

## HUBUNGAN RASA SYUKUR DAN PERILAKU PROSOSIAL TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA AKHIR ANGGOTA *ISLAMIC MEDICAL ACTIVISTS*

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA

M. Lutfi Hadi Wicaksono dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati

Psikologi Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

*lutfi.hw88@yahoo.com*

### Abstrak

Psychological well-being adalah sebuah konstruk yang berhubungan dengan berfungsinya seseorang secara optimal dan positif. Semua orang menginginkan dirinya hidup sejahtera baik secara fisik dan psikologis termasuk remaja. Salah satu faktor yang berkorelasi secara signifikan dengan kesejahteraan psikologis adalah rasa syukur. Psychological well-being remaja bisa ditingkatkan lewat pengembangan perilaku-perilaku positif. Salah satu perilaku positif yang mendukung pertumbuhan diri remaja adalah perilaku prososial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan rasa syukur dan perilaku prososial terhadap psychological well-being pada remaja akhir anggota Islamic medical activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah cluster sampling. Subjek penelitian adalah 60 orang remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Instrumen pada penelitian ini adalah skala psychological well-being, skala rasa syukur dan skala perilaku prososial. Data yang diperoleh dianalisis melalui analisis regresi berganda untuk melihat hubungan antara variabel rasa syukur dan perilaku prososial terhadap psychological well-being. Analisis regresi berganda menghasilkan nilai F test sebesar 29,976 dengan signifikansi 0,000 ( $P < 0,05$ ) yang artinya variabel rasa syukur dan perilaku prososial mampu memprediksi psychological well-being. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,513 menunjukkan 51,3% psychological well-being bisa dijelaskan oleh rasa syukur dan perilaku prososial.

Kata kunci: rasa syukur, perilaku prososial, psychological well-being, remaja akhir.

### Abstract

Psychological well-being is a construct associated with the optimum or positive functioning of a person. All of the people exactly want to live well both physically and psychologically including adolescents. One of the factors who has a significant correlation with psychological well-being is gratitude. Psychological well-being of adolescents can also enhanced through the development of positive behaviors. One of positive behavior that support the personal growth of adolescents is prosocial behavior. This study aimed to determine the correlation between gratitude and prosocial behavior toward psychological well-being in late adolescents who join the Islamic medical activists at Faculty of Medicine Udayana University.

The sampling technique used in this study was cluster sampling. Subjects of the research were 60 late adolescents who join the Islamic medical activists at Faculty of Medicine Udayana University. Instruments in this study were psychological well-being scale, gratitude scale and prosocial behavior scale. Data obtained in this study were analyzed by multiple regression analysis to see the correlation between gratitude and prosocial behavior toward psychological well-being. Multiple regression analysis results F test values 29,976 with significance value 0,000 ( $P < 0,05$ ) it means gratitude variable and prosocial behavior were able to predict psychological well-being. Coefficient of determination equal to 0,513 showed that 51,3% psychological well-being can be explained by gratitude and prosocial behavior.

Keywords: gratitude, prosocial behavior, psychological well-being, late adolescents

## LATAR BELAKANG

Semua orang pasti menginginkan kehidupan yang sejahtera baik secara fisik, materi maupun psikologis dan menghindari kehidupan yang menekan serta tidak menyenangkan, remaja adalah salah satu fase yang membutuhkan bimbingan dalam kehidupan karena konflik psikologis dari dalam diri sangat dominan terjadi pada remaja yang disebabkan oleh perkembangan fisik, kognitif, kejiwaan, dan sosial (Said, 2015).

Muss (dalam Sarwono, 2012) menyatakan bahwa remaja dalam bahasa Inggris yaitu *adolescence* berasal dari kata Latin *adolescere* yang artinya tumbuh ke arah kematangan. Kematangan disini tidak hanya berarti kematangan fisik, tetapi terutama kematangan sosial-psikologis. Pandangan ini didukung Piaget (dalam Ali & Asrori, 2012) yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Perubahan yang tampak jelas pada masa remaja adalah perkembangan fisik, yaitu masa alat-alat kelamin manusia mencapai kematangannya secara seksual, pertumbuhan secara cepat pada tinggi dan berat badan, serta perubahan bentuk tubuh yang sudah seperti tubuh orang dewasa, masa ini juga disebut sebagai pubertas (Sarwono, 2012). Remaja juga menunjukkan perkembangan yang pesat pada kemampuan kognitifnya, Piaget (dalam Ali & Asrori, 2012) mengatakan bahwa pada masa remaja sudah berada pada tahap operasional formal dan sudah mampu berpikir abstrak, logis, rasional, serta mampu memecahkan persoalan-persoalan yang bersifat hipotetis. Sejalan dengan perkembangan kognitif pada waktu yang sama remaja juga mengalami perkembangan moral. Kohlberg (dalam Papalia, dkk 2009) menyatakan remaja berada pada tingkat penalaran moral konvensional yaitu suatu tingkatan dimana remaja mulai mematuhi aturan sosial, menginternalisasi standar dari figur otoritas, berusaha menyenangkan orang lain, dan mempertahankan aturan sosial.

Mappiare dalam (Ali & Asrori, 2012) menyatakan masa remaja dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu remaja awal dan remaja akhir. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12-18 tahun adalah remaja awal dan usia 18-22 tahun adalah remaja akhir. Said (2015) membagi usia remaja menjadi tiga fase yaitu remaja awal yang berada pada rentang usia 12 sampai 15 tahun, remaja pertengahan yaitu remaja yang berada pada rentang usia 15 sampai 18 tahun, dan remaja akhir yaitu remaja yang berada pada rentang usia 18-21 tahun. Blos (dalam Sarwono, 2012) menyatakan bahwa remaja akhir adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal yaitu minat yang makin mantap pada fungsi-fungsi intelektual, mencari kesempatan untuk bisa bersatu dengan

orang lain dan pengalaman-pengalaman baru, terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah, mampu menyeimbangkan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain, dan mampu memisahkan antara diri pribadi dengan masyarakat umum.

Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja menyebabkan kebutuhan remaja juga meningkat. Kebutuhan psikologis adalah kebutuhan yang paling penting bagi remaja karena dengan terpenuhinya kebutuhan psikologis maka remaja akan mampu menunjukkan perilaku yang positif dalam hidup. Remaja membutuhkan ketenangan, kedamaian, kesempatan mengembangkan potensi, cinta dan kasih sayang, pujian, motivasi, penghargaan, dikenal oleh orang lain, diterima dan dihargai oleh orang sekitar, kebebasan, sosialisasi dalam kehidupan dan kesetiakawanan, prestasi, arahan dan bimbingan, serta pendidikan agama (Said, 2015). Remaja yang kebutuhan psikologisnya terpenuhi akan memperoleh suatu kepuasan hidup, selanjutnya remaja akan merasa gembira, harmonis, dan produktif. Sebaliknya, remaja akan mengalami kekecewaan, ketidakpuasan, atau bahkan frustrasi, dan pada akhirnya akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya jika kebutuhan psikologisnya tidak terpenuhi (Ali & Asrori, 2012). Kondisi kebutuhan remaja yang meningkat, memunculkan tugas-tugas baru yang harus dilakukan dan dicapai oleh remaja yang disebut tugas perkembangan.

Hurlock (dalam Ali & Asrori, 2012) menyatakan tugas perkembangan remaja yang penting yaitu, mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, mencapai peran sosial pria dan wanita, menerima keadaan diri apa adanya, mencari kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, mencapai jaminan kebebasan ekonomis, memilih dan menyiapkan lapangan pekerjaan, persiapan untuk memasuki kehidupan berkeluarga, mengembangkan keterampilan intelektual, memperoleh suatu himpunan nilai-nilai dan sistem etika sebagai pedoman tingkah laku. Havighurst (dalam Ali & Asrori, 2012) menyatakan bahwa jika berhasil menjalankan sebagian besar tugas perkembangan akan menimbulkan kebahagiaan dan membawa ke arah keberhasilan, akan tetapi jika gagal akan menimbulkan rasa tidak bahagia dan kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas berikutnya.

Sebagian remaja mengalami masalah dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi secara bersamaan dan membutuhkan bantuan saat menjalani masa ini (Papalia, dkk 2009). Salah satu contoh perubahan yang dialami remaja akhir adalah masa peralihan jenjang pendidikan dari Sekolah Menengah Atas (SMA) menuju Perguruan Tinggi (Hurlock, 1980). Tidak jarang remaja akhir harus pergi merantau untuk melanjutkan pendidikan menuju Perguruan Tinggi yang menyebabkan remaja akhir tinggal jauh dari orang tua, keluarga, dan teman-teman sewaktu SMA. Akibatnya remaja akhir bisa mengalami *top-dog phenomenon*

yaitu fenomena berupa keadaan bergerak dari posisi teratas saat remaja menjadi senior di SMA menuju ke posisi paling bawah saat remaja menjadi junior di Perguruan Tinggi (Sanrock, 2002). Hasil studi pendahuluan yang didapatkan peneliti setelah mewawancarai kelompok remaja akhir yaitu tiga mahasiswa perantauan yang beragama Islam, adalah terjadi fenomena seperti merasa kesepian, kesendirian dan tidak ada orang yang bisa dimintai pertolongan saat pertama kali memasuki lingkungan perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana (Preliminary Study, VerLC11).

Allen dan Laursen (dalam Papalia, dkk 2009) menyatakan bahwa remaja merasa aman jika memiliki hubungan dan dukungan penuh dari orang tua yang memahami cara remaja melihat diri sendiri, mendorong usaha remaja untuk mencapai kemandirian, serta menyediakan tempat yang aman di saat remaja mengalami tekanan emosional, sedangkan mahasiswa yang jauh dari rumah mengalami hal yang sebaliknya ketika mengalami tekanan emosional mereka kurang merasa aman karena jauh dari orang tua. Salah satu sarana untuk membantu mahasiswa perantauan khususnya yang beragama Islam dalam menjalani perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana adalah Islamic Medical Activists (IMA). IMA adalah organisasi kemahasiswaan yang beranggotakan mahasiswa Muslim di lingkup Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap tiga mahasiswa perantauan yang pada awal memasuki perkuliahan di Fakultas Kedokteran belum bergabung dengan IMA namun sekarang sudah menjadi anggota IMA lebih dari satu tahun, diperoleh informasi bahwa IMA mempunyai kegiatan-kegiatan yang positif seperti mengadakan seminar tentang melakukan prosesi sunat (sirkumsisi), mengadakan pelayanan kesehatan gratis untuk masyarakat, mengadakan prosesi sunat gratis bagi masyarakat, dan khusus untuk hari raya Idul Adha IMA mengadakan penyembelihan hewan untuk dikorbankan (qurban) dan dagingnya dibagikan kepada panti asuhan (Preliminary Study, VerLC6 & VerLC7). Responden wawancara menyampaikan bahwa setelah menjadi anggota IMA responden mulai merasakan dan mendapatkan manfaat positif seperti bertemu teman baru sesama perantau dan sesama Muslim, menambah teman dari program studi lain, mendapat keluarga baru di tempat perantauan, memperoleh ilmu pengetahuan baru saat melakukan program pelayanan kesehatan seperti cara untuk mengukur tensi, asam urat dan gula darah. IMA juga memberikan kesempatan kita untuk menjalin hubungan dengan mahasiswa yang sudah alumni, kakak kelas dan juga dengan adik kelas (Preliminary Study, VerLC 3-4).

Islamic Medical Activists (IMA) bisa menjadi lingkungan positif yang mendukung bagi mahasiswa perantauan tentang perkuliahan di Bali, karena IMA bisa menjadi sarana yang membantu remaja untuk memenuhi

kebutuhan psikologis remaja seperti kebutuhan akan kesempatan mengembangkan potensi, cinta dan kasih sayang, pujian, motivasi, penghargaan, dikenal oleh orang lain, diterima dan dihargai oleh orang sekitar, kebebasan, sosialisasi dalam kehidupan dan kesetiakawanan, prestasi, arahan dan bimbingan, serta pendidikan agama karena jika kebutuhan psikologis remaja terpenuhi maka akan timbul suatu kepuasan hidup, selanjutnya remaja akan merasa gembira, harmonis, dan produktif (Ali & Asrori, 2012). Havighurst (dalam Ali & Asrori, 2012) juga menyatakan bahwa jika remaja berhasil menjalankan sebagian besar tugas perkembangannya maka akan timbul kebahagiaan dan membawa kearah keberhasilan. Remaja yang berhasil memenuhi kebutuhan dan tugas perkembangannya membuat remaja memperoleh kepuasan hidup dan juga kebahagiaan yang diyakini dapat membentuk kesejahteraan dalam dirinya. Hal-hal positif seperti kebahagiaan dan kepuasan juga turut berpengaruh dalam pembentukan kondisi psikologis yang positif (positive psychological functioning) yang membawa kepada terbentuknya kesejahteraan psikologis (psychological well-being) dalam diri seseorang (Ryff & Keyes, 1995).

Menurut Ryff (1989), psychological well-being adalah kondisi dimana seseorang memiliki kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu, pengembangan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna, memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupan di lingkungan secara efektif dan kemampuan menentukan tindakan sendiri. Ryff (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2009) mendasari cakupan psychological well-being berdasarkan cakupan teori para ahli seperti Erikson hingga Maslow, lalu berdasarkan cakupan tersebut mengembangkan sebuah model baru yang mencakup enam aspek untuk mengukur psychological well-being. Menurut Ryff (1989) enam aspek dari psychological well-being yaitu penerimaan diri yang dicerminkan melalui kemampuan seseorang untuk menerima berbagai aspek tentang diri yang mencakup hal yang baik dan buruk, mampu membentuk hubungan yang positif dengan orang lain yang ditunjukkan dengan kemampuan membina hubungan yang hangat dan mampu menunjukkan empati dalam hubungan antar sesama manusia, kemandirian yang ditunjukkan dengan kemampuan seseorang untuk melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak dengan cara-cara tertentu, penguasaan lingkungan yang ditunjukkan dengan kemampuan seseorang untuk memilih atau membuat konteks yang sesuai dengan kebutuhan pribadi dan nilai-nilai, tujuan hidup yang ditunjukkan melalui kemampuan seseorang untuk dapat merasakan keberadaan arti hidup saat ini dan masa lalu, dan pertumbuhan pribadi yang ditunjukkan melalui kemampuan seseorang yang mampu melihat dirinya sebagai individu yang terus tumbuh dan berkembang serta terbuka terhadap berbagai pengalaman baru.

## RASA SYUKUR & PERILAKU PROSOSIAL TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Wood, Joseph, dan Maltby (2009) menyatakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang adalah rasa syukur. Kamus Bahasa Inggris Oxford (dalam Emmons & McCullough, 2004) mendefinisikan rasa syukur sebagai “kualitas atau kondisi berterima kasih; apresiasi pada sebuah keinginan untuk berbuat kebaikan”. Carman dan Streng (dalam Emmons & McCullough, 2004) menyatakan bahwa rasa syukur tidak hanya anugerah tertinggi manusia dalam ajaran agama Yahudi, Kristen, Muslim, Buddha, dan Hindu tetapi juga dianggap sebagai kualitas yang tiada tara dalam tradisi mereka, yang bernilai fundamental untuk hidup yang lebih baik. Emmons dan McCullough (2003) menemukan bahwa orang-orang yang bersyukur tidak hanya menunjukkan keadaan mental yang lebih positif seperti antusias, tekun, dan penuh perhatian tetapi juga lebih murah hati, peduli, dan membantu orang lain.

Menurut McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) syukur mempengaruhi afeksi, mood, dan emosi. Rasa syukur sebagai sifat yang lebih mengarah kepada afeksi ini disebut sebagai disposisi dari rasa syukur. Disposisi rasa syukur didefinisikan sebagai kecenderungan umum orang untuk mengenali dan menanggapi emosi berterima kasih atas kebaikan orang lain. Istilah yang digunakan untuk menyebut dimensi diganti oleh istilah yang disebut faset karena elemen-elemen disposisi rasa syukur berdiri sebagai sebuah kesatuan dan muncul secara bersama-sama. Faset dari disposisi rasa syukur antara lain: intensity yaitu kekuatan seseorang untuk merasakan perasaan rasa syukur, frequency yaitu kemampuan seseorang untuk merasa bersyukur setiap hari dan dapat muncul walau hanya dari kebaikan orang lain yang sifatnya sederhana, span yaitu kemampuan seseorang untuk bersyukur terhadap berbagai hal dan aspek dalam hidupnya, dan density yaitu mengacu kepada jumlah orang yang individu syukuri atas suatu manfaat positif yang individu dapatkan. Penelitian juga membuktikan rasa syukur berkorelasi negatif dengan perilaku anti-sosial, phobia, gangguan kecemasan, gangguan panik, dan mental hyperorexia (Kendler, 2003). Rasa syukur juga memberikan pandangan positif bagi individu terhadap kehidupannya (Wood, dkk 2008) yang berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis (Wood, dkk 2009).

Psychological well-being pada mahasiswa yang mengikuti IMA juga dapat ditingkatkan melalui pengembangan perilaku-perilaku yang positif, diharapkan dari perilaku positif tersebut dapat membantu mahasiswa mengembangkan pertumbuhan dirinya karena pertumbuhan pribadi (personal growth) merupakan salah satu aspek dari psychological well-being (Ryff, 1989). Perilaku positif yang mendukung pertumbuhan pribadi sudah termanifestasi dalam program-program IMA yang sifatnya perilaku prososial seperti melakukan tebar daging pada saat hari raya Idul Adha dan pelayanan kesehatan gratis seperti cek tensi, wawancara kesehatan, sampai pengobatan melalui oral dan injeksi.

William (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2006) membatasi perilaku prososial secara lebih rinci sebagai perilaku yang memiliki intensi untuk mengubah keadaan fisik atau psikologis penerima bantuan dari kurang baik menjadi lebih baik, dalam arti secara material dan psikologis, dalam hal ini dapat dikatakan bahwa perilaku prososial bertujuan untuk meningkatkan well-being orang lain. Brigham (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2006) menyatakan bahwa perilaku prososial mempunyai maksud untuk menyokong kesejahteraan orang lain, dengan demikian kedermawanan, persahabatan, kerjasama, menolong, menyelamatkan, dan pengorbanan merupakan bentuk-bentuk perilaku prososial.

Eisenberg dan Musen (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2006) menyatakan perilaku prososial memiliki karakteristik seperti kesediaan untuk berbagi perasaan dengan orang lain baik dalam suasana suka maupun duka, kesediaan untuk saling bekerja sama dengan orang lain untuk meraih dan mencapai tujuan, kesediaan untuk menolong orang lain yang sedang mengalami kesulitan, kesediaan untuk melakukan sesuatu apa adanya tanpa berbuat curang, dan kesediaan untuk memberikan sebagian barang miliknya kepada orang lain yang membutuhkan secara sukarela. Menurut riset yang dilakukan oleh Williamson dan Clark (dalam Taylor, Peplau & Sears, 2009) mahasiswa yang bisa memberi pertolongan kepada orang lain melaporkan bahwa perasaannya menjadi lebih senang dan tenang dibanding mahasiswa yang tidak diberi kesempatan untuk membantu. Mahasiswa yang memberi pertolongan juga melaporkan bahwa merasa dirinya lebih baik (misalnya lebih sabar, tidak egois, dan dapat diandalkan). Dengan demikian, diharapkan perilaku prososial yang dilakukan oleh remaja akhir anggota IMA dapat memberikan kontribusi yang positif bagi psychological well-being dirinya. Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian dengan judul “Hubungan Rasa Syukur dan Perilaku Prososial terhadap Psychological Well-Being pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activist Fakultas Kedokteran Universitas Udayana”.

### METODE PENELITIAN

#### *Variabel dan definisi operasional*

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah rasa syukur dan perilaku prososial sedangkan variabel tergantung dalam penelitian ini adalah psychological well-being.

Definisi operasional psychological well-being adalah sebuah konsep tentang kesejahteraan mental yang mencakup perasaan positif terhadap evaluasi-evaluasi pengalaman hidup seseorang dimana hal tersebut dipengaruhi oleh munculnya fungsi psikologis secara positif yang dapat dilihat dari kemampuan penerimaan diri, mampu membuat hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu

mengontrol dan menguasai lingkungan eksternal, memiliki tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Psychological well-being diukur dengan skala psychological well-being yang dikemukakan oleh Ryff (1989) yaitu penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Skor total item yang diperoleh menunjukkan seberapa tinggi psychological well-being yang dimiliki subjek, semakin tinggi skor total maka semakin tinggi psychological well-being.

Definisi operasional rasa syukur adalah kualitas dan kondisi berterima kasih yang membawa kebaikan bagi setiap orang yang senantiasa mengamalkannya serta dianggap sebagai anugerah tertinggi dari Tuhan kepada setiap umat manusia yang bernilai fundamental untuk kehidupan seseorang agar senantiasa lebih baik. Rasa syukur juga menimbulkan keinginan untuk membantu orang lain yang kesusahan, perasaan takjub, berterima kasih dan apresiasi untuk kehidupan. Rasa syukur memiliki korelasi yang kuat dengan kesejahteraan psikologis. Rasa syukur diukur dengan skala rasa syukur yang disusun berdasarkan elemen-elemen yang muncul bersamaan dengan munculnya rasa syukur yang dikemukakan oleh McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) yaitu, intensity, frequency, span, density. Skor total item yang diperoleh menunjukkan seberapa tinggi rasa syukur yang dimiliki subjek. Semakin tinggi skor total maka semakin tinggi rasa syukur.

Definisi operasional perilaku prososial adalah segala bentuk perilaku yang ditujukan untuk menolong orang lain dengan tanpa mengharapkan imbalan dari pertolongannya tersebut sehingga orang yang ditolong bisa mendapatkan keuntungan positif baik secara materi, fisik maupun psikologis. Perilaku prososial diukur dengan skala perilaku prososial yang disusun berdasarkan aspek-aspek perilaku prososial yang dikemukakan oleh Eisenberg dan Musen (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2006) yaitu, berbagi, kerjasama, menolong, berbuat jujur, dan berderma. Skor total item yang diperoleh menunjukkan seberapa tinggi perilaku prososial yang dimiliki subjek. Semakin tinggi skor total maka semakin tinggi perilaku prososialnya..

### **Responden**

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja akhir yang merupakan mahasiswa dan mahasiswi Muslim yang sedang menempuh studi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Karakteristik sampel yang akan diambil menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa aktif di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana baik laki-laki maupun perempuan yang berada pada rentang usia remaja akhir yaitu antara 18-21 tahun dan merupakan perantauan dan menjadi anggota IMA minimal satu tahun karena peneliti beralasan

dengan menjadi anggota IMA selama satu tahun mahasiswa sudah merasakan manfaat positif mengikuti IMA dan mulai menghayati situasi, kondisi, serta sudah pernah aktif ikut serta melakukan kegiatan-kegiatan dari IMA.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik probability sampling. Jenis teknik sampling probability yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik cluster sampling dua tahap. Tahap pertama yaitu menentukan sampel daerah yang terdiri dari enam prodi yang ada di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yaitu Prodi Pendidikan Dokter, Prodi Keperawatan, Prodi Psikologi, Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Prodi Fisioterapi, dan Prodi Kedokteran Gigi. Tahap kedua adalah menentukan orang-orang yang memenuhi kriteria untuk dijadikan sampel yang tersebar pada enam prodi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana itu secara sampling juga (Sugiyono, 2014b). Jumlah sampel dari penelitian ini sebanyak 60 orang.

### **Tempat penelitian**

Pengambilan data dilakukan di enam prodi yang ada di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yaitu Prodi Pendidikan Dokter, Prodi Keperawatan, Prodi Psikologi, Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Prodi Fisioterapi, dan Prodi Kedokteran Gigi pada tanggal 27 Februari hingga tanggal 5 Maret 2016.

### **Alat ukur**

Peneliti menggunakan tiga skala dalam penelitian ini, yaitu skala psychological well-being, skala rasa syukur, dan skala perilaku prososial. Pernyataan dalam skala dikelompokkan menjadi aitem-aitem favorable dan unfavorable. Skala dalam penelitian ini merupakan skala likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban untuk aitem-aitemnya yaitu STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), S (Sesuai), dan SS (Sangat Sesuai). Skala psychological well-being terdiri dari 44 aitem, skala rasa syukur terdiri dari 16 aitem, dan skala perilaku prososial terdiri dari 36 aitem.

Skala untuk mengukur psychological well-being dalam penelitian ini menggunakan skala yang dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Murniasih (2013). Hasil uji validitas pada skala psychological well-being menunjukkan koefisien korelasi aitem total bergerak dari 0,279 hingga 0,559. Hasil pengujian reliabilitas skala psychological well-being menunjukkan koefisien sebesar 0,896. Alpha ( $\alpha$ ) sebesar 0,896 menunjukkan bahwa skala psychological well-being mampu mencerminkan 89,6% dari varians yang terjadi pada skor murni kelompok subjek yang bersangkutan. Jadi skala sudah layak digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur variabel psychological well-being.

# RASA SYUKUR & PERILAKU PROSOSIAL TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Skala untuk mengukur rasa syukur dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji validitas pada skala rasa syukur menunjukkan koefisien korelasi aitem total bergerak dari 0,303 hingga 0,672. Hasil pengujian reliabilitas skala rasa syukur menunjukkan koefisien sebesar 0,810. Alpha ( $\alpha$ ) sebesar 0,810 menunjukkan bahwa skala rasa syukur mampu mencerminkan 81% dari varians yang terjadi pada skor murni kelompok subjek yang bersangkutan. Jadi skala sudah layak digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur variabel rasa syukur.

Skala untuk mengukur perilaku prososial dalam penelitian ini menggunakan skala yang dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Spica (2008). Hasil uji validitas pada skala perilaku prososial menunjukkan koefisien korelasi aitem total bergerak dari 0,263 hingga 0,736. Hasil pengujian reliabilitas skala perilaku prososial menunjukkan koefisien sebesar 0,924. Alpha ( $\alpha$ ) sebesar 0,924 menunjukkan bahwa skala perilaku prososial mampu mencerminkan 92,4% dari varians yang terjadi pada skor murni kelompok subjek yang bersangkutan. Jadi skala sudah layak digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur variabel perilaku prososial.

## Teknik analisis data

Teknik analisis data yang digunakan peneliti untuk menganalisis data penelitian yang telah diperoleh adalah metode analisis regresi berganda. Penggunaan regresi berganda dikarenakan peneliti bermaksud meramalkan kekuatan hubungan fungsional antara dua variabel atau lebih (Ghozali, 2013), atau seberapa jauh perubahan nilai variabel tergantung bila dua atau lebih variabel bebas sebagai prediktor dimanipulasi (Sugiyono, 2014a). Peneliti menggunakan statistical for social science (SPSS) versi 21 untuk membantu proses analisis. Peneliti, dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas data dengan analisis Kolmogorov-Smirnov. Uji linearitas data dengan analisis compare mean lalu menggunakan test of linierity dan uji multikolinieritas data melalui nilai Variance Inflation Factor (VIF) dan nilai tolerance.

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja akhir anggota Islamic Medical Activists (IMA) Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang berjumlah 60 orang.

Tabel 1  
Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	21	35%
Perempuan	39	65%
Total	60	100%

Hasil deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa jumlah subjek berjenis kelamin perempuan berjumlah 39 orang atau sekitar 65% lebih banyak daripada subjek berjenis kelamin laki-laki yang hanya berjumlah 21 orang atau sekitar 35%.

Tabel 2  
Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
18 tahun	5	8,3%
19 tahun	30	50%
20 tahun	12	20%
21 tahun	13	21,7%
Total	60	100%

Hasil deskripsi subjek berdasarkan usia menunjukkan bahwa, mayoritas subjek yang mengikuti penelitian ini berada pada usia 19 tahun atau sekitar 50% dari total keseluruhan subjek.

Tabel 3  
Deskripsi Subjek Berdasarkan Daerah Asal

Suku	Jumlah	Persentase
Jawa	33	55%
Sumbawa	1	1,7%
Bima	5	8,3%
Bugis	3	5%
Mbojo	2	3,3%
Jambi	1	1,7%
Aceh	1	1,7%
Kupang	2	3,3%
Kutai	1	1,7%
Madura	2	3,3%
Sunda	5	8,3%
Sasak	2	3,3%
Muna	1	1,7%
Jakarta	1	1,7%
Total	60	100%

Hasil deskripsi subjek berdasarkan daerah asal menunjukkan bahwa mayoritas subjek berasal dari suku Jawa yaitu sebanyak 33 orang atau sekitar 55% dari total keseluruhan subjek.

### Deskripsi Data Penelitian

Tabel 4  
Deskripsi Statistik Data Penelitian

Variabel	N	Mean Teoritis	Mean Empiris	Std Deviasi Teoritis	Std Deviasi Empiris	Sebaran Teoritis	Sebaran Empiris
PWB	60	85	102,80	17	8,497	34-136	79-123
RS	60	32,5	41,22	6,5	3,589	13-52	31-49
PP	60	80	104,27	16	9,561	32-128	82-126

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa variabel psychological well-being memiliki mean teoritis sebesar 85 dan mean empiris sebesar 102,80 dengan perbedaan mean sebesar 17,80. Mean empiris lebih besar daripada mean teoritis (mean empiris > mean teoritis) yang berarti bahwa subjek memiliki psychological well-being yang tinggi. Rentang skor subjek penelitian yaitu antara 79 sampai dengan 123. Berdasarkan penyebaran frekuensi 96,6% subjek pada penelitian ini berada diatas mean teoritis.

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa variabel rasa syukur memiliki mean teoritis sebesar 32,5 dan mean empiris sebesar 41,22 dengan perbedaan mean sebesar 8,72. Mean empiris lebih besar daripada mean teoritis (mean empiris > mean teoritis) yang berarti bahwa subjek memiliki rasa syukur yang tinggi. Rentang skor subjek penelitian yaitu antara 31 sampai dengan 49. Berdasarkan penyebaran

frekuensi 98,3% subjek pada penelitian ini berada diatas mean teoritis.

Berdasarkan tabel 4, dapat diketahui bahwa variabel perilaku prososial memiliki mean teoritis sebesar 80 dan mean empiris sebesar 104,27 dengan perbedaan mean sebesar 24,27. Mean empiris lebih besar daripada mean teoritis (mean empiris > mean teoritis) yang berarti bahwa subjek memiliki perilaku prososial yang tinggi. Rentang skor subjek penelitian yaitu antara 82 sampai dengan 126. Berdasarkan penyebaran frekuensi 100% subjek pada penelitian ini berada diatas mean teoritis.

**Uji Asumsi**

Tabel 5  
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Asymp. Sig. (2-tailed) (P)
Psychological Well-Being	0,613	0,847 (p>0,05)
Rasa Syukur	0,669	0,762 (p>0,05)
Perilaku Prososial	0,777	0,581 (p>0,05)

Berdasarkan ringkasan pada tabel 5, dapat dilihat bahwa variabel psychological well-being mempunyai nilai kolmogorov-smirnov sebesar 0,613 dengan nilai signifikansi (p) 0,847 yang berarti lebih besar daripada 0,05 (p > 0,05). Variabel rasa syukur mempunyai nilai kolmogorov-smirnov sebesar 0,669 dengan nilai signifikansi (p) 0,762 yang berarti lebih besar daripada 0,05 (p > 0,05). Variabel perilaku prososial mempunyai nilai kolmogorov-smirnov sebesar 0,777 dengan nilai signifikansi (p) 0,581 yang berarti lebih besar daripada 0,05 (p > 0,05). Oleh karena itu data pada variabel psychological well-being, rasa syukur, dan perilaku prososial berdistribusi normal.

Tabel 6  
Hasil Uji Linearitas

			F	Signifikansi
PWB*RS	<i>BetweenGroups</i>	<i>(Combined)</i>	3,656	0,000
		<i>Linearity</i>	38,777	0,000
		<i>Deviation from Linearity</i>	0,954	0,509
			F	Signifikansi
PWB*PP	<i>BetweenGroups</i>	<i>(Combined)</i>	2,262	0,014
		<i>Linearity</i>	36,227	0,000
		<i>Deviation from Linearity</i>	1,004	0,492

Berdasarkan ringkasan pada tabel 6, dapat dilihat bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel psychological well-being dengan rasa syukur. Hasil uji juga menunjukkan hubungan yang linier antara variabel psychological well-being dengan perilaku prososial. Hal itu ditunjukkan dari nilai signifikansi linearity sebesar 0,000 atau memiliki taraf signifikansi linieritas lebih kecil dari 0,05 (p < 0,05) dan nilai signifikansi deviation from linearity lebih besar dari 0,05 (p > 0,05).

Tabel 7

Hasil Uji Multikolinieritas

Model	Signifikansi	Collinearity Statistics		Keterangan
		Tolerance	VIF	
Rasa Syukur	0,000	0,713	1,403	Tidak ada multikolinieritas
Perilaku Prososial	0,001	0,713	1,403	Tidak ada multikolinieritas

a. Variabel tergantung (dependen): Psychological well-being

Hasil perhitungan nilai *tolerance* menunjukkan variabel bebas memiliki nilai 0,713 (> 0,10). Hasil perhitungan nilai VIF juga menunjukkan hal yang sama bahwa variabel bebas memiliki nilai VIF 1,403 (< 10). Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak ada multikolinieritas antar variabel bebas yaitu rasa syukur dan perilaku prososial dalam model regresi.

**Uji Hipotesis**

Tabel 8

Hasil Uji Regresi Berganda Rasa Syukur dan Perilaku Prososial Terhadap Psychological Well-Being

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,716 <sup>a</sup>	0,513	0,496	6,035

a. Predictors: (Constant), Perilaku Prososial, Rasa Syukur

b. Dependent Variable: Psychological Well-Being

Berdasarkan hasil yang terlihat pada tabel 8 dapat dilihat hubungan yang terjadi antara variabel bebas dan variabel tergantung pada nilai koefisien regresi (R) sebesar 0,716. R square merupakan koefisien determinasi yang diperoleh dengan cara mengkuadratkan nilai R (0,716) sehingga hasil dari R square sebesar 0,513. Koefisien determinasi menunjukkan 51,3% psychological well-being bisa dijelaskan oleh variabel rasa syukur dan perilaku prososial sedangkan sisanya sebesar 48,7% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 9

Hasil Uji Regresi Berganda Signifikansi Nilai F

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2183,571	2	1091,785	29,976	0,000 <sup>b</sup>
Residual	2076,029	57	36,422		
Total	4259,600	59			

a. Dependent Variable: Psychological Well Being

b. Predictors: (Constant), Perilaku Prososial, Rasa Syukur

Berdasarkan hasil yang terlihat pada tabel 9 dari uji F test, didapat F hitung adalah 29,976 dengan tingkat signifikansi 0,000. Oleh karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari 0,05 (p < 0,05) maka model regresi bisa dipakai untuk memprediksi psychological well-being atau bisa dikatakan variabel rasa syukur dan perilaku prososial secara bersama-sama memiliki hubungan fungsional terhadap psychological well-being.

# RASA SYUKUR & PERILAKU PROSOSIAL TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Tabel 10  
Hasil Uji Regresi Berganda Nilai Koefisien Beta dan Nilai t Variabel Rasa Syukur dan Perilaku Prososial Terhadap *Psychological Well-Being*

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	25,034	10,077		2,484	0,016
Rasa Syukur	1,006	0,259	0,425	3,879	0,000
Perilaku Prososial	0,348	0,097	0,392	3,578	0,001

Berdasarkan hasil yang terlihat pada tabel 23 dapat diketahui variabel Rasa syukur memiliki koefisien beta terstandarisasi 0,425 dengan nilai t sebesar 3,879 dan memiliki taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti rasa syukur benar-benar memiliki hubungan fungsional terhadap psychological well-being. Sedangkan variabel perilaku prososial memiliki koefisien beta terstandarisasi 0,392 dengan nilai t sebesar 3,578 dan memiliki taraf signifikansi sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang berarti perilaku prososial benar-benar memiliki hubungan fungsional terhadap psychological well-being. Berdasarkan tabel diatas, persamaan garis regresi untuk penelitian ini adalah  $Y = 25,034 + 1,006X_1 + 0,348X_2$  dimana:

- Y= Psychological Well-Being
- X1= Rasa Syukur
- X2= Perilaku Prososial

Arti dari garis persamaan regresi diatas adalah:

- Konstanta sebesar 25,034 menyatakan bahwa jika tidak ada variabel rasa syukur dan perilaku prososial, maka variabel psychological well-being adalah sebesar 25,034.
- Koefisien regresi X1 sebesar 1,006 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 satuan nilai dari rasa syukur maka akan meningkatkan nilai psychological well-being sebesar 1,006 satuan.
- Koefisien regresi X2 sebesar 0,348 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 satuan nilai dari perilaku prososial akan meningkatkan psychological well-being sebesar 0,348 satuan.

## Analisis Tambahan

Tabel 12  
Hasil Uji *Independent Sample t Test*  
Levene's Test for Equality of Variances t-test for Equality of Means

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	T	Sig. (2 tailed)
Psychological Well-Being	Equal variances assumed	0,928	0,339	0,354	0,725
	Equal variances not assumed			0,336	0,739
Rasa Syukur	Equal variances assumed	5,841	0,019	0,108	0,914
	Equal variances not assumed			0,095	0,925
Perilaku Prososial	Equal variances assumed	0,022	0,883	-2,833	0,006
	Equal variances not assumed			-2,742	0,009

Berdasarkan hasil yang terlihat pada tabel 23 dapat diketahui variabel Rasa syukur memiliki koefisien beta terstandarisasi 0,425 dengan nilai t sebesar 3,879 dan memiliki taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti rasa

syukur benar-benar memiliki hubungan fungsional terhadap psychological well-being. Sedangkan variabel perilaku prososial memiliki koefisien beta terstandarisasi 0,392 dengan nilai t sebesar 3,578 dan memiliki taraf signifikansi sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang berarti perilaku prososial benar-benar memiliki hubungan fungsional terhadap psychological well-being. Berdasarkan tabel diatas, persamaan garis regresi untuk penelitian ini adalah  $Y = 25,034 + 1,006X_1 + 0,348X_2$  dimana:

$$Y = \text{Psychological Well-Being}$$

$$X_1 = \text{Rasa Syukur}$$

$$X_2 = \text{Perilaku Prososial}$$

Arti dari garis persamaan regresi diatas adalah:

- Konstanta sebesar 25,034 menyatakan bahwa jika tidak ada variabel rasa syukur dan perilaku prososial, maka variabel psychological well-being adalah sebesar 25,034.
- Koefisien regresi X1 sebesar 1,006 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 satuan nilai dari rasa syukur maka akan meningkatkan nilai psychological well-being sebesar 1,006 satuan.
- Koefisien regresi X2 sebesar 0,348 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 satuan nilai dari perilaku prososial akan meningkatkan psychological well-being sebesar 0,348 satuan.

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat nilai F hitung pada kolom Levene test untuk variabel psychological well-being adalah sebesar 0,928 dengan probabilitas 0,339. Oleh karena  $p > 0,05$  ( $0,339 > 0,05$ ) maka kedua varians benar-benar identik, ketika diketahui kedua varians benar-benar identik selanjutnya untuk melihat perbedaan rata-rata nilai psychological well-being antara pria dan wanita hendaknya melihat equal variance assumed karena antara jenis kelamin pria dan wanita diasumsikan identik. Terlihat bahwa t hitung untuk psychological well-being pada baris equal variance assumed sebesar 0,354 dengan probabilitas 0,725. Oleh karena  $p > 0,05$  ( $0,725 > 0,05$ ) maka rata-rata psychological well being antara pria dan wanita adalah sama.

Nilai F hitung pada kolom Levene test untuk variabel rasa syukur adalah sebesar 5,841 dengan probabilitas 0,019. Oleh karena  $p < 0,05$  ( $0,019 < 0,05$ ) maka kedua varians tidak identik atau berbeda, ketika diketahui kedua varians tidak identik selanjutnya untuk melihat perbedaan rata-rata nilai rasa syukur antara pria dan wanita sebaiknya melihat equal variance not assumed karena diasumsi kedua varians tidak sama. Terlihat t hitung untuk rasa syukur pada baris equal variance not assumed sebesar 0,095 dengan probabilitas 0,925.

Oleh karena  $p > 0,05$  ( $0,925 > 0,05$ ) maka rata-rata rasa syukur pria dan wanita adalah sama.

Nilai F hitung pada kolom Levene test untuk variabel perilaku prososial adalah sebesar 0,022 dengan probabilitas 0,883. Oleh karena  $p > 0,05$  ( $0,883 > 0,05$ ) maka kedua varians benar-benar identik, ketika diketahui kedua varians benar-benar identik selanjutnya untuk melihat perbedaan rata-rata nilai perilaku prososial antara pria dan wanita sebaiknya melihat equal variance assumed karena antara jenis kelamin pria dan wanita diasumsikan identik. Terlihat t hitung untuk perilaku prososial pada baris equal variance assumed sebesar -2,833 dengan probabilitas 0,006. Oleh karena  $p < 0,05$  ( $0,006 < 0,05$ ) maka rata-rata perilaku prososial pria dan wanita adalah berbeda, dalam artian wanita mempunyai rata-rata perilaku prososial yang lebih tinggi dari pria.

### PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas dan dianalisis menggunakan teknik analisis regresi berganda ternyata hipotesis adanya hubungan fungsional dari rasa syukur dan perilaku prososial terhadap psychological well-being pada remaja akhir anggota Islamic medical activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dapat diterima.

Dapat dilihat dari nilai koefisien regresi yang didapat setelah melakukan analisis yaitu sebesar 0,716 dengan F hitung sebesar 29,976 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), maka model regresi bisa dipakai untuk memprediksi psychological well-being, atau bisa dikatakan rasa syukur dan perilaku prososial bersama-sama memiliki hubungan fungsional terhadap psychological well-being pada remaja akhir.

Koefisien determinasi sebesar 0,513 menunjukkan bahwa kedua variabel bebas yaitu rasa syukur dan perilaku prososial memiliki hubungan fungsional sebesar 51,3% terhadap variabel tergantung yaitu psychological well-being. Kesimpulan yang didapat adalah rasa syukur dan perilaku prososial menentukan 51,3% psychological well-being yang dimiliki remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana sedangkan sisanya sebesar 48,7% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi psychological well-being adalah usia, jenis kelamin, kelas sosial ekonomi, relasi sosial, dan faktor kepribadian (Singh, Mohan & Anasseri, 2012).

Hasil koefisien beta terstandarisasi dari rasa syukur menunjukkan nilai sebesar 0,425 dan nilai t sebesar 3,879 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti rasa syukur memiliki hubungan fungsional terhadap psychological well-being remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Individu yang senantiasa bersyukur menjadikan dirinya merasa bahagia,

optimis, dan merasakan kepuasan hidup (Froh, Kashdan, Ozimkowski & Miller, 2009). Individu yang bersyukur dengan mencatat kebaikan yang diterimanya menunjukkan peningkatan hubungan sosial, kesehatan yang meningkat, merasakan kepuasan hidup serta merasa bahagia (Emmons & McCullough, 2003).

Bersyukur membuat individu mengakui kebermaknaan hidupnya, rasa syukur sekaligus menjadi prediktor terhadap kebahagiaan. Rasa syukur menyebabkan individu memiliki pandangan yang positif terhadap kehidupan serta keinginan untuk meningkatkan serta mempertahankannya (Froh, Yurkewicz & Kashdan, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Wood, Joseph, dan Maltby (2009) menemukan bahwa rasa syukur memiliki hubungan yang kuat dengan aspek pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, dan aspek penerimaan diri pada psychological well-being. Hubungan ini menunjukkan rasa syukur adalah prediktor penting dari psychological well-being.

Hasil koefisien beta terstandarisasi dari perilaku prososial menunjukkan nilai sebesar 0,392 dan nilai t sebesar 3,578 dengan taraf signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang berarti perilaku prososial memiliki hubungan fungsional terhadap psychological well-being remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Psychological well-being bisa ditingkatkan salah satunya melalui pengembangan perilaku-perilaku positif. Perilaku prososial merupakan salah satu dari perilaku positif. William (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2006) membatasi perilaku prososial sebagai perilaku untuk mengubah keadaan fisik atau psikologis penerima bantuan dari kurang baik menjadi lebih baik. Perilaku prososial memiliki tujuan yang salah satunya adalah untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain.

Riset yang dilakukan oleh Williamson dan Clark (dalam Taylor dkk, 2009) menunjukkan bahwa mahasiswa yang bisa memberi pertolongan kepada orang lain merasa lebih senang dan tenang dibanding mahasiswa yang tidak mendapat kesempatan untuk menolong. Mahasiswa yang dapat memberi pertolongan merasakan dirinya menjadi lebih baik seperti merasa lebih sabar, tidak egois, dan dapat diandalkan. Evaluasi positif yang diperoleh setelah melakukan perilaku prososial seperti yang dirasakan mahasiswa diyakini akan meningkatkan psychological well-being mahasiswa. Penelitian dari Megawati (2015) juga menemukan hasil yang serupa dengan temuan yang dipaparkan diatas, bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara perilaku prososial dengan psychological well-being, semakin tinggi nilai perilaku prososial maka semakin tinggi psychological well-being pada remaja.

Deskripsi statistik data penelitian menunjukkan bahwa mean teoritis dari variabel psychological well-being sebesar 85 dan mean empiris sebesar 102,80. Mean empiris lebih besar dari mean teoritis (mean empiris > mean teoritis)

## RASA SYUKUR & PERILAKU PROSOSIAL TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

yang artinya remaja akhir anggota Islamic medical activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana memiliki psychological well-being yang tinggi. Hasil kategorisasi data psychological well-being menunjukkan subjek dengan taraf psychological well-being sedang memiliki persentase sebesar 8,4%, taraf psychological well-being yang tinggi sebesar 75%, dan taraf psychological well-being yang sangat tinggi sebesar 16,6%.

Tingginya taraf psychological well-being remaja akhir yang menjadi anggota Islamic medical activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menunjukkan bahwa pengalaman-pengalaman selama mengikuti organisasi IMA memberikan evaluasi pengalaman yang sifatnya positif seperti pengalaman berinteraksi dengan masyarakat saat melakukan layanan kesehatan, memperoleh pengetahuan tentang cara melakukan penyuntan (sirkumsisi), memperoleh keluarga baru di perantauan, dan sekaligus sebagai forum untuk saling berdiskusi tentang materi perkuliahan di kampus. Evaluasi dari pengalaman yang sifatnya positif dapat meningkatkan psychological well-being seseorang (Ryff, 1989). Tingginya taraf psychological well-being pada remaja akhir anggota IMA turut dipengaruhi oleh terpenuhinya kebutuhan psikologis remaja karena remaja yang kebutuhannya terpenuhi akan memperoleh kepuasan hidup, merasa gembira, harmonis dan produktif (Ali & Asrori, 2012). Selain kebutuhan psikologis, remaja yang berhasil menjalankan tugas perkembangannya akan memperoleh kebahagiaan dan keberhasilan pada tugas perkembangan berikutnya (Ali & Asrori, 2012).

Berdasarkan hasil uji independent sample t test terlihat bahwa rata-rata psychological well-being laki-laki dan perempuan adalah sama. Penemuan ini sejalan dengan hasil penelitian dari Putri (2012) yang menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan psychological well-being yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada mahasiswa Universitas Indonesia yang tergabung maupun tidak tergabung dalam perkumpulan keagamaan karena antara laki-laki dan perempuan hanya berbeda pada aspek kemandirian sedangkan pada aspek yang lain antara laki-laki dan perempuan menunjukkan kemampuan yang sama. Penelitian dari Pinquart dan Sorensen (dalam Singh, Mohan & Anasseri, 2012) memperoleh hasil yang sama yaitu tidak ada perbedaan dalam hal kesejahteraan psikologis antara laki-laki dan perempuan. Whitbourne dan Powers (dalam Singh, Mohan & Anasseri, 2012) menyatakan kesejahteraan psikologis wanita lebih dipengaruhi oleh hubungan sosial maka dari itu wanita memiliki skor lebih tinggi pada aspek hubungan positif dengan orang lain dibanding laki-laki, sedangkan laki-laki dipengaruhi oleh lingkungan profesional mereka sehingga harga diri mereka lebih tinggi daripada wanita.

Deskripsi statistik data penelitian menunjukkan bahwa mean teoritis dari variabel rasa syukur sebesar 32,5 dan mean empiris sebesar 41,22. Mean empiris lebih besar dari

mean teoritis (mean empiris > mean teoritis) yang artinya remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana memiliki rasa syukur yang tinggi. Hasil kategorisasi data rasa syukur menunjukkan subjek dengan taraf rasa syukur sedang memiliki persentase sebesar 3,4%, taraf rasa syukur yang tinggi sebesar 31,6%, dan taraf rasa syukur yang sangat tinggi sebesar 65%. Tingginya taraf rasa syukur remaja akhir yang menjadi anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menunjukkan bahwa remaja akhir anggota IMA telah mampu mengenali dan menanggapi emosi berterima kasih atas kebaikan orang lain terutama karena organisasi IMA bisa disebut sebagai keluarga pertama yang membantu remaja akhir untuk beradaptasi di lingkungan perkuliahan setelah lulus SMA. McCullough, Emmons dan Tsang (2002) menyatakan bahwa rasa syukur mempengaruhi afeksi, mood, dan emosi yang disebut sebagai disposisi rasa syukur. Disposisi rasa syukur diartikan sebagai kecenderungan umum individu untuk mengenali dan menanggapi emosi berterima kasih atas kebaikan orang lain. Rasa syukur yang tinggi pada remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menunjukkan bahwa mereka telah mampu memunculkan elemen-elemen dari rasa syukur yang menurut McCullough, Emmons & Tsang (2002) disebut faset rasa syukur yaitu: intensity (merasakan perasaan syukur yang kuat), frequency (mampu bersyukur setiap hari dan bersyukur atas kebaikan orang lain yang sifatnya sederhana), span (banyak aspek yang individu syukuri), density (banyak orang yang individu anggap berjasa dalam hidupnya). Implikasi dari kemampuan memunculkan elemen-elemen rasa syukur akan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja akhir anggota IMA karena rasa syukur terbukti berhubungan secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (Wood, Joseph & Maltby, 2009).

Berdasarkan hasil uji independent sample t test terlihat bahwa rata-rata populasi rasa syukur laki-laki dan perempuan adalah sama. Penemuan ini sejalan dengan hasil penelitian dari Sari (2007) yang menemukan bahwa tidak ada perbedaan rasa syukur antara remaja laki-laki dengan remaja perempuan terkait kepuasan citra tubuh pada remaja. Perempuan lebih diuntungkan jika dibandingkan dengan laki-laki untuk mengambil keuntungan dari rasa syukur dikarenakan perempuan lebih terbuka dalam mengekspresikan emosinya sedangkan laki-laki menganggap dengan mengekspresikan rasa syukur adalah sebuah kelemahan yang bisa mengancam maskulinitasnya (Froh, Yurkewicz & Kashdan, 2008). Akan tetapi laki-laki menunjukkan hubungan yang positif antara rasa syukur dengan dukungan keluarga dibandingkan dengan perempuan, laki-laki merasa lebih bersyukur jika mereka mendapat dukungan penuh dari keluarga (Froh, Yurkewicz & Kashdan, 2008).

Deskripsi statistik data penelitian menunjukkan bahwa mean teoritis dari variabel perilaku prososial sebesar 80 dan mean empiris sebesar 104,27. Mean empiris lebih besar dari mean teoritis (mean empiris > mean teoritis) yang artinya remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana memiliki perilaku prososial yang tinggi. Hasil kategorisasi data perilaku prososial menunjukkan subjek dengan taraf perilaku prososial sedang memiliki persentase sebesar 5%, taraf perilaku prososial yang tinggi sebesar 20%, dan taraf perilaku prososial yang sangat tinggi sebesar 75%. Tingginya taraf perilaku prososial remaja akhir yang menjadi anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menurut Eisenberg dan Mussen (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2006) dipengaruhi oleh kemampuan remaja akhir dalam mengekspresikan perasaan positif, sosiabilitas dan kesukaan untuk membangun hubungan pertemanan dengan orang lain. Eisenberg dan Mussen (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2006) menyatakan bahwa individu yang lebih ekspresif khususnya ekspresif pada perasaan yang positif lebih cenderung prososial dan spontan dalam melakukan tindakan prososial di berbagai situasi. Sosiabilitas dan kesukaan berteman juga ditemukan memiliki hubungan dengan tindakan prososial.

Taraf perilaku prososial yang tinggi pada remaja akhir anggota IMA juga dipengaruhi oleh orientasi untuk berprestasi, asertif serta berusaha untuk selalu meningkatkan potensi yang dimiliki. Penelitian yang dilakukan Ward dan Wilson serta Wilson dan Petruska (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2006) menemukan bahwa individu yang memiliki ciri-ciri berorientasi prestasi dan asertif serta berusaha keras untuk kompeten cenderung lebih prososial dan konsisten derajat perilaku prososialnya di berbagai situasi dibandingkan individu yang memiliki ciri-ciri perasaan tidak aman, cemas, dan tergantung.

Berdasarkan hasil uji independent sample t test terlihat bahwa nilai rata-rata perilaku prososial laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini adalah berbeda dimana perilaku prososial perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan perilaku prososial laki-laki. Perilaku prososial lebih tinggi pada perempuan dikarenakan orang tua lebih menekankan perilaku prososial dan sopan santun kepada anak perempuan dibandingkan kepada anak laki-laki (Fabes & Eisenberg, 1998).

Berdasarkan penelitian dan analisis yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa rasa syukur dan perilaku prososial secara bersama-sama memiliki hubungan fungsional terhadap psychological well-being pada remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Rasa syukur memiliki hubungan fungsional terhadap psychological well-being pada remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Perilaku prososial memiliki

hubungan fungsional terhadap psychological well-being pada remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Psychological well-being pada remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana sebagian besar tinggi yang artinya remaja akhir anggota Islamic Medical Activists sudah mampu menjalankan kebutuhan dan tugas-tugas perkembangan remaja. Rasa syukur pada remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana sebagian besar sangat tinggi yang artinya remaja akhir sudah mampu mengenali dan menanggapi emosi berterima kasih atas kebaikan orang lain. Perilaku prososial pada remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana sebagian besar sangat tinggi karena remaja akhir anggota Islamic Medical Activists telah mampu mengekspresikan perasaan positif, mampu bersosialisasi dengan baik dan membangun hubungan pertemanan dengan orang lain. Terdapat perbedaan rata-rata perilaku prososial antara pria dan wanita yaitu rata-rata perilaku prososial wanita lebih tinggi daripada rata-rata perilaku prososial pria.

Saran bagi remaja akhir, remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana diharapkan dapat mempertahankan rasa syukur yang tinggi karena dengan senantiasa bersyukur akan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja akhir. Rasa syukur yang tercermin dari perilaku remaja akhir seperti bersyukur atas kebaikan orang lain yang sifatnya sederhana dan mensyukuri berbagai hal yang terjadi dalam hidupnya mampu menjauhkan remaja dari perilaku anti sosial, phobia, gangguan kecemasan dan gangguan panik karena rasa syukur memberikan pandangan yang positif bagi remaja akhir terhadap kehidupannya. Remaja akhir juga diharapkan mampu mempertahankan perilaku prososial yang tinggi karena melakukan perilaku prososial dapat membuat perasaan remaja akhir menjadi lebih baik dan membuat remaja akhir lebih yakin terhadap kemampuan dirinya yang akan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Sebaiknya remaja akhir laki-laki lebih banyak melibatkan diri pada kegiatan-kegiatan yang sifatnya prososial dikarenakan rata-rata perilaku prososial remaja akhir laki-laki lebih rendah dibandingkan rata-rata perilaku prososial remaja akhir wanita.

Saran bagi orang tua, orang tua remaja akhir anggota Islamic Medical Activists Fakultas Kedokteran Universitas Udayana hendaknya senantiasa mengajarkan kepada remaja akhir untuk bersyukur mulai dari hal sederhana seperti berterima kasih atas kesehatan yang diperoleh, berterima kasih atas setiap pertolongan dari orang lain walaupun sifatnya sederhana, dan mensyukuri segala bentuk dukungan keluarga maupun teman-teman yang selama ini telah diperoleh. Orang tua hendaknya memberikan kebebasan bagi remaja akhir untuk membangun hubungan pertemanan dengan orang lain,

# RASA SYUKUR & PERILAKU PROSOSIAL TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

membiasakan remaja akhir untuk asertif serta tidak lupa untuk memotivasi remaja akhir untuk selalu meningkatkan potensi yang dimilikinya dengan menanamkan orientasi untuk berprestasi karena terbukti bisa menciptakan perilaku prososial pada remaja akhir. Orang tua sebaiknya menekankan perilaku prososial dan mengajarkan sopan santun dengan porsi yang seimbang baik kepada anak laki-laki maupun perempuan dengan begitu diharapkan baik laki-laki maupun perempuan memiliki rata-rata perilaku prososial yang sama.

Saran bagi institusi perguruan tinggi, perguruan tinggi hendaknya selalu mendukung dan membantu kegiatan-kegiatan organisasi mahasiswa yang bertujuan menolong masyarakat secara luas diharapkan dengan bantuan berupa dana dan tempat dari Perguruan Tinggi maka kegiatan yang sifatnya prososial akan semakin mudah terlaksana dan ruang lingkup cakupan kegiatannya menjadi lebih luas.

Saran bagi peneliti selanjutnya, peneliti selanjutnya diharapkan bisa untuk menyempurnakan kembali alat ukur yang menyangkut variabel psychological well-being, rasa syukur, dan perilaku prososial baik dari segi kualitas item, koefisien validitas, dan koefisien reliabilitas agar semakin baik. Peneliti selanjutnya juga bisa mengangkat penelitian tentang psychological well-being, rasa syukur, dan perilaku prososial menggunakan metode eksperimen, agar dapat diketahui seberapa besar pengaruh rasa syukur dan perilaku prososial terhadap psychological well-being pada remaja akhir. Peneliti selanjutnya juga bisa mengangkat faktor-faktor lain yang mempengaruhi psychological well-being yang tidak diteliti dalam penelitian ini sebagai variabel penelitian seperti: usia, suku jawa dengan non jawa, kelas sosial ekonomi, relasi sosial dan faktor kepribadian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. & Asrori, M. (2012). Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Bumi Aksara.
- Dayaksini, T., Hudaniah. (2006). Psikologi Sosial. Edisi Revisi: UMM Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M.E. (2003). Counting Blessing Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 84, No. 2, 377 – 389.
- Emmons, R. A., & McCullough, M.E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Fabes, R. A., Eisenberg, N. (1998). Meta-Analysis of Age and Sex Differences in Children's and Adolescents' Prosocial Behavior. *Arizona State University*. Vol 3: Social, Emotional, and Personality Development.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2008). Gratitude and Subjective Well-Being in Early Adolescents: Examining Gender Differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M. and Miller, N. (2009). Who Benefits The Most from A Gratitude Intervention in Children and Adolescents ? Examining Positive Affect as A Moderator. *Journal of Positive Psychology*. 4(5): 408-422.
- Ghozali, I. (2012). Analisis Multivariat dengan Program IBM SPSS 20. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Kendler, K. S. Liu, X. Gardner, C. O. McCullough, M. E. Larson, D. & Prescott, C. A. (2003). Dimensions of Religiosity and Their Relationship to Lifetime Psychiatric and Substance Use Disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160(3).496-503.
- McCullough, M.E., & Emmons, R.A., & Tsang, J.A. (2002). The Grateful Disposition : A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology* Volume 82, No. 1, 112-127.
- Megawati, E. (2015). Hubungan antara Perilaku Prososial dengan Psychological Well-Being pada Remaja. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Program Studi Psikologi Universitas Udayana, Bali.
- Murniasih, F. (2013). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Rasa Syukur terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., Feldman, R.D. (2009). *Human Development*. Jakarta: Salemba.
- Putri, O.F. (2012). Hubungan Antara Gratitude dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jakarta.
- 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.
- Ryff, C. D., Keyes, C.L.M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *J. Pers. Soc. Psychol.* 69:719–27.
- Said, A. M., (2015). Mendidik Remaja Nakal. Jakarta: Semesta Hikmah.
- Sari, T. (2007). Hubungan antara Syukur dengan Kepuasan Citra Tubuh pada Remaja. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Santrock. J. W. (2002). *Life-span development* Jilid II. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, W. S., (2012). Psikologi Remaja. Jakarta: Rajawali Pers.
- Singh, K., Mohan, J., Anasseri, M. (2012). *Psychological Well-Being: Dimensions, Measurements and Applications*. Germany: LAP LAMBERT Academic Publishing.
- Spica, B. (2008). Perilaku Prososial Mahasiswa Ditinjau dari Empati dan Dukungan Sosial Teman Sebaya. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang
- Sugiyono. (2014a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2014b). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas (terjemahan: Tri Wibowo B.S.). Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Wood, A.M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude Uniquely Predicts Satisfaction With Life: Incremental Validity

Above The Domains and Facets of The Five Factor Model.  
Journal of Personality and Individual Differences, 45, 49-54.

Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude Predicts Psychological Well-Being Above The Big Five Facets. Journal of Personality and Individual Different. Vol. 46, No. 10, 443 – 447.