

HUBUNGAN *GRATITUDE* DENGAN PERILAKU PROSOSIAL DI KALANGAN MAHASISWA UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN

Citra Meylina Indriani Siregar¹, Nancy Naomi G.P. Aritonang²

Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan^{1,2}

e-mail: citrasiregar3@gmail.com¹, nancyaritonang@uhn.ac.id²

Diterima: 20/7/2026; Direvisi: 2/8/2026; Diterbitkan: 7/8/2026

ABSTRAK

Kehidupan akademik mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan pencapaian kompetensi intelektual, tetapi juga melibatkan kemampuan membangun relasi sosial yang ditandai oleh kepedulian dan kemauan membantu orang lain. Penelitian ini mengkaji peran kebersyukuran (*gratitude*) sebagai salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan perilaku prososial mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan dengan melibatkan 350 mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun yang dipilih melalui teknik *incidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala kebersyukuran yang mengacu pada aspek intensitas, frekuensi, rentang, dan kepadatan dari McCullough, Emmons, dan Tsang (2002), serta skala perilaku prososial berdasarkan aspek *sharing*, *helping*, *taking care of others*, dan *empathizing with their feelings* dari Caprara et al. (2005). Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Pearson *Product Moment* dengan bantuan IBM SPSS Statistics 20. Hasil analisis memperlihatkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kebersyukuran dan perilaku prososial ($r = 0,407$; $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi cenderung menunjukkan orientasi sosial yang lebih kuat. Dengan demikian, kebersyukuran dapat dipertimbangkan sebagai salah satu sumber daya psikologis dalam mendukung pengembangan karakter sosial mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: *Kebersyukuran, Perilaku Prososial, Mahasiswa*

ABSTRACT

Prosocial behavior is an important aspect in establishing students' social relationships; however, an initial survey among students at Universitas HKBP Nommensen Medan indicates the need to examine psychological factors that support social concern. This study aimed to analyze the relationship between gratitude and prosocial behavior among students at Universitas HKBP Nommensen Medan. This study employed a quantitative correlational approach involving 350 active students aged 18–25 years selected through incidental sampling. Data were collected using a gratitude scale based on the aspects of intensity, frequency, span, and density (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002), as well as a prosocial behavior scale based on the aspects of sharing, helping, taking care of others, and empathizing with their feelings (Caprara et al., 2005). Data were analyzed using Pearson Product Moment correlation with the assistance of SPSS 20. The results showed a positive and significant relationship between gratitude and prosocial behavior ($r = 0.407$; $p < 0.001$), indicating that higher levels of gratitude are associated with greater tendencies toward prosocial behavior among students. These findings suggest that gratitude can serve as one of the psychological factors supporting the development of students' social character in higher education environments.

Keywords: *Gratitude, Prosocial Behavior, University Students*



PENDAHULUAN

Interaksi sosial di lingkungan perguruan tinggi berlangsung dalam berbagai situasi yang menuntut mahasiswa untuk bekerja sama, berbagi informasi, memberikan dukungan, dan merespons kebutuhan orang lain secara sukarela. Akan tetapi, keterlibatan sosial tersebut tidak selalu berkembang secara optimal. Survei pendahuluan terhadap 40 mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan menunjukkan bahwa mahasiswa yang secara konsisten menampilkan perilaku prososial hanya berada pada kisaran 27,5% hingga 47,5%. Persentase mahasiswa yang enggan meluangkan waktu untuk mendengarkan permasalahan teman bahkan mencapai 72,5%. Hasil wawancara semi-terstruktur terhadap dua mahasiswa aktif juga mengungkapkan bahwa perilaku membantu lebih sering muncul setelah adanya permintaan dibandingkan atas inisiatif pribadi. Walaupun masih bersifat eksploratif, temuan tersebut memberikan gambaran bahwa kepedulian sosial belum sepenuhnya menjadi bagian dari kebiasaan interaksi mahasiswa sehingga diperlukan pemahaman mengenai faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan munculnya perilaku tersebut.

Fenomena tersebut tidak dapat dilepaskan dari karakteristik mahasiswa yang berada pada fase *emerging adulthood*. Pada periode perkembangan ini, individu menghadapi proses pembentukan identitas, peningkatan kemandirian, serta perluasan tanggung jawab terhadap lingkungan sosialnya (Arnett, 2014). Berbagai tuntutan akademik dan sosial berlangsung secara bersamaan sehingga kualitas hubungan interpersonal menjadi bagian penting dalam proses adaptasi. Dalam konteks tersebut, perilaku prososial dipahami sebagai tindakan sukarela yang dilakukan untuk memberikan manfaat kepada orang lain tanpa mengharapkan keuntungan langsung (Baron & Byrne, 2005). Manifestasinya meliputi berbagi, membantu, memberikan perhatian, serta memahami kondisi emosional orang lain (Caprara et al., 2005). Penelitian mutakhir memperlihatkan bahwa kecenderungan prososial pada mahasiswa berkaitan erat dengan terbentuknya dukungan sosial, kualitas relasi interpersonal, dan kesejahteraan psikologis (Man & Jing, 2025; Ramadhani & Dewi, 2025), sehingga perilaku tersebut menjadi salah satu indikator penting dalam perkembangan sosial pada masa dewasa awal.

Perilaku prososial tidak hanya dipengaruhi oleh norma sosial atau situasi lingkungan, tetapi juga oleh sumber daya psikologis yang dimiliki individu. Salah satu konstruk yang memperoleh perhatian dalam kajian psikologi positif adalah kebersyukuran (*gratitude*). McCullough et al. (2002) mendefinisikan kebersyukuran sebagai kecenderungan individu untuk mengenali, menghargai, dan merespons berbagai kebaikan yang diterima dari orang lain maupun lingkungannya. Emmons dan McCullough (2003) menambahkan bahwa rasa syukur tidak berhenti sebagai pengalaman afektif yang menyenangkan, melainkan membentuk cara individu memandang kontribusi orang lain dalam kehidupannya. Perspektif tersebut tetap relevan hingga kini karena berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi cenderung memiliki empati yang lebih baik, persepsi dukungan sosial yang lebih kuat, serta kecenderungan membantu orang lain yang lebih tinggi (Zhang, 2022; Man & Jing, 2025; Pham & Nguyen, 2025).

Hubungan tersebut memperoleh penjelasan melalui *broaden-and-build theory* yang menyatakan bahwa emosi positif memperluas cara individu berpikir sekaligus membangun sumber daya psikologis yang mendukung kualitas hubungan sosial (Fredrickson, 2001). Dalam kerangka ini, rasa syukur dipandang mampu mengalihkan orientasi individu dari kepentingan pribadi menuju perhatian terhadap kesejahteraan orang lain. Tsang (2006) menjelaskan bahwa individu yang menyadari manfaat dari kebaikan yang diterimanya terdorong untuk membalas pengalaman tersebut melalui tindakan yang memberikan manfaat kepada orang lain. Penelitian



terbaru memperlihatkan bahwa proses tersebut berlangsung melalui berbagai mekanisme psikologis, termasuk empati, makna hidup, dan dukungan sosial (Zhang, 2022; Man & Jing, 2025; Pham & Nguyen, 2025), sehingga kebersyukuran tidak hanya dipahami sebagai emosi positif, tetapi juga sebagai sumber daya yang mendukung terbentuknya perilaku prososial.

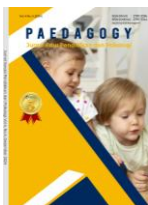
Perkembangan penelitian beberapa tahun terakhir semakin memperkaya pemahaman mengenai hubungan kedua konstruk tersebut. Oguni dan Ishii (2024) menunjukkan melalui penelitian eksperimental bahwa kebersyukuran mampu meningkatkan perilaku prososial bahkan ketika individu tidak memperoleh kepastian mengenai manfaat dari tindakan membantu yang dilakukan. Amarasekera et al. (2025) menemukan bahwa bentuk ekspresi kebersyukuran yang berbeda menghasilkan kecenderungan prososial yang berbeda pula, sedangkan Oguni dan Otake (2025) menjelaskan bahwa pengaruh tersebut dipengaruhi oleh tahap perkembangan individu dan motivasi yang melandasinya. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa empati dan identitas moral berperan dalam membentuk perilaku prososial mahasiswa (Peng et al., 2024), sementara kebersyukuran menjadi mekanisme yang menjembatani pengalaman positif dengan kecenderungan melakukan tindakan prososial (Zhang et al., 2026). Bahkan, intervensi berupa *gratitude journaling* terbukti meningkatkan altruisme, pemaafan, dan resiliensi mahasiswa (Reetha & Kamble, 2025), sehingga memperlihatkan potensi kebersyukuran sebagai sasaran pengembangan dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Meskipun demikian, perkembangan penelitian masih memperlihatkan ruang yang belum banyak dieksplorasi. Sebagian besar kajian dilakukan pada populasi remaja atau mahasiswa di luar Indonesia sehingga karakteristik sosial-budaya mahasiswa Indonesia belum banyak terwakili. Selain itu, penelitian terdahulu lebih sering menguji model mediasi, efektivitas intervensi, maupun keterlibatan variabel psikologis lain, sedangkan penelitian yang secara khusus menguji hubungan langsung antara kebersyukuran dan perilaku prososial pada mahasiswa Indonesia masih relatif terbatas. Kondisi tersebut menjadi semakin relevan apabila dikaitkan dengan temuan awal di Universitas HKBP Nommensen Medan yang menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku prososial mahasiswa belum berkembang secara optimal. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk memberikan bukti empiris mengenai hubungan kedua variabel dalam konteks mahasiswa Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kebersyukuran (*gratitude*) dan perilaku prososial pada mahasiswa aktif Universitas HKBP Nommensen Medan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menghadirkan bukti empiris mengenai hubungan langsung antara kebersyukuran dan perilaku prososial pada mahasiswa Indonesia yang berangkat dari fenomena sosial di lingkungan akademik, bukan berfokus pada model mediasi maupun intervensi sebagaimana banyak dilakukan dalam penelitian sebelumnya. Temuan yang dihasilkan diharapkan dapat memperkaya pengembangan kajian psikologi positif, khususnya mengenai peran kebersyukuran dalam membentuk perilaku prososial pada fase *emerging adulthood* dalam konteks sosial-budaya Indonesia. Selain memberikan kontribusi teoretis, hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang program pengembangan karakter, kepedulian sosial, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui penguatan nilai-nilai kebersyukuran.

METODE PENELITIAN





Pengumpulan data dilaksanakan secara daring melalui *Google Forms* pada 29 April hingga 21 Mei 2026 dengan melibatkan mahasiswa aktif Universitas HKBP Nommensen Medan berusia 18–25 tahun. Sebelum pengisian kuesioner, setiap calon partisipan memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, jaminan kerahasiaan data, serta hak untuk berpartisipasi secara sukarela melalui *informed consent*. Sebanyak 350 mahasiswa terlibat dalam penelitian ini, yang dipilih dari populasi 6.446 mahasiswa menggunakan teknik *incidental sampling* dengan jumlah sampel yang ditentukan berdasarkan rumus Isaac dan Michael pada tingkat kesalahan 5%. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengkaji hubungan antara kebersyukuran (*gratitude*) sebagai variabel bebas dan perilaku prososial sebagai variabel terikat tanpa memberikan perlakuan terhadap partisipan.

Pengukuran kebersyukuran dilakukan menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan aspek intensitas, frekuensi, rentang, dan kepadatan dari McCullough et al. (2002), yang terdiri atas 24 aitem dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,924. Perilaku prososial diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari Caprara et al. (2005), mencakup aspek *sharing*, *helping*, *taking care of others*, dan *empathizing with their feelings*, dengan 16 aitem serta koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,937. Sebelum pengujian hipotesis, data terlebih dahulu dievaluasi melalui uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov–Smirnov dan uji linearitas menggunakan *Test for Linearity* untuk memastikan terpenuhinya prasyarat analisis. Hubungan antara kedua variabel selanjutnya dianalisis menggunakan korelasi Pearson *Product Moment* dengan bantuan IBM SPSS Statistics 20 for Windows pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN.

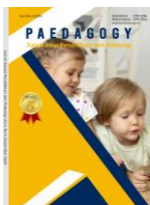
Hasil

Karakteristik responden menjadi bagian awal yang diperlukan untuk memahami konteks individu yang terlibat dalam penelitian. Informasi mengenai latar belakang subjek memberikan gambaran mengenai keberagaman pengalaman sosial dan akademik mahasiswa yang menjadi sumber data penelitian. Perbedaan karakteristik personal dapat menjadi aspek yang relevan karena setiap individu memiliki pengalaman interaksi sosial yang berbeda dalam lingkungan perguruan tinggi. Rincian mengenai profil responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik Kategori		n	Persentase (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	109	31,14
	Perempuan	241	68,86
Usia	20 tahun	-	33,71
Fakultas	Ekonomi dan Bisnis	-	26,29
Semester	Semester 4	-	42,00
Suku	Batak	-	85,71

Tabel 1 memperlihatkan gambaran umum mengenai kondisi demografis mahasiswa yang menjadi partisipan penelitian. Keberagaman karakteristik responden menunjukkan bahwa data diperoleh dari mahasiswa dengan latar belakang akademik dan sosial yang bervariasi. Kondisi tersebut memberikan konteks penting dalam memahami dinamika kebersyukuran dan



perilaku prososial karena kedua aspek tersebut berkembang melalui pengalaman individu dalam lingkungan sosialnya. Dengan demikian, karakteristik subjek menjadi dasar interpretasi sebelum memasuki analisis terhadap variabel utama penelitian.

Setelah memperoleh gambaran mengenai profil responden, analisis dilanjutkan dengan melihat kecenderungan umum dari variabel yang diteliti. Pengukuran deskriptif dilakukan untuk memahami posisi skor yang diperoleh mahasiswa dibandingkan dengan rentang skor teoritis yang telah ditetapkan. Pendekatan ini membantu memberikan gambaran awal mengenai pola respons partisipan sebelum dilakukan pengujian hubungan antarvariabel. Perbandingan skor hipotetik dan empirik masing-masing variabel penelitian disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan Skor Hipotetik dan Empirik Variabel Penelitian

Variabel	Mean Hipotetik	Mean Empirik	Keterangan
Kebersyukuran	72	98	Tinggi
Perilaku Prososial	48	64	Tinggi

Tabel 2 memberikan gambaran mengenai kecenderungan umum kondisi psikologis mahasiswa berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh. Perbandingan antara skor hipotetik dan skor empiris menunjukkan posisi data penelitian dalam menggambarkan karakteristik responden secara umum. Informasi tersebut menjadi pijakan awal untuk memahami pola distribusi data sebelum dilakukan analisis kategorisasi yang lebih spesifik. Melalui analisis deskriptif ini, karakteristik masing-masing variabel dapat dipahami secara lebih menyeluruh dalam konteks penelitian.

Pengelompokan skor dilakukan untuk melihat bagaimana variasi tingkat kebersyukuran muncul pada mahasiswa yang menjadi responden penelitian. Kategorisasi membantu memberikan pemahaman yang lebih terstruktur mengenai posisi individu berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh. Analisis ini tidak hanya menggambarkan kecenderungan umum, tetapi juga memperlihatkan adanya kemungkinan perbedaan karakteristik psikologis antarindividu. Distribusi kategori kebersyukuran mahasiswa dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Kebersyukuran

Kategori	Persentase (%)
Rendah	0
Sedang	19,7
Tinggi	80,3

Tabel 3 menggambarkan distribusi tingkat kebersyukuran mahasiswa berdasarkan kategori yang telah ditentukan. Pola distribusi tersebut memberikan gambaran bahwa mahasiswa memiliki variasi dalam kemampuan mengenali dan menghargai pengalaman positif yang diperoleh selama menjalani kehidupan sehari-hari. Keberadaan perbedaan kategori menunjukkan bahwa kebersyukuran tidak berkembang secara seragam pada setiap individu. Kondisi ini menjadi informasi penting dalam memahami kebersyukuran sebagai salah satu sumber daya psikologis yang berkaitan dengan hubungan sosial.

Kebersyukuran merupakan konstruk psikologis yang memiliki beberapa komponen pembentuk sehingga analisis tidak hanya dilakukan secara keseluruhan. Pemeriksaan terhadap



setiap aspek diperlukan untuk melihat karakteristik pengalaman bersyukur secara lebih mendalam. Analisis aspek memberikan peluang untuk memahami bagian mana yang lebih dominan dalam membentuk kecenderungan kebersyukuran mahasiswa. Hasil pengelompokan berdasarkan aspek kebersyukuran disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Kategorisasi Aspek Kebersyukuran

Aspek Kebersyukuran Persentase Kategori Tinggi (%)	
Span (rentang)	84,0
Intensity	82,0
Frequency	74,3
Density	71,4

Tabel 4 menunjukkan gambaran mengenai kontribusi masing-masing aspek dalam membentuk karakteristik kebersyukuran mahasiswa. Perbedaan kecenderungan antar aspek memperlihatkan bahwa pengalaman bersyukur melibatkan berbagai proses psikologis yang saling berkaitan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kebersyukuran tidak hanya berkaitan dengan frekuensi seseorang merasakan pengalaman positif, tetapi juga bagaimana pengalaman tersebut dimaknai secara lebih luas. Temuan pada tingkat aspek ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai struktur kebersyukuran dalam penelitian.

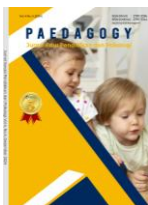
Selain kebersyukuran, penelitian ini juga mengidentifikasi tingkat kecenderungan perilaku prososial yang dimiliki mahasiswa. Analisis kategorisasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai variasi perilaku sosial yang muncul pada responden dalam konteks kehidupan akademik. Pendekatan tersebut membantu melihat bagaimana mahasiswa menampilkan tindakan yang berkaitan dengan kepedulian, bantuan, dan perhatian terhadap individu lain. Distribusi kategori perilaku prososial mahasiswa disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Kategorisasi Variabel Perilaku Prososial

Kategori Persentase (%)	
Rendah	0,9
Sedang	20,6
Tinggi	78,6

Tabel 5 memberikan gambaran mengenai pola kecenderungan perilaku prososial yang dimiliki mahasiswa sebagai bagian dari interaksi sosial di lingkungan perguruan tinggi. Variasi kategori yang muncul menunjukkan bahwa setiap individu memiliki tingkat kecenderungan yang berbeda dalam memberikan respons sosial terhadap orang lain. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh pengalaman interpersonal, lingkungan sosial, maupun karakteristik psikologis masing-masing mahasiswa. Gambaran ini menjadi dasar untuk memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan perkembangan perilaku prososial.

Perilaku prososial tidak hanya terlihat melalui kecenderungan umum individu dalam membantu orang lain, tetapi juga melalui berbagai bentuk tindakan sosial yang lebih spesifik. Oleh karena itu, analisis terhadap aspek penyusun perilaku prososial dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai karakteristik respons sosial mahasiswa.



Pendekatan ini memungkinkan identifikasi bentuk perilaku yang lebih dominan muncul dalam interaksi sehari-hari. Rincian kategorisasi aspek perilaku prososial disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Kategorisasi Aspek Perilaku Prososial

Aspek Perilaku Prososial Persentase Kategori Tinggi (%)	
Helping (menolong)	84,3
Sharing	82,0
Care taking	73,1
Empathy	69,4

Tabel 6 memperlihatkan bahwa perilaku prososial tersusun atas beberapa bentuk ekspresi sosial yang memiliki karakteristik berbeda. Perbedaan kecenderungan antar aspek menggambarkan bahwa kepedulian terhadap orang lain dapat diwujudkan melalui berbagai cara, tidak terbatas pada satu bentuk tindakan tertentu. Hal tersebut memperkuat pemahaman bahwa perilaku prososial merupakan konstruk yang bersifat multidimensional. Analisis aspek ini memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai pola interaksi sosial mahasiswa dalam lingkungan akademik.

Sebelum melakukan pengujian hubungan antara variabel penelitian, diperlukan pemeriksaan terhadap karakteristik data untuk memastikan kesesuaian teknik analisis yang digunakan. Uji asumsi dilakukan sebagai tahap awal agar interpretasi hasil statistik dapat dilakukan secara tepat. Setelah persyaratan analisis terpenuhi, pengujian dilanjutkan untuk melihat hubungan antara kebersyukuran dan perilaku prososial. Ringkasan hasil pengujian asumsi dan hipotesis penelitian disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7. Hasil Uji Asumsi dan Uji Hipotesis

No. Uji Statistik	Nilai Keterangan
1 Normalitas Kebersyukuran (<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov</i>)	0,120 Normal
2 Normalitas Perilaku Prososial (<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov</i>)	0,055 Normal
3 Linearitas (<i>Deviation from Linearity</i>)	0,051 Linear
4 Korelasi Pearson Product Moment	0,407 Signifikan ($p = 0,000$)

Tabel 7 menunjukkan rangkaian hasil analisis yang menjadi dasar dalam pengambilan keputusan terhadap hipotesis penelitian. Pemenuhan uji asumsi memberikan dukungan bahwa data memiliki karakteristik yang sesuai untuk dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson *Product Moment*. Hubungan yang ditemukan antara kedua variabel memberikan gambaran mengenai keterkaitan aspek psikologis positif dengan kecenderungan perilaku sosial mahasiswa. Temuan tersebut selanjutnya menjadi dasar untuk melakukan pembahasan dengan menghubungkan hasil penelitian terhadap teori dan temuan empiris sebelumnya.

Pembahasan

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa kebersyukuran memiliki keterkaitan positif dengan perilaku prososial pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih mampu mengenali dan menghargai berbagai bentuk kebaikan yang diterima cenderung memiliki kecenderungan lebih besar untuk memberikan respons sosial yang konstruktif kepada orang lain. Dalam perspektif



psikologi positif, kondisi ini dapat dipahami karena rasa syukur tidak hanya berfungsi sebagai pengalaman emosional yang bersifat personal, tetapi juga sebagai sumber daya psikologis yang memengaruhi cara individu memandang hubungan interpersonal. Ketika individu menyadari adanya kontribusi dan dukungan dari lingkungan sosialnya, muncul kecenderungan untuk mempertahankan hubungan tersebut melalui tindakan yang memberikan manfaat bagi orang lain. Temuan ini memperkuat hasil penelitian Hasna (2022) yang menemukan keterkaitan antara kebersyukuran dan perilaku prososial pada mahasiswa, serta penelitian Zulkarnain dan Maryam (2023) yang menunjukkan bahwa orientasi bersyukur berkaitan dengan meningkatnya kepedulian sosial pada kelompok usia muda dalam konteks organisasi sosial.

Hubungan antara kedua variabel tersebut dapat dipahami melalui proses psikologis ketika pengalaman menerima kebaikan tidak berhenti pada kesadaran pribadi, tetapi berkembang menjadi dorongan untuk memberikan kontribusi sosial. Individu yang terbiasa memaknai pengalaman positif dalam kehidupannya memiliki kemungkinan lebih besar untuk melihat orang lain sebagai bagian dari jaringan hubungan yang bermakna. Perspektif ini menjelaskan mengapa gratitude sering dikaitkan dengan perilaku membantu, berbagi, dan kepedulian terhadap kebutuhan orang lain. Yuliawati (2024) menjelaskan bahwa orientasi kesejahteraan psikologis (*wellbeing motivations*) dapat mendorong seseorang melakukan perilaku prososial, baik dalam situasi ketika identitas pemberi bantuan diketahui maupun ketika bantuan diberikan secara anonim. Dengan demikian, perilaku prososial tidak hanya muncul akibat tuntutan sosial, tetapi juga dapat berkembang dari motivasi internal yang berakar pada pengalaman psikologis positif.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan pandangan bahwa kebersyukuran bekerja melalui berbagai mekanisme yang memperkuat orientasi sosial individu. Zulkarnain dan Maryam (2023) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kebersyukuran tinggi cenderung memiliki sensitivitas sosial yang lebih baik melalui perilaku membantu dan kepedulian terhadap lingkungan sekitar. Mekanisme tersebut semakin diperjelas oleh Sakinah (2024) yang menjelaskan bahwa gratitude memiliki keterkaitan dengan perilaku altruistik melalui keterlibatan proses emosional, khususnya empati. Penelitian Zheng et al. (2026) juga memberikan bukti bahwa intervensi berbasis kebersyukuran pada mahasiswa mampu meningkatkan kecenderungan perilaku prososial dalam interaksi daring. Rangkaian temuan tersebut memperlihatkan bahwa rasa syukur memiliki fungsi transformatif, yaitu mengubah pengalaman positif yang dirasakan individu menjadi tindakan nyata yang memberikan manfaat bagi lingkungan sosialnya.

Meskipun penelitian ini menemukan hubungan yang bermakna antara kebersyukuran dan perilaku prososial, kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang memberikan pemahaman bahwa perilaku membantu tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu faktor psikologis. Perilaku prososial merupakan hasil interaksi berbagai aspek internal maupun eksternal yang bekerja secara bersamaan, seperti kemampuan memahami perasaan orang lain, pengalaman sosial, norma kelompok, serta kondisi situasional tertentu. Dalam konteks ini, kebersyukuran dapat dipandang sebagai salah satu modal psikologis yang meningkatkan kemungkinan munculnya perilaku prososial, tetapi bukan sebagai determinan tunggal. Kusuma et al. (2026) menjelaskan bahwa empati memiliki peran penting dalam mendorong individu menerjemahkan kepedulian emosional menjadi tindakan sosial yang konkret. Oleh karena itu, penelitian mengenai perilaku prososial mahasiswa perlu mempertimbangkan keberadaan faktor psikologis lain agar dinamika pembentukannya dapat dipahami secara lebih komprehensif.





Hubungan antara kebersyukuran dan perilaku prososial dalam penelitian ini juga perlu dipahami dalam konteks perkembangan sosial mahasiswa sebagai individu yang berada dalam lingkungan akademik dan budaya tertentu. Kehidupan perguruan tinggi tidak hanya menjadi ruang untuk memperoleh pengetahuan akademik, tetapi juga menjadi tempat berlangsungnya pembentukan nilai, identitas sosial, dan pola interaksi interpersonal. Lingkungan sosial yang menekankan penghargaan terhadap hubungan antarmanusia, kepedulian, serta penghormatan terhadap orang lain dapat menjadi ruang yang mendukung berkembangnya orientasi bersyukur dan perilaku prososial. Namun, interpretasi tersebut tidak dapat dipahami sebagai hubungan sebab akibat karena aspek budaya, spiritualitas, maupun nilai sosial tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini. Oleh karena itu, konteks sosial budaya hanya diposisikan sebagai latar yang membantu menjelaskan karakteristik mahasiswa sebagai subjek penelitian, sementara kontribusi masing-masing faktor tersebut masih perlu diuji melalui penelitian lanjutan.

Selain berkaitan dengan perilaku sosial, kebersyukuran juga memiliki hubungan dengan berbagai aspek perkembangan psikologis positif yang berpotensi mendukung kualitas interaksi mahasiswa. Wibowo dan Mulawarman (2022) menunjukkan bahwa kebersyukuran berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, sedangkan Agustin dan Wigati (2024) menemukan bahwa gratitude berhubungan dengan kondisi psikologis positif yang membantu individu menghadapi tuntutan kehidupan akademik. Kasyfillah et al. (2024) juga menjelaskan bahwa gratitude berkontribusi terhadap peningkatan *subjective well-being* melalui pengalaman positif yang dimaknai oleh individu. Keterkaitan tersebut menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki fungsi yang lebih luas daripada sekadar meningkatkan perasaan positif secara personal, karena kondisi psikologis yang lebih adaptif dapat menjadi fondasi bagi individu untuk membangun hubungan sosial yang lebih sehat. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki kemampuan mengapresiasi pengalaman positif dalam kehidupannya berpotensi memiliki kapasitas yang lebih baik dalam menjaga keseimbangan antara kesejahteraan pribadi dan kepedulian terhadap lingkungan sosial.

Temuan penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi positif, khususnya dalam memahami bagaimana kebersyukuran berkaitan dengan perilaku sosial pada fase *emerging adulthood*. Selama ini, sebagian penelitian lebih banyak menempatkan gratitude dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, atau mekanisme psikologis tertentu, sementara penelitian ini memberikan perhatian pada hubungan langsung antara kebersyukuran dan perilaku prososial dalam konteks mahasiswa Indonesia. Karakteristik mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan sebagai bagian dari komunitas akademik dengan latar sosial budaya tertentu memberikan perspektif tambahan mengenai bagaimana sumber daya psikologis individu dapat berhubungan dengan perilaku sosial. Dengan demikian, penelitian ini memperluas pemahaman bahwa gratitude bukan hanya berkaitan dengan bagaimana individu merasakan manfaat positif bagi dirinya sendiri, tetapi juga bagaimana pengalaman tersebut diterjemahkan menjadi tindakan yang memberikan manfaat bagi orang lain.

Dari sisi teoretis, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa perilaku prososial merupakan fenomena psikologis yang terbentuk melalui interaksi berbagai proses internal individu. Kebersyukuran dapat dipahami sebagai salah satu mekanisme yang membantu individu membangun orientasi sosial positif karena pengalaman menghargai kebaikan yang diterima dapat meningkatkan perhatian terhadap keberadaan dan kebutuhan orang lain. Namun, hubungan dengan kategori sedang menunjukkan bahwa masih terdapat ruang bagi faktor lain





untuk menjelaskan variasi perilaku prososial mahasiswa. Faktor seperti empati, dukungan sosial, regulasi emosi, identitas moral, serta pengalaman interaksi sosial dapat menjadi variabel penting yang dikaji pada penelitian berikutnya. Pendekatan yang lebih integratif diperlukan agar pemahaman mengenai pembentukan perilaku prososial tidak berhenti pada satu karakteristik psikologis, tetapi mampu menjelaskan dinamika individu secara lebih menyeluruh.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa pengembangan mahasiswa di perguruan tinggi perlu memperhatikan aspek sosial dan emosional selain pencapaian akademik. Upaya meningkatkan perilaku prososial tidak cukup dilakukan melalui penyampaian nilai-nilai moral secara konseptual, tetapi perlu diwujudkan melalui pengalaman yang memungkinkan mahasiswa mempraktikkan kepedulian terhadap orang lain. Kegiatan pengabdian masyarakat, aktivitas sukarela, program pendampingan mahasiswa, serta refleksi diri berbasis pengalaman positif dapat menjadi alternatif strategi untuk memperkuat kebersyukuran sekaligus meningkatkan keterlibatan sosial mahasiswa. Melalui pendekatan tersebut, perguruan tinggi dapat menciptakan lingkungan yang tidak hanya menghasilkan individu berkompetensi akademik, tetapi juga memiliki kepekaan sosial dan kemampuan membangun hubungan interpersonal yang sehat.

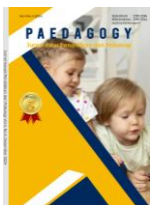
Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam memahami hasil yang diperoleh. Penggunaan pendekatan korelasional memungkinkan identifikasi hubungan antara kebersyukuran dan perilaku prososial, tetapi belum dapat menjelaskan hubungan sebab akibat secara pasti. Selain itu, variabel psikologis lain yang mungkin berkontribusi terhadap munculnya perilaku prososial belum dimasukkan dalam model penelitian. Oleh karena itu, penelitian mendatang dapat mengembangkan kajian yang lebih komprehensif dengan melibatkan variabel seperti empati, dukungan sosial, regulasi emosi, identitas moral, maupun faktor budaya untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai mekanisme terbentuknya perilaku prososial mahasiswa.

KESIMPULAN

Kebersyukuran dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai salah satu sumber daya psikologis yang berkaitan dengan munculnya perilaku prososial pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. Hubungan positif dan signifikan yang ditemukan menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan mahasiswa dalam memaknai serta menghargai pengalaman positif yang dimiliki, semakin besar pula kecenderungan untuk memberikan perhatian dan manfaat bagi orang lain. Namun, perilaku prososial merupakan fenomena yang kompleks sehingga tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu aspek psikologis, melainkan terbentuk melalui perpaduan berbagai pengalaman individu, karakter personal, dan lingkungan sosial. Dengan demikian, pengembangan mahasiswa di perguruan tinggi perlu memandang keberhasilan pendidikan tidak hanya melalui capaian akademik, tetapi juga melalui kemampuan membangun kepedulian, empati, dan keterlibatan sosial.

Implikasi penelitian ini mengarah pada pentingnya menghadirkan pendekatan pengembangan mahasiswa yang memberi ruang bagi pertumbuhan aspek psikologis positif. Perguruan tinggi dapat mengintegrasikan penguatan kebersyukuran melalui berbagai aktivitas reflektif maupun pengalaman sosial, seperti *gratitude journaling*, kegiatan pengabdian masyarakat, program relawan mahasiswa, serta layanan pendampingan yang mendorong kesadaran terhadap hubungan interpersonal. Pendekatan tersebut tidak hanya berpotensi meningkatkan kepedulian sosial, tetapi juga mendukung terbentuknya lingkungan akademik

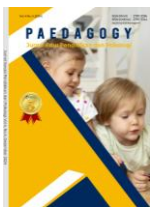




yang lebih suportif dan kolaboratif. Penelitian selanjutnya dapat memperluas model kajian dengan memasukkan faktor lain seperti empati, kesejahteraan psikologis, kepribadian, dukungan sosial, serta nilai budaya agar dinamika pembentukan perilaku prososial mahasiswa dapat dipahami secara lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, V., & Wigati, M. (2024). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being pada mahasiswa penerima beasiswa universitas x di pringsewu. *Psikologi Prima*, 7(2), 91–105. <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Psikologi/article/view/5467>
- Amarasekera, A. U., Travis, K. L., Castaneto, K. K., Cash, T. A., & Akin, L. B. (2025). What types of gratitude expressions promote prosocial behavior?: A registered report. *Journal of Experimental Social Psychology*, 121, 104805. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2025.104805>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Caprara, G. V., Steca, P., Zelli, A., & Capanna, C. (2005). A new scale for measuring adults' prosocialness. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 77–89. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.2.77>
- Chasanah, L., & Maryam, E. W. (2022). Prosocial Behavior of Students Using Social Media: Perilaku Prosocial pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 11, 10-21070. <https://ijcccd.umsida.ac.id/index.php/ijcccd/article/view/742>
- Fadilah, I. N., & Ansyah, E. H. (2022). The Relationship Between The Bystander Effect and Prosocial Behavior in Students Of The Faculty Of Psychology And Educational Sciences At University: Hubungan Antara Bystander Effect dengan Perilaku Prosocial pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan di Universitas. *Academia Open*, 7, 10-21070. <https://doi.org/10.21070/acopen.7.2022.5196>
- Hasna, H. A. (2022). Hubungan antara Syukur dan Self-Compassion dengan Perilaku Prosocial pada Mahasiswa Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7(2), 109-122. <https://doi.org/10.20961/jip.v7i2.56477>
- Kasyfillah, M. H. H., Ul Khusna, N. A., Saputri Tokan, M. M., Anshar, M. R., Satria, A., Roehan, M. S., ... Pramudyani, H. (2024). Peran Gratitude untuk Meningkatkan Subjective Well-Being pada Mahasiswa: Indonesia. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 2(2), 110–118. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v2i2.1475>
- Kusuma, M. A. R., Rasyid, M., Suhesty, A., & Wahyuni, R. (2026). Perilaku prososial ditinjau dari empati pada siswa smk x samarinda. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 6(1), 591–601. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i1.9165>
- Man, X., & Jing, Z. (2025). The role of prosocial tendencies in the relationships between gratitude, perceived social support, and psychological well-being among Chinese university students: a structural equation modeling approach. *Frontiers in Psychology*, 16, 1510543. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1510543>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>



- Oguni, R., & Ishii, C. (2024). Gratitude promotes prosocial behavior even in uncertain situation. *Scientific Reports*, 14(1), 14379. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-65460-z>
- Oguni, R., & Otake, K. (2025). How does gratitude promote prosocial behavior? Developmental differences in the underlying motivation 1. *Japanese Psychological Research*, 67(1), 24-34. <https://doi.org/10.1111/jpr.12432>
- Peng, L., Jiang, Y., Ye, J., & Xiong, Z. (2024). The impact of empathy on prosocial behavior among college students: The mediating role of moral identity and the moderating role of sense of security. *Behavioral Sciences*, 14(11), 1024. <https://doi.org/10.3390/bs14111024>
- Pham, B. N., & Nguyen, H. K. (2025). The relationship between gratitude and prosocial behavior among high school students in Da Nang: The mediating role of meaning in life. *RA Journal of Applied Research*, 11(10), 909–921. <https://doi.org/10.47191/rajar/v11i10.11>
- Ramadhani, B. N. S., & Dewi, D. K. (2025). Hubungan antara Perilaku Prosocial dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Psikologi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(02), 692–704. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/69990>
- Reetha, V., & Kamble, S. V. (2025). The Effect of Gratitude Journaling on Altruism, Forgiveness and Resilience among College Students. *International Journal of Indian Psychology*, 13(1), 545–558. <https://doi.org/10.25215/1301.051>
- Sakinah, I. D. (2024). Perilaku altruisme pada relawan: peran gratitude dan empati. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(1), 31–37. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i1.2757>
- Wibowo, A., & Mulawarman, M. (2022). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa UNNES Penerima Beasiswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(2), 1-12. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jbk/article/view/57306>
- Yuliawati, L. (2024). Unveiling the veil: exploring how wellbeing motivations shape anonymous and public prosocial behavior in Indonesia. *BMC psychology*, 12(1), 299. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01799-2>
- Zhang, D. (2022). The relationship between gratitude and adolescents' prosocial behavior: A moderated mediation model. *Frontiers in psychology*, 13, 1024312. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1024312>
- Zhang, Y., Bu, M., & Liu, H. (2026). Moral elevation and prosocial behavior in college students: the mediating role of gratitude and the moderating role of empathy. *Frontiers in Psychology*, 17, 1784102. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1784102>
- Zheng, W., Zhang, J., Fu, M., & Jiang, Y. (2026). What happened online when college students become more grateful? An integrative intervention study. *Acta Psychologica*, 263, 106235. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2026.106235>
- Zulkarnain, M. R., & Maryam, E. W. (2023). Hubungan Kebersyukuran dengan Perilaku Prosocial pada Anggota IPNU-IPPNU. *Academicia Globe: Inderscience Research*, 1(1). <https://doi.org/10.47134/academicia.v2i3.5>