

Faktor-faktor yang Berpengaruh terhadap Perilaku Prososial Mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI Jakarta

¹Arie Rihardini Sundari, ²Febi Herdajani, ³Tanti Susilarini
^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Universitas Persada Indonesia YAI, Jakarta

E-mail: ¹arie.rihardini@upi-yai.ac.id, ²febi.herdajani@upi-yai.ac.id, ³tanti.susilarini@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Dengan kondisi alam yang rentan terjadi bencana, Indonesia sangat membutuhkan tenaga relawan profesional yang siap dan siaga terhadap tanggap darurat bencana. Penting untuk melengkapi sumber daya mendasar yang diperlukan untuk tercapainya tujuan tersebut. Perilaku Prososial merupakan sumber daya penting bagi profesi relawan, dimana mahasiswa diharapkan dapat mengambil posisi strategis di dalamnya. Mendukung hal itu, dibutuhkan kompetensi lainnya yang menunjang kinerja relawan agar dapat maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran empati, bersyukur dan *hardiness* pada perilaku prososial mahasiswa fakultas psikologi UPI YAI Jakarta. Sampel penelitian berjumlah 174 orang mahasiswa, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui skala model *likert* yang mencakup skala empati, skala bersyukur, skala *hardiness* dan skala perilaku prososial. Pengolahan data penelitian ini dilaksanakan melalui JASP 0.18.3.0 for windows. Hasil analisis regresi linier menunjukkan bahwa empati, bersyukur dan *hardiness* berperan secara berpengaruh terhadap perilaku prososial mahasiswa sebesar 69,1% ($R^2=0,691$; $F=126,492$; $p<0,001$); didominasi oleh empati sebesar 64,5%, diikuti oleh *hardiness* dan kontribusi 30,9% lainnya berasal dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil kategorisasi, perilaku prososial dan empati mahasiswa ditemukan sebagian besar pada tingkatan tinggi.

Kata kunci : *perilaku prososial, empati, bersyukur, hardiness.*

ABSTRACT

With natural conditions that are prone to disasters, Indonesia is in dire need of professional volunteers who are ready and alert to disaster emergency response. It is important to complete the basic resources needed to achieve these goals. Prosocial behavior is an important resource for the volunteer profession, where students are expected to take strategic positions in it. Supporting this, other competencies are needed to support volunteer performance so that it can be maximized. This study aims to determine the role of empathy, gratitude and *hardiness* in the prosocial behavior of students of the Faculty of Psychology, UPI YAI Jakarta. The research sample consisted of 174 students, who were selected using a *purposive sampling* technique. Data were collected through a *Likert* model scale that includes an empathy scale, a gratitude scale, a *hardiness* scale and a prosocial behavior scale. Data processing for this study was carried out through JASP 0.18.3.0 for windows. The results of the linear regression analysis showed that empathy, gratitude and *hardiness* played an influential role in students' prosocial behavior by 69.1% ($R^2 = 0.691$; $F = 126.492$; $p < 0.001$); dominated by empathy at 64.5%, followed by *hardiness* and the other 30.9% contribution came from other factors not examined in this study. Based on the categorization results, students' prosocial behavior and empathy were mostly found at high levels..

Keyword : *prosocial behavior, empathy, gratitude, hardiness.*

1. PENDAHULUAN

Perilaku prososial pada relawan bencana alam dan non alam merupakan kompetensi dasar yang vital. Terlebih di negara Indonesia yang rentan terjadi bencana alam, dikarenakan faktor geografisnya yang sebagian besar berada di daerah pegunungan dan jumlah gunung berapi yang masih aktif. Data statistik BNPB terkait kejadian 2.107 bencana alam yang terjadi di Indonesia sepanjang tahun 2024, tercatat 489 orang meninggal dunia, 58 orang hilang, 11.538 orang luka atau sakit, dan lebih dari 6 juta orang menderita dan mengungsi, (Litha, 2025). Sementara jumlah relawan yang cepat tanggap menangani korban atau penyintas, hingga saat ini, belum dapat mengatasi secara maksimal. Oleh karenanya sangat dibutuhkan tenaga relawan dari segi kuantitas dan kualitas kompetensi yang mumpuni, khususnya perilaku prososial. Yaitu relawan yang empati, peduli, tulus, dan mampu mendahulukan kepentingan korban di atas kepentingannya sendiri saat evakuasi dan pemulihan-rekonstruksi pasca bencana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menentukan dan berperan terhadap perilaku prososial pada dewasa awal, khususnya mahasiswa.

Santrock (2011, h. 324) mengklasifikasikan perilaku prososial sebagai bagian dari perkembangan sosialemosional yang penting ditumbuhkembangkan sejak dini. Dengan kondisi alam yang rentan terjadi bencana, Indonesia sangat membutuhkan tenaga relawan profesional yang siap dan siaga terhadap tanggap darurat bencana untuk membantu pemulihan trauma penyintas bencana. Penting untuk melengkapi sumber daya mendasar yang diperlukan untuk tercapainya tujuan tersebut. Perilaku Prososial merupakan sumber daya penting bagi profesi relawan, dimana mahasiswa diharapkan dapat mengambil posisi strategis di dalamnya. Mendukung hal itu, dibutuhkan kompetensi lainnya

yang menunjang kinerja relawan agar dapat maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran empati, bersyukur dan *hardiness* pada perilaku prososial mahasiswa fakultas psikologi UPI YAI Jakarta.

Perilaku prososial yang ditunjukkan oleh relawan penyintas bencana diantaranya berupa mendengarkan keluh kesah penyintas untuk kemudian memberikan motivasi, menghargai pendapat penyintas untuk kemudian mendiskusikan solusi terbaik dari permasalahan yang ada, selain berdonasi serta menyalurkan pada pihak yang membutuhkan, (Pujiyanto dkk, 2024). Dampak dari relawan diantaranya merasakan kebahagiaan yang bermakna, karena dapat membantu penyintas bencana berbahagia, selain bermanfaat bagi individu lain dengan lingkup yang lebih luas, (Jannah & Rahmasari, 2023). Selain itu muncul pula beberapa emosi positif yaitu bersyukur dan puas terhadap hidupnya, (kepuasan atau makna hidup), (Karinda & Arianti, (2020) bahwa Berdasarkan penelitian dari Khrisnanda dan Shanti, (2022), relawan rentan akan gejala tekanan psikologis terkait profesinya tersebut, diantaranya kelelahan emosional, perilaku menarik diri, dan perilaku acuh yang berdampak pada interaksi yang cenderung negatif, pemicuan konflik dan minimnya waktu yang berkualitas dengan pasangan.

Faktor-faktor prediktif perilaku prososial dapat beragam. Faktor genetik, (Wilson, dalam Eisenberg dkk, 1999), dan faktor lingkungan diduga berkontribusi terhadap munculnya kecenderungan prososial, (Eisenberg dkk, 1999); salah satu diantaranya *agreeableness* (Bergeman dalam Eisenberg dkk, 1999), dan bagaimana orang tua membesarkan anak, (Eisenberg & Fabes, dalam Eisenberg dkk, 1999). Faktor lainnya berupa pemenuhan kebutuhan harga diri, bahwa dirinya mampu menunjukkan eksistensi diri, dan makna hidup, yaitu mendapatkan pembelajaran atas setiap

peristiwa dalam hidupnya, serta dorongan yang berasal dari hubungan dengan TuhanNya dimana saat melakukan kegiatan merasakan adanya kehadiran Tuhan yang kemudian mengarah pada rasa bersyukur, (Widodo dkk, 2023). Dapat diartikan bahwa pemenuhan harga diri, makna hidup dan kebersyukuran seseorang akan mempengaruhi perilaku prososialnya. Khususnya, rasa syukur akan meningkatkan perilaku prososial individu, (Salihin dkk, 2020), terutama yang diekspresikan dan dihayati setiap hari (Kurniasih & Halimah, 2018).

Selain itu, sebagai individu dewasa yang dinamis, penting untuk dapat mempertahankan bahkan meningkatkan perilaku prososial, dimana empati terhadap orang lain yang dikenal dekat sangat berperan, (Eisenberg dkk, 2010; Depow, Francis & Inzlicht, 2021; Romiyati, 2023; Ashilah & Tatiyani, 2025) baik secara spontan ataupun terencana, (Utomo & Minza, 2016). Salah satu yang mendorong konsistensi perilaku prososial adalah ketika individu merasakan kasihan terhadap penderitaan orang lain. Empati membuat seseorang berusaha melihat seperti apa yang orang lain lihat dan rasakan, (Effendy & Indrawati, 2023). Dapat dikatakan bahwa empati mendorong konsistensinya perilaku prososial individu. Sementara faktor lain yang menjadi dampak dari perilaku prososial pada usia 16-25 tahun adalah kebahagiaan, perkembangan, optimisme, resiliensi, serta rendahnya kecemasan dan kesepian, (Cash, Akinin, & Girme, 2024).

Perilaku prososial yang kerap dilakukan oleh individu dewasa, selain empati dan rasa syukur yang telah dijelaskan sebelumnya, dipengaruhi pula oleh rasa komitmen pada pekerjaan atau profesinya, yakni berusaha terus mencari cara terbaik untuk dapat membantu dan meringankan kesulitan yang dialami orang lain, (Al'Faikar & Noor, 2016). Rasa komitmen tersebut merupakan salah satu aspek dari *hardiness*, dimana

komitmen pada rasa tanggung jawabnya akan tugas yang diemban berpengaruh pada perilaku prososial pada korban bencana, (Amalia & Desiningrum, 2017). Individu dengan *hardiness* yang tinggi lebih mudah untuk memikirkan tindakan menolong untuk kesejahteraan orang lain (perilaku prososial), (Ayudia & Kristiani, 2016).

Penelitian ini, selain tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya, juga bertujuan untuk mengetahui, diantara empati, bersyukur dan *hardiness*, mana kualitas yang berperan dominan terhadap perilaku prososial mahasiswa, yang diproyeksikan sebagai calon relawan spontan bencana. Untuk kemudian dapat dirancang program peningkatan kualitas kompetensi yang diharapkan.

2. LANDASAN TEORI

Perilaku Prososial

Memberikan bantuan kepada orang lain merupakan tindakan baik yang kerap dilakukan dengan berbagai tujuan. Eisenberg (dalam Eisenberg dkk, 1999) menyatakan bahwa perilaku sukarela dengan tujuan membantu orang lain disebut dengan perilaku prososial; dimana altruisme (membantu orang lain tanpa mengharapkan imbalan) merupakan salah satu bentuk daripadanya yang berupa motivasi intrinsik; perempuan lebih prososial dan empatik, (Eisenberg & Morris, dalam Santrock, 2011, h.327); perempuan lebih prososial selama masa kanak-kanak dan remaja, (Hastings, Utendale, & Sullivan, dalam Santrock, 2011, h.327); semakin meningkat ketika dewasa, (Graziano & Eisenberg, dalam Eisenberg, 1999).

Pada hakikatnya perilaku prososial adalah sebuah tindakan menolong, tanpa paksaan (Widodo, 2023), yang memiliki tujuan menjadikan kondisi orang yang ditolong menjadi lebih baik, secara fisik maupun psikis dari yang sebelumnya pada kondisi yang kurang baik, tanpa memandang motif penolong, (Setiawan &

Budiman, 2021). Misalkan, anak-anak yang memiliki kemampuan prososial berperilaku positif seperti berbagi, membantu, menghibur, dan berempati; siswa kelas enam yang tidak memiliki teman menunjukkan perilaku prososial yang lebih rendah (dalam hal bekerja sama, berbagi, membantu orang lain), menunjukkan nilai akademis yang lebih rendah, dan menunjukkan tingkat stres emosional yang lebih rendah, (seperti depresi dan kesehatan yang buruk), (Santrock, 2011, h. 336). Gambaran perilaku prososial dapat ditunjukkan pula berupa edukasi dan bantuan material yang dilakukan dengan ikhlas, tanpa meminta balasan (pamrih), dan jujur dengan tujuan membantu banyak pihak, (Hidayatullah dkk, 2021; Al'Faikar & Noor, 2016), selain mengembangkan dirinya melalui lingkungan sekitar untuk melakukan komunikasi atau hubungan baik, (Widodo dkk, 2023).

Aspek-aspek perilaku prososial menurut Eisenberg dan Mussen (dalam Dayakisni dan Hudaniah, 2015) yaitu:

1. Berbagi, yaitu kesediaan berbagi perasaan dengan orang lain baik suka maupun duka. Berbagi diberikan bila penerima menunjukkan kesukaran sebelum ada tindakan.
2. Kerjasama, yaitu Kesediaan untuk bekerja sama dengan orang lain dengan tujuan mencapai suatu tujuan. Kerjasama biasanya saling menguntungkan, saling memberi, saling menolong dan menenangkan.
3. Menolong, yaitu kesediaan menolong orang lain yang berada dalam kesulitan. Menolong terdiri dari membantu orang lain, memberitahu, menawarkan bantuan kepada orang lain atau melakukan sesuatu yang menunjang kegiatan orang lain.
4. Jujur, yaitu kesediaan untuk tidak berbuat curang terhadap orang lain.
5. Dermawan, yaitu kesediaan untuk memberikan yang dimiliki secara

sukarela kepada orang lain yang membutuhkan.

Empati

Kompetensi yang dibutuhkan relawan lainnya berupa empati. Kemampuan individu untuk memahami apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan individu lain, serta apa yang dipikirkan dan dirasakan individu terhadap kondisi yang sedang dialami individu lain, tanpa kehilangan kontrol diri dari individu yang bersangkutan, dikenal sebagai empati, (Effendy & Indrawati, 2018). Bentuk-bentuk empati dapat berupa *cognitive empathy*, *affective empathy* dan *behavioral empathy*, (Lishner, Stocks & Steinert, 2017, p.1).

Aspek-aspek empati menurut Davis (1983) yaitu:

1. Pengambilan Perspektif; dimana individu cenderung berkeinginan untuk memahami pandangan-pandangan orang lain dalam kehidupan sehari-hari.
2. Fantasi; individu cenderung menempatkan diri sendiri ke dalam perasaan dan perilaku-perilaku dari karakter-karakter yang ada di dalam buku cerita, novel, film, *game* dan situasi-situasi fiksi lainnya.
3. Perhatian Empati; individu memiliki kecenderungan terhadap pengalaman-pengalaman yang berhubungan dengan kehangatan seperti rasa iba dan perhatian terhadap kemalangan orang lain.
4. Distress Pribadi; individu merasa tidak nyaman dengan perasaan sendiri ketika melihat ketidaknyamanan pada emosi orang lain.

Bersyukur

Setiap individu yang bersyukur, akan berusaha untuk menebarkan kebersyukurannya pada orang lain, terutama bagi yang membutuhkan

bantuan. Dalam hal ini relawan yang bersyukur memiliki kecenderungan umum untuk menyadari dan merespon dengan emosi bersyukur terhadap kebaikan orang lain dalam pengalaman positif dan apa yang diperoleh individu (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

Aspek-aspek bersyukur dikembangkan oleh McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) yang terdiri dari :

1. Intensitas (*Intensity*)
Merasakan perasaan syukur yang intens. Individu yang bersyukur secara disposisi akan mengalami peristiwa positif diharapkan merasa lebih bersyukur daripada individu yang kurang cenderung bersyukur.
2. Frekuensi (*Frequency*)
Mengungkapkan perasaan syukur secara sering setiap harinya. Perasaan bersyukur tersebut dapat ditemui bahkan dari kebaikan kecil atau sikap sopan dari orang lain.
3. Menjangkau (*Span*)
Banyaknya lingkungan atau konteks kehidupan yang membuat seseorang merasa bersyukur seperti keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan kehidupan itu sendiri, beserta berbagai hal menguntungkan lainnya.
4. Densitas (*Density*)
Penghayatan tentang sejumlah orang yang kehadirannya dirasa memberikan dampak positif dalam kehidupan individu.

Hardiness

Relawan yang berdedikasi tinggi menerapkan kualifikasi *hardiness* dalam memerankan tugas dan tanggung jawabnya dalam membantu penyintas bencana. *Hardiness* merupakan suatu karakteristik kepribadian yang memiliki kemampuan untuk mengurangi efek stres negatif termasuk elemen komitmen, tantangan, dan kontrol; dikaitkan pula dengan kemampuan untuk menunjukkan resistensi yang kuat terhadap perasaan negatif yang disebabkan oleh situasi yang

tidak menyenangkan, (Kobasa, 1982); merupakan kualitas kepribadian yang membantu individu dalam mengatasi pasang surut permasalahan dalam kehidupan sehari-hari, (Rutter, 2013). Individu dengan *hardiness* memiliki kemandirian, percaya pada kehidupan, dan siap menghadapi perubahan, (Sinha & Singh, 2009), oleh karenanya ia memperlengkapi dirinya dengan sejumlah kompetensi untuk dapat mengatasi tekanan, (Eschleemann dkk, 2010). *Hardiness* juga melindungi individu dari dampak negatif stres yang dapat memengaruhi kebahagiaan, produktivitas, dan kesejahteraan umum, (Stein & Bartone, 2020). Intervensi berbasis kognitif diperlukan untuk dapat meningkatkan *hardiness* mahasiswa dewasa ini, (Jianping dkk, 2023).

Dimensi-dimensi kepribadian *hardiness* menurut Kobasa (1979), terdiri dari :

1. *Commitment*, yaitu kecenderungan individu untuk melibatkan dirinya dalam berbagai aktivitas, kejadian, dan orang-orang dalam kehidupannya atau aktivitas yang sedang dihadapi. Individu yang berkomitmen memiliki kesadaran tujuan, dan tidak menyerah di bawah tekanan, karena individu cenderung menginvestasikan dirinya ke dalam situasi.
2. *Control*, yaitu kecenderungan untuk menerima dan percaya bahwa individu mampu mengendalikan semua peristiwa yang mempengaruhi kehidupannya. Individu yang memiliki kontrol sangat mungkin untuk memprediksi kejadian – kejadian yang membuat stres, dengan demikian mengurangi kemungkinan terhadap situasi – situasi yang menimbulkan kegelisahan.
3. *Challenge*, yaitu kecenderungan untuk memandang suatu perubahan dalam hidupnya sebagai sesuatu yang wajar dan dapat mengantisipasi perubahan tersebut sebagai stimulus yang sangat berguna bagi perkembangan dalam

memandang hidup sebagai suatu tantangan. Karena itu, perubahan dilihat sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang daripada sebagai ancaman terhadap keamanan.

3. METODOLOGI

Metode statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis *Linear Regression* dengan pengolahan data menggunakan JASP versi 0.18.1.0 *for Windows*. Dalam penelitian ini perilaku prososial sebagai *dependent variable*, sementara empati, bersyukur dan *hardiness* sebagai *independent variable*.

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI Jakarta berusia 19 sampai dengan 37 tahun, bersedia mengikuti penelitian dan jika diproyeksikan sebagai relawan. Sampel dari penelitian ini berjumlah 174 responden, dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala yang diadopsi dengan skala model *Likert* yaitu skala perilaku prososial, skala empati, skala bersyukur dan skala *hardiness*, yang telah melalui proses uji validitas isi dan uji reliabilitas. Hasilnya skala perilaku prososial (Hakim, 2023) terdiri dari 27 item dan $\alpha = 0,921$, skala empati (Hakim, 2023) terdiri dari 29 item dan $\alpha = 0,906$, skala bersyukur (Aini, 2020) terdiri dari 22 item dan $\alpha = 0,905$, dan skala *hardiness* (Deviana, 2023) terdiri dari 16 item dan $\alpha = 0,878$.

Dalam penelitian ini, skala perilaku prososial menggunakan aspek-aspek dari Eisenberg dan Mussen (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2006), skala empati menggunakan aspek-aspek dari Davis (2015), skala bersyukur menggunakan aspek-aspek dari McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) dan skala *hardiness* menggunakan aspek-aspek dari Kobasa (1979).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

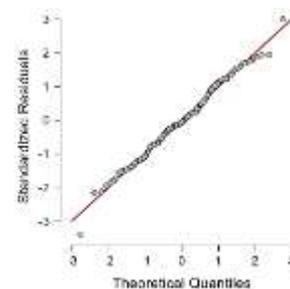
Partisipan dominan dalam penelitian ini adalah perempuan (127 orang). Sebagian besar subyek penelitian memiliki perilaku prososial pada taraf tinggi (160 orang), empati pada taraf tinggi (131 orang), bersyukur pada taraf tinggi (135 orang) dan *hardiness* pada taraf sedang (109 orang). Selengkapnya terdapat di tabel 4.1.

Tabel 4. 1. Data demografis penyebaran responden penelitian

| Kategori | Frekuensi | Presentase |
|----------------------|-----------|------------|
| Jenis Kelamin | | |
| a. Pria | 47 | 27,1% |
| b. Wanita | 127 | 72,9% |
| Prososial | | |
| Tinggi | 160 | 91,9% |
| Sedang | 14 | 8,1% |
| Empati | | |
| Tinggi | 131 | 75,3% |
| Sedang | 43 | 24,7% |
| Hardiness | | |
| Tinggi | 64 | 36,8% |
| Sedang | 109 | 62,6% |
| Rendah | 1 | 0,6% |
| Bersyukur | | |
| Tinggi | 135 | 77,6% |
| Sedang | 39 | 22,4% |

4.1 Uji Normalitas

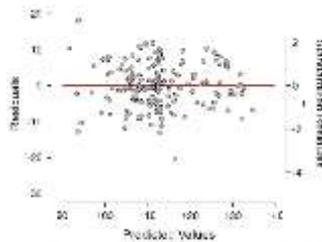
Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas visual dengan grafik *Q-Q Plots Standardized Residuals*. Didapatkan hasil grafik dengan sebaran data menyebar dan mengikuti garis diagonal, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, (dapat dilihat pada Gambar 4.1).



Gambar 4.1 *Q-Q Plot Standardized Residuals*

4.2 Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dengan menggunakan grafik *Scatter Plots* menghasilkan kesimpulan bahwa tidak ada pola yang jelas, sebaran data menyebar di atas dan di bawah, atau di sekitar angka 0, sehingga dapat disimpulkan bahwa asumsi heteroskedastisitas terpenuhi atau tidak terjadi gejala heteroskedastisitas, sebagaimana dapat dilihat pada Gambar 4.2.



Gambar 4. 2. Grafik *scatter plots*

4.3 Uji Multikolinearitas

Berdasarkan uji multikolinearitas, dihasilkan angka VIF pada variabel empati sebesar 1,728 ($<10,00$) dan nilai *tolerance* sebesar 0,579 ($>0,10$), serta variabel *hardiness* dengan nilai VIF sebesar 2,946 ($<10,00$) dan nilai *tolerance* sebesar 0,339 ($>0,10$), selain itu pada variabel bersyukur nilai VIF sebesar 3,154 ($<10,00$) dan nilai *tolerance* sebesar 0,317 ($>0,10$). Artinya tidak terjadi masalah multikolinearitas. Nilai VIF dan *tolerance* dapat dilihat pada Tabel 4.3. Setelah uji normalitas, uji heteroskedastisitas dan multikolienaritas terpenuhi, maka dapat dilakukan uji regresi linier.

Tabel 4.2. *Coefficients*

| Model | B | t | p | Collinearity Statistics | |
|---------------------------------|-------|--------|--------|-------------------------|-------|
| | | | | tolerance | VIF |
| H ₁ Empati | 0,501 | 11,151 | <0,001 | 0,579 | 1,728 |
| H ₂ <i>Hardiness</i> | 0,212 | 2,346 | 0,020 | 0,399 | 2,946 |
| H ₃ Bersyukur | 0,123 | 1,576 | 0,117 | 0,317 | 3,154 |

Berdasarkan hasil analisa data ditemukan bahwa terbukti empati berpengaruh terhadap perilaku prososial, dimana $B=0,501$, $t=11,151$ dengan p

$<0,001$ ($p<0,05$) (tabel 4.2). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Decety dkk, (2016) dan Grignoli dkk, (2022) bahwa empati memainkan peran penting dalam mempromosikan perilaku prososial; dan membantu mengurangi tekanan orang lain dan mengurangi agresinya, Decety dkk, (2016). Demikian pula hasil yang dikemukakan oleh Pang dkk, (2022) bahwa empati (*emphatic concern*), baik secara afektif maupun kognitif dapat memprediksi perilaku prososial pada mahasiswa psikologi saat membantu orang yang sedang mengalami kesulitan.

Kemudian, berdasarkan hasil analisa data ditemukan bahwa *hardiness* berpengaruh terhadap perilaku prososial, dimana $B=0,212$, $t=2,346$ dengan $p=0,020$ ($p<0,05$) (tabel 4.2). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Amalia dan Desiningrum (2017) bahwa *hardiness* merupakan faktor yang dapat memprediksi perilaku prososial relawan. Selain itu dijelaskan oleh DeWolfe (2000) bahwa pekerja kesehatan mental bencana menyaksikan kesedihan dan kepedihan yang menyayat hati serta kekuatan jiwa manusia untuk bertahan hidup dan terus maju. Membantu orang-orang saat mereka berjuang untuk menata kembali hidup mereka pada dasarnya bermakna. Pada akhir program pemulihan kesehatan mental jangka panjang, staf sering menggambarkan partisipasi mereka sebagai yang paling menantang dan memuaskan secara pribadi dalam karier mereka. Dapat diartikan bahwa perilaku menolong pada relawan membutuhkan durasi yang panjang, sehingga tanpa adanya ketangguhan (*hardiness*) untuk membantu mengatasi kesulitan penyintas hingga akhir dan sembari mengatasi *burnout* tugas yang tiada henti (Vagni dkk, 2022), mustahil relawan mampu mempertahankan performa kompetensinya tersebut agar sejalan dengan niat awal melakukan perilaku menolong.

Selanjutnya, berdasarkan hasil analisa data ditemukan bahwa bersyukur tidak berpengaruh terhadap perilaku prososial, dimana $B=0,123$, $t=1,576$ dengan $p = 0,117$ ($p < 0,05$) (tabel 4.2). Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian Pang dkk (2022), dimana bersyukur memediasi pengaruh empati terhadap perilaku prososial pada mahasiswa psikologi. Hal ini diduga disebabkan kondisi pada populasi penelitian kebersyukuran berperan minimal dan berbentuk sangat personal (tersembunyi dan merasa tidak elok jika ditampakan karena berada dalam kebencanaan) dalam kontribusinya kepada perilaku prososial, walau secara rata-rata kategori bersyukur mahasiswa ditemukan pada tingkatan tinggi.

Tabel 4.3 ANOVA

| Model | R ² Change | F | p |
|----------------|-----------------------|---------|--------|
| H ₃ | 0,691 | 126,492 | <0,001 |
| Empati | 0,645 | - | - |
| Hardiness | 0,041 | - | - |

Sementara itu, berdasarkan hasil analisa data penelitian ditemukan bahwa empati, *hardiness* dan bersyukur berpengaruh secara simultan (bersama-sama) terhadap perilaku prososial, dimana $F=126,492$, dengan $p < 0,001$ ($p < 0,05$) (tabel 4.4).

Kemudian, dengan menggunakan *enter method* diperoleh $R^2=0,691$. Artinya empati, *hardiness* dan bersyukur secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 69,1% ($0,691 \times 100\%$) terhadap perilaku prososial. Sedangkan kontribusi sebesar 30,9% ($100\% - 69,1\%$) lainnya berasal dari faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini, seperti yang dikemukakan Khrisnanda & Shanti, (2022) bahwa *Supportive dyadic coping* dan dukungan emosional dari pasangan mampu menurunkan tingkat tekanan psikologis yang dirasakan relawan tanggap darurat bencana, sehingga mampu mempertahankan performa kerjanya. Faktor lain yang memberikan dampak pada perilaku prososial

sebagaimana disampaikan oleh Eisenberg dkk, (1999) bahwa ketika seseorang memiliki pemahaman yang kuat tentang prinsip-prinsip moral yang kuat dan kemampuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas tentang berbagai nilai dan tujuan yang konsisten, masuk akal untuk mengantisipasi reaksi prososial yang lebih konsisten. Sementara itu, analisis *linear regression stepwise method*, diperoleh skor $R^2 \text{ Change}=0,645$ pada variabel empati dan skor $R^2 \text{ Change}=0,041$ pada variabel *hardiness*. Artinya empati mendominasi pengaruh sebesar 64,5%, yang diikuti oleh *hardiness* sebesar 4,1% pada perilaku prososial pada mahasiswa psikologi UPI YAI Jakarta.

5. KESIMPULAN

Empati, bersyukur dan *hardiness* berperan sebesar 69,1% pada perilaku prososial mahasiswa Fakultas Psikologi UPI YAI Jakarta. Empati berperan dominan sebesar 64,5% terhadap perilaku prososial, diikuti oleh *hardiness*, sebesar 4,1%, sementara bersyukur berperan amat sangat kecil (secara simultan, namun tidak secara terpisah). Ditemukan pula bahwa perilaku prososial dan empati mahasiswa berada pada taraf yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, M. N. (2020). Hubungan Antara Empati dan Bersyukur dengan Perilaku Prososial Pada Relawan Komunitas Ketimbang Ngemis. *Skripsi Universitas Persada Indonesia YAI Jakarta*. Tidak Diterbitkan.
- Al'Faikar, K. U., dan Noor, H. (2016). Hubungan Hardiness dengan Perilaku Prososial pada Guru SDS Dewi Sartika Bandung. *Prosiding Psikologi Universitas Islam Bandung*, Vol. 2, No. 2, ISSN: 2460-6448.
- Amalia, R., dan Desiningrum, D. R. (2017). Hubungan antara Hardiness

- dengan Perilaku Prososial pada Mahasiswa yang mengikuti UKM Peduli Sosial Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati, Oktober 2017 Volume 6 (Nomor 4), halaman 313-318.*
- Ashilah, D., dan Tatiyani. (2025). Hubungan Empati dan Bystander Effect dengan Perilaku Prososial pada Siswa Kelas XI SMA X Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif* Vol 5 No 1 Maret 2025, DOI: <https://doi.org/10.37817/PsikologiKreatifInovatif>
- Ayudia, R. R., dan Kristiana, I. F. (2016). Hubungan antara Hardiness dengan Perilaku Prososial pada Siswa kelas XI SMA Islam Hidayatullah Semarang. *Jurnal Empati, April 2016, Volume 5(2), 205-210.* <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15041>
- Cash, T. A., Aknin, L. B., dan Girme, Y. U. (2024). Everyday acts of kindness predict greater well-being during the transition to university. *Social Personal Psychological Compass, 2024;e12972* p.1-19, wileyonlinelibrary.com/journal/spc3, DOI: 10.1111/spc3.12972
- Decety J, Bartal IB-A, Uzefovsky F, Knafo-Noam A. 2016 Empathy as a driver of prosocial behaviour: highly conserved neurobehavioural mechanisms across species. *Phil. Trans. R. Soc. B* 371: 20150077. <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2015.0077>
- Depow, G. J., Francis, Z., & Inzlicht, M. (2021). The Experience of Empathy in Everyday Life. *Psychological Science, 32(8), 1198-1213.* <https://doi.org/10.1177/0956797621995202>
- DeWolfe, D. J. (2000). *Training Manual For Mental Health and Human Service Workers in Major Disasters*, 2nd Ed. Washington : Department of Health and Human Services Substance Abuse and Mental Health Services Administration Center for Mental Health Services.
- Effendy, M., dan Indrawati, E. S. (2018). Hubungan antara Empati dan Perilaku Agresif pada Suporter Sepakbola Panser Biru Banyumanik Semarang. *Jurnal Empati, Agustus 2018, Volume 7 (Nomor 3), hal 140-150.*
- Eisenberg, N., Guthrie, I. K., Murphy, B. C., Shepard, S. A., Cumberland, A., dan Carlo, G. (1999). Consistency and Development of Prosocial Dispositions: A Longitudinal Study. *Child Development 70:6* (November/December 1999), pp. 1360-1372. <https://digitalcommons.unl.edu/psychfacpub/103/>
- Eisenberg, N., Eggum, N. D., Di Giunta, L. (2010). Empathy-related Responding: Associations with Prosocial Behavior, Aggression, and Intergroup Relations. *Soc Issues Policy Rev.* 2010 December 1; 4(1): 143–180. doi:10.1111/j.1751-2409.2010.01020.x.
- Eschlemann, K. V., Bowling, N. A., dan Alarcon, G. M. (2010). A Meta-Analytic Examination of Hardiness. *International Journal of Stress Management, Vol. 17 No. 4,* p. 277-307. DOI: 10.1037/a0020476
- Davis, M. H. (1983). Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach. *Journal of Personality and Social Psychology, American Psychological Association, Vol. 44 No. 1, p. 113-126.*
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2015). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press. ISBN 9789797961022.
- Depow, G. J., Francis, Z., & Inzlicht, M. (2021). The Experience of Empathy in Everyday Life. *Psychological Science, 32(8), 1198-1213.*

- <https://doi.org/10.1177/0956797621995202>
- Deviana, F. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Kepribadian Tangguh Dengan Stres Akademik Siswa SMA Kelas XI Taman Harapan 1 Kota Bekasi. *Skripsi Universitas Persada Indonesia YAI Jakarta*. Tidak Diterbitkan.
- Grignoli N, Filipponi C and Petrocchi S (2022) Eliciting empathetic drives to prosocial behavior during stressful events. *Front. Psychol.* 13:963544.doi:10.3389/fpsyg.2022.963544
- Hidayatullah, M. N., Lukmawati., dan Rusli, R. (2021). Perilaku Prosocial pada Relawan Anak Sumatera Selatan. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, Vol/ 1 No. 2 June 2021 p. 261-270. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i2.9290>
- Hakim, A. (2023). Hubungan Empati dan Kecerdasan Emosional dengan Perilaku Prosocial Remaja pada Santri Pondok Pesantren Al Kifahi Al Tsaqafy. *Skripsi Universitas Persada Indonesia YAI Jakarta*. Tidak Diterbitkan.
- Jannah, D. S. M., dan Rahmasari, D. (2023). Gambaran Kebahagiaan pada Relawan Bencana Alam. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 10 No. 01 h. 143-167. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/53401/42760>
- Jianping, G., Zhihui, Z., Roslan, S., Zaremohzzabieh, Z., Burhanuddin, N. A. N., and Geok, S. K. (2023) Improving hardiness among university students: A meta-analysis of intervention studies. *Frontiers in Psychology.* 13:994453. doi: 10.3389/fpsyg.2022.994453
- Karinda, J. J., & Arianti, R. (2020). Potret kebahagiaan relawan studi kasus relawan satya wacana peduli di Lombok. *Humanitas: Jurnal Psikologi*, 4(1), 101–116. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i1.2397>
- Khrisnanda, F., dan Shanti, T. I. (2022). Psychological Distress and Dyadic Coping in the Context of Marital Satisfaction of Indonesian Search and Rescue (SAR) Rescuers: A Mixed-Method Study. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, Vol. 37, No. 2 p. 305-353. <https://doi.org/10.24123/aipj.v37i2.4887> P-ISSN: 0215-0158 E-ISSN: 2620-5963
- Kobasa, Suzanne, C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness. *Journal of Personality Sosial Psychology*, Vol. 37 No. 1 p. 1-11.
- Kobasa, Suzanne. C. (1982). “The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health,” in *Social Psychology of Health and Illness*, eds G. S. Sanders and J. Suls (Hillsdale: NJ: Erlbaum), 3–32.
- Litha, Y. (2025). BNPB: 489 Orang Tewas Dalam 2.107 Bencana Sepanjang 2024. <https://www.voaindonesia.com/a/bnpb-489-orang-tewas-dalam-2-107-bencana-sepanjang-2024/7933140.html>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112-127. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Pang, Y., Song, C. dan Ma, C. (2022). Effect of Different Types of Empathy on Prosocial Behavior: Gratitude as Mediator. *Front. Psychol.* 13:768827. doi: 10.3389/fpsyg.2022.768827

- Pujianto, M. S., Afandi, M. A., dan Ulum, M. S. (2024). Prosocial Relawan Trauma Healing Korban Bencana Alam. (Prosocial Trauma Volunteers Healing Natural Disaster Victims). *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 8(1), 83–94. <https://doi.org/10.30762/happiness.v8i1.2213>
- Romiyati, A., Gutji, N., dan Wahyuni, H. (2023). Hubungan Empati dengan Perilaku Prosocial Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Volume 7 Nomor 1 Tahun 2023, h. 217-223 ISSN: 2614-6754 (print) ISSN: 2614-3097(online)
- Rutter, M. (2013). Annual Research Review: Resilience--clinical implications. *J Child Psychol Psychiatry*. 2013 Apr;54(4):474-87. doi: 10.1111/j.1469-7610.2012.02615.x. Epub 2012 Sep 28. PMID: 23017036.
- Salihin, S., Siregar, S. S., dan Putra, A. I. D. (2020). Perilaku Prosocial Ditinjau dari Rasa Syukur pada Persaudaraan Muda-Mudi Vihara Borobudur (PMVB) Medan. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, Vol. 16 No. 1 April 2020. ISSN : 1858-4063 EISSN : 2503-0949
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development*, (3rd ed.). New York:McGraw Hill. ISBN-13: 978-0-07-353209-7.
- Setiawan, A., dan Budiman. (2021). Perilaku Prosocial pada Relawan Komunitas Peduli Kanker Anak dan Penyakit Kronis Lainnya (KPKAPK) Kota Palembang. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, Vol. 1 No. 4 December 2021: Page 402-418. [https://www.researchgate.net/publication/367403188_Perilaku_Prosocial_pada_Relawan_Komunitas_Peduli_Kanker](https://www.researchgate.net/publication/367403188_Perilaku_Prosocial_pada_Relawan_Komunitas_Peduli_Kanker_Anak_dan_Penyakit_Kronis_Lainnya_KPKAPK_Kota_Palembang)
- Sinha, V., & Singh, R. N. (2009). Immunological role of hardiness on depression. *Indian J Psychol Med*, Jan - Jun 2009, Vol 31, Issue 1. DOI: 10.4103/0253-7176.53314
- Stein, S. J., Bartone, P. T. (2020). *Hardiness, Making Stress Work For You to Achieve Your Life Goals*. New Jersey : John Wiley and Sons, Inc.
- Utomo, M. H., dan Minza, W. M. (2016). Perilaku Menolong Relawan Spontan Korban Bencana Alam. *Gajah Mada Journal of Psychology*, Vol. 2, No. 1 h. 48-59. ISSN: 2407-7798.
- Vagni, M., Maiorano, T., Giostra, V., Pajardi, D., & Bartone, P. (2022). Emergency Stress, Hardiness, Coping Strategies and Burnout in Health Care and Emergency Response Workers During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.918788>
- Widodo, A., Zumala, F. Z., Albab, M. U., Awanti, A. D., dan Prihmaningrum, V. (2023). Sinergitas dan Perilaku Prosocial Komunitas “Relawan Purbalingga Peduli” Pada Masyarakat karangjengkol Purbalingga. *IMEJ: Islamic Management and Empowerment Journal*, Volume 5, Number 1, juni 2023. p. 1 – 16 P-ISSN:2685-953X; e-ISSN:2686-0317 DOI: 10.18326/imej.v5i1.1-16 website: <http://e-journal.uinsalatiga.ac.id/index.php/imej>