

## Hubungan antara Perilaku Prososial dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Psikologi

### *The Relationship between Prosocial Behavior with Psychological Well-Being on Psychology Students*

**Berlian Novira Sonya Ramadhani\***

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [berlian.21115@mhs.unesa.ac.id](mailto:berlian.21115@mhs.unesa.ac.id)

**Damajanti Kusuma Dewi**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [damajantikusuma@unesa.ac.id](mailto:damajantikusuma@unesa.ac.id)

#### **Abstrak**


Mahasiswa cenderung menghadapi tingkat tekanan psikologis yang lebih besar dibandingkan dengan populasi orang dewasa secara umum. Tuntutan akademik, tekanan sosial, dan pencarian jati diri seringkali menjadi faktor yang memperburuk kondisi psikologis mereka. Dalam konteks ini, *psychological well-being* menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kualitas hidup mahasiswa. Salah satu faktor yang diduga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah perilaku prososial, yaitu tindakan sukarela untuk membantu orang lain tanpa mengharapkan imbalan. Perilaku ini diyakini mampu meningkatkan perasaan bermakna, keterhubungan sosial, dan kepuasan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku prososial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa psikologi yang tergabung dalam Organisasi X. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 203 mahasiswa. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product Moment*. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara perilaku prososial dan *psychological well-being* ( $r = 0,546$ ;  $p < 0,05$ ) dengan kekuatan korelasi sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku prososial, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa.

**Kata kunci :** Perilaku Prososial; *Psychological Well-Being*; Mahasiswa Psikologi

#### **Abstract**

University students tend to face higher levels of psychological pressure compared to the general adult population. Academic demands, social pressures, and the search for identity often exacerbate their psychological challenges. In this context, *psychological well-being* becomes an important indicator for assessing students' quality of life. One factor that is believed to contribute to improved psychological well-being is prosocial behavior, voluntary actions intended to help others without expecting anything in return. This behavior is thought to enhance a sense of meaning, social connectedness, and life satisfaction. This study aims to examine the relationship between prosocial behavior and psychological well-being among psychology students who are members of Organization X. A quantitative correlational approach was used with 203 student respondents. Data were analyzed using the *Pearson Product-Moment correlation technique*. The findings show a significant positive relationship between prosocial behavior and psychological well-being ( $r = 0.546$ ;  $p < 0.05$ ), with a moderate correlation strength. These findings suggest that the higher the level of prosocial behavior, the higher the psychological well-being of the students.

**Keywords :** Prosocial Behavior; *Psychological Well-Being*; Psychology Students

Article History	*corresponding author
<p><b>Submitted :</b> 27-06-2025</p> <p><b>Final Revised :</b> 01-07-2025</p> <p><b>Accepted :</b> 14-07-2025</p>	 <p>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Isu mengenai kesehatan mental masih menjadi topik yang banyak dibicarakan. Tiga dari empat gangguan mental dimulai dari pertengahan usia 20-an (Dessauvage et al., 2022). Usia tersebut umumnya merupakan usia dimana individu berperan sebagai mahasiswa. Mahasiswa cenderung menghadapi tingkat tekanan psikologis yang lebih besar dibandingkan populasi orang dewasa secara umum (Dessauvage et al., 2022). Tingkat prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa sangat mengkhawatirkan, dengan depresi (76%), kecemasan (88,4%), stres (84,4%), dan gangguan mental lainnya (45,5%) menjadi masalah yang paling sering ditemui (Thanoi et al., 2023).

*Psychological Well-Being* adalah kondisi psikologis ideal seseorang yang tercapai ketika berbagai aspek fungsi psikologis positif terpenuhi. Konsep ini terdiri dari enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), kemampuan mengelola lingkungan sekitar (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup yang jelas (*purpose in life*), serta perkembangan pribadi secara berkelanjutan (*personal growth*) (Ryff, 1989).

Hasil survei awal yang dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dan telah diisi oleh 45 mahasiswa anggota Organisasi X menunjukkan terdapat beberapa fenomena yang negatif dalam *psychological well-being* di kalangan mahasiswa ditinjau melalui dimensi-dimensi penyusunnya. Indikasi kondisi psikologis yang rendah ditunjukkan dengan adanya kekhawatiran atas diri terkait akademik (40,7%), kecemasan terkait masa depan setelah lulus kuliah (57,78%) berkaitan dengan dimensi tujuan hidup, perasaan tertekan akibat beban tuntutan dari lingkungan (47,3%) berkaitan dengan dimensi otonomi, dan kurangnya keterhubungan dengan lingkungan sosial (15,7%) yang juga memengaruhi kualitas hubungan interpersonal, yang merupakan salah satu dimensi utama dalam pembentukan *psychological well-being*. Kondisi-kondisi psikologis yang dialami mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa anggota Organisasi X mengalami tingkat *psychological well-being* yang tidak optimal.

Seseorang yang berada pada tingkat *psychological well-being* yang rendah dapat mengakibatkan munculnya kekecewaan dan ketidakpuasan diri (Setyorini dkk., 2024). Individu yang kesulitan mengatasi masalah psikologis cenderung lebih rentan terhadap gangguan emosional yang berkelanjutan serta menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tantangan akademik, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kompetensi mereka (Widyawati dkk., 2022). Tingginya *psychological well-being* berkorelasi pada penilaian positif terhadap orang lain, perilaku yang lebih positif pula, peningkatan produktivitas, kesehatan fisik yang lebih baik, serta kebahagiaan (Saraswati & Lie, 2020). Urgensi ini menjadikan *psychological well-being* sebagai faktor krusial bagi mahasiswa karena akan berkontribusi pada pencapaian kesuksesan dalam hidup (Ramadhani et al., 2023).

Salah satu unsur yang diyakini memiliki potensi dalam meningkatkan *psychological well-being* adalah perilaku prososial. Perilaku prososial diartikan sebagai aksi yang ditujukan untuk kebaikan orang lain, bahkan meskipun tidak menghasilkan manfaat langsung bagi pelaku (Caprara et al., 2005). Individu yang menunjukkan perilaku prososial cenderung memiliki rasa

keterhubungan yang lebih kuat serta menciptakan relasi interpersonal yang lebih sehat, yang termasuk dalam dimensi penting dari *psychological well-being* individu.

Pernyataan di atas tercermin pada hasil wawancara tidak terstruktur pada beberapa mahasiswa. Salah satu hal yang membuat kondisi mahasiswa menjadi lebih baik adalah berbagi dengan orang di sekitar atau mengikuti kegiatan sosial. Pada mahasiswa yang mengalami tekanan akibat tugas akademik dan merasakan kondisi psikologis yang kurang baik, memilih melakukan tindakan membantu teman yang juga sedang kesulitan atau sekadar mendengarkan keluh kesah mereka, hal ini membuatnya merasa lebih baik secara psikologis dan bermanfaat untuk orang lain sehingga membuat dirinya merasa puas dan berharga, tindakan ini juga membuatnya merasa menjadi lebih akrab dengan rekan rekannya.

Pada mahasiswa lainnya yang aktif dalam kegiatan sosial menyatakan bahwa mengikuti kegiatan sosial merupakan bentuk refreshing yang dilakukannya secara sukarela, ia menjadikan hal tersebut sebagai salah satu strategi copingnya. Mahasiswa tersebut menyatakan bahwa keterlibatannya dalam kegiatan sosial membuatnya menemukan motivasi kembali, serta menemukan banyak rekan dengan ketertarikan dan tujuan yang sama sehingga dapat membangun hubungan baik dengan mereka. Mahasiswa lain juga menyatakan hal yang serupa, ia merasa tindakan-tindakan prososial yang ia lakukan tidak hanya berdampak baik bagi dirinya secara internal, namun juga berdampak baik terhadap relasinya dengan orang lain.

Berbagai studi terdahulu menunjukkan adanya korelasi antara kecenderungan untuk berperilaku prososial dan pencapaian *psychological well-being*. Riset yang dikemukakan oleh Harahap et al. (2024) mengungkapkan adanya pengaruh signifikan antara kecenderungan seseorang dalam melakukan tindakan prososial dan *psychological well-being*nya di kalangan mahasiswa. Studi oleh Supratikno & Agustin (2020) menunjukkan hubungan yang positif teridentifikasi antara perilaku prososial dan *psychological well-being* pada populasi dewasa awal, partisipasi yang lebih sering dalam perilaku prososial cenderung diikuti oleh peningkatan tingkat *psychological well-being*, dan sebaliknya.

Sebuah riset mengungkap dampak dari melakukan tindakan prososial, diantaranya adalah terciptanya keharmonisan hubungan, terhindar dari rasa kesepian, serta penyebaran rasa kasih sayang di mana individu yang melakukan ini dapat merasakan dampak positif terhadap terjalinnya hubungan baik dengan individu lainnya (Mulyawati et al., 2022). Tindakan prososial tidak hanya bermanfaat bagi orang lain, melainkan juga meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya kemampuan adaptasi, penurunan tingkat depresi dan keputusasaan, serta aspek-aspek lain yang mencerminkan kondisi psikologis yang lebih baik (Harahap et al., 2024).

Penelitian sebelumnya telah mengungkapkan bahwa perilaku prososial berkontribusi sebesar 20,7% terhadap peningkatan *psychological well-being* (Harahap et al., 2024). Penelitian lainnya mengungkap kontribusi perilaku prososial mencapai hingga 89,9% pada *psychological well-being*. Sebagian besar penelitian belum banyak menyoroti populasi mahasiswa psikologi secara spesifik.

Perbedaan temuan pada penelitian sebelumnya menunjukkan ketidakkonsistenan. Sebagian besar penelitian terdahulu juga belum banyak yang berfokus pada subjek mahasiswa, terutama pada suatu populasi mahasiswa tertentu. Melihat adanya kesenjangan ini, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara perilaku prososial dan *psychological well-being* pada mahasiswa psikologi.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, yaitu pendekatan penelitian yang menggunakan data dalam bentuk angka (Jannah, 2018). Metode ini digunakan karena mampu menggambarkan serta menjelaskan arah dan kekuatan hubungan antara variabel yang diteliti (Pratama et al., 2023). Penelitian korelasional dilakukan dengan

tujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara dua variabel dapat berhubungan satu sama lain (Jannah, 2018).

### ***Sampel / Populasi***

Populasi merupakan sekumpulan individu yang memenuhi karakteristik spesifik sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti sebagai calon partisipan penelitian (Jannah, 2018). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa psikologi anggota Organisasi X berjumlah 283 mahasiswa. Sebanyak 80 mahasiswa dipilih untuk mengikuti uji coba instrumen penelitian guna memastikan validitas dan reliabilitas alat ukur sehingga tersisa 203 mahasiswa yang akan diikutsertakan sebagai sampel subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, yakni metode pemilihan sampel dengan melibatkan seluruh individu dalam populasi yang sesuai dengan kriteria inklusi sebagai responden dalam penelitian.

### ***Pengumpulan Data***

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *Prosocialness Scale for Adult* dan *Ryff's Psychological Well-Being Scale*. Skala *Prosocialness Scale for Adult* diadopsi berdasarkan skala yang dikembangkan oleh Caprara et al. (2005) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Sefianmi et al. (2023) dengan empat aspek di dalamnya, yaitu *sharing, helping, caring, dan empathy*. Skala *Ryff's Psychological Well-Being* diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti berdasarkan skala yang dikembangkan oleh Ryff (1989) dengan enam dimensi utama, yaitu *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, purpose in life, environmental mastery, dan personal growth*. Skala yang digunakan yaitu skala *likert* dengan empat pilihan jawaban meliputi Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

### ***Analisis Data***

Uji coba skala dilakukan kepada 80 mahasiswa psikologi di Organisasi X dengan tujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen. Widodo et al. (2023) mengungkapkan bahwa pengujian validitas dilakukan untuk menilai seberapa efektif sebuah instrumen dalam menjalankan fungsinya. Item dinyatakan valid jika memiliki nilai signifikansi  $> 0,30$ . Jannah (2018) mengungkapkan uji reliabilitas sebagai sejauh mana hasil penelitian yang telah diperoleh dapat dipercaya. Item pada penelitian ini dinyatakan reliabel dengan mengacu pada *Alpha Cronbach*  $> 0,60$ .

Seluruh item pada kedua instrumen dinyatakan valid. Pada skala perilaku prososial menggunakan 16 item valid dan *psychological well-being* sejumlah 42 item valid. Kedua instrumen juga dinyatakan reliabel dengan koefisiensi 0,883 (skala perilaku prososial) dan 0,928 (skala *psychological well-being*).

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan linearitas. Uji normalitas dilakukan guna mengevaluasi apakah sebaran data dalam studi ini mengikuti pola distribusi normal atau tidak (Machali, 2021). Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *kolmogorov-smirnov* dengan ketentuan data dianggap berdistribusi normal jika nilai *probability sig. 2 tailed*  $\geq 0,05$ . Uji linearitas dalam penelitian ini menentukan apakah hubungan antara variabel yang diteliti bersifat linear dan memiliki signifikansi (Machali, 2021). Uji linearitas mengacu pada *linearity*, jika nilai *sig.*  $< 0,05$ , maka kedua variabel dinyatakan memiliki hubungan yang linear.

Sugiyono (2013) menjelaskan uji hipotesis ditunjukkan berdasarkan pada relasi antara variabel independen dan variabel dependen. Penelitian ini memanfaatkan teknik korelasi

Pearson Product Moment untuk uji hipotesisnya dengan tujuan untuk mengetahui derajat kerekatan hubungan variabel penelitian. Hasil dari uji ini ditunjukkan dengan nilai korelasi ( $r$ ) yang memiliki rentang 0 hingga 1,00 yang apabila bernilai  $< 0,05$ , maka artinya berhubungan signifikan.

## Hasil

### *Uji Statistik Deskriptif*

Tabel 1. Analisis Statistik Deskriptif

Variabel	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Perilaku Prosocial	33	64	51,94	6,959
<i>Psychological Well-Being</i>	101	168	136,46	14,606

Nilai rata-rata sebesar 51,94 pada mahasiswa psikologi anggota mengindikasikan subjek secara umum bahwa mereka memiliki kecenderungan cukup tinggi dalam melakukan tindakan prososial. Nilai tertinggi perilaku prososial adalah 64 dan terendah 33. Nilai rata-rata pada variabel *psychological well-being* menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang juga tergolong tinggi, yaitu 136,46. Nilai tertinggi *psychological well-being* adalah 168 dan terendah 101. Standar deviasi pada variabel perilaku prososial menunjukkan nilai 6,959 dan variabel *psychological well-being* memiliki nilai 14,606.

Tabel 2. Kategori Perilaku Prosocial

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	23	11,3%
Sedang	144	70,9%
Tinggi	36	17,7%
Total	203	100%

Berdasarkan hasil analisis kategori data pada Tabel 2, mayoritas responden menunjukkan sebagian besar mahasiswa anggota Organisasi X memiliki kecenderungan yang sedang untuk melakukan tindakan prososial (70,9%). Persentase yang relatif kecil pada kategori rendah (11,3%) mengindikasikan bahwa hanya sedikit mahasiswa yang menunjukkan perilaku prososial yang kurang, sedangkan persentase pada kategori tinggi (17,7%) menandakan adanya kelompok mahasiswa dengan tingkat prososial yang sangat baik. Hal ini menunjukkan perilaku prososial mahasiswa sudah ada, namun dapat ditingkatkan agar lebih banyak yang mencapai tingkat tinggi.

Tabel 3. Kategori *Psychological Well-Being*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	37	18,2%
Sedang	134	66,0%
Tinggi	32	15,8%
Total	203	100%

Berdasarkan hasil analisis kategori data pada Tabel 3, sebagian besar responden memiliki tingkat *psychological well-being* pada kategori sedang (66%), menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa anggota Organisasi X berada dalam kondisi kesejahteraan psikologis yang cukup stabil meskipun terdapat sejumlah mahasiswa, tepatnya 18,2%, berada pada tingkat

kesejahteraan psikologis yang tergolong rendah, yang mengindikasikan adanya kelompok mahasiswa yang menghadapi kesulitan secara psikologis. Pada responden yang tergolong memiliki psychological well being tinggi (15,8%) mencerminkan bahwa sebagian kecil mahasiswa anggota Organisasi X telah mencapai kondisi psikologis yang optimal.

Tabel 4. Rata-Rata Skor Perilaku Prososial Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Mean	N
Laki-Laki	51,58	203
Perempuan	52,17	

Tabel 4 menunjukkan rata-rata skor laki-laki sebesar 51,58 dan perempuan 52,17. Hal ini mengartikan mahasiswa perempuan menunjukkan tingkat perilaku prososial yang lebih tinggi dibandingkan rekan laki-lakinya, sebagaimana tercermin dari rata-rata skor yang diperoleh. Perilaku prososial yang lebih dominan ada pada kelompok perempuan, yang mengartikan bahwa secara umum, mahasiswa perempuan cenderung menunjukkan kecenderungan perilaku prososial yang lebih kuat.

Tabel 5. Rata-Rata *Psychological Well-Being* Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Mean	N
Laki-Laki	137,47	203
Perempuan	135,83	

Tabel 5 mendapatkan hasil skor rata-rata laki-laki 137,47 dan perempuan dengan nilai 135,83. Dari data yang tersaji dalam tabel, memperlihatkan bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki cenderung memiliki psychological well-being yang lebih unggul jika dibandingkan dengan mahasiswa perempuan. Temuan ini dapat mengindikasikan adanya perbedaan pengalaman, yang memengaruhi persepsi dan pencapaian kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 6. Rata-Rata Skor Perilaku Prososial Berdasarkan Wilayah

Kategori	Keterangan	Mean	N
Wilayah 1	Sumatera Barat, Riau, Kepulauan Riau, Jambi, Bengkulu, Sumatera Selatan, Bangka Belitung, Lampung	50,88	203
Wilayah 2	Banten, DKI Jakarta, Jawa Barat	51,97	
Wilayah 3	Jawa Tengah dan Kalimantan	51,79	
Wilayah 4	DIY Yogyakarta	53,83	
Wilayah 5	Jawa Timur, Bali, Nusa Tenggara	50,81	
Wilayah 6	Sulawesi, Maluku, Papua	52,95	
Wilayah 7	Aceh dan Sumatera Utara	52,80	

Tabel 6 menunjukkan bahwa rata-rata kecenderungan perilaku prososial paling sering dilakukan oleh mahasiswa psikologi yang berdomisili atau bertempat tinggal pada Wilayah 4 (Daerah Istimewa Yogyakarta) dengan total skor rata-rata 53,83. Berdasarkan hasil di atas, terdapat perbedaan tingkat kecenderungan perilaku prososial berdasarkan wilayah domisili. Latar belakang wilayah tempat tinggal atau lingkungan sosial masing-masing mahasiswa dapat memengaruhi sejauh mana mereka terbiasa menunjukkan perilaku prososial dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 7. Rata-Rata Skor *Psychological Well-Being* Berdasarkan Wilayah

Kategori	Keterangan	Mean	N
Wilayah 1	Sumatera Barat, Riau, Kepulauan Riau, Jambi, Bengkulu, Sumatera Selatan, Bangka Belitung, Lampung	132,05	203
Wilayah 2	Banten, DKI Jakarta, Jawa Barat	136,82	
Wilayah 3	Jawa Tengah dan Kalimantan	137,59	
Wilayah 4	DIY Yogyakarta	142,57	
Wilayah 5	Jawa Timur, Bali, Nusa Tenggara	129,81	
Wilayah 6	Sulawesi, Maluku, Papua	142,54	
Wilayah 7	Aceh dan Sumatera Utara	139,56	

Tabel 7 menunjukkan bahwa rata-rata skor *psychological well-being* paling besar berada pada Wilayah 4, yaitu sebanyak 142,57. Hal ini mengartikan tingkat *psychological well-being* paling tinggi ada pada mahasiswa psikologi yang berada di Wilayah 4 (Daerah Istimewa Yogyakarta). Hal ini mengindikasikan bahwa kondisi dan kualitas lingkungan tempat individu tumbuh dan berinteraksi memainkan peran penting dalam membentuk persepsi positif terhadap hidup dan kesejahteraan psikologis mereka.

#### Uji Normalitas

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

	Nilai Signifikansi	Keterangan
Perilaku Prosocial <i>Psychological Well-Being</i>	0,200	Data berdistribusi normal

Hasil uji normalitas yang ditampilkan pada Tabel 8 menunjukkan bahwa nilai signifikansi mencapai angka 0,200. Pada ketentuan pengambilan keputusan dalam uji normalitas, data dianggap berdistribusi normal apabila nilai signifikansinya (Sig). > 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, data dalam penelitian ini memenuhi syarat distribusi normal dan layak untuk dianalisis menggunakan analisis statistik parametrik.

#### Uji Linearitas

Tabel 9. Hasil Uji Linearitas

	Nilai Signifikansi	Keterangan
Perilaku Prosocial <i>Psychological Well-Being</i>	0,000	Data linear

Berdasarkan hasil yang terlihat pada Tabel 9, diperoleh nilai signifikansi pada uji linearitas sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan, apabila nilai signifikansi berada di bawah 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel menunjukkan pola yang linear.

*Uji Hipotesis*

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis

<i>Pearson Correlation</i>	<b>Nilai Signifikansi</b>	<b>Keterangan</b>
0,546	0,000	Signifikan

Pada Tabel 10, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r = 0,546$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku prososial dan *psychological well-being*. Koefisien korelasi yang positif menunjukkan bahwa peningkatan dalam perilaku prososial berbanding lurus dengan meningkatnya tingkat *psychological well-being*. Nilai  $r$  yang berada pada angka 0,546 mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel berada pada tingkat sedang atau moderat menurut interpretasi koefisien korelasi.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan, artinya hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Temuan ini juga memperoleh hasil uji korelasi pearson product moment yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang menandakan adanya hubungan signifikan antara perilaku prososial dengan *psychological well-being*. Hubungan positif antara perilaku prososial dan *psychological well-being* menunjukkan bahwa kedua variabel bergerak searah, semakin tinggi kecenderungan mahasiswa psikologi dalam melakukan tindakan prososial, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang mereka rasakan. Nilai korelasi yang berada pada kategori sedang, yaitu 0,546 menunjukkan bahwa hubungan tersebut berkorelasi sedang atau cukup bermakna, meskipun tidak sepenuhnya kuat.

Pada penelitian ini, perilaku prososial berkontribusi sebanyak 54,6%, namun terdapat beberapa penelitian terdahulu yang memiliki tingkat persentase yang berbeda. Kontribusi perilaku prososial terhadap *psychological well-being* dapat mencapai hingga 89,8% (Yenni, 2020). Di sisi lain, penelitian lainnya menyebut kontribusi perilaku prososial dalam menentukan tingginya *psychological well-being* hanya 20,7% (Harahap et al., 2024). Perbedaan persentase kontribusi perilaku prososial terhadap meningkatnya *psychological well-being* pada beberapa penelitian mengindikasikan bahwa terdapat faktor lain yang berkontribusi dalam membentuk *psychological well-being*, selain itu karakteristik partisipan yang meliputi usia, jenis kelamin, budaya, dan faktor-faktor lainnya juga dapat memengaruhi bagaimana perilaku prososial dilakukan dan dampaknya pada *psychological well-being*.

Secara umum, perilaku prososial, yang meliputi tindakan membantu, berbagi, peduli, dan berempati terhadap orang lain, dapat berkontribusi terhadap *psychological well-being* secara langsung ketika berinteraksi sosial. Individu yang terlibat dalam tindakan prososial tidak hanya memberikan manfaat bagi orang lain, tetapi juga mengalami perasaan positif yang memperkuat makna hidup, harga diri, serta keterhubungan sosial (Rosli & Perveen, 2021). Keterlibatan individu dalam melakukan tindakan prososial dapat memunculkan perasaan puas dan bahagia, serta dapat memperkuat hubungan sosialnya, hal ini mengarah pada peningkatan *psychological well-being* individu (Prihartini et al., 2023).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rinner et al. (2022) menemukan bahwa perilaku prososial berhubungan kuat dengan *psychological well-being*. Individu yang melakukan tindakan prososial atas dasar pilihan pribadi merasa memiliki kendali atas perilaku sendiri atau rasa otonom, hal ini merupakan kebutuhan dasar manusia yang ketika terpenuhi, maka akan mendukung terbentuknya *psychological well-being* (Rinner et al., 2022).

Penjelasan di atas mengartikan bahwa perilaku prososial berkaitan dengan *psychological well-being* secara umum. Temuan adanya hubungan antara perilaku prososial dan *psychological well-being* juga ditunjukkan melalui hasil dari penelitian-penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Supratikno & Agustin (2020), Rosli & Perveen (2021), Nurcholis (2023), Singh & Khan (2022), dan Rosdiana & Hazim (2022) menyatakan bahwa perilaku prososial memiliki hubungan dengan *psychological well-being* pada individu.



Salah satu aspek dalam perilaku prososial adalah dalam bentuk *helping* atau menolong. Perasaan senang pada individu ketika dapat memberikan konsekuensi positif bagi orang lain membuat diri mereka merasa lebih baik. Perasaan positif ini tidak hanya memperkuat harga diri, tetapi juga mendorong individu untuk menerima diri secara utuh, termasuk menghargai peran dan kontribusi yang dimilikinya dalam kehidupan sosial (Supratikno & Agustin, 2020). Aspek *sharing* bukan hanya memperkuat relasi interpersonal, tetapi juga memberikan kontribusi penting terhadap kondisi psychological well-being. Seseorang yang berbagi peristiwa menyenangkan dengan orang lain dapat meningkatkan keintiman, memperdalam rasa saling percaya, serta memperkuat komitmen dan kepuasan dalam hubungan (Barasch, 2020).

Pada aspek *caring*, perilaku peduli terhadap orang lain memainkan peran penting dalam membentuk dan meningkatkan *psychological well-being* individu. Penelitian yang dilakukan oleh Bongelli et al. (2024) menyatakan bahwa perilaku *caring* secara konsisten dikaitkan dengan tingkat stres subjektif yang lebih rendah dan peningkatan *psychological well-being*. Hal ini terjadi karena tindakan peduli atau merawat orang lain mampu menumbuhkan perasaan pemenuhan diri (*fulfillment*), kebanggaan (*pride*), dan memperkuat dukungan sosial yang diterima Bongelli et al. (2024). Aspek *empathy*, di mana melibatkan perasaan positif membantu meningkatkan suasana hati sehingga dapat mempengaruhi perilaku dan pikiran untuk saling membantu dan menghargai (Ritonga, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian ini, mayoritas mahasiswa psikologi anggota Organisasi X berada pada kategori sedang dalam hal kecenderungan perilaku prososial, yaitu sebesar 70,9% dan tingkat psychological well-beingnya sebesar 66% dari total partisipan. Sebanyak 17,7% mahasiswa memiliki kecenderungan perilaku prososial yang tinggi, sementara mahasiswa dengan tingkat psychological well-being yang tinggi berada pada persentase 15,8%. Mahasiswa dengan kategori rendah dalam perilaku prososial berjumlah 11,3% dan 18,2% berada pada kategori psychological well-being yang rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku prososial memiliki hubungan dengan *psychological well-being* meskipun tingkat keduanya tidak selalu sejajar.

Berdasarkan jenis kelamin, penelitian ini menemukan bahwa kecenderungan perilaku prososial lebih sering muncul pada perempuan. Temuan ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyasanti (2020) dan Meutia (2020) yang menemukan bahwa mahasiswa perempuan menunjukkan kecenderungan perilaku prososial yang lebih tinggi. Perempuan memiliki rasa saling berbagi ke individu secara terbuka dan cenderung tidak memilih, sementara laki-laki cenderung lebih mudah memberi bantuan apabila yang dibantu berasal dari komunitas yang sama (Lestari, 2022).

Di sisi lain, penelitian ini menemukan bahwa kondisi psychological well-being yang lebih baik justru berada pada mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Hasil ini juga didukung oleh penelitian yang menemukan bahwa tingkat nilai kategori berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa laki-laki cenderung lebih unggul dibandingkan mahasiswa perempuan dalam hal psychological well-beingnya (Arif et al., 2024). Hal ini dapat dikarenakan laki-laki lebih unggul pada beberapa dimensi dalam psychological well-being yang pada akhirnya memengaruhi tingkat psychological well-beingnya secara umum (Sarirah, 2021). Hasil ini juga sekaligus mengartikan bahwa perilaku prososial tidak secara otomatis meningkatkan psychological well-being jika hanya ditinjau dari jenis kelamin saja.

Berdasarkan wilayah, rata-rata skor kecenderungan dalam berperilaku prososial tertinggi ditunjukkan oleh mahasiswa yang berdomisili di Wilayah IV (Daerah Istimewa Yogyakarta). Kehidupan di wilayah Yogyakarta masih sangat kental dengan nilai budaya Jawa yang mengedepankan tata krama, nilai-nilai gotong royong, serta memandang relasi antarwarga sebagai perwujudan nilai luhur dalam kehidupan sosial (Winta, 2020). Hal ini juga didukung oleh temuan adanya perbedaan perilaku prososial Suku Jawa dan Suku Batak di mana kecenderungan Suku Jawa dalam bertindak prososial lebih mendominasi (Winta, 2020). Perbedaan nilai dan budaya memainkan peran penting dalam menciptakan variasi tingkat kecenderungan perilaku prososial (Ubaida & Avezahra, 2023).

Tingginya tingkat prososial pada mahasiswa psikologi dari Wilayah IV dalam penelitian ini juga diikuti dengan tingkat psychological well-being yang lebih tinggi di antara wilayah-wilayah lainnya. Budaya juga berperan penting dalam konteks psychological well-being. Kualitas lingkungan dan budaya yang mendukung dan terasa nyaman bagi individu berkontribusi pada terciptanya psychological well-being yang lebih baik (Gusmini & Tetteng, 2023). Beberapa hal terkait budaya yang dapat menentukan psychological well-being meliputi standar hidup, gaya hidup, rasa aman, hubungan sosial, pencapaian, kesehatan, 55 religiusitas, spiritualitas, serta etika (Abidin & Ariyanti, 2023). Identitas budaya yang positif dan pengalaman sosial yang berhubungan dengan suku dapat menciptakan rasa bangga dan

memberikan stabilitas yang memiliki berdampak psychological well-being seseorang (Merida et al., 2021).

Faktor lain yang juga berkontribusi pada psychological well-being adalah kepribadian. Penelitian-penelitian yang dilakukan oleh Latuconsina et al. (2020), Sarirah (2021), dan Bua & Huwae (2023) mengungkapkan bahwa individu dengan kepribadian ekstrovert cenderung mempunyai skor tinggi pada *psychological well-being* secara umum. Kondisi ini juga tercermin melalui dominasi pada dimensi seperti penerimaan diri, kemampuan mengelola lingkungan, serta tujuan atau arah hidup yang jelas. Individu yang cenderung terbuka terhadap berbagai pengalaman biasanya menunjukkan tingkat pertumbuhan pribadi yang lebih tinggi, serta mereka yang memiliki tingkat agreeableness dan ekstrasversi yang tinggi umumnya juga menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Bua & Huwae, 2023)

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa terdapat keterkaitan antara perilaku prososial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa psikologi yang tergabung dalam Organisasi X. Temuan ini memberikan dukungan terhadap hipotesis alternatif (Ha) dalam penelitian, yang menyatakan adanya korelasi kedua variabel. Adanya hubungan positif yang signifikan menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecenderungan lebih besar untuk berperilaku prososial cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi pula.

## Saran

Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan pendekatan mixed methods agar dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai alasan dan makna subjektif di balik keterkaitan antara perilaku prososial dan psychological well-being. Penting juga untuk mempertimbangkan penggunaan variabel mediasi atau moderasi guna mengeksplorasi pengaruh tidak langsung maupun faktor-faktor yang dapat memperkuat atau memperlemah hubungan antara kedua variabel utama tersebut.

Bagi subjek penelitian, mahasiswa disarankan untuk terus mengembangkan perilaku prososial dalam kehidupan sehari-hari dengan tetap mempertimbangkan batasan dan kapasitas diri. Perilaku ini tidak hanya memberikan dampak positif bagi orang lain, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis pribadi. Mahasiswa juga diharapkan aktif dalam kegiatan sosial dan komunitas serta membangun hubungan interpersonal yang sehat untuk mendukung kesehatan mental. Di samping itu, penting untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan sosial agar manfaat psikologis dapat dirasakan secara optimal dan berkelanjutan.

## Daftar Pustaka

- Abidin, Z., & Ariyanti, F. (2023). Psychological Well-Being Manusia Indonesia: Bagaimana Budaya Membentuk Kesejahteraan Psikologis Manusia Indonesia. *Well-Being (Konsep, Penelitian, Dan Penerapannya Di Indonesia)*, 137–150. <https://www.researchgate.net/publication/370105652>
- Arif, R., Safuwan, Musni, R., & Pratama, M. F. J. (2024). Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau dan Lokal di Universitas Malikussaleh. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 649–658. <https://doi.org/10.29103/uhjpm.v2i1.13420>

- Barasch, A. (2020). The Consequences of Sharing. *Current Opinion in Psychology*, 31, 61–66. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.027>
- Bongelli, R., Busilacchi, G., Pacifico, A., Fabiani, M., Guarascio, C., Sofritti, F., Lamura, G., & Santini, S. (2024). Caregiving burden, social support, and psychological well-being among family caregivers of older Italians: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 12(October), 1–20. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1474967>
- Bua, S. T., & Huwae, A. (2023). Dimensi Big Five Personality dan Psychology Well-Being Mahasiswa Rantau Asal Daerah 3T. *Journal of Psychology and Instruction*, 7(3), 131–139. <https://doi.org/10.23887/jpai.v5i2>
- 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. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.2.77>
- Dessauvage, A. S., Dang, H.-M., Nguyen, T. A. T., & Groen, G. (2022). Mental Health of University Students in Southeastern Asia: A Systematic Review. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 34(2–3), 172–181. <https://doi.org/10.1177/10105395211055545>
- Gusmini, & Tetteng, B. (2023). Pengaruh Persepsi Kesesakan Terhadap Psychological Well-Being Pada Penghuni Rumah Susun Di Kota Makassar. *MANDUB: Jurnal Politik, Sosial, Hukum Dan Humaniora*, 1(3), 262–272. <https://doi.org/10.59059/mandub.v1i3.419>
- Harahap, F. F., Nura'rafaa, A. P., Ridwan, & Abdillah, R. (2024). Pengaruh Perilaku Prosocial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas X. *Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 2(8), 1123–1236. <https://jpk.joln.org/index.php/2/article/view/322/265>
- Jannah, M. (2018). Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi. In *UNESA University Press*. Unesa University Press.
- Latuconsina, F. A. F., Maryanti, S., & Safitri. (2020). Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Reguler Universitas Esa Unggul Angkatan 2014. *JCA Psikologi*, 1(1), 38–49. <https://jca.esaunggul.ac.id/index.php/jpsy/article/view/40>
- Lestari, M. O. (2022). Perilaku Prosocial Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2), 380–387. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i2.4110>
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/50319/>
- Merida, S. C., Febrieta, D., Husnah, H., Ria, R., & Novianti, R. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Student Well-Being Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(2), 133–142. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i2.5695>
- Meutia, F. (2020). *Perbedaan Perilaku Prosocial Ditinjau dari Tipe Kepribadian dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Jurusan Manajemen UMA STAMBUK 2017* [Universitas Medan Area]. [https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/11355/1/158600185 - Febry Meutia - Fulltext.pdf](https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/11355/1/158600185_Febry%20Meutia%20-%20Fulltext.pdf)
- Mulyawati, Y., Marini, A., & Nafiah, M. (2022). Pengaruh Empati Terhadap Perilaku

- Prosocial Peserta Didik Sekolah Dasar. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 12(2), 150–160.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24246/j.js.2022.v12.i2.p150-160>
- Nurcholis, R. (2023). *Hubungan Perilaku Prosocial Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Organisasi Unit Kegiatan Olahraga di UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember* [Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember].  
<http://digilib.uinkhas.ac.id/24139/>
- Pratama, R., Aisyah, S. A., Putra, A. M., Sirodj, R. A., & Afgan, M. W. (2023). Correlational Research. *JiIP Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3), 1754–1759.  
<https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1420>
- Prihartini, D., Habsy, B. Al, Hariastuti, R. T., & Christiana, E. (2023). Faktor-Faktor Psychological Well-Being pada Remaja. *Jurnal Nusantara of Research*, 11(4), 393–406. <https://doi.org/10.29407/nor.v10i4.21570>
- Ramadhani, Y. P., Rachmawati, A., & Purnomosidi, F. (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>
- Rinner, M. T., Haller, E., Meyer, A. H., & Gloster, A. T. (2022). Is Giving Receiving? The Influence of Autonomy on The Association Between Prosocial Behavior and Well-Being. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 24, 120–125.  
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.03.011>
- Ritonga, M. Y. (2021). *Hubungan Antara Kebersyukuran dan Empati dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Perawat* [Universitas Islam Riau].  
<https://repository.uir.ac.id/13167/>
- Rosdiana, L. D., & Hazim, H. (2022). Psychological Well-Being and Prosocial Behavior of Muhammadiyah ' s Volunteers Responding to the Cianjur Earthquake. *Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*, November, 1–6.  
<https://doi.org/10.21070/ups.2384>
- Rosli, S. N., & Perveen, A. (2021). The Relationship between Prosocial Behavior and Psychological Well-Being among Undergraduate Students. *International Journal of Academic Research in Business & Social Sciences*, 11(6), 276–289.  
<https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v11-i6/10119> DOI:10.6007/IJARBSS/v11-i6/10119
- 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), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Saraswati, K. D. H., & Lie, D. (2020). Psychological Well-Being: The Impact of Work-Life Balance and Work Pressure. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 478, 580–587.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.089>
- Sarirah, T. (2021). The Psychological Dynamics of Coastal Society: Between Personality And Psychological Well-being: Dinamika Psikologis Masyarakat Pesisir: Antara Kepribadian Dan Kesejahteraan Psikologis. *Proceding of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–6.  
<https://press.umsida.ac.id/index.php/iuucp/article/view/632/405>
- Sefianmi, D., Purnama, C. Y., & Setyadiredja, A. N. (2023). Adaptasi Skala Prosocialness for Adult Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 63–74.

- <https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i1.7284>
- Singh, D., & Khan, S. M. (2022). Relationship between Prosocial Behavior and Psychological Wellbeing among College Students. *International Journal of Novel Research and Development (IJNRD)*, 7(8), 1138–1145. <https://www.ijnrd.org/papers/IJNRD2208125.pdf>
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta. [https://digilib.stekom.ac.id/assets/dokumen/ebook/feb\\_35efe6a47227d6031a75569c2f3f39d44fe2db43\\_1652079047.pdf](https://digilib.stekom.ac.id/assets/dokumen/ebook/feb_35efe6a47227d6031a75569c2f3f39d44fe2db43_1652079047.pdf)
- Supratikno, F. F., & Agustin, A. (2020). Psychological Well Being, Perilaku Prosocial Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 1(2), 35–41. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v1i2.40>
- Thanoi, W., Vongsirimas, N., Sitthimongkol, Y., & Klainin-Yobas, P. (2023). Examining Predictors of Psychological Well-Being among University Students: A Descriptive Comparative Study across Thailand and Singapore. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1875. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031875>
- Ubaida, Z., & Avezahra, M. H. (2023). Literature Review Perilaku Prosocial: Faktor Pengaruh, Manfaat, dan Penelitian Perilaku Prosocial di Indonesia. *Jurnal Flourishing*, 3(6), 227–234. <https://doi.org/10.17977/um070v3i62023p227-234>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). Buku Ajar Metode Penelitian. In *Cv Science Techno Direct*. CV Science Techno Direct.
- Widyasanti, P. (2020). *Perbedaan Perilaku Prosocial Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa Fakultas Syariah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto* [Universitas Muhammadiyah Purwokerto]. <https://repository.ump.ac.id/10484/>
- Winta, T. F. A. (2020). *Perbedaan Perilaku Prosocial Ditinjau Dari Suku Jawa dan Suku Batak Pada Remaja di Desa Nagori Kandungan Simalungun* [Universitas Medan Area]. <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/11160>
- Yenni, I. (2020). *Hubungan Perilaku Prosocial dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA Hang Tuah Belawan* [Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/16245>