

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Perilaku Prososial**

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

Menurut Eisenberg perilaku prososial adalah niat untuk memberi manfaat pada orang lain. Kebanyakan teori perilaku prososial menyatakan bahwa perilaku sosial merujuk pada serangkaian tindakan yang dimaksudkan untuk memberi manfaat pada orang lain seperti membantu, menghibur, berbagi, dan kerja sama.<sup>1</sup>

Perilaku prososial merupakan perilaku yang dilakukan kepada satu ataupun banyak orang dengan tujuan untuk memberikan keuntungan kepada orang lain dan pelaku perilaku prososial juga ikut merasakan benefit terhadap dirinya. Ditambahkan pula oleh Eisenberg dan Mussen bahwa perilaku prososial merupakan perilaku yang bersifat sukarela dan dilakukan dengan keadaan sengaja untuk memberikan konsekuensi positif bagi individu atau kelompok.<sup>2</sup>

Perilaku prososial adalah perilaku yang memberikan, keuntungan bagi orang lain. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Baron dan, Bryne bahwa perilaku prososial adalah tindakan yang mengandung respon yang hanya memberikan manfaat bagi yang menerima, bukan yang memberi.

Wispe, yang dikutip oleh Wrightsman dan Deaux, menyebutkan bahwa perilaku prososial adalah perilaku yang memiliki akibat positif, yang bermanfaat bagi kesejahteraan fisik dan psikis orang lain. Secara lebih tuntas disebutkan pula bahwa perilaku menolong merupakan perilaku yang lebih memberikan keuntungan pada orang lain, daripada pada dirinya sendiri.

---

<sup>1</sup> Dr. Rahmad Agung Nugraha, S.Psi, M.Si, *Perilaku Prososial dan Pengembangan Ketrampilan Sosial Siswa*, Badan Penerbit Universitas Pancasakti, Tegal, 2020, hal 1.

<sup>2</sup> Rodelina Marbun, Jenny Lukito Setiawan, *Hubungan Antara Perilaku Prososial Well-Being Pada Remaja Awal*, Psychopreneur Journal, 2019.

Perilaku prososial dapat diklasifikasikan berdasarkan derajat pengorbanan si pelaku dan derajat keuntungan yang dihasilkan dari perilaku tersebut. Derajat pengorbanan perilaku relatif rendah terdapat pada perilaku kooperatif, sedangkan derajat keuntungan yang didapat dari perilaku relatif tinggi pada perilaku menolong, membagi, dan menyumbang.

Berdasarkan pendekatan-pendekatan di atas, dapat dikatakan bahwa perilaku prososial adalah tindakan yang ditujukan pada orang lain, dan memberikan manfaat positif bagi orang yang dikenai tindakan itu. Perilaku prososial dapat dibedakan menjadi 2 hal, yaitu perilaku menolong (*helping*) dan perilaku sarna-sarna memiliki atau membagi (*share*).<sup>3</sup>

## 2. Aspek-aspek Perilaku Prososial

Menurut Eisenberg & Mussen dalam Setya Ayu mengemukakan beberapa aspek perilaku prososial yaitu:

- a. Berbagi (*Sharing*), yakni memberikan kesempatan kepada orang lain untuk dapat merasakan sesuatu yang dimilikinya, termasuk keahlian dan pengetahuan.
- b. Kerjasama (*Cooperative*), yaitu melakukan kegiatan bersama dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama, termasuk mempertimbangkan dan menghargai pendapat orang lain dalam berdiskusi.
- c. Menyumbang (*Donating*), adalah perbuatan yang memberikan secara materil kepada seseorang atau kelompok untuk kepentingan umum yang berdasarkan pada permintaan, kejadian dan kegiatan.
- d. Menolong (*Helping*), yakni membantu orang lain secara fisik untuk mengurangi beban yang sedang dilakukan.

---

<sup>3</sup> Josep Ilmoe Hs, *Bimbingan Perilaku Prososial*, Cakrawala Pendidikan, 1990, hal 16-17.

- e. Kejujuran (*Honestly*), merupakan tindakan dan ucapan yang sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
- f. Kedermawanan (*Generosity*), ialah memberikan sesuatu (biasanya berupa uang dan barang) kepada orang lain atas dasar kesadaran diri.
- g. Mempertimbangan hak dan kejesahteraan orang lain, yaitu suatu tindakan untuk melakukan suatu hal untuk kepentingan pribadi yang berhubungan dengan orang lain tanpa menganggu dan melanggar hak dan kesejahteraan orang lain.<sup>4</sup>

### **3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Prososial**

Staub dalam Josep menyebutkan ada 3 motif yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu tindakan prososial. Motif pertama adalah self-gain, yaitu keinginan untuk memperoleh penghargaan sosial dan menghindari kritik dan celaan karena tidak melakukan perbuatan itu. Erat dengan motif pertama ini, Freud yang dikutip Baron dan Byrne juga mengemukakan bahwa seseorang menolong dirinya sendiri. Saat mengamati orang lain yang membutuhkan bantuan, dorongan super ego begitu besar sehingga merasa cemas dan bersalah. Seorang individu kemudian terlibat dalam perilaku prososial untuk mengurangi perasaan bersalah dan kecemasan mereka. Dia akhirnya mencapai keadaan seimbang dengan cara ini.

Motif kedua, untuk terlibat dalam perilaku prososial adalah internalisasi nilai, keyakinan, dan standar yang tumbuh sebagai hasil dari pengalaman orang tersebut. Seseorang akan mengalami penghargaan diri, pengaruh yang menyenangkan, dan harga diri yang lebih tinggi sebagai hasil dari internalisasi ini.

---

<sup>4</sup> Ayu Setya Mintarsih, *Hubungan Antara Perilaku Prososial Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological well-being) Pada Siswa Kelas XI Di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 12 Tahun ke-4 2015.

Seseorang yang berorientasi pada cita-cita tersebut akan termotivasi untuk terlibat secara prososial, menemukan kebahagiaan dalam melakukannya, dan mengalami keseimbangan diri dalam kehidupan sosialnya.

Alasan lain yaitu empati, atau kemampuan untuk memahami dan berbagi pengalaman orang lain, merupakan faktor lain yang memotivasi perilaku prososial. Juga, identifikasi seseorang dengan orang lain, rasa sejahtera, dan terutama orientasi prososial mereka semuanya sesuai dengan empati ini.<sup>5</sup>

Tri Dayaksini & Hudaniah dalam Ayu Setya menyebutkan ada beberapa faktor situasional dan personal yang menentukan tindakan prososial:

a. Faktor situasional

1. Kehadiran orang lain

Individu yang berpasangan atau bersama orang lain lebih suka bertindak prososial dibandingkan bila individu seorang diri. Kehadiran orang lain akan mendorong individu untuk lebih mematuhi norma-norma sosial yang dimotivasi oleh harapan untuk memperoleh pujian.

2. Pengorbanan yang harus dikeluarkan

Calon penolong tidak mengalami kekaburuan tanggung jawab, tetapi apabila antisipasi pengorbanan (uang, tenaga, waktu, resiko terluka fisik) terlalu banyak, maka kecil kemungkinan untuk melalukan perilaku menolong. Apabila antisipasi pengorbanan rendah maka orang akan lebih siap untuk memberikan pertolongan.

---

<sup>5</sup> Josep Ilmoe Hs, *Bimbingan Perilaku Prososial*, Cakrawala Pendidikan, 1990, hal 17-18.

### 3. Pengalaman dan suasana hati

Individu akan lebih suka memberikan pertolongan pada orang lain jika sebelumnya mengalami kesuksesan atau hadiah dengan menolong. Individu yang mengalami suasana hati gembira akan lebih suka menolong sedangkan dalam suasana hati yang sedih individu akan kurang suka untuk memberikan pertolongan.

### 4. Kejelasan stimulasi

Stimulus yang semakin jelas dari situasi darurat, maka kesiapan calon penolong untuk bertindak semakin meningkat. Situasi darurat yang samar-samar akan membingungkan calon penolong dan membuat ragu-ragu, sehingga ada kemungkinan mengurungkan niat untuk memberikan pertolongan.

### 5. Adanya norma-norma sosial

Norma masyarakat yang berlaku pada umumnya apabila ada orang yang membutuhkan pertolongan maka harus membantu terlebih jika orang tersebut lebih tua dari dirinya. Masing-masing orang memiliki tanggung jawab sosial untuk menolong.

### 6. Hubungan antara calon penolong dan si korban

Hubungan antara calon penolong dan calon penerima bantuan yang semakin jelas dan dekat akan memberi dorongan yang cukup besar pada diri calon penolong untuk lebih cepat dan bersedia terlibat secara mendalam untuk melakukan tindakan pertolongan.

## b. Faktor personal

Faktor personal adalah karakteristik kepribadian, yaitu memiliki harga diri yang tinggi, rendahnya kebutuhan akan persetujuan orang lain, rendahnya

menghindari tanggung jawab, dan lokus kendali internal. Orang yang memiliki karakteristik kepribadian yang tinggi akan memungkinkan individu melakukan perilaku prososial.

Sejumlah studi yang menyelidiki hubungan antara karakteristik kepribadian dan kesukarelaan (*volunteerism*), telah menunjukkan bahwa individu yang memiliki empati akan lebih menunjukkan perilaku menolong.<sup>6</sup>

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa keadaan internal dan eksternal seseorang merupakan dua sumber faktor yang mempengaruhi perilaku prososialnya (dari luar individu). Harapan, proses pembelajaran, pengalaman, jenis kelamin, empati, suasana hati, tempat tinggal, dan ciri-ciri kepribadian semuanya merupakan faktor internal. Elemen situasional, seperti elemen sosial, kehadiran orang lain, daya pikat korban, tanggung jawab individu, dinamika antara calon penolong dan penerima, dan model prososial.

#### **4. Upaya Meningkatkan Perilaku Prososial**

Sarlito W. Sarwono & Eko A. Meinarno dalam Ayu Setya menyatakan upaya meningkatkan perilaku prososial, diantaranya:

- a. Menghilangkan ketidakjelasan situasi darurat. Keberanian seseorang untuk menawarkan bantuan akan didorong oleh situasi darurat yang nyata.
- b. Meningkatkan rasa tanggung jawab. Penting juga untuk meningkatkan rasa tanggung jawab setiap orang. Setiap orang bertanggung jawab untuk membantu, bukan hanya satu orang.
- c. Meningkatkan rasa bersalah dan menciptakan (*self-image*) gambaran diri.

Meningkatkan rasa bersalah dan menciptakan gambaran diri pada penolong

---

<sup>6</sup> Ayu Setya Mintarsih, *Hubungan Antara Perilaku Prososial Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological well-being) Pada Siswa Kelas XI Di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 12 Tahun ke-4 2015.

memiliki potensi juga untuk meningkatkan munculnya pertolongan. Hal ini dapat dilakukan melalui teknik door-in-the-face, yaitu strategi untuk memperoleh persetujuan dari orang lain dengan cara mengajukan permintaan setingkat lebih tinggi dari yang diinginkan. Hal tersebut membuat orang yang dimintai pertolongan merasa bersalah apabila menolaknya dan untuk mendapatkan self-image yang positif, maka penolong potensial pun memberikan pertolongan yang diminta.

- d. Sosialisasi tingkah laku menolong melalui kegiatan amal. Melalui upaya amal dan menawarkan bantuan kepada mereka yang mempraktikkan perilaku prososial, masyarakat dapat memberikan dukungan terhadap perilaku prososial.<sup>7</sup>

## **B. *Psychological Well-being***

### **1. Pengertian *Psychological Well-Being***

Ryff menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan keadaan psikologis yang bebas dari masalah mental dan keberfungsian individu secara fisik, emosional dan psikologis. Ryff & Keyes menjelaskan *psychological well-being* mencakup penerimaan diri sendiri (*self acceptance*), pengembangan diri (*personal growth*), tujuan hidup (*purpose in life*), hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kapasitas mengatur lingkungan eksternal (*environmental mastery*), serta kemandirian (*autonomy*).<sup>8</sup>

Ryff & Singer menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah sesuatu yang dihasilkan dari banyak macam konsep pengalaman hidup dalam kesehariannya dan melaksanakan fungsi-fungsi dari individu menjadi manusia yang dilihat utuh tidak ada. Istilah "kesejahteraan

---

<sup>7</sup> Ibid.

<sup>8</sup> Rodelina Marbun, Jenny Lukito Setiawan, *Hubungan Antara Perilaku Prososial Well-Being Pada Remaja Awal*, Psychopreneur Journal, 2019.

psikologis" mengacu tidak hanya pada tidak adanya masalah kesehatan mental, tetapi juga pada pengembangan berbagai kemampuan dan potensi seseorang, sehingga berfungsi optimal pada semua tingkatan (mental, emosional, dan fisik).<sup>9</sup>

Kesejahteraan psikologis merupakan pendekatan eudaemonik mengenai fungsi psikologis positif manusia yang berkaitan dengan pengembangan potensi manusia. Kesejahteraan psikologis berbicara mengenai konstruk yang terkait dengan fungsi optimal atau positif seseorang.

Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu merasakan dengan baik dan dapat berfungsi secara efektif. Individu yang mempunyai perasaan yang baik berarti menghadirkan emosi positif kepuasan, kebahagiaan, rasa percaya diri dan minat.<sup>10</sup>

Carol D Ryff, pengajur teori PWB, menunjuk bahwa istilah PWB dapat dipahami secara lengkap pencapaian potensi psikologis dalam diri seseorang dan situasi dimana individu dapat menerima kelebihan dan kekurangannya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu menguasai lingkungan (*environmental mastery*), dan terus berkembang secara pribadi.<sup>11</sup>

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan kondisi dimana individu mampu menghadapi berbagai hal yang dapat memicu permasalahan dalam kehidupannya, mampu melalui fase sulit dalam kehidupan yang dijalani dengan mengandalkan kemampuan yang ada dalam dirinya. Bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupan mereka dengan

---

<sup>9</sup> Veny Febrianti, Nur Eva, Sri Andayani, *Tingkat Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Big Five*, Psycho Idea, 2022.

<sup>10</sup> Lidya Sesillia, *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Pada Masyarakat Miskin*, Jurnal Psikologi, 2020.

<sup>11</sup> Faizah Binti Awad, Ros Mayasari, *Subjective Well-Being, Psychological Well-being and Islamic Religiosity*, International Journal of Science and Research, 2015.

menjalankan fungsi positif yang ada dalam dirinya untuk mendapatkan makna dalam hidup, sehingga individu tersebut merasakan adanya kepuasan dan kesejahteraan batin pada kehidupannya.

## 2. Aspek-aspek *Psychological Well-Being*

Enam aspek *psychological well-being* yang merupakan intisari dari teori *positive functioning psychology* yang dirumuskan oleh Ryff & Keyes dalam Alfidah, yaitu:

a. Kemandirian (*Autonomy*)

Dimensi ini menjelaskan tentang kemandirian, kemampuan untuk menentukan diri sendiri dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Individu tidak lagi terpaku pada hukum yang berlaku di dalam masyarakat ataupun kelompoknya. Individu yang baik pada dimensi ini, mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan bertingkah laku dengan cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri sendiri dengan standart personal. Sedangkan individu yang rendah untuk dimensi ini akan memperhatikan evaluasi dari orang-orang disekitarnya, membuat keputusan berdasarkan penilaian orang lain.

b. Penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*)

Dalam dimensi ini dijelaskan mengenai kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan sesuai dengan kondisi psikologis mereka. Kematangan dalam dimensi ini terlihat pada kemampuan individu untuk menghadapi kejadian yang ada diluar dirinya. Seseorang yang baik dalam dimensi penguasaan lingkungan mampu berkompetensi mengatur lingkungan, menggunakan dan mengendalikan kesempatan dalam lingkungan secara efektif yang sesuai dengan konteks dan nilai inividu itu sendiri. Sedangkan untuk seseorang yang memiliki penguasaan lingkungan yang

kurang baik akan mengalami kesulitan untuk mengatur lingkungannya, mengalami kekawatiran secara terus-menerus, tidak peka dengan kesempatan yang ada, dan tidak memiliki kontrol dalam diri.

c. Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*)

Dalam dimensi ini dapat menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri. Pertumbuhan pribadi yang baik adalah memandang diri sendiri sebagai individu yang tumbuh dan terus mengalami peningkatan, terbuka terhadap pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam diri, serta dapat berubah menjadi individu yang melakukan perbaikan dalam hidup secara efektif. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam pertumbuhan pribadi akan mengalami stagnasi, merasa tidak memiliki kemampuan untuk meningkatkan dan mengembangkan diri, serta merasa bosan dengan kehidupan yang dijalani.

d. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations With Others*)

Dimensi ini menekankan pada hubungan interpersonal yang hangat saling menyayangi dan saling percaya. Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain ditandai dengan kemampuan untuk membangun hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan. Selain itu juga memiliki rasa empati dan afeksi yang kuat. Sebaliknya, untuk individu yang rendah dalam dimensi ini sulit bersikap hangat dan tertutup dalam berhubungan dengan orang lain, merasa frustasi untuk menjalin hubungan interpersonal, tidak ingin untuk mempunyai komitmen dengan orang lain, dan tidak berkompromi ingin untuk mempertahankan hubungan baik.

e. Tujuan hidup (*Purpose In Life*)

Dimensi ini menjelaskan bahwa seseorang dituntut untuk mempunyai tujuan dan makna dalam setiap kehidupan yang dijalannya. Individu yang memiliki tujuan hidup memiliki pemikiran dan kepercayaan bahwa kehidupan masa lalu dan saat ini mempunyai makna, selain itu seseorang harus mempunyai target yang akan dicapai dalam hidupnya. Sebaliknya, seseorang yang kurang baik dalam dimensi ini akan kehilangan makna hidup, kurang memiliki tujuan hidup, tidak melihat makna yang ada dalam masa lalunya, dan kehilangan keyakinan yang memberikan tujuan hidup.

f. Penerimaan diri (*Self Acceptance*)

Dalam dimensi ini dijelaskan mengenai kemampuan seseorang dalam menerima diri sendiri dan masa lalunya. Seseorang sebaiknya dapat menerima dirinya secara apa adanya, karena hal ini mempengaruhi kebahagiaan dan kesehatan mental seseorang. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan sikap yang positif, menerima semua aspek yang dimiliki dalam diri, dan memiliki pandangan yang positif terhadap masa lalunya. Sedangkan untuk penerimaan diri yang kurang baik ditandai dengan ketidakpuasaan terhadap diri, berharap memiliki sesuatu yang berbeda dari dirinya, merasa kecewa dengan diri sendiri dan masa lalunya.<sup>12</sup>

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being***

Kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh banyak faktor. Ryff & Keyes dalam Yoseph mengkaji beberapa faktor kesejahteraan psikologis yaitu dukungan sosial, status sosial ekonomi, jaringan sosial, religiusitas, dan kepribadian.

---

<sup>12</sup> Alfidah Dwi Pertiwi, *Perbedaan Psychological Well-Being Ditinjau Dari Masa Perceraian Pada Perempuan*, Jurnal Psikologi, 2016.

a. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Dukungan sosial merujuk pada gambaran berbagai ungkapan perilaku konstruktif yang diterima individu dari orang-orang yang bermakna dalam hidupnya. Sarafino dan Smith memaparkan bahwa dukungan sosial merupakan perhatian, penghargaan atau bantuan yang diterima individu dari orang lain. Paparan ini sejalan dengan gagasan Cohen dan Syme yang menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah hubungan antar individu yang di dalamnya terdapat saling memberi bantuan, kepercayaan, dan saling menghargai. Dukungan sosial membuat individu dapat memahami dirinya dan mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi. An dan Cooney menyatakan bahwa bimbingan dan arahan dari orang lain memiliki peran penting pada kesejahteraan psikologis. Hal ini termasuk dalam perilaku hubungan yang saling memperhatikan, memfasilitasi, dan mendukung individu untuk bertumbuh secara sehat dan optimal. Dukungan sosial berhubungan erat dengan dimensi kesejahteraan psikologis yakni membangun hubungan secara positif dengan orang lain.

b. Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi (seperti besarnya penghasilan dalam keluarga, tingkat pendidikan, keberhasilan pekerjaan, kepemilikan materi dan status sosial di masyarakat) dapat mempengaruhi peningkatan kesejahteraan psikologis. Penelitian Skakon, Nielsen, Borg, dan Guzman dalam konteks organisasi menunjukkan bahwa kegagalan dalam pekerjaan dan terhambatnya pemasukan dapat mengakibatkan stres kerja yang berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis karyawan yang berakhir dengan

performa kerja buruk dan produktifitas rendah akan merugikan organisasi ataupun perusahaan. Ryan dan Deci menegaskan status sosial ekonomi berhubungan dengan dimensi penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi.

c. Jaringan sosial

Jaringan sosial berkaitan dengan aktivitas sosial yang diikuti oleh individu seperti aktif dalam pertemuan-pertemuan atau organisasi, kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan, dan dengan siapa kontak sosial dilakukan membuat seorang individu memiliki kecenderungan kesejahteraan yang rendah atau yang tinggi ditunjang dari siapakah orang-orang yang berada di lingkungan sosial individu. Semakin baik kontak sosial yang terkait dengan individu, semakin tinggi tingkat kesejahteraan individu tersebut, sebaliknya semakin buruk kontak sosial yang dikembangkan individu, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologisnya. Jaringan sosial yang baik dan menjaga kualitas hubungan sosial dengan lingkungan akan mengurangi munculnya konflik dan tekanan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam hidup.

d. Religiusitas

Faktor religiusitas berkaitan dengan transcendensi segala persoalan hidup kepada Tuhan. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna. Pernyataan ini berkaitan dengan pemaknaan hidup individu bahwa semakin tinggi seseorang memaknai hidupnya seara positif maka semakin tinggi pula kesejahteraan hidup yang dirasakannya. Faktor spiritual dianggap penting dalam kesejahteraan psikologis individu.

#### e. Kepribadian

Utierrez, Jimenez, Hernandez, dan Puente menyatakan bahwa kepribadian merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam kesejahteraan psikologis individu. Penelitian mengenai kepribadian dan kesejahteraan subjektif menyimpulkan bahwa kepribadian merupakan salah satu faktor penting yang memiliki korelasi dengan kesejahteraan subjektif, khususnya melalui aspek ekstraversion dan neurotis. Individu yang memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan, keterampilan coping yang efektif akan cenderung terhindar dari konflik dan stres.

Ryff dan Singer menambahkan beberapa faktor kesejahteraan psikologis ditinjau dari aspek usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya.

##### a. Usia

Ryff dan Keyes mengemukakan bahwa perbedaan usia mempengaruhi perbedaan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis. Ryff dan Keyes menemukan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama dari dewasa muda hingga usia madya. Sedangkan pada dimensi pengembangan pribadi dan tujuan hidup cenderung menurun seiring dengan bertambahnya usia.

##### b. Jenis kelamin

Perbedaan kesejahteraan psikologis ditinjau dari jenis kelamin terdapat pada dimensi hubungan positif dengan orang lain serta pengembangan pribadi. Perempuan dari segala usia cenderung memiliki

skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki dalam dua dimensi tersebut. Perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang, dimana perempuan cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini terkait dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi coping dan aktivitas sosial yang dilakukan, dimana perempuan lebih cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki.

c. Budaya

Budaya berhubungan dengan norma, nilai dan kebiasaan yang berada dalam masyarakat. Budaya individualistik dan kolektivistik memberikan perbedaan dalam kesejahteraan psikologis. Ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis antara budaya Barat dan Timur. Pada budaya Timur, dimensi kesejahteraan psikologis yang berorientasi pada diri sendiri (seperti dimensi penerimaan diri dan otonomi) nilainya lebih menonjol pada budaya Barat dibandingkan dengan budaya Timur. Dimensi yang lebih berorientasi pada orang lain (seperti dimensi hubungan positif dengan orang lain) memiliki nilai lebih menonjol pada budaya Timur dibandingkan dengan budaya Barat.

Ryff dan Singer menyimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu faktor psikososial dan faktor demografis. Faktor psikososial berkaitan dengan regulasi emosi, kepribadian, tujuan pribadi, nilai, strategi coping, dan spiritualitas. Sementara faktor demografis berkaitan dengan usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi. Selain kedua faktor tersebut, Ryff dan Singer juga menyebutkan bahwa salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi

kesejahteraan psikologis adalah dukungan. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.<sup>13</sup>

### C. Kerangka Teori

Dewasa melibatkan periode transisi yang panjang dan ditandai oleh eksperimen dan eksploitasi. Individu pada masa perkembangannya membutuhkan kesehatan agar dapat berkembang dengan lebih maksimal. Kesehatan individu terdiri atas kesehatan secara fisik dan psikologis. Kesehatan yang positif ditunjukkan oleh tidak adanya penyakit fisik dan adanya kebutuhan untuk merasa baik secara psikologis atau yang disebut sebagai *psychological well-being*. Aspinwall menggambarkan *psychological well-being* sebagai keberfungsian psikologis yang baik dan positif. Schultz mengatakan bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* mampu berfungsi secara positif dengan adanya arah atau tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya. Kemudian, individu akan melakukan evaluasi atas peristiwa-peristiwa yang dijalani dalam kehidupannya tersebut.<sup>14</sup>

Weinstein menyatakan bahwa ketika seseorang memberikan pertolongan dalam perilaku prososial memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologis orang yang melakukan tindakan menolong tersebut. Individu yang melakukan perilaku prososial memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang baik, dalam arti bahwa individu yang memutuskan untuk melakukan perilaku prososial pada dirinya maka tercapai fungsi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang memiliki penerimaan diri yang baik, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, memiliki tujuan hidup, mampu melakukan

---

<sup>13</sup> Yoseph Pedhu, *Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membriara*, Jurnal konseling dan pendidikan, Vol. 10 No. 1, 2022.

<sup>14</sup> Anik Cahyani, *Perilaku Prososial Sebagai Prediktor Subjective Well-Being pada Sukarelawan Kelas Inspirasi Yogyakarta*, Jurnal Acta Psychologia, Vol 1 No 1, 2019.

pengembangan pribadi, dan penguasaan lingkungan yang baik. Oleh karena itu, antara perilaku prososial dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) harus berjalan saling berdampingan dan melengkapi kaitannya dengan tugas perkembangan pribadi-sosial.<sup>15</sup>

Hal ini didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Ajrin menyatakan bahwa religiusitas dan perilaku prososial mempengaruhi kebahagiaan pada relawan. Selain itu, bahwa perilaku prososial mempengaruhi kebahagiaan lebih besar dibandingkan dengan religiusitas. Walker juga menyatakan bahwa adanya hubungan antara kebahagiaan dengan perilaku prososial, dimana individu yang sering melakukan perilaku tersebut dan peduli pada individu lain merupakan individu yang lebih sering bahagia. Menurut Dunn, Aknin, dan Norton dalam penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang memberikan uangnya kepada individu lain untuk membantu maka merasa lebih bahagia.<sup>16</sup>

Sarwono dan meinarno menjelaskan individu bisa merasa jauh lebih baik setelah memberikan pertolongan. Adanya perasaan bangga akan diri sendiri karena merasa berguna bagi orang lain sehingga ini memunculkan nilai yang positif dan mengarah pada penerimaan diri. Individu yang melakukan tindakan tolong menolong karena mengetahui bahkan mungkin mampu merasakan kebutuhan, kehendak, perasaan dan penderitaan orang lain.<sup>17</sup>

Oleh sebab itu, perlu adanya keterhubungan sosial dengan pihak-pihak luar guna terciptanya keterikatan yang baik. Tercapainya keterikatan tersebut dapat

---

<sup>15</sup> Ayu Setya Mintarsih, *Hubungan Antara Perilaku Prososial Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological well-being) Pada Siswa Kelas XI Di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 12 Tahun ke-4 2015.

<sup>16</sup> Ajrin Syarafina & Sendi Satriadi, Religiusitas, Perilaku Prososial, Dan Kebahagiaan Pada Relawan, Jurnal Psikologi, Vol 2 No 1, 2023.

<sup>17</sup> Danang Abdi Nugraha, *Hubungan Antara Perilaku Prososial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Di Kota Tembilahan*, Jurnal Psikologi, 2022.

dilakukan dengan mengembangkan perilaku positif di lingkungan sosialnya salah satunya adalah perilaku prososial.

#### **D. Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu:

Variabel bebas : Perilaku Prososial (X)

Variabel terikat : *Psychological Well-Being* (Y)

#### **E. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan penjabaran yang telah diuraikan diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan positif atau signifikan antara perilaku prososial dengan *psychological well-being* pada relawan Tim Reaksi Cepat (TRC) di Dinas Sosial Kota Kediri. Bahwa jika perilaku prososial yang dilakukan tinggi maka *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) yang dimiliki juga tinggi, sebaliknya apabila perilaku prososial yang dilakukan rendah maka *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) yang dimiliki juga rendah.

Berdasarkan landasan teori yang telah diuraikan maka hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu:

$H_0$  : Tidak terdapat hubungan positif atau signifikan antara perilaku prososial dengan *psychological well-being* pada relawan Tim Reaksi Cepat (TRC) di Dinas Sosial Kota Kediri.

$H_a$  : Terdapat hubungan positif atau signifikan antara perilaku prososial dengan *psychological well-being* pada relawan Tim Reaksi Cepat (TRC) di Dinas Sosial Kota Kediri.

