

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN
ALTRUISME PADA ANGGOTA UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM)
PEDULI SOSIAL UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Saskia Shafa Qolby Gunawan

15000121140359

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email : saski.gunawan@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan altruisme pada mahasiswa. Altruisme didefinisikan sebagai perilaku membantu orang lain yang dilakukan secara sukarela tanpa mengharapkan imbalan atau keuntungan pribadi. Mahasiswa, khususnya yang aktif dalam kegiatan sosial, merupakan kelompok yang berpotensi tinggi untuk menunjukkan perilaku altruisme. Dalam konteks ini, mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik diyakini lebih cenderung untuk terlibat dalam tindakan altruisme karena mereka berada dalam kondisi emosional yang stabil, memiliki empati, serta merasa hidupnya bermakna. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Diponegoro yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Peduli Sosial, dengan jumlah partisipan sebanyak 155 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Altruism Scale* (31 butir; $\alpha = 0,914$) dan *Ryff Psychological Well-Being Scale* (26 butir; $\alpha = 0,892$). Data dianalisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan altruisme, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,476$ dan tingkat signifikansi $p < 0,001$. Sumbangan efektif dari variabel kesejahteraan psikologis terhadap perilaku altruisme adalah sebesar 22,7%, yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memberikan kontribusi yang cukup besar dalam mendorong perilaku altruisme pada mahasiswa. Temuan ini menegaskan pentingnya kondisi psikologis yang sehat dalam mendorong keterlibatan sosial yang bermakna.

Kata kunci : Altruisme, Kesejahteraan Psikologis, UKM Peduli Sosial UNDIIP

**THE CORRELATION BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND
ALTRUISTIC BEHAVIOR AMONG MEMBERS OF THE SOCIAL
CONCERN STUDENT ORGANIZATION AT DIPONEGORO UNIVERSITY**

Saskia Shafa Qolby Gunawan

15000121140359

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email : saski.gunawan@gmail.com

ABSTRAK

This study aims to examine the relationship between psychological well-being and altruism among university students. Altruism is defined as voluntary behavior aimed at helping others without expecting rewards or personal gain. University students, particularly those actively involved in social activities, are considered to have a high potential to demonstrate altruistic behavior. In this context, students with a high level of psychological well-being are believed to be more likely to engage in altruistic actions, as they tend to have emotional stability, empathy, and a sense of life purpose. The participants in this study were 155 students of Diponegoro University who are members of the Social Concern Student Activity Unit. The sampling technique used was simple random sampling. The instruments used in this study were the Altruism Scale (31 items; $\alpha = 0.914$) and Ryff's Psychological Well-Being Scale (26 items; $\alpha = 0.892$). The data were analyzed using simple regression analysis. The results showed a significant positive relationship between psychological well-being and altruism, with a correlation coefficient of $r = 0.476$ and a significance level of $p < 0.001$. The effective contribution of psychological well-being to altruistic behavior was 22.7%, indicating that psychological well-being plays a considerable role in promoting altruistic behavior among students. These findings highlight the importance of psychological well-being in fostering meaningful social engagement.

Keywords: Altruism, Psychological Well-Being, Social Concern Student Activity Unit, Diponegoro University

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia sebagai negara dengan keragaman budaya, etnis, dan telah lama menghidupi semangat gotong royong dan solidaritas sosial sehingga Indonesia dinobatkan sebagai negara paling "*flourishing*" di dunia berdasarkan studi internasional yang dikutip oleh *South China Morning Post* (Yuniar, R. W, 2025). Fenomena ini tidak lepas dari peran nilai-nilai Pancasila sebagai dasar negara, terutama **sila kedua: "Kemanusiaan yang adil dan beradab"**.

Menurut Badan Pembinaan Ideologi Pancasila Republik Indonesia, salah satu penerapan nyata dalam sila kedua ini yaitu memberikan empati atau rasa kasih sayang serta pertolongan kepada orang yang sedang menderita (Pusdatin, 2021). Kegiatan tolong menolong sangat dibutuhkan dan menjadi budaya masyarakat Indonesia. Dalam kehidupan sehari - hari, tolong menolong menjadi bagian yang sangat erat dan juga rasa partisipasi dalam masyarakat cenderung tinggi. Tingginya rasa partisipasi dalam masyarakat membuat budaya tolong menolong menjadi erat dalam keseharian manusia (Gumelar & Suriadi, 2023).

Suatu perbuatan menolong yang dilakukan secara sukarela oleh seseorang atau kelompok yang tidak mengharapkan suatu imbalan kecuali rasa bahagia setelah melakukan perbuatan baik disebut dengan altruisme (Robet & Wanadhi, 2023).

Penerapan perilaku altruisme harus dilakukan oleh semua kalangan. Salah satu kalangan yang berperan penting untuk menerapkan altruisme adalah mahasiswa karena memiliki peran sebagai seorang *agent of change* atau agen perubahan (Utami & Najicha, 2022). Mahasiswa sedang terlibat dalam proses pendidikan yang memerlukan mereka untuk berbuat sesuai norma sosial, berpikir kritis, dan memberikan teladan yang baik di tengah masyarakat (Diyai dkk., 2019).

Penelitian mengenai altruisme di kalangan mahasiswa menunjukkan hasil yang beragam. Beberapa studi menemukan bahwa mahasiswa cenderung menunjukkan perilaku altruisme yang rendah (Rosyadi dkk., 2019), sementara studi lain menunjukkan sebagian besar mahasiswa masih memiliki tingkat altruisme yang sedang hingga tinggi (Solehah & Solichah, 2021). Ketidakkonsistenan ini mengindikasikan adanya kebutuhan untuk mengkaji lebih jauh faktor-faktor internal yang mungkin berperan dalam mendorong perilaku altruisme. Salah satu faktor tersebut adalah **kesejahteraan psikologis**, yaitu kondisi mental yang sehat, di mana individu merasa mampu menerima dirinya, menjalin hubungan positif, memiliki arah hidup, dan terus berkembang (Ryff, C.D, 1989). Sayangnya, sebagian besar penelitian sebelumnya justru melihat altruisme sebagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, bukan sebaliknya. Padahal, secara teoritis, kesejahteraan psikologis dapat menjadi fondasi penting yang mendorong seseorang untuk berbuat bagi orang lain secara sukarela dan tanpa pamrih.

Salah satu kelompok mahasiswa yang relevan untuk melihat bagaimana kesejahteraan psikologis dapat mendorong perilaku altruisme adalah **anggota Unit**

Kegiatan Mahasiswa (UKM) Peduli Sosial Universitas Diponegoro. UKM ini merupakan organisasi kemahasiswaan yang secara aktif bergerak dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, seperti membantu korban bencana, mengajar anak-anak di daerah kurang berkembang, hingga melakukan kampanye lingkungan. Para anggotanya melakukan aktivitas sosial tersebut tanpa imbalan materi, melainkan atas dasar kepedulian dan keinginan membantu sesama. Perilaku tersebut mencerminkan bentuk nyata dari altruisme. Namun, untuk dapat konsisten melakukan tindakan sosial secara sukarela, anggota UKM Peduli Sosial tentunya perlu memiliki kondisi psikologis yang sehat dan stabil.

Berdasarkan wawancara penggalan data awal oleh Ketua UKM Peduli Sosial, didapatkan bahwa adanya penurunan perilaku altruisme yang dilakukan oleh anggota UKM Peduli Sosial Universitas Diponegoro. Contoh dari penurunan tersebut yaitu, anggota membuang sampah sembarangan, kurang memperhatikan lingkungan sekitar, masih menggunakan sedotan plastik, tidak ramah lingkungan, dan lain sebagainya. Hal itu berdampak terhadap pandangan orang lain atau pihak eksternal kepada UKM Peduli Sosial Undip. Penurunan perilaku altruisme tersebut masih dicari faktor penyebabnya, salah satunya yaitu kesejahteraan psikologis. Dana dkk., (2022) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik dapat terus berkembang meskipun menghadapi masalah dan tekanan. Ketika seseorang mampu menerima diri dan berdamai dengan dirinya sendiri, mereka akan lebih mampu mengembangkan serta memanfaatkan potensi yang dimiliki, yang pada akhirnya mendorong mereka untuk terlibat dalam aktivitas positif. Dengan banyaknya kesibukan lain, anggota UKM

Peduli Sosial Undip harus tetap menjalankan program kerja yang mengarah ke perilaku altruisme dengan baik. Sehingga perlu diketahui seberapa kuat kesejahteraan psikologis mempengaruhi perilaku altruisme anggota UKM Peduli Sosial Universitas Diponegoro.

Penelitian mengenai hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan perilaku altruisme masih jarang dilakukan pada **kelompok mahasiswa yang memang aktif dalam aktivitas sosial**, seperti anggota UKM Peduli Sosial. Padahal, kelompok ini sangat relevan untuk dikaji karena mereka berada dalam lingkungan yang menuntut partisipasi sosial yang tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menawarkan **arah hubungan yang berbeda**, yaitu menjadikan **kesejahteraan psikologis sebagai variabel independen yang memengaruhi perilaku altruisme**. Untuk itu, perlu untuk dikaji apakah terdapat suatu hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan altruisme pada anggota UKM Peduli Sosial Undip.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan altruisme pada Anggota UKM Peduli Sosial Undip?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan altruisme pada Anggota UKM Peduli Sosial Undip.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung perkembangan disiplin ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi sosial. Penelitian ini menyoroti keterkaitan antara kesejahteraan psikologis dan altruisme, yang dapat memperkaya pemahaman mengenai faktor-faktor psikososial yang mendorong individu untuk melakukan perilaku altruisme. Dalam konteks psikologi sosial, temuan penelitian ini dapat memperjelas bagaimana kesejahteraan psikologis berperan dalam membentuk perilaku sosial yang positif, seperti kepedulian terhadap sesama, empati, dan keterlibatan dalam aktivitas sosial.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini secara praktis dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, yaitu :

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan wawasan dan masukan mengenai kaitan antara kesejahteraan psikologis dengan altruisme.

b. Bagi UKM Peduli Sosial Universitas Diponegoro

Penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi referensi bagi UKM Peduli Sosial Universitas Diponegoro dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan perilaku altruisme anggota guna kelancaran program kerja yang ada di UKM Peduli Sosial Universitas Diponegoro.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber literatur tambahan bagi peneliti di masa depan yang berminat mengeksplorasi mengenai kesejahteraan psikologis, altruisme, ataupun hubungan yang terkait dengan kedua variabel tersebut.