variabel perilaku prososial memiliki signifikansi nilai  $p = 0.056$  ( $p > 0.05$ ) sehingga sebaran data untuk variabel perilaku prososial adalah normal. Variabel kesejahteraan psikologis memiliki signifikansi nilai  $p = 0.000$  sehingga sebaran data untuk variabel kesejahteraan psikologis adalah tidak normal.

b. Uji Linieritas

Uji Linieritas dilakukan untuk menguji apakah ada hubungan antara variabel tergantung dengan variabel bebas dalam penelitian ini. Untuk uji linieritas peneliti juga menggunakan *SPSS for windows versi 21*. Adapun hasil dari uji linieritas dalam penelitian ini sebagai berikut

**Tabel 15***Uji Linearitas*

Variabel	F	p	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis Perilaku Prososial	0.949	0.331	Tidak Linear

Hasil uji linieritas antara variabel kesejahteraan psikologis dengan perilaku prososial adalah linier nilai  $F = 0.949$  dan  $p = 0.331$  ( $p > 0.05$ ), sehingga dapat dikatakan bahwa hasilnya tidak linear.

**4. Uji Hipotesis**

Peneliti mengajukan hipotesis bahwa ada hubungan positif antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. Uji Hipotesis peneliti menggunakan bantuan *SPSS for windows versi 21*. Analisis uji hipotesis ini menggunakan teknik korelasi *Spearman rho*. Adapun hasil uji hipotesis dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 16***Uji Hipotesis*

Variabel	r	p	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis Perilaku Prososial	-0.030	0.325	Tidak Signifikan

Hasil analisis uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi  $-0.030$  dan  $p = 0.325$  ( $p > 0.05$ ). Menunjukkan bahwa variabel perilaku prososial dan kesejahteraan psikologis tidak memiliki hubungan positif yang signifikan. Dengan demikian hipotesis penelitian ini ditolak.

## 5. Analisis Tambahan

Penulis melakukan analisis tambahan yaitu analisis korelasi pada masing-masing aspek perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru dan analisis korelasi perilaku prososial dan kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Analisis korelasi ini peneliti menggunakan bantuan *SPSS for windows versi 21*. Analisis uji hipotesis ini menggunakan teknik korelasi *Spearman rho* Adapun hasil korelasi masing-masing aspek perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru adalah sebagai berikut

**Tabel 17**

*Hasil Korelasi Menurut Aspek-Aspek Perilaku Prososial dan Kesejahteraan Psikologis*

Variabel	R	P	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis* Altruisme	0.001	0.492	Tidak Signifikan
Kesejahteraan Psikologis* Publik	0.620	0.178	Tidak Signifikan
Kesejahteraan Psikologis* Dire	0.005	0.934	Tidak Signifikan
Kesejahteraan Psikologis* Menolong	-0.247	0.000	Signifikan
Kesejahteraan Psikologis* Anonim	-0.124	0.031	Signifikan
Kesejahteraan Psikologis* Emosional	-0.001	0.494	Tidak Signifikan

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa aspek-aspek perilaku prososial dengan hasil signifikan adalah aspek menolong dan anonim. Aspek menolong menunjukkan nilai koefisien korelasi yaitu -0.247 dan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Menunjukkan bahwa aspek perilaku prososial yaitu aspek menolong dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan signifikan yang negatif. Hal ini berarti semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin rendah aspek perilaku prososial menolong.

Sedangkan aspek anonim menunjukkan nilai koefisien korelasi yaitu -0.124 dan  $p = 0.031$  ( $p < 0.05$ ). Menunjukkan bahwa aspek perilaku prososial yaitu aspek anonim dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan signifikan yang negatif. Hal ini berarti semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin rendah aspek perilaku prososial anonim.

Penulis juga melakukan analisis korelasi perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan pada mahasiswa baru. Adapun hasil korelasi tersebut adalah sebagai berikut

**Tabel 18**

*Hasil Korelasi Perilaku Prososial dan Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-laki*

Variabel	r	p	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis*Perilaku Prososial	-0.011	0.459	Tidak Signifikan

**Tabel 19**

*Hasil Korelasi Perilaku Prososial dan Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan*

Variabel	r	p	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis*Perilaku Prososial	-0.048	0.291	Tidak Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi berdasarkan jenis kelamin laki-laki menunjukkan bahwa variabel perilaku prososial dan variabel kesejahteraan psikologis tidak signifikan karena memiliki nilai  $p = 0.459$  dan koefisien korelasi  $-0.011$ . Hasil dikatakan signifikan apabila memiliki nilai  $p > 0.05$ . Oleh karena itu aspek-aspek perilaku prososial tidak memiliki hubungan dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa laki-laki.

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa variabel perilaku prososial dan kesejahteraan psikologis mendapatkan hasil tidak signifikan pada jenis kelamin perempuan. Nilai  $p$  menunjukkan angka  $0.291$  ( $p > 0.05$ ). Menunjukkan bahwa variabel perilaku prososial dan kesejahteraan psikologis tidak memiliki hubungan signifikan pada mahasiswa perempuan.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan diperoleh hasil yang menunjukkan tidak ada hubungan positif antara perilaku prososial dengan

kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya seperti penelitian Akin, dkk (2013) bahwa kemurahan hati seperti sikap altruisme yang merupakan aspek perilaku prososial baik bagi kesejahteraan psikologis manusia. Kumar (2015) yang menyatakan bahwa mahasiswa baru yang melakukan tindakan menolong pada perilaku prososial memberikan pengaruh positif pada kesejahteraan psikologis. Kemudian Megawati dan Herdiyanto (2016) menunjukkan bahwa perilaku prososial yaitu altruisme berdampak pada kesejahteraan psikologis pada aspek hubungan positif dengan orang lain.

Akan tetapi, terdapat penelitian lain yang sejalan dengan hasil yang didapat peneliti. Seperti penelitian Permatasari (2016) terhadap relawan di sebuah organisasi sosial di Tulungagung dengan hasil tidak ada korelasi antara perilaku altruisme dengan kesejahteraan psikologis. Selain itu penelitian Prabowo (2017) menyatakan bahwa *gratitude* didefinisikan sebagai emosi, nilai moral, sikap, kepribadian, atau cara-cara mengatasi masalah tidak ada berhubungan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. Hal ini karena remaja kurang mengikuti *gratitude* terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian Kahana dkk (2013) menunjukkan bahwa altruistik tidak ada korelasi dengan kesejahteraan psikologis karena seseorang akan menolong hanya untuk mengikuti norma masyarakat.

Penelitian Kumar (2015) mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat awal yang melakukan tindakan prososial untuk ketertarikan diri, persetujuan orang lain, pujian dan terhindar dari kritik orang lain serta tidak dilakukan karena empati dan moral. Kecenderungan menolong pada perilaku prososial memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa baru.

Berdasarkan hasil analisis korelasi yang penulis lakukan menunjukkan bahwa aspek yang memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan subjek adalah aspek menolong dan anonim yang terlihat pada mahasiswa perempuan. Aspek yang paling berkontribusi dalam kesejahteraan psikologis adalah aspek menolong. Hal ini sejalan dengan penelitian Kumar (2014) yang menjelaskan bahwa remaja putri memiliki tingkat perilaku prososial lebih tinggi dari remaja laki-laki pada aspek altruisme, menolong dan emosional sehingga memenuhi kesejahteraan psikologis pada aspek hubungan positif dengan orang lain, pengembangan diri. Kemudian Carlo, dkk (2003) menyatakan bahwa dewasa awal perilaku prososial yang terlihat adalah pada aspek menolong, publik, anonim, *dire* dan emosi tetapi tidak terlihat pada aspek altruisme.

Carlo dan Randall (2002) menunjukkan bahwa pertumbuhan ekonomi, kesempatan kerja, dan mobilitas sosial telah meningkatkan dewasa awal untuk membantu orang lain tanpa memperlihatkan siapa diri mereka. Penelitian Carlsmith, Collins dan Helmreich (1966) juga menunjukkan bahwa subjek penelitian yang berpartisipasi dalam penelitian beliau dengan menyembunyikan identitas (anonim) menunjukkan sikap lebih tinggi pada aspek menolong. Maka dari itu dapat



disimpulkan bahwa aspek menolong dan anonim berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa baru.

Menurut Permatahati (2016) penyebab hubungan negatif antara aspek perilaku prososial dan kesejahteraan psikologis yaitu aktifitas rutin yang akan membentuk salah satu aspek perilaku prososial yaitu altruisme. Sehingga perilaku altruisme tidak terbentuk sendiri melainkan terbentuk karena pengalaman hidup orang lain kemudian membandingkan dengan kehidupan diri sendiri. Manusia cenderung menetapkan standar kebahagiaan dengan tidak terbatas hal ini membuat manusia dapat mengontrol batasan kebahagiaan diri sendiri. Oleh karena itu timbul rasa bahagia karena mendapat kondisi yang baik dibanding melakukan kegiatan sosial. Selain itu menurut Weinstein dan Ryan (2010) menyatakan bahwa perilaku prososial yaitu membantu orang lain berhubungan negatif dengan kesejahteraan subjektif, vitalitas atau harga diri. Hal ini karena ada kemungkinan tindakan menolong bukan berperan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif diri sendiri melainkan karakteristik motivasi khusus dari tindakan membantu tersebut yang menentukan dampak terhadap kesejahteraan subjektif.

Menurut Prabowo (2017) bahwa satu hal yang paling penting dalam masa remaja adalah penerimaan sosial. Mereka akan banyak menjalin hubungan dan dapat diterima lingkungan sosial sehingga sikap dan perilaku dalam membantu penyelesaian masalah berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis. Menurut paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku prososial dan kesejahteraan psikologis dapat berhubungan negatif karena setiap manusia memiliki batas kriteria

sendiri-sendiri dalam mencapai kesejahteraan psikologis, bukan sikap menolong yang meningkatkan kesejahteraan subjektif akan tetapi motivasi khusus dari tidak membantu yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif, sehingga mahasiswa baru hanya mementingkan penerimaan sosial.

Menurut Hernawati (2006), mahasiswa baru termasuk kelompok remaja dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat pada fisik, psikis dan intelektual. Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, rata-rata belum dapat mencapai kematangan mental dan sosial sehingga menghadapi tekanan emosi, psikologi dan sosial yang berlawanan sehingga cukup rentan terkena stres. Penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja belum stabil dalam hal emosi sehingga kesejahteraan psikologi pada remaja belum berkembang karena salah satu faktor kesejahteraan psikologi adalah perilaku prososial.

Menurut Halim (2017) mahasiswa dalam fase transisi dapat mengalami kesepian khususnya mahasiswa perantau karena tinggal di lain daerah asal dan jauh dari orang tua. Menurut Friedlander, dkk (2007) mahasiswa mengalami tingkat stress yang tinggi saat memulai ajaran baru karena merupakan tantangan akademik dan tantangan sosial di lingkungan baru sehingga berusaha untuk diterima lingkungan sosial. Maka dari itu, perilaku prososial sepertinya bukan satu-satunya pengaruh kesejahteraan psikologi seseorang walaupun dapat dimasukkan dalam aspek kesejahteraan psikologis yaitu hubungan positif dengan orang lain.

Peneliti menyadari bahwa terdapat beberapa kelemahan yang terdapat dalam penelitian ini. Seperti peneliti tidak dapat mengetahui lebih mendalam mengenai kondisi subjek saat ini karena kemungkinan ada beberapa mahasiswa baru yang sudah pernah menjadi mahasiswa sebelumnya tetapi memilih pindah atau mengulang di jurusan yang sedang ditempuh. Oleh karena itu mahasiswa tersebut tidak dapat mengindikasikan sebagai subjek penelitian yang baru pertama kali sebagai mahasiswa baru. Selain itu waktu yang digunakan dalam pengambilan data kemungkinan juga mempengaruhi subjek dalam mengisi kuesioner. Hal ini karena pengambilan data dilakukan setelah ujian dimana subjek penelitian cenderung ingin cepat pulang sehingga mengerjakan kuesioner dengan terburu-buru.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan positif antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Mahasiswa**

Diharapkan mampu mempertahankan dan melakukan perilaku prososial yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari yang berupa perilaku tolong-menolong, jujur dan saling bekerjasama sehingga mencapai kesejahteraan psikologis yang baik.

##### **2. Bagi Universitas**

Menciptakan lingkungan dengan budaya perilaku prososial seperti saling tolong-menolong, jujur, saling berbagi dan bekerjasama, serta menyumbang kepada orang yang membutuhkan, sehingga mahasiswa dapat paham akan pentingnya manfaat perilaku prososial bagi diri sendiri dan orang lain.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang akan meneliti mengenai perilaku prososial sebaiknya menggali lebih dalam faktor-faktor situasional pada perilaku prososial seseorang seperti kehadiran orang lain, suasana hati, pemberian timbal balik, daya tarik orang yang ditolong, serta hubungan antara penolong dengan orang yang ditolong. Peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai kesejahteraan psikologis dengan mahasiswa baru disarankan untuk menyusun skala kesejahteraan psikologis yang sesuai dengan kondisi mahasiswa baru di Indonesia. Dalam proses pengambilan data peneliti menyarankan subjek untuk secara langsung memastikan bahwa subjek mengisi kuesioner dengan baik dan mandiri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., & Croudace, T. J. (2010). An evaluation of the precision of measurement of Ryff's psychological well-being scales in a population sample. *Social Indicators Research*, *97*(3), 357-373.
- Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., ... & Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, *104*(4), 635.
- Annisa, V. (2014). *Hubungan perilaku prososial dengan psychological well-being pada mahasiswa tingkat awal* (Skripsi). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia.
- Azizah, S. L. (2017). *Hubungan Antara Keberfungsian Keluarga dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja* (Skripsi). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia.
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Barry, C. M., Padilla-Walker, L. M., Madsen, S. D., & Nelson, L. J. (2008). The impact of maternal relationship quality on emerging adults' prosocial tendencies: Indirect effects via regulation of prosocial values. *Journal of Youth and Adolescence*, *37*(5), 581-591.
- Bastaman, H. D. (2005). *Integrasi psikologi dengan islam: Menuju psikologi islami* (4<sup>th</sup> ed). Yogyakarta. Yayasan Insan Akmil bekerjasama dengan Pustaka Belajar.
- Caprara, G. V., Steca, P., Zelli, A., & Capanna, C. (2005). A new scale for measuring adults' prosocialness. *European Journal of Psychological Assessment*, *21*(2), 77-89.
- Carlo, G., Hausmann, A., Christiansen, S., & Randall, B. A. (2003). Sociocognitive and behavioral correlates of a measure of prosocial tendencies for adolescents. *The journal of early adolescence*, *23*(1), 107-134.
- Carlo, G., & Randall, B. A. (2001). Are all prosocial behaviors equal? A socioecological developmental conception of prosocial behavior. In F. Columbus (Ed.), *Advances in psychology research*, *2*, 151-170.

- Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of youth and adolescence, 31*(1), 31-44.
- Carlsmith, J. M., Collins, B. E., & Helmreich, R. L. (1966). Studies in forced compliance: I. The effect of pressure for compliance on attitude change produced by face-to-face role playing and anonymous essay writing. *Journal of Personality and Social Psychology, 4*(1), 1.
- Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological bulletin, 101*(1), 91.
- Eisenberg, N., Miller, P. A., Shell, R., McNalley, S., & Shea, C. (1991). Prosocial development in adolescence: a longitudinal study. *Developmental psychology, 27*(5), 849.
- Fabes, R. A., Carlo, G., Kupanoff, K., & Laible, D. (1999). Early adolescence and prosocial/moral behavior I: The role of individual processes. *The Journal of Early Adolescence, 19*(1), 5-16.
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of college student development, 48*(3), 259-274.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of school psychology, 46*(2), 213-233.
- Hadjam, M. N. R. (2001). Efektivitas pelayanan prima sebagai upaya meningkatkan pelayanan di rumah sakit (perspektif psikologi). *Jurnal Psikologi, 28*(2), 105-115.
- Hadjam, M. N. R., & Nasiruddin, A. (2003). Peranan kesulitan ekonomi, kepuasan kerja dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis. *Jurnal Psikologi, 30*(2), 72-80.
- Halim, C. F. (2017). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Journal Psikogenesis, 4*(2), 170-181.
- Hernawati, N. (2006). Tingkat stres dan strategi koping menghadapi stres pada mahasiswa tingkat persiapan bersama tahun akademik 2005/2006. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia, 11*(2), 43-49.

- Hasanah, H. U. (2015). Hubungan antara kesabaran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa (Skripsi). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 1(2), 137-164.
- Ingersoll-Dayton, B., Saengtienchai, C., Kespichayawattana, J., & Aunguroch, Y. (2004). Measuring psychological well-being: Insights from Thai elders. *The Gerontologist*, 44(5), 596-604.
- Kahana, E., Bhatta, T., Lovegreen, L. D., Kahana, B., & Midlarsky, E. (2013). Altruism, helping, and volunteering: pathways to well-being in late life. *Journal of aging and health*, 25(1), 159-187.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 121-140.
- Knoche, H. T., Waples, E. P. (2016). A process model of prosocial behavior: the interaction of emotion and the need for justice. *Journal of Management & Organization*, 22(1), 96-112.
- Kaneez, S. (2015) Family environment and psychological well being among adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(3), 306-308.
- Kumar, R. (2014). Psychological well being among adolescents: role of prosocial behavior. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5(3), 368-370.
- Kumar, M. V. (2015). Adolescence psychological well-being in relation to spirituality and pro-social behaviour. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(4), 361.
- Mawarpuri, M. (2013). Coping sebagai prediktor kesejahteraan psikologis: Studi meta analisis. *PSYCHOIDEA*, 11(1).
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.
- Megawati, E., Herdiyanto, Y, K. (2016). Hubungan antara perilaku prososial dengan psychological well being pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 132-141.



- Padilla-Walker, L. M., & Christensen, K. J. (2011). Empathy and self-regulation as mediators between parenting and adolescents' prosocial behavior toward strangers, friends, and family. *Journal of Research on Adolescence*, 21(3), 545-551.
- Permatahati, I. S. (2016). pengaruh altruistic behavior terhadap psychological well being pada relawan di sanggar hati kita Tulungagung. *Psychology & Humanity*, 585-591.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 25-39.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological well being pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260-270.
- Putri, P. N. A., & Rustika, I. (2015). Peran pola asuh autoritatif, efikasi diri, dan perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja akhir di program studi pendidikan dokter gigi fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1).
- Ramdani, Y. (2012) Pengembangan instrument dan bahan ajar untuk meningkatkan kemampuan komunikasi, penalaran, dan koneksi matematis dalam konsep integral. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 13(1).
- Renata, S., & Parmitasari, L. N. (2016). Perilaku prososial pada mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin dan tipe kepribadian. *PSIKODIMENSIA*, 15(1), 24.
- Rigby, K., & Slee, P. T. (1993). Dimensions of interpersonal relation among Australian children and implications for psychological well-being. *The Journal of social psychology*, 133(1), 33-42.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.

- Ryff, C. D., & Keyes, L. M. (1995). The structure of psychological well being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Rigby, K., & Slee, P. T. (1993). Dimensions of interpersonal relation among Australian children and implications for psychological well-being. *The Journal of social psychology*, 133(1), 33-42.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, L. M. (1995). The structure of psychological well being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Safaria, T. (2012). Stres ditinjau dari active coping, avoidance coping dan negative coping. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 3(2), 87-93.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja* (1<sup>st</sup> ed). Jakarta: Erlangga
- Sari, E. P. (2013). Pengembangan model layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama untuk meningkatkan sikap prososial. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2).
- Setyawati, A. (2016). Hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis (Psychological Well Being) pada siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 4(12).
- Shaffer, R. D. (2000). *Social and personality development* (3<sup>rd</sup> ed). United States of America: Brooks/ Cole.
- Taylor, D. M., & Osborne, E. (2010). When I know who “we” are, I can be “me”: The primary role of cultural identity clarity for psychological well-being. *Transcultural psychiatry*, 47(1), 93-111.
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of personality and social psychology*, 98(2), 222.
- Wicaksono, M., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Hubungan rasa syukur dan perilaku prososial terhadap psychological well-being pada remaja akhir anggota islamic medical activists fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2).

- WHO.int. (2017). *WHO releases new estimates of prevalence of depression*. Diunduh dari <http://www.who.int/mental-health/management/depression/prevalence-global-health-estimates/en/> tanggal 6 April 2017.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443-447.
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Riskesdas 2013*. Diunduh dari [Labmandat.litbang.depkes.go.id](http://labmandat.litbang.depkes.go.id) tanggal 6 April 2017.
- Universitas Islam Indonesia. (2017). *Sekilas Universitas Islam Indonesia*. Diunduh dari <http://pmb.uii.ac.id/tentang-universitas-islam-indonesia-2/> tanggal 23 Januari 2017.
- Universitas Islam Indonesia. (2017). *Visi dan Misi Universitas Islam Indonesia*. Diunduh dari <https://www.uii.ac.id/visi-dan-misi/> tanggal 23 Januari 2017.
- Universitas Islam Indonesia. (2017). *Kuliah Perdana Universitas Islam Indonesia*. Diunduh dari <http://pmb.uii.ac.id/hari-hari-pertama-di-kampus/> tanggal 23 Januari 2017.