

PENGARUH PERILAKU PROSOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS X

¹Fadilah Fitria Harahap*, ²Alfalah Putri Nura'rafaa, ³Ridwan, ⁴Rijal Abdillah

*Email: 202110515247@mhs.ubharajaya.ac.id,
202110515252@mhs.ubharajaya.ac.id, 202105213@mhs.ubharajaya.ac.id,
rijal.abdillah@dsn.ubharajaya.ac.id

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Abstract

This research was conducted to determine the effect of prosocial behavior on the psychological well-being of students. The research was conducted on 60 active students at University X. The measuring tool used in this research used a prosocial behavior scale which refers to aspects of prosocial behavior and psychological well-being. Data analysis uses simple linear regression analysis. Regression coefficients, significance values will be evaluated to understand the extent to which prosocial behavior variables influence psychological well-being variables. The research analysis results show a p-value of $>.001$, which is smaller than the alpha value of 0,05, indicating a significant influence of prosocial behavior on psychological well-being. The R Square result indicates that the prosocial behavior variable influences the psychological well-being variable by 20,7%. And there is no significant difference between males and females in levels of prosocial behavior and psychological well-being.

Keywords: Prosocial behaviour, psychological well-being

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Penelitian dilakukan kepada 60 mahasiswa aktif di Universitas X. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala perilaku prososial yang mengacu pada aspek-aspek dari perilaku prososial dan *psychological well-being*. Analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Koefisien regresi, nilai signifikansi akan dievaluasi untuk memahami sejauh mana variabel perilaku prososial mempengaruhi variabel kesejahteraan psikologis. Hasil analisis penelitian menunjukkan nilai $p = >.001$ nilai tersebut lebih kecil dari nilai alpha 0,05 yang berarti terdapat pengaruh antara perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil R Square menunjukkan bahwa variabel perilaku prososial mempengaruhi variabel kesejahteraan psikologis sebanyak 20,7%. Dan tidak ada perbedaan secara signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam tingkat perilaku prososial dan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: Perilaku prososial, kesejahteraan psikologis.

Pendahuluan

Setiap individu memiliki harapan dan keinginan mendalam untuk meraih kebahagiaan dan kesejahteraan yang menyeluruh dalam kehidupan mereka. Tidak hanya berkaitan dengan kesejahteraan fisik atau biologis semata, melainkan juga meliputi kesejahteraan secara psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah hidup yang berjalan dengan baik. Hal ini merupakan kombinasi dari faktor emosional, Sosial, dan psikologis yang berkontribusi pada kepuasan hidup (Mahendika & Sijabat, 2023). Kesejahteraan psikologis menjadi suatu kondisi dimana seseorang menilai dirinya secara positif, menerima diri apa adanya, dan mampu membangun hubungan interpersonal yang sehat dengan orang lain, Selain itu juga mampu mengaktualisasikan potensi dirinya, yang pada akhirnya membantu individu mencapai kebahagiaan (Pratiwi, Tansis Tyan., 2022).

Memasuki dunia perguruan tinggi, Mahasiswa mengalami berbagai tantangan dan tekanan dalam menghadapi transisi kehidupan, seperti adaptasi dengan perubahan sosial, pola pikir, adanya beban akademik yang meningkat, perubahan status sosial, dan eksplorasi identitas diri seringkali menjadi pemicu stress dan ketegangan psikologis bagi mahasiswa. Hal ini menjadikan kesejahteraan psikologis merupakan hal yang sangat penting yang harus dimiliki agar dapat mencapai kesuksesan di kehidupannya (Yopi Putri Ramadani et al., 2023). Kesejahteraan psikologis yang baik akan memberikan persepsi diri yang positif, menimbulkan rasa bahagia, dan kemampuan mengaktualisasi diri dalam segala dimensi kehidupan. Terdapat dua fungsi kesejahteraan psikologis, yaitu kemampuan individu dalam membedakan hal yang positif dan negatif serta fokus individu terhadap kepuasan hidup (Koten et al., 2022).

Lawton menyatakan kesejahteraan psikologis dianggap sebagai inti dari kualitas hidup karena berperan sebagai penilaian terhadap kemampuan seseorang dan persepsi mengenai kualitas hidup mereka dalam berbagai aspek saat ini (Konradus et al., 2015). Selain itu kesejahteraan psikologis merupakan hasil utama dari kualitas hidup yang baik. Aspek-aspek kesejahteraan psikologis terdiri dari: penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan diri (Ryff & Singer, 2008). *Self-acceptance* (Penerimaan diri) mengacu pada karakteristik individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, dimana mereka menunjukkan sikap yang positif, mengakui dan menerima segala aspek positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap pengalaman di masa lalu (Ryff & Keyes, 1995). *Positive relationship with others* (Hubungan positif dengan orang lain) yaitu seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki hubungan yang harmonis dengan orang lain. Mereka saling mempercayai, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, memiliki empati, kasih sayang, serta

memahami dan menghargai proses pemberian dan penerimaan dalam interaksi. Selanjutnya, *autonomy* (kemandirian) adalah kemampuan dalam membuat Keputusan dan mengatasi tekanan atau tantangan dengan solusi yang sesuai, serta mampu berperilaku sesuai dengan norma. *Enviromental mastery* (penguasaan lingkungan) adalah seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang baik merasa memiliki kendali atas dirinya dan mampu kompeten dalam mengatur lingkungannya serta beradaptasi sesuai dengan konteks yang ada dalam diri mereka. *Purpose in life* (tujuan hidup) yakni mampu menjalani hidup dengan tujuan yang jelas dan merasakan makna hidup, baik dalam situasi saat ini maupun dalam refleksi terhadap masa lalu. Dan yang terakhir yaitu *personal growth* (pengembangan diri), individu yang mengalami perkembangan adalah mereka yang terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi serta kelemahan mereka melalui proses introspeksi diri, dan mampu beradaptasi dengan pengetahuan baru serta meningkatkan efektivitas diri (Ryff, 1995).

Berdasarkan penelitian Kurniasari et al., (2019) mahasiswa memiliki Tingkat kesejahteraan psikologis yaitu 16% berada pada kategori tinggi, 46% berada pada kategori sedang, dan 38% berada pada kategori rendah. Kondisi psikologis yang rendah memerlukan penanganan cepat karena dapat menyebabkan timbulnya kecemasan, depresi, dan masalah psikologis lainnya (Dityo & Satwika, 2023). Rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis yang dialami oleh mahasiswa dapat disebabkan oleh stres, penelitian yang dilakukan Gunawan & Bintari (2021) pada mahasiswa baru menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres dan kesejahteraan psikologis, artinya semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis mereka.

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor yang salah satunya perilaku prososial. Perilaku prososial adalah Tindakan sukarela untuk membantu individu atau kelompok lain dengan tujuan memberikan manfaat, seperti menolong, berbagi, bekerjasama, jujur, dan memberikan sumbangan serta mempertimbangkan hak dan kesejahteraan orang lain (Eisenberg & Mussen, 1989). Perilaku prososial penting untuk diterapkan oleh setiap individu dalam kehidupan sehari-hari untuk mengubah situasi yang kurang baik menjadi lebih baik bagi penerima bantuan. Hal ini merupakan manifestasi dari kepedulian kita terhadap orang lain dan menunjukkan komitmen kita sebagai makhluk sosial (Rahmani et al., 2022).

Penelitian Putri & Rustika (2017) menunjukkan bahwa perilaku prososial berperan secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Perilaku prososial mendorong individu untuk peduli terhadap orang lain, menunjukkan perhatian dan empati, serta bersedia bertindak untuk membantu mereka. Seseorang yang berperilaku prososial biasanya merasa senang, bangga, dan dihargai (Marbun & Setiawan, 2019).

Perilaku prososial memiliki dampak positif yang dapat memperkaya pertumbuhan pribadi, mendorong penerimaan diri, serta meningkatkan adaptasi sosial yang mendukung kemampuan mengendalikan lingkungan. Ini juga meningkatkan rasa keterikatan dengan orang lain, suasana hati yang positif, dan kepuasan hidup, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang baik. Sebaliknya individu yang jarang berperilaku prososial cenderung merasa inferior, kurang dihargai, dan kecewa yang dapat mengakibatkan penurunan kesejahteraan psikologis (Capara & Steca, 2007).

Perilaku prososial juga dipengaruhi oleh *subjective well-being* (Cahyani, 2021). Tingkat kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* yang dimiliki oleh setiap individu dapat bervariasi, ada yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi dan ada pula yang rendah. Hal ini dapat mempengaruhi perilaku prososial seseorang. Individu dengan kepuasan dan kebahagiaan hidup yang tinggi cenderung termotivasi untuk membantu orang lain yang membutuhkan. Sebaliknya, individu dengan kepuasan dan kebahagiaan hidup yang rendah, atau mereka yang merasa tidak memenuhi ekspektasi hidupnya dan sering merasakan emosi negatif seperti sedih, marah dan sebagainya, cenderung kurang termotivasi untuk membantu orang lain (Sofia et al., 2023).

Terdapat beberapa penelitian yang mengaitkan hubungan perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis antara lain penelitian Megawati & Herdiyanto (2016) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara perilaku prososial dengan *psychological well-being* pada remaja. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Sihombing et al., (2020) yang menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara perilaku prososial dengan *psychological well-being* pada siswa SMA.

Penelitian ini menghadirkan kontribusi baru dengan memfokuskan analisis pada pengaruh konkret perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, tidak hanya sebatas mengeksplorasi hubungan seperti yang sudah dilakukan pada penelitian sebelumnya. Penelitian terdahulu mengenai pengaruh perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa juga masih terbatas dan terhitung sedikit dalam literatur akademis. Oleh karena itu, dengan menggunakan subjek dan metode penelitian yang berbeda, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Hipotesis dari penelitian ini adalah adanya pengaruh positif perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Menurut Sugiyono (2017) metode kuantitatif adalah metode yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk menyelidiki populasi atau sampel khusus. Data dikumpulkan melalui instrumen penelitian, dianalisis secara kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Desain penelitian ini menggunakan desain eksploratif untuk mengetahui pengaruh antara variabel X (Perilaku prososial) dan Variabel Y (kesejahteraan psikologis).

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas X. Sampel penelitian berjumlah 60 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah probability sampling yaitu Teknik pengambilan sampel yang memastikan setiap elemen atau anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel (Sugiyono, 2017).

Skala perilaku prososial dalam penelitian ini berdasarkan pada aspek-aspek perilaku prososial yang dikemukakan oleh (Eisenberg & Mussen, 1989) antara lain: berbagi (Sharing), Kerjasama (Cooperative), menyumbang (Donating), menolong (Helping), kejujuran (honesty), kedermawanan (generosity), serta mempertimbangkan hak dan kesejahteraan orang lain. Dan skala kesejahteraan psikologis mengadaptasi dari *Psychological well-being scale* (SPWB) yang disusun oleh Ryff, (1989) yang terdiri dari enam dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Skala dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang terdiri dari empat alternatif jawaban pada masing-masing item, yaitu: Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Skala pengukuran kesejahteraan psikologis dan skala perilaku prososial telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji reliabilitas pada skala kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa nilai Cronbach alpha sebesar 0,896 dan Skala perilaku prososial memiliki nilai Cronbach alpha sebesar 0,767 sehingga mampu mengukur atribut kesejahteraan psikologis.

Analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$. Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik JASP 0.18.3.0 Hasil analisis statistik akan diinterpretasikan untuk memahami pengaruh antara variabel perilaku prososial dan Kesejahteraan Psikologis. Koefisien regresi, nilai signifikansi akan dievaluasi untuk memahami sejauh mana variabel Perilaku prososial mempengaruhi variabel Kesejahteraan Psikologis.

Hasil

Statistika Deskriptif

Deskripsi data subjek digunakan untuk mengkategorisasikan data yang diperoleh kedalam beberapa tingkatan. Pengelompokan ini bertujuan untuk mengklasifikasikan subjek ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Penginterpretasian skor kesejahteraan psikologis dan perilaku prososial menggunakan tiga kategori: tinggi, sedang, dan rendah. Dari deskriptif data diketahui kategori dari skala kesejahteraan psikologis dan perilaku prososial pada tabel 1 dan 2.

Tabel 1.
Kategori Data Kesejahteraan psikologis

Kategori	Pedoman	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 81$	8	13%
Sedang	$65 \leq X < 81$	44	73%
Rendah	$X < 65$	8	13%
Total		60	100%

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 1, kategori tinggi diperoleh 8 mahasiswa dengan persentase 13%, kategori sedang diperoleh 44 mahasiswa dengan persentase 73%, dan kategori rendah diperoleh 8 mahasiswa dengan persentase 13%. Hal ini menunjukkan mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang.

Tabel 2.
Kategorisasi Data Perilaku Prososial

Kategori	Pedoman	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 44$	10	17%
Sedang	$33 \leq X < 44$	45	75%
Rendah	$X < 33$	5	8%
Total		60	100%

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 2, kategori tinggi diperoleh 10 mahasiswa dengan persentase 17%, kategori sedang diperoleh 45 mahasiswa dengan persentase 75%, dan kategori rendah diperoleh 5 mahasiswa dengan persentase 8%. Hal ini menunjukkan mahasiswa memiliki perilaku prososial yang sedang.

Hasil Uji Asumsi Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov* dengan bantuan JASP 0.18.3.0. Hasil uji normalitas untuk variabel kesejahteraan psikologis dan perilaku prososial dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3.
Hasil uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	P	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	0,094	0,665	Normal
Perilaku Prososial	0,112	0,441	Normal

Hasil uji normalitas pada variabel kesejahteraan psikologis memiliki nilai Kolmogorov-smirnov test sebanyak 0,094, hal ini menunjukkan bahwa variabel kesejahteraan psikologis memiliki distribusi data secara normal karena memiliki nilai signifikansi sebesar 0,665 ($p > 0,05$). Variabel perilaku prososial memiliki nilai Kolmogorov-smirnov test sebanyak 0,112, hal ini menunjukkan bahwa variabel perilaku prososial memiliki distribusi data secara normal juga karena memiliki nilai signifikansi 0,441 ($p > 0,05$). Dengan demikian kedua variabel ini memiliki data yang berdistribusi secara normal.

Uji Linearitas

Hasil uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan suatu variabel dengan variabel lainnya. Suatu hubungan dikatakan linear apabila nilai signifikansi linearitasnya lebih kecil dari 0,05. Hasil uji linearitas pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4.
Hasil uji Linearitas

Variabel	Sig (p-value)	α	Interpretasi
Perilaku Prososial	0,000	0,05	Linier
Kesejahteraan psikologis			

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel diatas, dengan hasil nilai signifikansi < 0.000 . Sehingga kedua variabel ini yakni kesejahteraan psikologis dan perilaku prososial dapat dikatakan mempunyai hubungan yang linear. Berdasarkan hasil signifikan < 0.000 yang berarti kurang dari 0,05.

Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh variabel perilaku prososial terhadap variabel kesejahteraan psikologis. Jika nilai signifikansi ($p < 0.05$) maka variabel perilaku prososial dapat mempengaruhi variabel kesejahteraan psikologis. Sebaliknya jika nilai signifikansi ($p > 0.05$) maka variabel perilaku prososial tidak dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5.
Hasil Uji Hipotesis

Mo del		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regres sion	764.71 5	1	764.7 15	15.1 37	< .0 01
	Residu al	2930.2 19	5 8	50.52 1		
	Total	3694.9 33	5 9			

Berdasarkan tabel hasil perhitungan analisis regresi di atas, dapat dilihat bahwa nilai F sebesar 15.137. Kemudian dapat dilihat pula nilai p adalah <.001 dimana nilai tersebut lebih kecil dari nilai alpha 0,05. Dengan demikian dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel perilaku prososial terhadap variabel kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Setelah mengetahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel perilaku prososial terhadap variabel kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, yang selanjutnya dilakukan oleh peneliti adalah menguji seberapa besar pengaruh variabel perilaku prososial terhadap variabel kesejahteraan psikologis. Hal ini dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini.

Tabel 6.
Koefisien Determinasi Penelitian

Mod el	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.00 0	0.00 0	0.000	7.914

Model	R	R²	Adjusted R²	RMSE
H ₁	0.455	0.207	0.193	7.108

Tabel 6 di atas menunjukkan hasil perhitungan analisis korelasi ganda (R). Indeks korelasi ganda (R) yang diperoleh adalah sebesar 0.455. Hasil R Square menunjukkan bahwa variabel perilaku prososial mempengaruhi variabel kesejahteraan psikologis sebanyak 20,7% sedangkan sisanya sebanyak 79,3% dipengaruhi faktor lain di luar variabel perilaku prososial.

Uji T-Test

Pada penelitian ini dilakukan uji independent sample t test yang bertujuan untuk melihat apakah ada perbedaan rata-rata antara subek laki-laki dan perempuan

Tabel 7.

Hasil Uji Independent Sample T-Test

Independent Samples T-Test

Kesejahteraan Psikologis

	t	df	p
Jumlah KS	0.453	58	0.653

Independent Samples T-Test

Perilaku Prososial

	t	df	p
JUMLAH PS	-0.522	58	0.604

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai $p = 0,653$, dimana nilai ini lebih besar dari 0,05 yang berarti bahwa rata-rata populasi kesejahteraan psikologis pada laki-laki dan perempuan adalah sama. Tidak ada perbedaan antara kesejahteraan psikologis pada laki-laki dan perempuan

Variabel perilaku prososial pada tabel diatas memiliki nilai $p = 0,604$ nilai ini lebih besar dari 0,05 yang berarti bahwa rata-rata populasi perilaku prososial pada laki-laki dan perempuan adalah sama. Tidak ada perbedaan perilaku prososial antara laki-laki dan perempuan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan peneliti sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri & Rustika, 2017) pada remaja akhir Pendidikan Dokter Gigi di Universitas Udayana. Penelitian tersebut menghasilkan bahwa perilaku prososial berperan secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja akhir.

Hasil penelitian (Marbun & Setiawan, 2019) menyebutkan bahwa jika semakin remaja awal melakukan perilaku prososial maka semakin baik kesejahteraan psikologisnya. Perilaku prososial tidak hanya menguntungkan bagi orang lain tetapi juga bagi pelakunya sendiri karena mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis. Melalui perilaku prososial seperti membantu orang lain atau berbagi, individu tidak hanya memicu kebaikan pada orang lain tetapi juga mempengaruhi Kesehatan mental pribadi mereka secara positif. Hal ini mencakup peningkatan adaptasi dalam kehidupan sehari-hari, penurunan tingkat depresi dan putus asa, yang semuanya merupakan indikator dari kesejahteraan psikologis (Weisntein & Ryan, 2010).

Gambaran tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa pada kategori tinggi sebanyak 8 mahasiswa dengan persentase 13%, kategori sedang sebanyak 44 mahasiswa dengan persentase 73% dan kategori rendah sebanyak 8 mahasiswa dengan persentase 13%. Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang rendah seringkali menunjukkan tanda-tanda perilaku tertentu. Mereka cenderung kurang percaya diri, bergantung pada orang lain, menghadapi kesulitan dalam membangun hubungan yang positif, belum memiliki tujuan hidup yang jelas, dan merasa sulit untuk terbuka dengan pengalaman terbaru (Kurniasari et al., 2019).

Gambaran selanjutnya mengenai tingkat perilaku prososial. Gambaran perilaku prososial yang dimiliki oleh mahasiswa pada Universitas X yang dapat dikategorikan ke dalam tingkat perilaku prososial yang tinggi adalah sebanyak 10 mahasiswa dengan persentase 17%, kategori sedang sebanyak 45 mahasiswa dengan persentase 75%, dan mahasiswa yang memiliki tingkat perilaku prososial yang dikategorikan dalam tingkat perilaku prososial yang rendah adalah sebanyak 5 mahasiswa dengan persentase 8%. Dengan demikian, dapat terlihat bahwa gambaran tingkat perilaku prososial yang dimiliki mahasiswa adalah sedang.

Seseorang yang aktif dalam perilaku prososial cenderung menunjukkan sikap tolong menolong yang kuat terhadap sesama atau kelompok, mengurangi kecenderungan untuk bersikap acuh, dan menunjukkan kepedulian yang besar terhadap orang lain. Sebaliknya, individu yang kurang memiliki sikap prososial

cenderung menunjukkan sikap acuh atau apatis terhadap lingkungan sekitar (Kusumawardani et al., 2022).

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap data responden menurut jenis kelamin, diketahui bahwa baik perempuan maupun laki-laki, keduanya memiliki tingkat perilaku prososial dan kesejahteraan psikologis yang sama. Namun, ada bukti lain yang menunjukkan bahwa perempuan lebih sering mengalami depresi dan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan laki-laki (Ryff, 1989). Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor baik positif maupun negatif. Perempuan sering mengalami tingkat stress yang tinggi dan memiliki harga diri yang rendah, yang mengindikasikan bahwa mereka menghadapi tantangan dalam mencapai kesejahteraan psikologis (Welia Dinda et al., 2024).

Besaran pengaruh dari perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis terlihat dari besaran R Square yang sebesar 0,207 yang dapat diartikan bahwa variabel perilaku prososial memberi sumbangan sebesar 20,7% terhadap tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas X. Dengan kata lain, perilaku prososial mempengaruhi kesejahteraan psikologis sebesar 20,7% dan sisanya terdapat 79,3% faktor lain yang dapat juga mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas X dapat ditarik beberapa kesimpulan yang berupa, penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku prososial memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas X. Tingkat perilaku prososial mahasiswa didominasi oleh kategori sedang. Mahasiswa pada penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang. Dan tidak ada perbedaan secara signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam tingkat perilaku prososial dan kesejahteraan psikologis.

Saran

Peneliti sangat menyadari bahwa masih terdapat berbagai kekurangan dalam penelitian ini. Oleh karena itu, beberapa saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

- Mahasiswa, agar dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya perilaku prososial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis
- Universitas, agar dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya perilaku prososial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui

workshop atau seminar, serta perlu adanya layanan konseling untuk membantu mahasiswa yang memiliki masalah

- Peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan metode yang lebih luas atau subjek yang berbeda untuk memperdalam pemahaman mengenai perilaku prososial dan kesejahteraan psikologis.

Daftar Pustaka

- Cahyani, A. (2021). Perilaku Prososial Sebagai Prediktor Subjective Well-Being pada Sukarelawan Kelas Inspirasi Yogyakarta. *Acta Psychologia*, 1(1), 62–71. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i1.43468>
- Capara, G. V., & Steca, P. (2007). Prosocial agency: The contribution of values and self-efficacy beliefs to prosocial behavior across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(4).
- Dityo, D. R., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02).
- Eisenberg, N., & Mussen, P. H. (1989). The roots of prosocial behavior in children. Cambridge University Press. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1017/CBO9780511571121>
- Faturochman, F., & Mada, U. G. (2019). *Psikologi sosial. January 2009*.
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS, STRES, DAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA BARU SELAMA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1). <http://doi.org/10.21009/JPPP>
- Konradus, N., Harsanti, I., Kunci, K., Emosi, K., Psikologis, K., & Kerja, K. (2015). Peran Kecerdasan Emosi dan Kesejahteraan Psikologi terhadap Kepuasan Kerja Guru pada Sebuah Yayasan Pendidikan Islam di Bekasi. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 79–90.
- Koten, F. S., Solang, D. J., & Naharia, M. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Psikopedia*, 2(2). <https://doi.org/10.53682/pj.v2i2.1534>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Kusumawardani, C. A., Soetjningsih, C. H., & No, J. D. (2022). *Empati dan Perilaku Prososial pada Relawan Jogo Tonggo*. 3(7), 7133–7140.
- Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial, Strategi Coping, Resiliensi, dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(02), 76–89. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261>
- Marbun, R., & Setiawan, J. L. (2019). Hubungan antara Perilaku Prososial dan Psychological Well-Being pada Remaja Awal. *Psychopreneur Journal*, 3(2), 81–91. <https://doi.org/10.37715/psy.v3i2.1375>
- Megawati, E., & Herdiyanto, Y. kartika. (2016). Hubungan antara Perilaku Prososial

- dengan Psychological Well-Being pada Remaja Elisa Megawati dan Yohanes Kartika Herdiyanto. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 132–141.
- Pratiwi, Tansis Tyan., M. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di Sma Negeri 12 Semarang. *Jurnal Al-Taujih*, 8(1), 15–24.
- Putri, P. N. A., & Rustika, I. M. (2017). 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), 151–164. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p16>
- Rahmani, B. N., Purwaningsih, I. E., & Ballerina, T. (2022). Perilaku proposal ditinjau dari self esteem. *Jurnal Spirits*, 12(2), 86–93. <https://doi.org/10.30738/spirits.v12i2.12880>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well being. *Journal Pf Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4). <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103–1119. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.002>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13–39. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sihombing, A. M., Pinem, E. D., & Hartini, S. (2020). *Psychological Well Being ditinjau dari Perilaku Prososial pada Siswa*. 13(02), 1–6.
- Sofia, R. N., Santi, D. E., & Ananta, A. (2023). Perilaku Prososial Volunter Save Street Child Sidoarjo: Adakah Peranan Kecerdasan Emosional Dan Subjective Well-being? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 699–711. <https://aksiologi.org/index.php/inner%0AVolume>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Weisntein, N., & Ryan, R. (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), 222–244.
- Welia Dinda, M., Fitrida Putri, A., Zulianty, I., Azura, H., Dwina, U., Novella, G., Rahma Dinda, S., & Penulis, K. (2024). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 102–109.
- Yopi Putri Ramadani, Anniez Rachmawati, & Faqih Purnomosidi. (2023). Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Sosial*

Humaniora Dan Pendidikan, 2(1), 66–74.
<https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.909>