

## **KEKUATAN KEPEDULIAN: DARI TINDAKAN ALTRUISTIK MENUJU PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA RELAWAN DEWASA AWAL**

**Audrey Felicia Lie<sup>1</sup>, Rahmah Hastuti<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi, Univesitas Tarumanagara<sup>1,2</sup>

e-mail: [audrey.705220101@stu.untar.ac.id](mailto:audrey.705220101@stu.untar.ac.id)<sup>1</sup>, [rahmahh@fpsi.untar.ac.id](mailto:rahmahh@fpsi.untar.ac.id)<sup>2</sup>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara altruisme dan psychological well-being (PWB) pada volunteer dewasa awal. Altruisme adalah kecenderungan membantu secara sukarela, sedangkan PWB mencakup enam aspek utama: penerimaan diri, relasi positif, autonomy, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Sebanyak 138 volunteer berusia 20–40 tahun dari Komunitas X dipilih menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan melalui Self-Report Altruism Scale dan Ryff Psychological Well-Being Scale versi Indonesia. Analisis Spearman's rho digunakan karena data tidak berdistribusi normal. Hasil menunjukkan sebagian besar partisipan memiliki tingkat altruisme dan PWB sedang hingga tinggi. Namun, altruisme tidak berhubungan signifikan dengan PWB secara keseluruhan ( $r = 0,041$ ;  $p = 0,635$ ), kecuali pada dimensi autonomy yang menunjukkan hubungan positif signifikan ( $r = 0,192$ ;  $p = 0,024$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku altruistik tidak serta merta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara umum, tetapi berkontribusi pada aspek kemandirian dalam pengambilan keputusan. Studi ini memperluas pemahaman mengenai dinamika volunteering dan kesejahteraan dalam konteks budaya kolektivis. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi peran mediator seperti empati, motivasi prososial, serta memperluas konteks dan sektor kegiatan kerelawanan.

**Kata Kunci:** *Altruisme, Kesejahteraan Psikologis, Relawan, Dewasa Awal*

### **ABSTRACT**

This study aimed to examine the relationship between altruism and psychological well-being (PWB) among early adult volunteers. Altruism refers to the tendency to help others voluntarily, while PWB includes six core dimensions: self-acceptance, positive relations, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth. A total of 138 volunteers aged 20–40 years from Community X were selected using purposive sampling. Data were collected using the Self-Report Altruism Scale and the Indonesian-adapted version of the Ryff Psychological Well-Being Scale. Spearman's rho correlation was used due to non-normal data distribution. The results showed that most participants had moderate to high levels of altruism and PWB. However, altruism was not significantly associated with overall PWB ( $r = 0.041$ ;  $p = 0.635$ ), except for the autonomy dimension, which showed a significant positive correlation ( $r = 0.192$ ;  $p = 0.024$ ). These findings suggest that altruistic behavior does not necessarily enhance general psychological well-being but does contribute to a sense of independence in decision-making. This study expands the understanding of the dynamics between volunteering and well-being within a collectivist cultural context. Future research is recommended to explore potential mediators such as empathy and prosocial motivation, as well as to broaden the scope and sectors of volunteer activities.

**Keywords:** *Altruism, Psychological Well-Being, Volunteer, Early Adulthood*

### **PENDAHULUAN**

Interaksi antar manusia merupakan fondasi penting dalam kehidupan karena berperan dalam meningkatkan kesejahteraan individu (Liversage et al., 2023). Sebagai makhluk sosial,

manusia membutuhkan hubungan dengan orang lain dan tidak dapat hidup sepenuhnya terpisah, baik secara fisik maupun sosial (Savitri, & Purwaningtyastuti 2020), sementara kebahagiaan individu dapat tumbuh melalui interaksi positif yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari (Hartini et al., 2025). Dorongan untuk menolong muncul ketika individu melihat orang lain membutuhkan bantuan (Rahmawati et al., 2020). Fenomena ini tercermin dari tingginya tingkat kedermawanan masyarakat Indonesia, yang menempatkan Indonesia sebagai negara paling dermawan di dunia selama tujuh tahun berturut-turut. Salah satu bentuk nyata dari tindakan menolong adalah menjadi volunteer atau relawan, yakni individu yang dengan sukarela membantu tanpa imbalan (Sakinah, 2024).

Volunteering tidak hanya berdampak pada penerima bantuan, tetapi juga memberikan manfaat psikologis bagi relawan itu sendiri. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan sebagai volunteer dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperluas relasi sosial, membangun tanggung jawab personal, serta memberi makna hidup melalui peran sosial (Abdurasyid et al, 2023; Mulyana & Handayani, 2024). Pada masa dewasa awal, individu menghadapi tuntutan perkembangan seperti membangun karier dan menjalin relasi dewasa (Papalia et al., 2008; Afrilia et al., 2025). Kegiatan volunteering dalam fase ini dapat menjadi sarana aktualisasi diri dan adaptasi terhadap dinamika perkembangan.

Tren narasi media sosial menunjukkan bahwa kegiatan volunteering dipersepsikan sebagai bentuk pemulihan diri atau healing yang menghasilkan ketenangan emosional, makna hidup, dan kepuasan personal. Hal ini sejalan dengan temuan Anggraini dan Hartini (2022) yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam aktivitas sosial dapat berkontribusi terhadap peningkatan *psychological well-being*. *Psychological well-being* (PWB) merujuk pada kondisi optimal saat individu mampu menerima diri, menjalani hidup secara adaptif, serta mengembangkan potensi dirinya (Ryff, 1989; Compton & Hoffman, 2019). Salah satu faktor yang kerap dikaitkan dengan keterlibatan dalam aktivitas menolong adalah altruisme, yaitu kecenderungan individu untuk menolong orang lain secara sukarela tanpa mengharapkan balasan (Batson, 2014; Wahdani, 2022). Altruisme dapat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti empati, maupun faktor eksternal, seperti kedekatan hubungan dan konteks situasional (Myers, 2012). Sejumlah penelitian sebelumnya menemukan adanya hubungan positif antara altruisme dan *psychological well-being* (Anggraini & Hartini, 2022; Alyani, 2024). Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih memfokuskan pada populasi umum atau kelompok *volunteer* tertentu, serta cenderung melihat *psychological well-being* sebagai konstruk yang bersifat umum.

Meskipun sejumlah studi telah meneliti hubungan antara altruisme dan *psychological well-being*, kebanyakan masih berfokus pada populasi umum atau kelompok relawan dengan latar belakang tertentu tanpa melihat secara mendalam kontribusi tiap dimensi PWB. Selain itu, sebagian besar penelitian cenderung menilai PWB sebagai satu konstruk umum dan belum mengeksplorasi bagaimana perilaku altruistik memengaruhi aspek-aspek spesifik dari kesejahteraan psikologis. Gap ini menjadi penting karena dimensi PWB seperti *autonomy*, *purpose in life*, atau *positive relations* mungkin memiliki keterkaitan yang berbeda terhadap altruisme tergantung pada konteks usia dan sosial budaya.

Penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan menelaah hubungan antara altruisme dan enam dimensi PWB secara terpisah pada kelompok volunteer dewasa awal yang aktif di Komunitas X, sebuah komunitas sosial kemanusiaan. Konteks ini dipilih karena memberikan pengalaman sosial yang khas dan berbeda dari kelompok relawan umum lainnya. Dengan demikian, studi ini memberikan kontribusi unik dalam memperkaya pemahaman

tentang dinamika volunteering dan kesejahteraan psikologis dalam kerangka psikologi positif, terutama di budaya kolektivis seperti Indonesia.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara variabel altruisme dan *psychological well-being* (PWB) tanpa manipulasi terhadap kondisi partisipan. Altruisme dalam penelitian ini diposisikan sebagai variabel bebas, sementara PWB menjadi variabel terikat. Pendekatan ini memungkinkan analisis hubungan antar variabel psikologis secara alami dalam konteks kehidupan para volunteer. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 138 orang yang berada dalam rentang usia 20 hingga 40 tahun dan aktif sebagai volunteer di Komunitas X. Sampel diperoleh melalui teknik purposive sampling dengan kriteria bahwa partisipan sedang berada pada tahap dewasa awal dan terlibat aktif dalam kegiatan kerelawanan. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan manfaat penelitian. Persetujuan partisipasi diberikan melalui pengisian informed consent secara daring sesuai standar etika penelitian psikologi.

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala psikologis yang telah diadaptasi ke dalam konteks Indonesia. Variabel altruisme diukur menggunakan Self-Report Altruism Scale (SRA) yang dikembangkan oleh Rushton et al. (1981). Skala ini telah digunakan secara luas dalam studi perilaku prososial dan terus divalidasi dalam penelitian-penelitian mutakhir, termasuk pengembangan versi pendeknya oleh Manzur dan Olavarrieta (2021) yang menunjukkan konsistensi dan keandalan SRA dalam konteks modern. Skala ini telah banyak digunakan dalam penelitian psikologi sosial untuk mengukur frekuensi tindakan prososial yang dilakukan secara sukarela dalam kehidupan sehari-hari (Rushton, Chrisjohn, & Fekken, 1981). Skala ini terdiri dari 20 item dengan respon pada skala Likert 5 poin, mulai dari 1 (tidak pernah) hingga 5 (sangat sering). Dua butir, yaitu item ke-6 dan ke-17, dieliminasi karena nilai corrected item-total correlation-nya di bawah 0.2, sehingga hanya 18 butir yang digunakan dalam analisis dengan koefisien reliabilitas meningkat menjadi 0.769.

Variabel *psychological well-being* diukur menggunakan Ryff *Psychological Well-Being Scales* (RPWBS) versi adaptasi Indonesia. Skala ini digunakan karena memandang kesejahteraan psikologis sebagai konstruk multidimensional yang relevan dengan tahap perkembangan dewasa awal, khususnya dalam konteks kerelawanan. Enam dimensi PWB yang diukur yaitu *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relations with others*, *purpose in life*, dan *self-acceptance* yang merepresentasikan aspek-aspek penting dalam kemampuan individu menjalani kehidupan secara optimal, termasuk dalam pengambilan keputusan, pengelolaan peran sosial, serta pemaknaan pengalaman hidup sebagai volunteer. Instrumen ini terdiri dari 42 pernyataan yang dijawab menggunakan skala Likert 6 poin (1 = sangat tidak setuju hingga 6 = sangat setuju), dengan komposisi 21 item *favourable* dan 21 item *unfavourable*.

Hasil analisis butir menunjukkan bahwa terdapat lima item (butir 1, 2, 5, 35, dan 38) yang memiliki nilai *corrected item-total correlation* di bawah 0.2, sehingga item-item tersebut dieliminasi karena kurang berkontribusi dalam mengukur konstruk *psychological well-being* secara optimal. Setelah penghapusan item, koefisien reliabilitas meningkat dari 0.886 menjadi 0.889, menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik. Sebanyak 37 item lainnya memiliki nilai *corrected item-total correlation* pada rentang 0.209-0.487 dan dinyatakan valid serta layak digunakan dalam penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini dilaksanakan secara online melalui Google Form selama 27 hari, mulai dari 30 September hingga 25 Oktober 2025. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti menyampaikan informasi mengenai tujuan dan prosedur penelitian kepada calon partisipan, serta menyertakan informed consent pada bagian awal kuesioner. Penyebaran kuesioner dilakukan melalui media sosial dan komunikasi personal untuk menjangkau volunteer yang aktif di Komunitas X.

**Tabel 1. Data Demografis Penelitian Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin**

Data Demografis	Profil	N	Presentase
Usia	20	14	10.1%
	21	12	8.7%
	22	11	8%
	23	13	9.4%
	24	5	3.6%
	25	15	10.9%
	26	12	8.7%
	27	17	12.3%
	28	6	4.3%
	29	4	2.9%
	30	11	8%
	31	1	0.7%
	32	8	5.8%
	33	1	0.7%
	35	3	2.2%
	39	1	0.7%
	40	4	2.9%
Jenis Kelamin	Laki-laki	58	42%
	Perempuan	80	58%

Pada tabel 1. Total partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 138 volunteer dewasa awal, terdiri dari 58 laki-laki (42%) dan 80 perempuan (58%). Berdasarkan kelompok usia, partisipan didominasi oleh individu berusia 27 tahun, yakni sebanyak 17 orang (12.3%), dan terendah diikuti oleh usia 31, 33, dan 39 tahun dengan jumlah 1 orang (0.7%). Seluruh partisipan memenuhi kriteria inklusi penelitian, yaitu berada pada rentang usia dewasa awal dan aktif terlibat dalam kegiatan kerelawanan di Komunitas X. Gambaran responden berdasarkan usia dan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 2. Deskripsi Statistik Variabel *Psychological Well-Being***

Dimensi	N	Min	Max	Mean	SD	Kategori
<i>Autonomy</i>	138	1.00	6.00	4.9620	0.58875	Tinggi
<i>Environmental Mastery</i>	138	1.00	6.00	5.1077	0.39201	Tinggi
<i>Personal Growth</i>	138	1.00	6.00	5.1149	0.38475	Tinggi

<i>Positive Relation With Others</i>	138	1.00	6.00	5.1718	0.39101	Tinggi
<i>Purpose in Life</i>	138	1.00	6.00	5.1630	0.39995	Tinggi
<i>Self- Acceptance</i>	138	1.00	6.00	5.1051	0.36419	Tinggi

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 2, *psychological well-being* (PWB) pada *volunteer* dewasa awal berada pada kategori sedang hingga tinggi. Dimensi dengan skor *mean* tertinggi adalah *positive relations with others* ( $M = 5.1718$ ), yang menunjukkan bahwa partisipan cenderung memiliki hubungan interpersonal yang positif dan merasa terhubung dengan orang lain. Sementara itu, dimensi *autonomy* menunjukkan *mean* paling rendah di antara seluruh dimensi ( $M = 4.9620$ ), meskipun tetap berada pada kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa sebagian partisipan belum sepenuhnya merasa bebas menentukan pilihan atau mengambil keputusan tanpa pengaruh eksternal.

**Tabel 3. Deskripsi Statistik Variabel Altruisme**

Dimensi	N	Min	Max	Mean	SD	Kategori
Unidimensi	138	1.00	5.00	4.1188	0.37096	Tinggi

Selanjutnya pada tabel 3, hasil analisis deskriptif untuk variabel altruisme ditampilkan pada Tabel 20. Berdasarkan nilai rata-rata ( $M = 4.1188$ ), dapat dilihat bahwa tingkat altruisme pada *volunteer* dewasa awal tergolong cukup tinggi dibandingkan nilai *mean* hipotetik. Karena altruisme merupakan konstruk unidimensional, skor rata-rata tersebut mencerminkan kecenderungan umum partisipan dalam melakukan tindakan menolong. Temuan ini menunjukkan bahwa *volunteer* di Komunitas X cukup konsisten menunjukkan perilaku altruistik dalam kehidupan sehari-hari, seperti membantu orang lain atau memberikan dukungan tanpa mengharap imbalan.

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Altruisme dan *Psychological Well-Being***

Variabel	Asymp. Sig. (2 tailed)	Interpretasi
Altruisme dan <i>Psychological Well-Being</i>	0.000	Tidak Normal

Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi statistik. Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk pada Tabel 4. menunjukkan bahwa kedua variabel, yaitu altruisme dan *psychological well-being*, tidak berdistribusi normal ( $p = 0.000 < 0.05$ ). Oleh karena itu, analisis hubungan antara kedua variabel dilakukan menggunakan korelasi non-parametrik Spearman's rho.

**Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Altruisme dan *Psychological Well-Being***

Variabel	r	Asymp. Sig. (2 tailed)	Interpretasi
Altruisme ↔ <i>Psychological Well-Being</i>	0.041	0.635	Tidak signifikan
Altruisme ↔ <i>Autonomy</i>	0.274	0.001	Signifikan
Altruisme ↔ <i>Environmental Mastery</i>	0.002	0.982	Tidak signifikan



Altruisme ↔ <i>Personal Growth</i>	-0.091	0.287	Tidak signifikan
Altruisme ↔ <i>Positive Relations with Others</i>	-0.083	0.335	Tidak signifikan
Altruisme ↔ <i>Purpose in Life</i>	-0.074	0.387	Tidak signifikan
Altruisme ↔ <i>Self-Acceptance</i>	0.110	0.201	Tidak signifikan

Hasil pada Tabel 5 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara altruisme dan *psychological well-being* secara keseluruhan ( $r = 0.041$ ;  $p = 0.635 > 0.05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat altruisme tidak berkaitan dengan tinggi rendahnya *psychological well-being* pada *volunteer* dewasa awal. Selanjutnya, uji korelasi antara altruisme dan masing-masing dimensi *psychological well-being* juga dilakukan. Hasil analisis menunjukkan bahwa altruisme memiliki hubungan positif signifikan hanya dengan dimensi *autonomy* ( $r = 0.192$ ;  $p = 0.024 < 0.05$ ), yang berarti semakin tinggi altruisme, semakin tinggi pula tingkat *autonomy* yang dirasakan *volunteer*. Namun, tidak ditemukan hubungan signifikan antara altruisme dan lima dimensi lainnya, yaitu *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relations with others*, *purpose in life*, serta *self-acceptance*. Temuan ini mengindikasikan bahwa altruisme tidak secara langsung berkaitan dengan sebagian besar aspek kesejahteraan psikologis, kecuali pada aspek *autonomy*.

**Tabel 6. Hasil Uji Beda Altruisme dan *Psychological Well-Being* Berdasarkan Jenis Kelamin**

Variabel	Jenis Kelamin	N	Mean Rank	Sig. (p)
<i>Psychological Well-Being</i>	Laki-laki	58	67.76	0.663
	Perempuan	80	70.76	
Altruisme	Laki-laki	58	75.69	0.126
	Perempuan	80	65.09	

Selanjutnya, dilakukan analisis perbedaan berdasarkan jenis kelamin menggunakan uji Mann-Whitney U. Berdasarkan hasil pada Tabel 6, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan, baik pada variabel altruisme maupun *psychological well-being* (masing-masing  $p = 0.126$  dan  $p = 0.663$ ). Meskipun demikian, nilai *mean rank* menunjukkan adanya variasi kecil pada skor rata-rata, namun perbedaan tersebut tidak cukup kuat secara statistik untuk menyatakan adanya perbedaan nyata antara kedua kelompok. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh pada tingkat altruisme maupun *psychological well-being* pada *volunteer* dewasa awal di Komunitas X.

**Tabel 7. Hasil Uji Beda Altruisme dan *Psychological Well-Being* Berdasarkan Usia**

Variabel	Usia	N	Mean Rank	Sig. (p)
<i>Psychological Well-Being</i>	20-25 tahun	70	69.14	0.068
	26-30 tahun	50	62.15	
	31-35 tahun	13	92.69	
	36-40 tahun	5	87.70	
Altruisme	20-25 tahun	70	64.09	0.018

26-30 tahun	50	79.52
31-35 tahun	13	75.88
36-40 tahun	5	28.50

Untuk analisis selanjutnya, dilakukan uji perbedaan berdasarkan kelompok usia menggunakan uji *Kruskal-Wallis*. Berdasarkan hasil pada Tabel 7, terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel altruisme berdasarkan kelompok usia ( $p = 0.018$ ). Nilai *mean rank* menunjukkan bahwa kelompok usia 26–30 tahun memiliki skor altruisme tertinggi, sedangkan kelompok usia 36–40 tahun memiliki skor terendah. Sementara itu, hasil uji *Kruskal-Wallis* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel *psychological well-being* berdasarkan kelompok usia ( $p = 0.068$ ). Meskipun secara deskriptif terdapat variasi nilai *mean rank* antar kelompok usia, perbedaan tersebut tidak cukup kuat secara statistik untuk menunjukkan adanya perbedaan *psychological well-being* yang bermakna antar kelompok usia.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa altruisme tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being* secara keseluruhan pada *volunteer* dewasa awal. Temuan ini berbeda dengan hasil beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa altruisme berkorelasi positif secara signifikan dengan PWB secara umum (Anggraini & Hartini, 2022; Alyani, 2024; Rosdiana & Hazim, 2024). Ketidakesesuaian ini kemungkinan disebabkan oleh tidak diukurnya variabel mediasi seperti dukungan sosial atau motivasi relasional dalam studi ini. Dalam budaya kolektif seperti Indonesia, tindakan menolong juga bisa dianggap sebagai bentuk kewajiban sosial, sehingga efek psikologisnya tidak selalu berkaitan langsung dengan perasaan sejahtera secara menyeluruh. Namun demikian, hubungan signifikan dengan *autonomy* menunjukkan bahwa tindakan menolong tetap memberi nilai subjektif berupa perasaan kontrol dan kebebasan dalam bertindak. Dimensi *autonomy* ini juga berkaitan dengan perasaan mampu dalam menghadapi tuntutan hidup dan mengambil keputusan secara mandiri, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Liu et al. (2009) mengenai mahasiswa Jepang, serta diperkuat oleh studi intervensi yang menekankan pentingnya pelatihan pengembangan diri untuk meningkatkan *psychological well-being* (Ruini et al., 2009).

Analisis lanjutan menunjukkan bahwa altruisme hanya berhubungan secara signifikan dengan dimensi *autonomy*. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku altruistik pada *volunteer* dewasa awal berkaitan erat dengan pengalaman kemandirian, pilihan personal, dan rasa memiliki kontrol atas tindakan yang dilakukan. Pada konteks *volunteering*, individu yang secara sukarela membantu orang lain cenderung memandang perilaku menolong sebagai hasil keputusan pribadi yang selaras dengan nilai diri. Proses ini dapat memperkuat *autonomy* karena individu merasa bertindak berdasarkan kehendaknya sendiri, bukan semata-mata karena tekanan eksternal. Hal ini menjelaskan mengapa kontribusi altruisme lebih tampak pada dimensi *autonomy* dibandingkan dimensi *psychological well-being* lainnya.

Sebaliknya, tidak ditemukannya hubungan antara altruisme dan dimensi *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relations with others*, *purpose in life*, serta *self-acceptance* menunjukkan bahwa dimensi-dimensi tersebut membutuhkan faktor pendukung yang lebih kompleks dan berjangka panjang. *Environmental mastery*, misalnya, berkaitan dengan kemampuan mengelola tuntutan hidup dan lingkungan, yang lebih dipengaruhi oleh keterampilan regulasi diri dan stabilitas emosional. *Personal growth* menuntut proses reflektif dan kesempatan pengembangan diri yang berkelanjutan, sementara *positive relations with*

*others* tidak hanya ditentukan oleh tindakan menolong, tetapi juga oleh kedalaman, kualitas, dan konsistensi hubungan interpersonal. Demikian pula, *purpose in life* dan *self-acceptance* berkembang melalui pemaknaan hidup yang lebih mendalam serta penerimaan terhadap pengalaman hidup secara menyeluruh. Dengan demikian, perilaku altruistik saja belum cukup kuat untuk memengaruhi dimensi-dimensi tersebut tanpa didukung oleh motivasi internal yang lebih mendalam atau pengalaman volunteering yang intens dan bermakna.

Dalam konteks budaya kolektifis seperti Indonesia, perilaku altruisme juga perlu dipahami secara berbeda dibandingkan budaya individualistis. Perilaku menolong dalam masyarakat kolektifis sering kali didorong oleh norma sosial, nilai kebersamaan, dan kewajiban moral untuk membantu sesama, sehingga altruisme dapat dipersepsikan sebagai tindakan yang wajar dan diharapkan. Kondisi ini memungkinkan individu melakukan perilaku altruistik tanpa selalu mengaitkannya dengan peningkatan kesejahteraan psikologis personal. Dengan kata lain, altruisme dalam konteks budaya kolektifis lebih berfungsi sebagai pemenuhan norma sosial daripada sebagai sarana aktualisasi diri. Hal ini dapat menjelaskan mengapa altruisme tidak berhubungan dengan *psychological well-being* secara umum, tetapi tetap berkaitan dengan *autonomy* sebagai pengalaman subjektif atas pilihan dan keterlibatan diri dalam tindakan menolong.

Hasil analisis tambahan juga mendukung temuan utama penelitian. Tidak ditemukan perbedaan tingkat altruisme berdasarkan jenis kelamin, yang mengindikasikan bahwa dalam konteks kegiatan *volunteering* yang terstruktur dan aman, perilaku menolong lebih dipengaruhi oleh nilai personal dibandingkan faktor gender. Sementara itu, perbedaan altruisme berdasarkan usia menunjukkan bahwa individu pada rentang usia 26–30 tahun memiliki kecenderungan altruisme yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya. Hal ini dapat dikaitkan dengan fase perkembangan dewasa awal, di mana individu berada pada tahap eksplorasi sosial dan pembentukan peran yang lebih aktif. Namun, perbedaan ini perlu ditinjau lebih lanjut karena tidak sepenuhnya sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa altruisme bukan merupakan prediktor utama *psychological well-being* secara menyeluruh pada *volunteer* dewasa awal, tetapi memiliki peran spesifik dalam membentuk *autonomy*. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa *psychological well-being* merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk motivasi internal, konteks budaya, dan pengalaman subjektif dalam aktivitas *volunteering*. Oleh karena itu, pemahaman mengenai hubungan antara altruisme dan kesejahteraan psikologis perlu mempertimbangkan dinamika konteks sosial dan budaya tempat perilaku menolong dijalankan.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa altruisme tidak memiliki hubungan signifikan dengan *psychological well-being* (PWB) secara keseluruhan pada *volunteer* dewasa awal. Namun, terdapat hubungan positif yang signifikan antara altruisme dan dimensi *autonomy*, yang menunjukkan bahwa perilaku *menolong* secara sukarela dapat memperkuat rasa kemandirian dalam pengambilan keputusan dan kontrol terhadap tindakan. Temuan ini menegaskan bahwa PWB merupakan konstruk yang bersifat multidimensional, sehingga setiap dimensi dapat dipengaruhi oleh faktor yang berbeda-beda. Altruisme mungkin bukan penentu utama kesejahteraan psikologis secara umum, tetapi tetap relevan dalam membentuk aspek tertentu seperti *autonomy*.

Implikasi dari hasil ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan kesejahteraan psikologis *volunteer* tidak cukup hanya dengan mendorong tindakan altruistik. Diperlukan



pendekatan yang lebih menyeluruh yang mencakup penguatan faktor personal dan sosial lain seperti dukungan sosial, motivasi internal, dan refleksi pengalaman dalam kegiatan kerelawanan. Program pelatihan dan pengembangan *volunteer* sebaiknya dirancang untuk memberikan ruang ekspresi kemandirian, pelibatan dalam pengambilan keputusan, serta penguatan kontrol diri agar *volunteer* dapat merasa lebih berdaya dan mengalami kesejahteraan psikologis yang optimal.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti tidak mengukur variabel mediasi dan menggunakan pendekatan cross-sectional, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan kausal. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi mekanisme mediasi dan moderasi, serta memperluas konteks partisipan dengan melibatkan *volunteer* dari sektor yang berbeda, seperti relawan bencana, pendidikan, atau kesehatan. Kelompok relawan tersebut kemungkinan memiliki tantangan, motivasi, dan pengalaman emosional yang unik, sehingga dapat memberikan wawasan yang lebih beragam tentang hubungan antara altruisme dan dimensi PWB. Selain itu, durasi dan intensitas keterlibatan *volunteering* juga perlu diperhitungkan sebagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan secara berbeda-beda.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrasyid, Darmawan, D. F., Juferta, F. F., Arare, K., Parangin-Angin, M., & Situmorang, R. A. (2023). Menjadi Relawan Kesehatan pada Bencana Gempa Bumi Cianjur. *E-DIMAS: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 14(1), 188-194. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v14i1.14481>
- Afrilia, D., Nasution, F., Lase, P. N., Zatayumni, S. I., Muniroh, Z. Z. & Rizekuna. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Harga Diri Individu Dewasa Awal. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 87-93. <https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/edusociety/article/view/691>
- Alyani, M. (2024). *Hubungan Altruisme Dan Psychological Well Being Pada Volunteer Dedikasih Untuk Negeri (Dun)*. <https://lembaga.gunadarma.ac.id/repository/hubungan-altruisme-dan-psychological-well-being-pada-volunteer-dedikasih-untuk-negeri-dun-ssm>
- Anggraini, D. A., & Hartini, N. (2022). Hubungan antara Altruisme dengan Kesejahteraan Psikologis Relawan pada Lembaga Filantropi Dompot Dhuafa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(2), 832-839. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i2.38930>
- Batson, C. D. (2014). *The Altruism Question: Toward a Social-Psychological Answer* (1st ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315808048>
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2019). In *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*. SAGE Publications.
- Hartini, S., Ernawati, S., & Purnomosidi, F. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Program Studi Psikologi di Universitas Sahid Surakarta. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 157-170. <https://doi.org/10.58192/sidu.v4i1.3132>
- Liu, Q., Shono, M., & Kitamura, T. (2009). Psychological well-being, depression, and anxiety in Japanese university students. 26(8). <https://doi.org/10.1002/da.20455>
- Liversage, C., Wissing, M. P., & Schutte, L. (2023). Promotion of well-being in work and interpersonal relationships: A scoping review of goals and meaning interventions. *International Journal of Wellbeing*, 13(3), 94-110. <https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/2941>

- Manzur, E., & Olavarrieta, S. (2021). The 9-SRA Scale: A Simplified 9-Items Version of the SRA Scale to Assess Altruism. *Sustainability*, 13(13), 6999. <https://doi.org/10.3390/su13136999>
- Mulyana, D. A., & Handayani, T. (2024). Perjalanan Yayasan Buddha Tzu Chi Indonesia dalam pengentasan masalah sosial masyarakat di Daerah Khusus Ibukota Jakarta 1994–2020. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, dan Informasi*, 8(2). <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/anuva/article/view/23092/10875>
- Myers, D. (2012). Psikologi Sosial Jilid 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2014). Experience Human Development (12th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Rahmawati, Fithri, A. N., & Rizma. (2020). Religious attitude dengan perilaku prososial pada Relawan PMI Kota Surabaya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 171-183. <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1136>
- Rosdiana, L. D., & Hazim. (2024). Psychological Well-Being Dan Prososialitas Pada Relawan Muhammadiyah Dalam Merespon Gempa Bumi Cianjur. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1319-1326. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5088>
- Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., Visani, D., Offidani, E., Caffo, E., & Fava, G. A. (2009). School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(4), 522-532. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.07.002>
- Rushton, J. P., Chrisjohn, R. D., & Fekken, G. C. (1981). The altruistic personality and the self-report altruism scale. *Personality and Individual Differences*, 2(4), 293-302. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(81\)90084-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(81)90084-2)
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Savitri, A. D., & Purwaningtyastuti, P. (2020). Perilaku altruisme pada relawan konselor remaja. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(1), Article 7293. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i1.7293>
- 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>
- Wahdani, S. R. (2022). Hubungan Perilaku Altruisme dan Dukungan Sosial Orang Tua dengan Psychological Well-Being pada Siswa SMK NEGERI 1 Percut Sei Tuan Medan. Universitas Medan Area. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/19222>