

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU PROSOSIAL DENGAN
KEBAHAGIAAN PADA RELAWAN**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam
Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
dalam Menyelesaikan Program Studi-S1 Psikologi (S.Psi)**



Dyah Devi Ningsih

J01216008

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya mengatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Antara Perilaku Prososial Dengan Kebahagiaan Pada Relawan” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 17 Januari 2023



Dyah Devi Ningsih

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan Antara Perilaku Prosocial Dengan Kebahagiaan Pada Relawan

Oleh:

Dyah Devi Ningsih

NIM. J01216008

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 17 Januari 2023

Dosen Pembimbing



Tatik Mukhoyyaroh, S.Psi, M.Si

NIP. 197605112009122002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU PROSOSIAL DENGAN
KEBAHAGIAAN PADA RELAWAN**

Yang disusun oleh:
Dyah Devi Ningsih
J01216008

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Pada tanggal 18 Januari 2023



Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. phil. Khoirun Niam
NIP. 97007251996031004

Susunan Tim Penguji
Penguji I

Hj. Tatik Mukhoyyaroh, S.Psi., M.Si
NIP. 197605112009122002

Penguji II,

Prof. Dr. H. Moh. Sholeh, M.Pd
NIP. 195912091990021001

Penguji III,

Dr Nailatin Fauziyah, S.Psi. M.Si. M.Psi.Psi
NIP. 197406122007102006

Penguji IV,

Punsu Yndiana, M.Kes
NIP. 198710142014032002



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dyah Devi Ningsih
NIM : J01216008
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : dyahdeviningsih@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

Yang berjudul :

Hubungan Antara Perilaku Prosocial Dengan Kebahagiaan Pada Relawan

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/formatkan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Januari 2023
Penulis

(Dyah Devi Ningsih)

INTI SARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku prososial dengan kebahagiaan pada relawan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara perilaku prososial dengan kebahagiaan pada relawan. Responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota Komunitas 1000 Guru Surabaya, dengan jumlah keseluruhan responden adalah 64 orang. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisioner yang terdiri dari dua skala, yaitu skala perilaku prososial dari Buono (2013) dan Aulia, T (2018), mengacu pada aspek perilaku prososial yang dikemukakan oleh Eisenberg & Mussen (2003) dengan koefisien reliabilitas 0,783 dan skala kebahagiaan menggunakan *Subjective Happiness Scale (SHS)* yang telah ditranslasi dari Lyubomirsky dan Lepper (1999) dengan koefisien reliabilitas 0,906. Data yang dianalisis menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara perilaku prososial dengan kebahagiaan pada relawan ($r = 0.366$, $p = 0.003$, $p < 0.05$) dengan sumbangan efektif yang diberikan yaitu sebesar 13,4%. Artinya semakin tinggi perilaku prososial yang dimiliki maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada relawan. Dengan demikian hipotesis pada penelitian ini diterima.

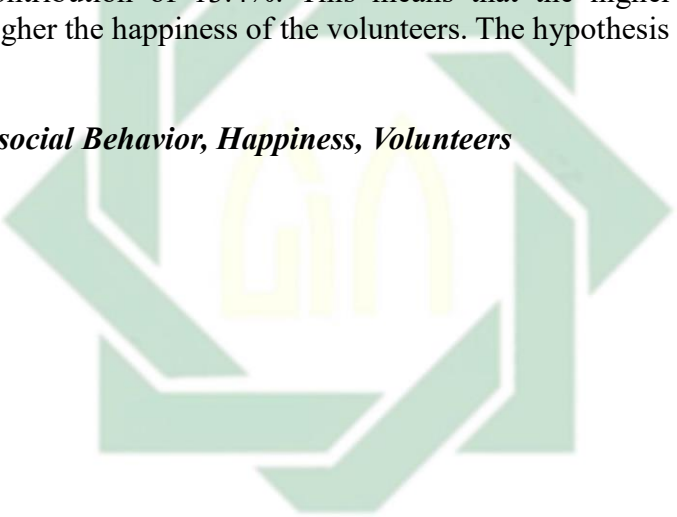
Kata Kunci: Perilaku Prososial, Kebahagiaan, Relawan

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

ABSTRACT

The purpose of this study is determine the relationship between prosocial behavior and happiness in volunteers. The hypothesis put forward in this study is that there is a positive relationship between prosocial behavior and happiness in volunteers. The respondents used in this study were members of the Surabaya 1000 Teacher Community, with a total of 64 respondents. Data collection was carried out using a questionnaire consisting of two scales, namely the prosocial behavior scale from Buono (2013) and Aulia, T (2018), referring to aspects of prosocial behavior proposed by Eisenberg & Mussen (2003) with a reliability coefficient of 0.783 and the happiness scale using Subjective Happiness Scale (SHS) which has been translated from Lyubomirsky and Lepper (1999) with a reliability coefficient of 0.906. The data analyzed showed that there was a positive relationship between prosocial behavior and happiness in volunteers ($r = 0.366$, $p = 0.003$, $p < 0.05$) with an effective contribution of 13.4%. This means that the higher the prosocial behavior, the higher the happiness of the volunteers. The hypothesis in this study is accepted.

Keywords: Prosocial Behavior, Happiness, Volunteers



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
INTI SARI	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Keaslian Penelitian	6
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	11
F. Sistematika Pembahasan.....	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Kebahagiaan	14
B. Perilaku Prosocial	20
C. Relawan	25
D. Hubungan Antara Perilaku Prosocial dengan Kebahagiaan pada Relawan	26
E. Kerangka Teoritik.....	28
F. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Rancangan Penelitian	31
B. Identifikasi Variabel	29
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
D. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel	32

E. Instrumen Penelitian	34
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	37
G. Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Penelitian.....	44
1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	44
2. Deskripsi Hasil Penelitian.....	45
3. Deskripsi Data	48
B. Pengujian Hipotesis	54
C. Pembahasan	58
BAB V PENUTUP.....	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	71

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	30
Gambar 4.1 Diagram Sebaran Jenis Kelamin	46
Gambar 4.2 Diagram Sebaran Frekuensi Mengikuti Komunitas	47
Gambar 4.3 Tingkat Perilaku Prososial	50
Gambar 4.4 Tingkat Kebahagiaan	52



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala Kebahagiaan	36
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Perilaku Prososial	37
Tabel 3.3 Uji Validitas Skala Kebahagiaan	38
Tabel 3.4 Uji Validitas Skala Perilaku Prososial	39
Tabel 3.5 Uji Validitas Skala Perilaku Prososial Putaran 2	40
Tabel 3.6 Hasil Setelah Uji Validitas Skala Perilaku Prososial	41
Tabel 3.7 Kriteria Reliabilitas Menurut Arikunto (2006)	42
Tabel 3.8 Uji Reliabilitas Skala Pengukuran	42
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif	48
Tabel 4.2 Rumus Kategorisasi	49
Tabel 4.3 Ketentuan Kategorisasi Perilaku Prososial	49
Tabel 4.4 Kategorisasi Perilaku Prososial Berdasarkan Jenis Kelamin	51
Tabel 4.5 Mean Perilaku Prososial Berdasarkan Jenis Kelamin	51
Tabel 4.6 Ketentuan Kategorisasi Kebahagiaan	52
Tabel 4.7 Kategorisasi Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin	53
Tabel 4.8 Mean Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin	53
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas	54
Tabel 4.10 Hasil Uji Linieritas.....	55
Tabel 4.11 Sumbangsih Variabel.....	56
Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi.....	57
Tabel 4.13 Kriteria Korelasi Menurut Sugiyono dan Susanto (2015)	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.....	70
Lampiran B.....	74
Lampiran C.....	85



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Schoender (Bonar & Fransisca, 2012) relawan adalah individu yang rela menyumbangkan tenaga atau jasa, kemampuan, dan waktu tanpa mengharapkan upah secara finansial atau mengharapkan keuntungan materi dari organisasi pelayanan yang berorganisasi suatu kegiatan tertentu secara formal. Menurut Program Nasional Pemberdayaan Masyarakat (PNPM) (Jangkung, 2013) relawan merupakan suatu perilaku saling tolong menolong yang secara sukarela bersedia menyumbangkan waktu, tenaga, dan keahliannya tanpa memikirkan upah atau gaji yang akan diperolehnya. Hal ini dapat menumbuhkan rasa bahagia tersendiri bagi para relawan. Perasaan bahagia tersebut dapat diperoleh dari berbagai hal yang telah dilakukan. Salah satunya adalah dengan memberikan bantuan berupa barang, tenaga maupun bantuan sesuai dengan keahliannya. Sehingga hal tersebut menjadi kepuasan tersendiri bagi seseorang karena dapat membantu orang lain. Selain dari itu relawan juga mendapatkan banyak manfaat untuk dirinya sendiri seperti keterampilan yang berguna, memiliki pergaulan baru sehingga dapat memperluas relasi dan tentunya kebahagiaan.

Semakin tahunnya kegiatan kerelawanan lebih mudah diakses oleh banyak orang dikarenakan banyak komunitas atau organisasi membagikan kegiatan kerelawanan mereka di media sosial. Bidang kerelawanannya juga bermacam-macam, seperti bidang sosial, relawan bencana alam, bidang konservasi dan

dalam bidang Pendidikan. Sehingga hal ini tidak menutup kemungkinan adanya peningkatan jumlah individu yang ingin mengikuti kegiatan kerelawanan. Hal ini didukung dengan data yang diungkapkan oleh Lembaga statistic Gallup, yang telah mengambil data dari 150.000 lebih responden pada masing-masing 146 negara di tahun 2017. Mendapatkan hasil bahwa dari 7,6 miliar penduduk dunia, jumlah relawan terbanayk ada di Indonesia. Indonesia memiliki presentase 53% relawan di seluruh dunia. Posisi selanjutnya adalah Liberia dengan 47% relawan, lalu Kenya 45%, Sri Lanka 45% dan Australia 40%. Indonesia menempati peringkat tertinggi didunia, mengungguli negara-negara lain yang memiliki populasi besar seperti Cina hanya 7% dan Amerika Serikat sebanyak 39%. (goodnewsfromindonesia.id, Januari 5, 2019).

Dapat diketahui bahwa terdapat berbagai jenis kegiatan kerelawanan serta Indonesia juga dinyatakan sebagai negara yang paling banyak memiliki relawan. Salah satu relawan yang ada di Indoneisa adalah Komunitas 1000 Guru Surabaya. Komunitas 1000 Guru Surabaya bukanlah kumpulan guru-guru yang berjumlah hingga 1000, melainkan merupakan salah satu komunitas yang bergerak dalam bidang pendidikan, terutama pada daerah pedalaman atau 3T (Tertinggal, Terpelosok dan Terluar) di wilayah Jawa Timur. Kegiatan komunitas 1000 Guru Surabaya yang rutin dilakukan adalah mengajar di daerah pelosok atau biasa disebut TnT (*Traveling and Teaching*), selain mengajar kegiatan yang dilakukan yaitu memberikan donasi untuk anak-anak yang bersekolah di pelosok dan beberapa kegiatan sosial lainnya yang bertujuan untuk membantu dan meringankan kesulitan sesama manusia.

Banyak hal yang harus dikorbankan oleh para relawan, seperti waktu, tenaga dan juga biaya. Karena untuk mengikuti kegiatan TnT ini tidaklah mudah, ada beberapa tahapan agar bisa bergabung menjadi relawan. Tidak hanya itu, relawan yang telah lolos seleksi harus membayarkan sejumlah uang untuk kegiatan berdonasi dan membiayai kehidupan selama mengajar di pedalaman. Namun hal tersebut tidak menyurutkan motivasi relawan untuk menolong, dan justru menjadikan perasaan relawan menjadi senang dan bahagia.

Fenomena kebahagiaan tersebut senada dengan yang dirasakan oleh salah satu relawan (dalam <http://jogja.seribuguru.org/perjuangan-penuh-kebahagiaan-adalah-menjadi-saeorang-raelawan-ikrimah-vella-r/>). Di dalam artikel itu menceritakan pengalaman salah satu relawan yang berasal dari Bandung dan mengikuti kegiatan kerelawanan di Jogja. Semua biaya transportasi dan untuk kegiatan kerelawanan ditanggung oleh relawan itu sendiri. Jadi setiap orang yang sudah diterima menjadi relawan diharuskan untuk membayarkan sejumlah uang untuk kegiatan kerelawanan. Tetapi pada akhir tulisan blognya, relawan tersebut mengungkapkan bahwasannya perjuangan yang penuh kebahagiaan adalah menjadi seorang relawan.

Seperti yang diungkapkan oleh tiga orang relawan yang diwawancarai oleh peneliti, kesimpulan yang dapat diambil dari ketiga relawan tersebut setelah melakukan kegiatan kerelawanan adalah mendapatkan pengalaman baru, relasi baru yang semakin luas dan juga merasakan kebahagiaan karena bisa melihat orang yang dibantu ikut merasa senang. Al-banjari (2009) menyatakan bahwa perasaan positif yang muncul setelah seseorang memberikan pertolongan atau

hilangnya perasaan “tidak enak” pada diri seseorang yang juga dapat memberikan dorongan untuk berperilaku menolong dan *feedback* positif dari apa yang diberikan dapat membuat perasaan terasa lebih bahagia. Maka dari itu hanya dengan melihat orang yang ditolong akan menumbuhkan perasaan yang lebih bahagia.

Berbagai penelitian mengenai kebahagiaan terus dilakukan, guna menemukan lebih banyak lagi sumber bagi kebahagiaan. Kebahagiaan sendiri bersifat subjektif, artinya setiap individu memiliki penilaian tersendiri bahwa dirinya termasuk individu yang bahagia atau tidak bahagia (Lyubomirsky, 2001). Sehingga kebahagiaan yang dirasakan bisa datang dari berbagai sumber atau faktor. Sebagian besar kebahagiaan individu berada di bawah kontrol individu itu sendiri yang didapat melalui kegiatan-kegiatan yang dipilih seperti melakukan kegiatan prososial dan bagaimana individu tersebut mengartikan dan menanggapi situasi dalam kehidupan, sehingga kebahagiaan bukan hanya dirasakan dari hal-hal yang menyenangkan saja, tetapi kebahagiaan juga dapat dirasakan dari peristiwa yang tidak menyenangkan (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005).

Sumber kebahagiaan bisa didapatkan dengan berbagai cara, dan salah satu cara yang dapat membuat individu bahagia adalah dengan berperilaku prososial. Perilaku prososial didefinisikan sebagai suatu tindakan sukarela yang ditujukan untuk membantu ataupun memberi manfaat bagi orang lain atau suatu kelompok individu. Pengertian perilaku prososial mencakup tindakan-tindakan: menolong, berbagi, bekerjasama, berderma, dan jujur (Eisenberg & Mussen, 2003).

Menariknya lagi, perilaku prososial terlihat memiliki keterkaitan yang cukup erat dengan kebahagiaan. Kebahagiaan yang didapat dari perilaku prososial terlihat seperti memiliki makna lebih dalam dan lebih luas. Seperti yang disampaikan Nelson (2015) orang yang melakukan perilaku prososial dalam arti melakukan kegiatan berbagi dengan orang lain akan memiliki perasaan senang yang lebih jika dibandingkan dengan orang yang menikmati sendiri apa yang dimilikinya. Ada pula penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Meier & Stutzer (2006) mengenai kerelawanan (*volunteering*), kepuasan hidup, dan kebahagiaan di Jerman. Didalamnya terdapat skor bahwa individu yang melakukan kegiatan relawan (*volunteering*) disetiap pekan memiliki tingkat kepuasan hidup hingga 7.3 poin, kemudian yang setiap bulan mencapai 7.2 poin, lalu yang kurang dari sebulan memiliki 7.1 poin, dan yang tidak pernah melakukan kegiatan *volunteering* mempunyai tingkat kepuasan hidup 6.9 poin saja. Kesimpulan dasar dari penelitian diatas, dikatakan bahwa dengan menolong orang lain dapat meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan individu.

Walker (2007) menyatakan terdapat hubungan antara kebahagiaan dengan perilaku menolong (perilaku prososial), orang yang sering melakukan perilaku prososial adalah orang yang sering bahagia, sementara orang yang semata-mata hanya mengejar kebahagiaan bagi dirinya sendiri bukan orang yang paling bahagia, melainkan orang paling bahagia, mereka yang dapat lebih peduli terhadap orang lain.

Adapun terdapat alasan yang mendasari mengapa manusia harus bahagia adalah karena dengan bahagia dapat membuat manusia menjadi lebih positif atau

lebih baik lagi. Sedangkan bersedih atau tidak bahagia dapat membuat manusia menjadi tidak nyaman dan menjadi negatif. *Unhappy* atau tidak bahagia secara personal dapat menjadi sebuah masalah. Jelas, saat seseorang tidak bahagia dia akan merasakan sebuah emosi negatif yang membuat dirinya merasa tidak nyaman, sedih, takut, pesimis, keraguan, hingga dengki (Buono, 2013). Dari hal tersebut akan menimbulkan efek tersendiri saat orang tersebut merasakan emosi negatif akan lebih cenderung untuk melakukan hal-hal atau tindakan yang negatif pun akan semakin besar. Salah satu contohnya dari tindakan yang negatif yaitu tindak kekerasan seperti tawuran. Tawuran merupakan sebuah contoh dari tindakan yang tidak membahagiakan seseorang. Kemudian luapan kekecewaan adalah suatu bentuk lain dari sebuah ketidakbahagiaan, dan luapan kekecewaan identik dengan anarkisme (Buono, 2013).

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan diatas, akan lebih penting untuk dilakukan penelitian mengenai hubungan perilaku prososial dengan kebahagiaan pada relawan di komunitas 1000 Guru di Surabaya.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang sudah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan antara perilaku prososial dengan kebahagiaan pada relawan?”.

C. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang kebahagiaan memang sudah banyak dilakukan sebelumnya, beberapa penelitian tersebut diantaranya dilakukan oleh Buono (2013) yang melakukan penelitian Hubungan Antara Perilaku Prososial Dengan

Kebahagiaan. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Selain dari dua aspek tadi, pada penelitian ini juga terdapat status social sebagai variable moderator. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan hasil yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara perilaku prososial dengan kebahagiaan. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang dilakukan ini adalah subjek yang digunakan adalah relawan pada Komunitas 1000 Guru Surabaya, serta dalam pembahasannya nanti akan dihubungkan dengan jenis kelamin dan frekuensi banyaknya mengikuti kegiatan kerelawanan.

Harijanto & Jenny (2017) tentang hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa perantauan di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan kuesioner untuk metode pengumpulan datanya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa perantauan di Universitas X Surabaya.

Rienneke & Margaretta (2018) melakukan penelitian mengenai kebahagiaan tetapi dihubungkan dengan variabel *forgiveness* yaitu hubungan antara *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Dari hasil analisis data diperoleh hasil koefisien korelasi $r = 0,419$ dengan signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara *forgiveness* dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan.

Ada pula penelitian yang dilakukan oleh Azizi (2011) mengenai

pengalaman spiritual dan kebahagiaan pada guru agama sekolah dasar. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengalaman spiritual dengan kebahagiaan. Hasil dari penelitian ini selanjutnya digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan kebahagiaan guru dengan cara meningkatkan aspek spiritualnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Jasmadi & Lailatul (2016) tentang hubungan kualitas dzikir dengan kebahagiaan pada mahasiswa aktivis dakwah kampus (ADK) unsyiah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kualitas dzikir dengan kebahagiaan, itu artinya semakin tinggi kualitas dzikir yang dilakukan maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang didapatkan dan sebaliknya. Ada kemungkinan variabel-variabel lain yang tidak terlibat dalam penelitian ini juga mempengaruhi kualitas dzikir dengan kebahagiaan. Variabel tersebut diantaranya kehidupan sosial, ekonomi, kesehatan, usia, kesuksesan, kecerdasan, cinta dan agama.

Herbyanti (2009) melakukan penelitian mengenai Kebahagiaan (*Happiness*) pada remaja di daerah abrasi. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang dilakukan di Kecamatan Sayung, Demak, Jawa Tengah. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi kebahagiaan remaja yaitu faktor internal yaitu sikap optimis dan selalu berusaha keras, faktor eksternal yaitu kebersamaan dan dukungan dari orang lain yaitu orang tua, keluarga dan teman dekat.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nandini (2016) mengenai kontribusi optimisme terhadap kebahagiaan pada karyawan mendapatkan hasil bahwa

optimisme memiliki kontribusi yang sangat signifikan terhadap kebahagiaan pada karyawan dengan sumbangan relatif 73,5% dan sisanya 26,5% merupakan faktor lain diluar penelitian ini seperti kesehatan, prestasi dan cukup atau tidaknya fasilitas yang diberikan oleh perusahaan.

Ada pula penelitian yang dilakukan Anggraini (2018) yaitu hubungan kepuasan kerja terhadap kebahagiaan di tempat kerja pada karyawan PT POS Indonesia Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepuasan kerja dengan kebahagiaan di tempat kerja. Artinya semakin tinggi tingkat kepuasan kerja maka semakin tinggi kebahagiaan pada karyawan, sebaliknya jika kepuasan kerja yang karyawan miliki rendah maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaan pada karyawan PT POS Indonesia Pekanbaru.

Rindila & Bertina (2014) melakukan penelitian mengenai hubungan antara sikap terhadap uang dan kebahagiaan pada karyawan. Hasilnya adalah terdapat hubungan yang positif antara sikap terhadap uang dan kebahagiaan pada karyawan. Artinya hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi sikap terhadap uang, maka semakin tinggi juga kebahagiaan dan sebaliknya jika sikap terhadap uang semakin negatif, maka kebahagiaannya semakin rendah.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rusdi, A. dkk. (2018) melakukan penelitian mengenai sedekah sebagai prediktor kebahagiaan, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara sedekah dengan kebahagiaan. Namun, perlu diukur variabel lain yang tidak ada dalam penelitian ini seperti *social desirability*.

Fadilah (2012) melakukan penelitian mengenai hubungan religiusitas dan perilaku prososial dengan kebahagiaan mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas, perilaku prososial dengan kebahagiaan. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah quota sampel. Hasilnya adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara religiusitas dengan perilaku prososial, religiusitas dengan kebahagiaan, perilaku prososial dengan kebahagiaan, serta ada hubungan positif yang signifikan antara religiusitas, perilaku prososial dengan kebahagiaan.

Ada pula penelitian yang dilakukan oleh Puspitorini (2012) mengenai tingkah laku prososial dan kebahagiaan yang dilakukan di Dusun Dodol Desa Sidoharjo Kecamatan Wedarijaksa Kabupaten Pati Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengumpulan data adalah quota sampling. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku prososial dengan kebahagiaan warga di Dusun Dodol.

Perbedaan penelitian ini dengan beberapa penelitian diatas yaitu lebih focus pada variable-variabel bebas lainnya yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seperti dukungan sosial, optimism, kepuasan kerja dan religiusitas. Subjek yang diteliti lebih banyak pada remaja, mahasiswa dan karyawan. Sedangkan dalam penelitian ini peneliti fokus melakukan penelitian antara variable perilaku prososial terhadap kebahagiaan dan subjek yang diteliti yaitu komunitas relawan (1000 Guru Surabaya).

D. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perilaku prososial dengan kebahagiaan pada relawan.

E. Manfaat Penelitian

Terdapat beberapa manfaat dalam penelitian ini, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dalam mengembangkan keilmuwan, terutama dalam bidang psikologi sosial, khususnya kajian tentang perilaku prososial dengan kebahagiaan.

2. Manfaat Praktis

Bagi para relawan, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kepedulian dengan lingkungan sekitarnya dan dapat memaknai kebahagiaan yang lebih luas. Bagi masyarakat penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi mengenai pentingnya kebahagiaan, serta mengetahui beberapa cara untuk meningkatkan kebahagiaan. Salah satunya dengan cara melakukan perilaku prososial atau biasa disebut dengan memberikan pertolongan kepada orang lain. Dengan melakukan perilaku prososial atau menolong tidak hanya kebahagiaan yang dirasakan oleh yang menolong tetapi juga orang yang ditolong akan merasakan kebahagiaan karena mendapatkan bantuan untuk meringankan beban atau masalahnya. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat memberikan referensi pembahasan mengenai perilaku prososial dan kebahagiaan.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan merupakan upaya untuk mempermudah dalam proses penyusunan penelitian ini secara sistematis. Sistematika pembahasan dalam penelitian ini dibagi kedalam lima bab disetiap babnya terdiri dari beberapa sub-sub bab diantaranya:

BAB I yaitu, pendahuluan yang berisi latar belakang permasalahan atau fenomena perilaku prososial dan kebahagiaan, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian yang terdiri dari manfaat secara teoritis dan secara praktis.

BAB II berisikan kajian pustaka yang didalamnya terdiri dari beberapa pembahasan, definisi dari perilaku prososial dan kebahagiaan yang diteliti, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kedua variabel, aspek-aspek, dan menjelaskan tentang apakah terdapat hubungan yang secara signifikan antara kedua variabel antara perilaku prososial dengan kebahagiaan. Terdapat kerangka teoritik dari kajian pustaka dan pada poin terakhir dari bab ini terdapat di bagian hipotesis dari penelitian ini.

BAB III berisi tentang metode penelitian. Terdiri dari beberapa poin yaitu, rancangan penelitian, identifikasi setiap variabel, definisi operasional variabel penelitian, populasi, sampel, serta teknik sampling, instrumen penelitian, dan teknik analisis data.

BAB IV memaparkan tentang hasil dan pembahasan yang berisi terkait hasil akhir dari penelitian ini beserta pembahasan yang dari hasil data penelitian tersebut dua pembahasan didalamnya diantaranya, persiapan dan

pelaksanaan penelitian dan deskripsi hasil penelitian. Sub bab lainnya terdapat pengujian hipotesis, dan pembahasan akhir terkait hasil data yang telah diperoleh peneliti dari penelitian ini.

BAB V merupakan akhir dari pembahasan, yaitu berisikan kesimpulan dan saran-saran yang dapat dijadikan bahan acuan untuk para pembaca atau masyarakat umum, subjek penelitian, dan untuk peneliti selanjutnya.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan

a. Pengertian Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan sebuah penilaian subjektif dan global dari suatu individu dalam meninjau dirinya sendiri sebagai individu yang bahagia atau tidak bahagia (Lyubomirsky, 2001). Sebagian besar kebahagiaan individu berada di bawah kontrol individu itu sendiri yang didapat melalui kegiatan-kegiatan yang dipilih dan bagaimana individu tersebut mengartikan dan menanggapi situasi dalam kehidupan, sehingga kebahagiaan bukan hanya dirasakan dari hal-hal yang menyenangkan saja, tetapi kebahagiaan juga dapat dirasakan dari peristiwa yang tidak menyenangkan (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Lebih lanjut, kebahagiaan merupakan pengalaman sukacita, kepuasan, kesejahteraan dengan perasaan bahwa hidup itu baik, bermakna dan bermanfaat (Lyubomirsky, 2001). Orang-orang yang lebih bahagia dan lebih puas akan hidupnya menunjukkan sebuah karakteristik tertentu dalam memaknai keberhasilan dan kegagalan dalam hidupnya yaitu orang tersebut cenderung mempresepsikan peristiwa-peristiwa yang dialami secara positif, mengharapkan hasil positif, mampu mengendalikan jalan hidupnya dan memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan diri sendiri (Lyubomirsky, 2001).

Seligman (2002) menyebutkan bahwa kebahagiaan merupakan sesuatu

yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan oleh individu yang berasal dari aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu. Berdasarkan pendapat Seligman, kebahagiaan bisa didapatkan dari aktifitas-aktifitas positif yang disukai oleh individu. Sedangkan menurut Mustofa (2008) kebahagiaan merupakan suatu kesenangan, kesukaan dan kepuasan hati tentang segala hal yang terjadi. Selanjutnya Aristoteles (Adler, 2003) menyatakan bahwa *happiness* berasal dari kata “*happy*” atau bahagia yang berarti *feeling good, having fun, having a good time*, atau merupakan segala sesuatu yang membuat individu tersebut memiliki pengalaman yang menyenangkan.

Carr (2004) menyebutkan bahwa manusia selalu ingin menghilangkan segala hal yang tidak menyenangkan pada dirinya. Setiap individu akan mengejar kebahagiaan semasa hidupnya. Kebahagiaan merupakan keadaan psikologis seseorang yang positif dan ditandai dengan tingginya kepuasan hidup, emosi positif dan rendahnya tingkat emosi negatif yang dimiliki seseorang. Sedangkan Seligman (2005) menyatakan bahwa kebahagiaan dapat membuat seorang individu memiliki kepribadian yang sehat. Dengan suasana hati yang positif seseorang tersebut akan lebih terbuka dalam menyampaikan sesuatu, akan lebih kreatif, tidak bersikap defensif, akan bersikap toleran, murah hati dan mampu memecahkan suatu masalah secara kreatif. Wahidin (2017) juga menjelaskan bahwasannya kebahagiaan tidak hanya menjadi kajian dalam ilmu psikologi saja, melainkan kebahagiaan juga menjadi kajian dalam kehidupan yang lainya seperti agama. Salah satu tujuan

hidup manusia dalam ajaran agama Islam adalah kebahagiaan. Hal tersebut terlihat dari lafadz doa yang senantiasa diucapkan oleh umat Islam, yaitu memperoleh kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat (QS. 2:201).

Berdasarkan berbagai pengertian yang sudah diungkapkan oleh para ahli di atas, dalam penelitian ini peneliti menggunakan konsep kebahagiaan yang dikemukakan oleh Lyubomirsky (2001) yang menyatakan bahwasanya kebahagiaan merupakan sebuah penilaian subjektif dan global dari suatu individu dalam meninai dirinya sendiri sebagai individu yang bahagia atau tidak bahagia, serta bagaimana individu tersebut memaknai dan menanggapi situasi yang dialaminya.

b. Aspek Kebahagiaan

Berikut ini merupakan aspek kebahagiaan yang diungkapkan Lyubomirsky & Lepper (2001):

- a. Penilaian subjektif dan global dalam menilai diri sebagai orang yang bahagia atau tidak bahagia

Kebahagiaan sendiri merupakan penilaian subjektif dan global yang dirasakan individu dalam meninai dirinya bahagia atau tidak. Dalam menentukan kebahagiaan tidak bisa hanya memperhatikan dari sisi afek positif maupun afek negatif, kepuasan hidup dan aspek-aspek kepuasan bagi individu lainnya, melainkan dibutuhkan penilaian secara luas dan global untuk menentukan kebahagiaan (Lyubomirsky & Lepper, 1999). Lyubomirsky & Lepper (1999) menemukan bahwasannya kebahagiaan itu unik, tidak hanya orang yang mendapatkan kenikmatan saja yang dianggap

bahagia, melainkan ada beberapa orang yang meskipun hidupnya penuh dengan masalah, ketidaksejahteraan dan kurang kasih sayang tetapi tetap menganggap diri mereka sebagai orang yang bahagia. Sebaliknya, ada orang yang memiliki segalanya, kenyamanan dan kesejahteraan hidup tetapi mereka menilai diri mereka sebagai orang yang kurang bahagia. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwasannya kebahagiaan tidak hanya bersumber dari aspek tertentu, melainkan kebahagiaan itu berasal dari sumber yang bermacam-macam dan bervariasi serta bersifat personal antara satu individu dengan individu yang lainnya. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang dikatakan bahagia atau tidak bahagia itu bersumber dari penilaian subjektif diri individu tersebut.

c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Berikut ini merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan menurut Lyubomirsky (2005):

1. Faktor Genetik

Faktor genetik menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan individu. Faktor ini diasumsikan bersifat tetap, stabil dari waktu ke waktu, dan mampu bertahan dari adanya pengaruh atau kontrol. Adapun penelitian yang datang dari Lykken dan Tellegen (Lyubomirsky, 2007) menunjukkan bahwa pada saudara kembar identik didapati hasil bahwa masing-masing dari kita memiliki tingkat kebahagiaan tertentu yang diturunkan dari ayah, ibu, atau keduanya dan kebahagiaan ini akan tetap berpotensi muncul, bahkan individu tersebut telah menghadapi

rintangan yang besar atau keberhasilan.

2. Faktor Keadaan (*Circumstances*)

Keadaan (*Circumstances*) menjadi sumber kebahagiaan secara tidak langsung. Menurut (Lyubomirsky, 2005) kebahagiaan dari faktor keadaan (*Circumstances*) berdasar pada demografis dan geografis. Faktor demografis yang dimaksud seperti jenis kelamin, usia, status perkawinan, religiusitas dalam beragama dan status sosial. Sedangkan faktor geografis yang dimaksud adalah seperti wilayah tempat tinggal, keamanan wilayah kerja dan budaya tempat tinggal. Salah satu penelitian menyebutkan bahwa semakin aman kondisi lingkungan tempat tinggal maka semakin individu tersebut merasa nyaman, sehingga semakin besar pula kebahagiaan yang dirasakan.

3. Kegiatan yang Disengaja (*Intentional Activities*)

Faktor terakhir yang dapat mempengaruhi kebahagiaan adalah melakukan kegiatan yang disengaja. Faktor ini dipercaya sebagai tempat yang tepat untuk seseorang yang ingin meningkatkan kebahagiaannya melalui aktivitas-aktivitas yang dilakukan dengan usaha yang penuh. Usaha tersebut meliputi perilaku, kehendak dan kognitif. Faktor perilaku yang dimaksud adalah perilaku menolong. Perilaku menolong dapat mempengaruhi kebahagiaan, bahwasannya individu yang ikut serta di kegiatan prososial cenderung merasa bahagia. Hal ini dikarenakan perilaku prososial atau menolong orang lain dapat mengalihkan perhatian dari permasalahan yang sedang dialami.

Faktor kognitif yang dimaksud salah satunya adalah memiliki pandangan yang positif (perpikir positif). Dengan pikiran positif, individu dapat menurunkan gangguan psikologis yang dirasakan dengan mengatasi tekanan dan penanggulangan yang efektif seperti adanya evaluasi ulang pemecahan masalah. Hal ini yang membuat individu dapat mencapai kebahagiaan (Moaser, 2016).

Sedangkan faktor-faktor kebahagiaan yang diungkapkan oleh Seligman (2005) menyatakan bahwa terdapat enam faktor, yaitu:

1. Pengetahuan

Adanya rasa keingintahuan terhadap dunia, kecintaan untuk belajar atau suka mempelajari hal-hal baru, memiliki pemikiran yang terbuka dan kritis, adanya kecerdasan secara social dan emosional yaitu dapat peduli dengan perasaan orang lain dan dapat mengenal dirinya sendiri.

2. Keberanian

Adanya sifat kepahlawanan dan ketegaran, yaitu tidak mudah menyerah ketika mendapatkan ancaman, tantangan, kesedihan maupun kesulitan.

3. Cinta & kemanusiaan

Faktor ini diperlihatkan dalam interaksi sosial yang positif dengan orang lain. Kebaikan dan kemurahan hati, senang berbuat baik untuk orang lain, mencakup berbagai macam cara bergaul dengan orang lain dengan mengutamakan kepentingan orang lain. Mencintai

dan bersedia dicintai, sikap menghargai kedekatan dan keakraban dengan orang lain termasuk tindakan sosial yang memberikan konsekuensi positif terhadap orang lain. Banyak orang bahagia memiliki relasi sosial yang baik, dan relasi sosial yang baik akan terbangun hanya jika interaksi dalam lingkungan pun baik, salah satu interaksi sosial yang baik tentunya dengan melakukan perilaku prososial (Seligman, 2005).

4. Keadilan

Memandang kesejahteraan orang lain sama pentingnya dengan kesejahteraan diri sendiri, dan dapan mengesampingkan keinginan pribadi demi kepentingan kelompok.

5. Kesederhanaan

Memiliki pengendalian diri, berhati-hati/ penuh pertimbangan dalam setiap apa yang akan dilakukan, memiliki kerendahan hati dan kebersahajaan.

6. Spiritualitas

Memiliki keyakinan yang kuat tentang tujuan dan makna yang lebih tinggi dari alam semesta, serta kepercayaan tersebut dapat menjadi sumber kedamaian. Selain itu sikap pemaaf juga dapat menjadikan individu lebih bahagia.

B. Perilaku Prososial

1. Pengertian Perilaku Prososial

Eisenberg & Mussen (2003) mengartikan perilaku prososial sebagai

suatu tindakan sukarela atau tanpa paksaan yang ditujukan untuk membantu ataupun memberi manfaat bagi orang lain atau suatu kelompok individu. Pengertian perilaku prososial mencakup tindakan-tindakan: menolong, berbagi, bekerjasama, berderma, dan jujur (Eisenberg & Mussen, 2003). Faturachman (2006) mengartikan perilaku prososial sebagai perilaku yang memberi konsekuensi positif pada orang lain. Taylor dkk (2009) menyatakan bahwa perilaku prososial adalah perilaku membantu orang lain, terlepas dari motif menolong. Sedangkan Baron & Byrne (2005) menjelaskan bahwa perilaku prososial adalah suatu tindakan untuk menolong orang lain tanpa harus menyediakan suatu keuntungan langsung pada orang yang melakukan tindakan tersebut, dan bahkan melibatkan suatu resiko bagi orang yang menolong. Menurut Sears dkk (2000), perilaku prososial yaitu meliputi segala bentuk tindakan yang dilakukan ataupun direncanakan untuk menolong, tanpa memperhatikan motif dari penolongnya.

Berdasarkan beberapa pengertian perilaku prososial menurut ahli, peneliti memutuskan untuk menggunakan pengertian yang diungkapkan oleh Eisenberg & Mussen (2003) yang mengartikan perilaku prososial sebagai suatu tindakan sukarela yang ditujukan untuk membantu ataupun memberi manfaat bagi orang lain atau suatu kelompok individu. Pengertian perilaku prososial mencakup tindakan-tindakan: menolong, berbagi, bekerjasama, berderma, dan jujur (Eisenberg & Mussen, 2003)

2. Aspek-aspek Prososial

Eisenberg & Mussen (2003) menjelaskan bahwa perilaku prososial

mencakup tindakan-tindakan sebagai berikut:

- a. Kerjasama, yaitu melakukan pekerjaan atau kegiatan secara bersama-sama berdasarkan kesepakatan untuk mencapai tujuan bersama. Jadi melakukan kegiatan bersama-sama yang dilakukan berdasarkan kesepakatan bersama dan digunakan untuk mencapai tujuan bersama.
- b. Menolong, yaitu membantu orang lain dengan cara meringankan beban fisik atau psikologis orang tersebut. Menolong tidak hanya dikategorikan memberi pertolongan secara fisik saja tetapi menolong juga bisa meringankan beban psikologis seperti memberikan dukungan kepada orang yang sedang mengalami banyak beban.
- c. Berbagi, yaitu seseorang yang memiliki kesediaan untuk ikut merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Baik perasaan suka maupun perasaan duka.
- d. Berderma, yaitu seorang yang mau bermurah hati atau memberikan sebagian dari apa yang dimilikinya untuk orang lain.
- e. Kejujuran, yaitu seseorang yang mengatakan sesuatu kepada orang lain dengan apa adanya dan tidak membohonginya serta tidak melakukan tindakan kecurangan kepada orang lain.

3. Faktor-faktor Prosocial

Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan perilaku prososial atau menolong seseorang menurut Eisenberg & Mussen (2003) yaitu:

a. *Self – Gain*

Self-Gain merupakan suatu harapan yang dimiliki seseorang untuk

memperoleh atau menghindari kehilangan sesuatu. Contoh dari bentuk *self-gain* adalah sangat menginginkan adanya pengakuan atau pujian untuk dirinya. Takut dikucilkan juga merupakan faktor yang mendasari seseorang untuk berperilaku prososial.

b. *Personal Values and Norms*

Merupakan bentuk dari adanya nilai-nilai dan norma sosial yang dipercayai seseorang dalam interaksi sosial yang dilakukan. Sebagian nilai-nilai dan norma tersebut memiliki kaitan dengan tindakan prososial, misalnya kewajiban dalam menjunjung kebenaran dan keadilan dalam masyarakat.

c. *Empathy*

Merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk bisa merasakan perasaan atau pengalaman yang sedang dirasakan orang lain. Kemampuan empati ini erat kaitan dengan pengambil alihan peran. Individu harus memiliki kemampuan untuk melakukan pengambilan peran agar dapat melakukan empati.

d. Kehadiran Orang Lain

Orang yang melihat kejadian darurat akan lebih suka memberi pertolongan apabila mereka sendirian daripada bersama orang lain. Hal ini dikarenakan dalam situasi yang ramai, seseorang akan merasa bahwa tanggung jawabnya tidak sebesar ketika sedang tidak banyak orang.

e. Pengorbanan Yang Harus Dikeluarkan

Meskipun calon penolong tidak mengalami kekaburan tanggung

jawab, tetapi jika ada hal yang harus dikorbankan seperti uang, tenaga, waktu, resiko terluka fisik, maka kecil kemungkinan untuk individu tersebut bertindak prososial. Sebaliknya, apabila pengorbanan rendah dengan pengukuh kuat, orang akan lebih siap memberi bantuan.

f. Pengalaman dan Suasana Hati

Suasana hati yang sedang baik akan cenderung menunjukkan perilaku yang membantu karena membangkitkan pikiran positif dan aktivitas seperti perilaku prososial. Menurut Schwarz's, suasana hati yang positif akan menunjukkan kepada individu bahwa lingkungan tersebut aman, sehingga pemberian bantuan akan sangat mungkin ditawarkan daripada jika lingkungan tersebut dianggap berbahaya.

Sedangkan, jika suasana hati seseorang sedang buruk berarti seseorang tersebut akan lebih fokus pada diri sendiri dan cenderung menawarkan bantuan kepada orang lain atau berperilaku secara prososial sebagai hasilnya. Seseorang akan lebih suka memberikan pertolongan pada orang lain, apabila sebelumnya mengalami kesuksesan atau hadiah dengan menolong.

g. Kejelasan Stimulus

Semakin jelas stimulus dari situasi darurat, akan meningkatkan kesiapan calon penolong untuk bereaksi. Sebaliknya, situasi darurat yang sifatnya samar-samar akan membingungkan dirinya dan membuatnya ragu-ragu, sehingga ada kemungkinan besar individu akan mengurungkan niatnya untuk memberikan pertolongan.

h. Adanya Norma-Norma Sosial

Norma sosial yang berkaitan dengan tindakan prososial adalah norma timbal balik dan norma tanggung jawab sosial. Pada awalnya sosiolog Alvin Gouldner yang mengemukakan bahwa ada norma timbal balik dalam tindakan prososial, artinya seseorang cenderung memberikan bantuan hanya kepada mereka yang pernah memberikan bantuan kepadanya. Dapat diartikan bahwa orang yang menerima keuntungan atau bantuan dari orang lain memiliki kewajiban untuk membalasnya. Sehingga dengan ini dapat dipertahankan adanya keseimbangan dalam hubungan interpersonal.

i. Hubungan Antara Calon Penolong Dengan Korban

Semakin jelas dan dekat hubungan antara calon penolong dengan calon penerima bantuan akan memberi dorongan yang cukup besar pada diri calon penolong untuk lebih cepat dan bersedia terlibat secara dalam melakukan tindakan pertolongan. Kedekatan hubungan ini dapat terjadi karena adanya pertalian keluarga, kesamaan latar belakang atau ras.

C. Relawan

1. Pengertian Relawan

Relawan merupakan individu yang dengan keinginannya sendiri dan tanpa paksaan menyumbangkan waktu, tenaga, pikiran, dan bahkan keahliannya untuk menolong orang lain dan sadar bahwa tidak akan mendapatkan upah atau gaji atas apa yang telah disumbangkan. Menjadi relawan adalah salah satu aktifitas yang dapat dilakukan oleh seluruh lapisan

masyarakat sebagai wujud kepedulian dan komitmennya terhadap sebuah visi tertentu (Galuh, dalam Departemen Pekerjaan Umum). Slamet (2009) mengemukakan relawan adalah orang yang tanpa dibayar menyediakan waktunya untuk mencapai tujuan organisasi, dengan tanggung jawab yang besar atau terbatas, tanpa atau dengan sedikit latihan khusus, tetapi dapat pula dengan latihan yang sangat intensif dalam bidang tertentu, untuk bekerja sukarela membantu tenaga profesional.

Menurut Schoender (Bonar & Fransisca, 2012) relawan adalah individu yang rela menyumbangkan tenaga atau jasa, kemampuan, dan waktu tanpa mengharapkan upah secara finansial atau mengharapkan keuntungan materi dari organisasi pelayanan yang berorganisasi suatu kegiatan tertentu secara formal. Sukarelawan yang bertugas melayani orang lain, memberikan banyak manfaat dan kebaikan bagi banyak pihak dan orang antara lain kesehatan masyarakat, ikatan sosial yang semakin erat, meningkatkan rasa percaya dan norma timbal balik dalam komunitas tanpa mengharapkan mendapatkan imbalan dan kompensasi.

D. Hubungan Antara Perilaku Prosocial dengan Kebahagiaan pada Relawan

Manusia memiliki banyak tujuan hidup, salah satu tujuan hidup yang ingin dicapai adalah merasakan kebahagiaan. Kebahagiaan sendiri bersifat subjektif, artinya setiap individu memiliki penilaian tersendiri bahwa dirinya termasuk individu yang bahagia atau tidak bahagia (Lyubomirsky, 2001). Sehingga kebahagiaan yang dirasakan bisa datang dari berbagai sumber atau faktor. Salah satu dari faktor tersebut adalah dengan cara menolong orang lain. Seperti

pendapat yang dikemukakan oleh Al-banjari (2009) bahwa munculnya perasaan positif (kebahagiaan) setelah seseorang itu memberikan suatu pertolongan atau hilangnya perasaan “tidak enak” pada diri seseorang juga memberikan dorongan untuk berperilaku menolong dan juga perasaan bahagia akan jauh lebih terasa apabila mendapatkan *feedback* positif dari apa yang diberikan. Serta dengan melihat orang yang ditolong akan menjadikan perasaan menjadi lebih bahagia.

Hal ini didukung oleh Katedrarajawen (2017) yang mengungkapkan bahwa beramal dengan cara memberikan uang ternyata bias mengaktivasi bagian otak yang berhubungan dengan kesenangan dan reward. Terbukti juga seseorang atau sekelompok yang menjadi sukarelawan memiliki tingkat kepuasan hidup tinggi dan level kecemasan yang rendah. Bahkan, seseorang yang memiliki komitmen untuk melakukan kebaikan yang sederhana sudah membuat bahagia.

Kegiatan menolong (perilaku prososial) banyak dijumpai pada relawan. Relawan merupakan seseorang atau sekelompok orang yang menyadari bahwa mereka tidak akan mendapatkan upah atau gaji dari waktu, tenaga, pikiran dan keahliannya yang telah dicurahkan untuk menolong orang lain. Didukung puladengan penelitian yang dilakukan Naution, dkk (2022) yang menyatakan sukarelawan yang bahagia cenderung berbagi secara perasaan dan berderma secara materi, dapat bekerja sama dengan orang lain, bersedia memberi bantuan kepada orang lain, bertindak jujur dan berkata apa adanya serta tidak melakukan kecurangan. Dengan melakukan kegiatan prososial dalam keseharian, maka individu secara otomatis akan mengembangkan relasi sosial yang lebih positif, dan berkontribusi secara penuh dalam berbagai aktivitasnya. Mereka akan

menemukan makna dalam aktifitasnya, menjadi optimis dan memiliki ketahanan diri ketika menghadapi masalah.

Dalam Al-quran juga disebutkan bahwasanya menolong (*ta'awun*) merupakan hal yang penting bagi setiap muslim. Umat islam diperintahkan untuk saling tolong menolong terhadap sesama dalam perbuatan yang terpuji. Oleh karenanya selalu menolong orang lain yang memerlukan bantuan, baik itu saudara maupun bukan merupakan suatu keharusan kita sebagai orang yang beriman. Allah SWT akan mempermudah pertolongan kepada kita dengan siapapun yang menjadi perantaranya jika suatu saat kita dihadapkan pada situasi yang membutuhkan pertolongan.

Walker (2007) menyatakan terdapat hubungan antara kebahagiaan dengan perilaku menolong (perilaku prososial), orang yang sering melakukan perilaku prososial adalah orang yang sering bahagia, sementara orang yang mengejar kebahagiaan bagi dirinya sendiri bukan orang yang paling bahagia, melainkan orang yang peduli terhadap oranglainlah yang paling bahagia. Maka, jika relawan dalam komunitas ini memiliki perilaku prososial yang tinggi, mereka akan jauh merasakan kebahagiaan dibandingkan dengan relawan yang tidak memiliki perilaku prososial yang tinggi.

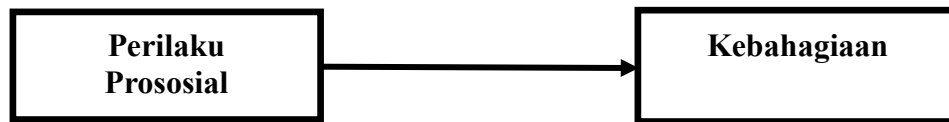
E. Kerangka Teoritik

Lyubomirsky (2001) yang menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan penilaian subjektif dan global individu dalam menilai dirinya sendiri sebagai individu yang bahagia atau tidak, serta bagaimana individu tersebut menafsirkan dan menanggapi situasi yang dialami sepanjang kehidupannya. Seligman (2002)

menyebutkan kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu. Berdasarkan pendapat Seligman, kebahagiaan dapat berasal dari kegiatan-kegiatan positif serta emosi positif dari individu. Sedangkan Aristoteles menyatakan bahwa kebahagiaan terdapat dalam ketaatan kepada Allah, kecintaan kepada sesama, membantu orang fakir, mengobati yang terluka, menolong yang jatuh, memberi makan yang kelaparan, dan mengasihi orang-orang yang layak untuk dikasihi (Muslim, 2007).

Eisenberg & Mussen (2003) mengartikan perilaku prososial sebagai suatu tindakan sukarela yang ditujukan untuk membantu ataupun memberi manfaat bagi orang lain atau suatu kelompok individu. Taylor dkk (2009) menyatakan bahwa perilaku prososial adalah perilaku membantu orang lain, terlepas dari motif si penolong. Jadi perilaku prososial merupakan suatu tindakan menolong yang menguntungkan orang lain terlepas dari apa motif si penolong. Perilaku prososial atau menolong dapat memberikan efek positif yang dapat meningkatkan kebahagiaan. Seperti penelitian yang dilakukan Nelson (2015) orang yang melakukan perilaku prososial atau melakukan kegiatan berbagi dengan orang lain akan memiliki perasaan senang yang lebih jika dibandingkan dengan orang yang menikmati sendiri apa yang dimilikinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku prososial dan kebahagiaan pada relawan 1000 Guru Surabaya, kerangka teoritik dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 2.1 Kerangka Teori



F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat Hubungan Antara Perilaku Prososial Dengan Kebahagiaan Pada Relawan”.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan pendekatan yang mengedepankan analisis dengan metode statistika pada data-data angka yang akan diolah. Metode yang akan digunakan adalah metode kuantitatif korelasional, yang memiliki tujuan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antar variabel (Azwar, 2013). Alasan dipilih jenis penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa hubungan antara perilaku prososial (X) dan kebahagiaan sebagai variabel (Y).

Rancangan dalam penelitian ini dimulai dari mencari data dan variabel-variabel terkait dengan fenomena yang akan diteliti. Setelah itu, peneliti akan membuat proposal penelitian serta instrumen-instrumen dari variabel-variabel yang akan diteliti. Setelah proposal penelitian diuji dan disetujui maka langkah selanjutnya yaitu peneliti melakukan pengambilan data menggunakan kuesioner yang telah disusun sebelumnya. Setelah kuesioner terkumpul maka yang dilakukan oleh peneliti adalah menskoring data-data tersebut dan menganalisisnya menggunakan SPSS 16.

B. Identifikasi Variabel

Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas (*independent variabel*) dan variabel terikat (*dependent variabel*). Variabel bebas yaitu yang variasinya mempengaruhi variabel lainnya. Variabel terikat yaitu variabel yang diukur untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel lainnya (Arikunto, 2010).

Variabel tersebut adalah:

1. Variabel Bebas (X) : Perilaku Prososial
2. Variabel Terikat (Y) : Kebahagiaan

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Perilaku Prososial

Perilaku prososial merupakan perilaku sukarela yang bertujuan untuk membantu orang lain, terlepas dari motif penolong. Dalam penelitian ini perilaku prososial diukur menggunakan skala perilaku prososial yang memiliki beberapa aspek, yaitu: bekerjasama, menolong, berbagi, berderma dan kejujuran.

2. Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah suatu penilaian yang subjektif dari individu terhadap dirinya sendiri, baik penilaian sebagai individu yang bahagia atau individu yang tidak bahagia, dan bagaimana individu tersebut memaknai serta merespon kondisi yang dialaminya. Kebahagiaan juga bisa dikatakan sebagai pengalaman sukacita serta kepuasan dengan perasaan bahwa hidup itu baik, bermakna dan bermanfaat. Kebahagiaan dalam penelitian ini diukur dengan skala kebahagiaan dengan aspek yaitu penilaian subjektif dan global dalam menilai diri sebagai orang yang bahagia atau tidak.

D. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah generalisasi yang mencakup subjek dengan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan

diukur kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah relawan di komunitas 1000 Guru Surabaya sebanyak 256 orang (berdasarkan wawancara dengan ketua komunitas 1000 Guru Surabaya).

2. Teknik Sampling

Menurut Sugiyono (2011) teknik sampling adalah suatu teknik yang digunakan untuk menentukan sampel yang akan digunakan, dan Teknik sampling yang dapat digunakan ada berbagai macam. Teknik sampling dibagi menjadi dua yaitu, *Probability Sampling* dan *Non-Probability Sampling*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *Probability Sampling* dan menggunakan *Simple Random Sampling*. Pengambilan sampling dengan teknik ini diambil secara acak atau random tanpa memperhatikan ragam yang ada dari jumlah populasi. Jadi memungkinkan untuk semua populasi menjadi sampel dalam penelitian.

3. Sampel

Menurut Sgiyono (2015) sampel adalah bagian dari jumlah yang dimiliki oleh suatu populasi. Bila populasi itu memiliki jumlah yang besar dan tidak memungkinkan bagi peneliti untuk mempelajari semua yang ada dalam populasi, maka sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar mewakili populasi tersebut. Adapula pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (2002) yaitu, jika subjek memiliki jumlah lebih dari 100 orang, maka yang akan diambil sebagai sampel antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih.

Pada penelitian ini, peneliti akan mengambil sampel sebanyak 25% dari jumlah populasi, yang berarti $256 \times 25\% = 64$. Jadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 64 subjek.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dari fenomena alam maupun fenomena sosial yang diteliti (Sugiyono, 2017). Peneliti perlu menyusun kisi-kisi atau *blue print* agar penelitian yang dihasilkan bisa memuaskan.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan berupa metode kuesioner. Metode kuesioner menjadi salah satu metode yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data-data penelitian dengan cara membuat pernyataan terkait variabel yang akan diteliti, dalam hal ini yaitu variabel perilaku prososial dan kebahagiaan. Dalam penelitian ini kuesioner yang digunakan adalah dalam bentuk skala likert, yaitu skala empat dan skala tujuh.

Berikut merupakan kriteria penilaian dalam skala empat likert yang digunakan untuk variabel perilaku prososial:

1. Pernyataan *Favorable*
 - a. SS (Sangat Setuju) mendapatkan penilaian 4
 - b. S (Setuju) mendapatkan penilaian 3
 - c. TS (Tidak Setuju) mendapatkan penilaian 2
 - d. STS (Sangat Tidak Setuju) mendapatkan penilaian 1
2. Pernyataan *Unfavorable*

- a. SS (Sangat Setuju) mendapatkan penilaian1
- b. S (Setuju) mendapatkan penilaian2
- c. TS (Tidak Setuju) mendapatkan penilaian3
- d. STS (Sangat Tidak Setuju) mendapatkan penilaian4

Berikut merupakan kriteria penilaian dalam skala tujuh likert yang digunakan untuk variable kebahagiaan:

1. Pernyataan *Favorable*

Penilaian yang diberikan sesuai dengan skala angka yang dipilih oleh responden. Semakin tinggi skala angka yang dipilih maka semakin tinggi pula nilainya.

- a. Skala angka 1 memiliki nilai 1
- b. Skala angka 2 memiliki nilai 2
- c. Skala angka 3 memiliki nilai 3
- d. Skala angka 4 memiliki nilai 4
- e. Skala angka 5 memiliki nilai 5
- f. Skala angka 6 memiliki nilai 6
- g. Skala angka 7 memiliki nilai 7

2. Pernyataan *Unfavorable*

Penilaian berbanding terbalik dengan skala angka yang dipilih oleh responden. Semakin tinggi skala angka yang dipilih maka semakin rendah nilainya, sedangkan semakin rendah skala angka yang dipilih maka semakin tinggi nilainya.

- a. Skala angka 1 memiliki nilai 7
- b. Skala angka 2 memiliki nilai 6
- c. Skala angka 3 memiliki nilai 5
- d. Skala angka 4 memiliki nilai 4
- e. Skala angka 5 memiliki nilai 3
- f. Skala angka 6 memiliki nilai 2
- g. Skala angka 7 memiliki nilai 1

Dalam penelitian ini, peneliti telah melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing dan juga dua *expert judgement* sehingga terdapat adanya sedikit perubahan di beberapa aitem soal agar sesuai dengan subjek yang akan diteliti.

a. Skala Kebahagiaan

Untuk mengukur variabel kebahagiaan, peneliti menggunakan alat ukur yang telah ditranslasi dari Lyubomirsky dan Lepper (1999) yaitu *Subjective Happiness Scale (SHS)* yang diperoleh dari Rodowicz, Casey Murdoch dkk (2020) dan bertujuan untuk mengukur kebahagiaan secara subjektif dan global. Berikut merupakan tabel *blue print* skala kebahagiaan.

Tabel 3.1 Blue Print Skala Kebahagiaan

No.	Aspek	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kebahagiaan secara subjektif	1, 2	-	2
2	Kebahagiaan secara global	3	4	2
Total		3	1	4

b. Skala Perilaku Prososial

Untuk mengukur variabel perilaku prososial peneliti melakukan adaptasi skala yang telah disusun oleh Buono (2013) dan Aulia, T (2018), mengacu pada aspek perilaku prososial yang dikemukakan oleh Eisenberg & Mussen (2003). Berikut merupakan tabel *blue print* skala perilaku prososial:

Tabel 3.2 *Blue Print* Skala Perilaku Prososial

No.	Aspek	Nomor Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Bekerjasama (<i>cooperating</i>)	8, 9, 16, 27	14	5
2	Menolong (<i>helping</i>)	3, 6, 28, 33	15, 20, 24, 32	8
3	Berbagi (<i>sharing</i>)	12, 18, 29	4, 5, 19, 13, 31, 34	9
4	Berderma (<i>donating</i>)	1, 22, 30, 35, 36	10, 17, 21, 26	9
5	Kejujuran (<i>honesty</i>)	7, 2, 11, 25	23	5
Total		20	16	36

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Validitas

Merupakan suatu alat ukur yang digunakan untuk mengetahui fungsi ukur, ketepatan dan juga kecermatan dari suatu instrumen yang digunakan dalam penelitian (Azwar, 2013). Alat tes dapat dikatakan valid Jika alat tes tersebut berfungsi secara tepat dalam mengukur. Dalam penelitian ini skala yang digunakannyaitu berasal dari skala penelitian sebelumnya dan sudah dimodifikasi oleh peneliti, sehingga diperlukan *expert judgement*. *Expert*

judgement dalam penelitian ini yaitu dua orang dosen di fakultas psikologi UINSA yaitu Ibu Qurota Ayuni, M.Psi. Psikolog dan Ibu UmmuUmmayah, M.Psi. Didalam lembar *expert judgement* terdapat tiga pilihan penilaian yaitu relevan, kurang relevan dan tidak relevan. Jika diberikan nilai tidak relevan dalam aitem soal maka aitem tersebut tidak akan digunakan oleh peneliti, jika diberi penilaian kurang relevan maka artinya aitem bisa digunakan tetapi dengan revisi dan jika diberikan nilai relevan maka aitem tersebut bisa langsung digunakan. Pada skala kebahagiaan aitem soal digunakan semua karena mendapatkan penilaian relevan dan kurang relevan, sedangkan pada skala perilaku prososial terdapat satu aitem yang dinilai tidak relevan sehingga aitem tersebut tidak digunakan dalam penelitian ini.

Penelitian ini akan menggunakan ketentuan taraf untuk menentukan daya beda aitem yang dikemukakan oleh Azwar (2012) yaitu, standart pengukuran yang bisa dikatakan valid apabila nilai r hitung $\geq 0,30$.

Tabel 3.3 Uji Validitas Skala Kebahagiaan

No. Aitem	r Hitung	Keterangan	No. Aitem	r Hitung	Keterangan
1	0,616	Valid	3	0,671	Valid
2	0,699	Valid	4	0,403	Valid

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa skala kebahagiaan memiliki 4 aitem dan semua aitem tersebut memiliki nilai r hitung $\geq 0,30$ sehingga tidak diperlukan untuk melakukan validitas aitem putaran kedua karena semua aitemnya dikatakan valid.

Tabel 3.4 Uji Validitas Skala Perilaku Prososial

No.	r	Keterangan	No.	r	Keterangan
Aitem	Hitung		Aitem	Hitung	
1	0,320	Valid	19	0,598	Valid
2	0,319	Valid	20	0,284	Tidak Valid
3	0,633	Valid	21	0,493	Valid
4	0,259	Tidak Valid	22	0,206	Tidak Valid
5	0,348	Valid	23	0,175	Tidak Valid
6	0,650	Valid	24	0,477	Valid
7	0,250	Tidak Valid	25	0,550	Valid
8	0,407	Valid	26	0,424	Valid
9	0,329	Valid	27	-0,151	Tidak Valid
10	0,494	Valid	28	0,610	Valid
11	0,441	Valid	29	0,686	Valid
12	0,327	Valid	30	0,444	Valid
13	0,121	Tidak Valid	31	0,086	Tidak Valid
14	-0,021	Tidak Valid	32	0,579	Valid
15	-0,421	Tidak Valid	33	0,458	Valid
16	0,554	Valid	34	0,562	Valid
17	-0,046	Tidak Valid	35	0,522	Valid
18	0,326	Valid	36	0,626	Valid

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa prososial memiliki 36 aitem soal dan didapatkan 25 aitem soal valid karena memiliki nilai r hitung $\geq 0,30$. Sedangkan aitem yang dinyatakan tidak valid sebanyak 11 yaitu pada nomor 4, 7, 13, 14, 15, 17, 20, 22, 23, 27 dan 31 dikarenakan pada nomor aitem tersebut memiliki nilai r hitung $< 0,30$. Selanjutnya aitem-

aitem yang tidak valid akan dikeluarkan lalu peneliti akan melakukan uji validitas aitem yang bernilai valid. Berikut ini adalah hasil uji validitas aitem putaran ke dua:

Tabel 3.5 Uji Validitas Skala Perilaku Prososial Putaran 2

No.	r	Keterangan	No.	r	Keterangan
Aitem	Hitung		Aitem	Hitung	
1	0,417	Valid	21	0,463	Valid
2	0,369	Valid	24	0,554	Valid
3	0,611	Valid	25	0,551	Valid
5	0,371	Valid	26	0,442	Valid
6	0,671	Valid	28	0,606	Valid
8	0,384	Valid	29	0,722	Valid
9	0,356	Valid	30	0,476	Valid
10	0,481	Valid	32	0,546	Valid
11	0,478	Valid	33	0,470	Valid
12	0,367	Valid	34	0,585	Valid
16	0,556	Valid	35	0,545	Valid
18	0,368	Valid	36	0,619	Valid
19	0,602	Valid			

Berdasar pada tabel diatas dapat diketahui bahwa semua aitem yang tersisa dari skala perilaku prososial termasuk dalam katego valid karena nilai r hitung $< 0,30$. Berikut merupakan *blueprint* skala perilaku prososial yang sudah melalui tahap dua putaran:

Tabel 3.6 Hasil Setelah Uji Validitas Skala Perilaku Prososial

No.	Aspek	Aitem Valid	Aitem Tidak Valid	Jumlah
1.	Bekerjasama (cooperating)	8, 9, 16	14, 27	5
2.	Menolong (helping)	3, 6, 24, 28, 32, 33	15, 20	8
3.	Berbagi (sharing)	5, 12, 18, 19, 29, 34	4, 13, 31	9
4.	Berderma (donating)	1, 10, 21, 26, 30, 35, 36	17, 22	9
5.	Kejujuran (honesty)	2, 11, 25	7, 23	5
		25	11	36

b. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu instrumen yang digunakan sebagai alat pengumpul data (Arikunto, 2006). Reliabilitas dalam alat ukur menunjukkan sejauh mana alat ukur tersebut dapat konsisten apabila dilakukan dua kali ataupun lebih pada suatu situasi yang sama. Dalam menentukan reliabilitas dibantu dengan menggunakan SPSS versi 16. Koefisien skala reliabilitas berada pada rentang 0-1.00, apabila koefisien reliabilitas yang dicari (r_{11}) mendekati angka 1.00, maka semakin tinggi pula nilai reliabilitas instrumen tersebut dan sebaliknya.

Tabel 3.7 Kriteria Reliabilitas Menurut Arikunto (2006)

Koefisien Reliabilitas (r_{11})	Kriteria
$0.80 < r_{11} < 1.00$	Sangat Tinggi
$0.60 < r_{11} < 0.80$	Tinggi
$0.40 < r_{11} < 0.60$	Cukup
$0.20 < r_{11} < 0.40$	Rendah
$0.00 < r_{11} < 0.20$	Sangat Rendah

Berikut merupakan hasil perhitungan reliabilitas dari kedua variabel dengan bantuan dari SPSS 16 dan instrumen yang dikatakan valid jika nilai berada pada 0.6 – 1.00. Di bawah ini merupakan hasil dari uji reliabilitas kedua variabel yaitu variabel kebahagiaan dan perilaku prososial.

Tabel 3.8 Uji Reliabilitas Skala Pengukuran

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Kriteria
Perilaku Prososial	0.906	Sangat Tinggi
Kebahagiaan	0.783	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa pada variabel perilaku prososial memiliki koefisien sebesar 0.906 yang artinya berada pada kategori sangat tinggi, sedangkan pada variabel kebahagiaan memiliki koefisien sebesar 0.783 yang artinya berada pada kategori tinggi. Dapat diambil kesimpulan bahwa uji reliabilitas pada kedua variabel ini bisa dikatakan reliabel karena hasil dari *Cronbach's Alpha* > 0.06 .

G. Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini berfungsi untuk mengetahui apakah data yang diambil oleh peneliti dapat terdistribusikan dengan baik atau tidak. Uji Normalitas menggunakan korelasi *product moment* dengan kaidah apabila nilai signifikannya >0.05 maka distribusi data dikatakan normal., jika nilai signifikan <0.05 maka distribusi data tidak normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel mengikuti garis lurus atau tidak. Uji linieritas dilakukan untuk memenuhi syarat uji hipotesis dengan uji korelasi *product moment*.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yaitu proses pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis awal dengan hasil penelitian memiliki keserasian. Hipotesisi dalam penelitian ini adalah “Terdapat Hubungan Antara Perilaku Prososial Dengan Kebahagiaan Pada Relawan”. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS 16.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Dalam menyusun suatu penelitian, diperlukan adanya beberapa persiapan agar hasil penelitian yang diperoleh sesuai dengan apa yang diharapkan. Adapun beberapa persiapan dalam menyusun penelitian ini yaitu:

- a. Mencari fenomena yang menarik untuk diteliti dan untuk selanjutnya dilakukan penelitian
- b. Mencari dan menentukan variabel bebas dan variabel terikat yang akan diteliti serta mencari berbagai referensi dari berbagai aspek
- c. Mencari dan menentukan lokasi ataupun lembaga yang akan dijadikan sebagai responden dalam penelitian
- d. Melakukan wawancara atau pengambilan data awal kepada responden untuk mengetahui gambaran kondisi responden penelitian
- e. Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing untuk menentukan variabel yang telah ditentukan sebelumnya dengan berbagai referensi yang ditemukan penelitian
- f. Menyusun *concept-note* untuk selanjutnya diajukan sebagai rancangan penelitian yang akan diteliti
- g. Setelah *concept-note* disetujui, maka langkah selanjutnya adalah menyusun proposal penelitian dan mengajukan untuk dilakukan seminar.

- h. proposal agar peneliti dapat memaparkan rencana penelitian yang akan dilakukan.
- i. Setelah proposal disetujui maka peneliti langsung membuat surat izin penelitian yang akan diajukan kepada lembaga yang dituju yaitu Komunitas 1000 Guru Surabaya.
- j. Yang terakhir yaitu peneliti mulai melakukan pengumpulan data dan penyusunan skripsi sesuai dengan bimbingan dosen pembimbing

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Deskripsi Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti memilih Komunitas 1000 Guru Surabaya sebagai subjek penelitian. Komunitas ini memiliki populasi sebanyak 256 orang laki-laki maupun perempuan dari berbagai macam kalangan dan memiliki usia yang variatif. Jumlah subjek dalam penelitian ini yaitu 64 orang.

b. Deskripsi Responden Penelitian

Berikut merupakan gambaran deskripsi responden dalam penelitian ini yang meliputi sebaran usia, jenis kelamin, pekerjaan dan frekuensi mengikuti kegiatan di Komunitas 1000 Guru Surabaya.

1) Deskripsi Jenis Kelamin Responden

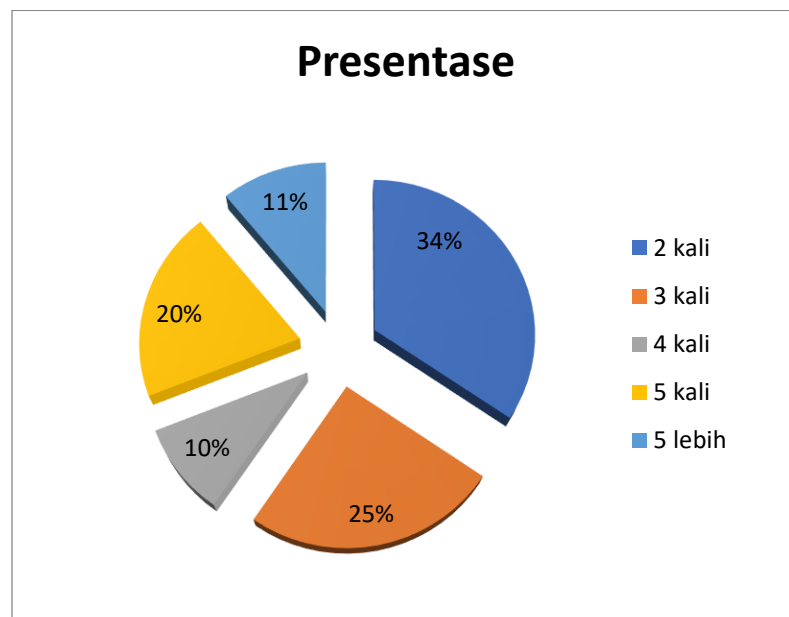
Gambar 4.1 Diagram Sebaran Jenis Kelamin



Berdasarkan gambar 4.1 diatas diketahui bahwa jumlah sebaran jenis kelamin responden dalam penelitian ini untuk jenis kelamin perempuan mendapatkan presentase 70,3% dan untuk jenis kelamin laki-laki 29,7% dengan jumlah responden yang mengisi sebanyak 64 orang. Jadi dapat disimpulkan bahwamayoritas yang mengikuti komunitas 1000 Guru Surabaya berjenis kelamin perempuan.

2) Deskripsi Frekuensi Mengikuti Kegiatan di Komunitas 1000 Guru Surabaya

Gambar 4.2 Diagram Sebaran Frekuensi Mengikuti Komunitas



Berdasarkan gambar 4.2 diatas diketahui bahwa jumlah sebaran frekuensi esponden yang mengikuti kegiatan kerelawanan di komunitas 1000 Guru Surabaya 35% menyatakan 2 kali mengikuti kegiatan kerelawanan, selanjutnya yang menyatakan mengikuti 3 kali kegiatan kerelawanan sebesar 25%. Responden yang menyatakan pernah mengikuti kegiatan kerelawanan sebanyak 4 kali sebesar 9%, selanjutnya yang menyatakan mengikuti 5 kali kegiatan kerelawanan sebesar 20%. Presentase yang terakhir menyatakan pernah mengikuti kegiatan kerelawanan sebanyak lebih dari 5 kali.

Kesimpulan dari kedua diagram diatas yaitu, jumlah sebaran untuk jenis kelamin yaitu responden mayoritas berjenis kelamin perempuan

dengan presentase 70,3% dari total 64 responden. Data sebaran terakhir yaitu frekuensi responden mengikuti kegiatan kerelawanan di Komunitas 1000 Guru Surabaya yaitu sebanyak 2 kali dengan presentase 35% dari total 64 orang responden.

3. Deskripsi Data

Deskripsi data variabel dalam penelitian ini diperoleh dari hasil perhitungan menggunakan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) versi 16. Berikut merupakan hasil deskripsi data:

Tabel 4.1 Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kebahagiaan	64	12	16	28	22.64	2.768
Perilaku Prososial	64	28	72	100	86.16	7.868

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui jumlah responden sebanyak 64. pada variabel kebahagiaan memiliki nilai range atau nilai selisih antara nilai maksimum dan minimum yaitu 12, nilai minimum yaitu 16, nilai maksimum 28, mean atau rata-rata nilai dari 64 peserta yaitu 22.64 dengan standar deviasi 2.768. Sedangkan pada skala perilaku prososial memiliki nilai range atau nilai selisih antara nilai maksimum dan minimum yaitu 28, nilai minimum yaitu 72, nilai maksimum 100, mean atau rata-rata nilai dari 64 peserta yaitu 86.16 dengan standar deviasi 7.868.

Peneliti menggunakan teknik kategorisasi yang dikemukakan oleh Azwar

(2012) untuk menentukan tingkatan hasil penelitian. Tingkatan hasil penelitian dapat diidentifikasi melalui skor yang telah diperoleh responden dalam penelitian ini. Berikut kategorisasi yang dikemukakan Azwar (2012):

Tabel 4.2 Rumus Kategorisasi

Rumus	Kategori
$X \geq (M + 1SD)$	Tinggi
$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	Sedang
$X < (M - 1SD)$	Rendah

Keterangan:

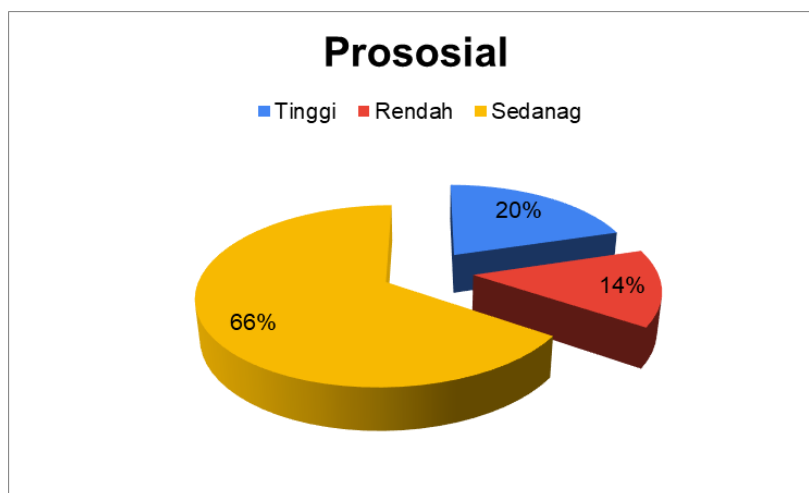
M = Mean

SD = Standar Deviasi

Tabel 4.3 Ketentuan Kategorisasi Perilaku Prososial

Rumus	Kategori
$X \geq 94$	Tinggi
$78 \leq X < 94$	Sedang
$X < 78$	Rendah

Gambar 4.3 Tingkat Perilaku Prososial



Berdasarkan pada tabel 4.3 dapat diketahui ketentuan kategorisasi dari perilaku prososial, dan apabila dilihat dari gambar 4.5 diketahui bahwasannya sebanyak 66% dari responden memiliki tingkat perilaku prososial yang sedang atau dapat juga dikatakan responden yang memiliki tingkat perilaku prososial sedang sebanyak 42 orang. 20% atau 13 responden memiliki tingkat perilaku prososial yang tinggi dan 14% atau 9 responden lainnya memiliki tingkat perilaku prososial yang rendah. Dari hasil presentase di atas dapat disimpulkan bahwasannya responden memiliki tingkat perilaku prososial yang sedang dengan jumlah presentase 66%.

Tabel 4.4 Kategorisasi Perilaku Prososial Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategorisasi	Jenis Kelamin				Total	
	L		P			
	N	%	N	%	N	%
Tinggi $X \geq 94$	6	32	7	16	13	20
Sedang $78 \leq X < 94$	12	63	30	67	42	66
Rendah $X < 78$	1	5	8	17	9	14
Jumlah	19	100	45	100	64	100

Tabel 4.5 Mean Perilaku Prososial Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Skor	Mean	Kategori
Laki-laki	1677	88	Sedang
Perempuan	3837	85	Sedang

Ditinjau dari table 4.4 diketahui bahwasannya kategori perilaku prososial pada sebagian besar laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang yaitu pada 63% atau 12 orang laki-laki dan 67% atau 30 relawan perempuan. Pada kategori tinggi terdapat 32% atau 6 orang laki-laki dan 16% atau 7 orang perempuan. Sedangkan pada kategori rendah sebanyak 5% atau 1 orang laki-laki dan 17% perempuan atau sebanyak 8 orang. Sehingga mayoritas relawan yang menjadi sampel berada di kategori perilaku prososial yang sedang, baik itu laki-laki maupun perempuan.

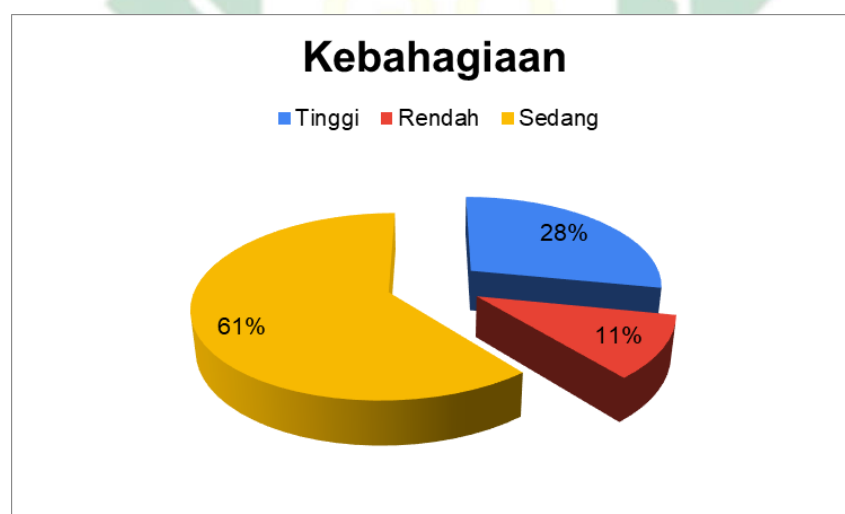
Dilihat dari hasil tabel 4.5 diketahui jumlah skor perilaku prososial berdasarkan jenis kelamin pada laki-laki yaitu 1677, sedangkan perempuan

memiliki jumlah skor 3837. Mean perilaku prososial antara laki-laki dan perempuan dalam kategori yang sama yaitu sedang dengan nilai laki-laki sebesar 88 dan perempuan sebesar 85.

Tabel 4.6 Ketentuan Kategorisasi Kebahagiaan

Rumus	Kategori
$X \geq 25$	Tinggi
$20 \leq X < 25$	Sedang
$X < 20$	Rendah

Gambar 4.4 Tingkat Kebahagiaan



Berdasarkan pada tabel dapat diketahui ketentuan kategorisasi dari kebahagiaan, dan apabila dilihat dari gambar diketahui bahwasannya sebanyak 61% dari responden memiliki tingkat kebahagiaan yang sedang atau dapat juga dikatakan responden yang memiliki tingkat kebahagiaan sedang sebanyak 39 orang. 28% atau 18 responden memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi dan 11% atau

7responden lainnya memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah. Dari hasil presentase di atas dapat disimpulkan bahwasannya responden memiliki tingkat kebahagiaan yang sedang dengan jumlah presentase 61%.

Tabel 4.7 Kategorisasi Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategorisasi	Jenis Kelamin				Total	
	L		P			
	N	%	N	%	N	%
Tinggi $X \geq 25$	8	42%	10	22%	18	28%
Sedang $20 \leq X < 25$	11	58%	28	62%	39	61%
Rendah $X < 20$	0	0%	7	16%	7	11%
Jumlah	19	100%	45	100%	64	100%

Tabel 4.8 Mean Kebahagiaan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Skor	Mean	Kategori
Laki-laki	444	23	Sedang
Perempuan	1005	22	Sedang

Ditinjau dari table 4.7 diketahui bahwasannya kategori kebahagiaan pada sebagian besar laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang yaitu pada 58% atau 11 orang laki-laki dan 62% atau 28 relawan perempuan. Pada kategori tinggi terdapat 42% atau 8 orang laki-laki dan 22% atau 10 orang perempuan. Sedangkan pada kategori rendah sebanyak 0% laki-laki dan 16% perempuan atau sebanyak 7 orang. Sehingga mayoritas relawan yang menjadi sampel berada di kategori kebahagiaan sedang, baik itu laki-laki maupun perempuan.

Dilihat dari hasil tabel 4.8 diketahui jumlah skor kebahagiaan pada berdasarkan jenis kelamin pada laki-laki yaitu 444, sedangkan perempuan memiliki jumlah skor 1005. Mean kebahagiaan antara laki-laki dan perempuan dalam kategori yang sama yaitu sedang dengan nilai laki-laki sebesar 23 dan perempuan sebesar 22.

B. Pengujian Hipotesis

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *One-Sample Kolomgorov-Smirnov Test* dengan menggunakan program SPSS 16. Berikut merupakan tabel hasil uji normalitas:

Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Prososial	Kebahagiaan
N		64	64
Normal Parameters ^a	Mean	86.16	22.64
	Std. Deviation	7.868	2.768
Most Extreme Differences	Absolute	.100	.098
	Positive	.100	.098
	Negative	-.099	-.095
Kolmogorov-Smirnov Z		.798	.786
Asymp. Sig. (2-tailed)		.548	.566
a. Test distribution is Normal.			

Dari hasil data hitung pada tabel menyatakan bahwa nilai signifikan pada skala perilaku prososial sebesar ($p = 0,548$) dan pada skala

kebahagiaan sebesar ($p = 0,566$). Hasil dari kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$ yang berarti data tersebut terdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas Hubungan

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linier secara signifikan dengan nilai signifikansi $>0,05$.

Tabel 4.10 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebahagiaa n * Prososial	Between	(Combined)	278.851	28	9.959	1.710	.066
	Groups	Linearity	64.505	1	64.505	11.073	.002
		Deviation from Linearity	214.346	27	7.939	1.363	.193
	Within Groups		203.883	35	5.825		
	Total		482.734	63			

Dari hasil tabel menunjukkan bahwa hasil uji linieritas kedua variabel tersebut mempunyai nilai F sebesar 1,363 dengan nilai (Sig.) Deviation from Linearity sebesar 0,193 yang artinya bahwa nilai signifikansi $0,193 > 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linier.

elain uji linieritas, peneliti juga melakukan penghitungan untuk mengetahui seberapa besar sumbangsing antara variabel x yaitu perilaku prososial dengan variabel y yaitu kebahagiaan. Penghitungan dilakukan

dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Sebagai berikut:

Tabel 4. 11 Sumbangsih Variabel

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.366 ^a	.134	.120	2.597
a. Predictors: (Constant), X				

Besar sumbangsih yang diberikan oleh variabel x (perilaku prososial) terhadap variabel y (kebahagiaan) dapat dilihat pada tabel 4.7 diatas. Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa hasil uji linier nilai R square sebesar 0.134 yang berarti nilainya sama dengan 13,4% perilaku prososial berpengaruh terhadap kebahagiaan, sedangkan sisanya 86,6% dipengaruhi oleh variabel lain.

Berdasarkan hasil kedua uji prasarat diatas, dapat diketahui bahwa kedua variabel telah lolos uji prasarat, maka dari itu penelitian ini dapat menggunakan metode penelitian parametrik. Hal ini dikarenakan kedua variabel berdistribusi secara normal dan memiliki hubungan yang linier serta melanjutkan untuk melakukan uji hipotesis product moment dengan bantuan program SPSS 16.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel, yaitu antara perilaku prososial dengan kebahagiaan. Berikut merupakan hasil uji korelasi:

Tabel 4. 12 Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Perilaku Prosocial	Kebahagiaan
Kebahagiaan	Pearson Correlation	1	.366**
	Sig. (2-tailed)		.003
	N	64	64
Perilaku Prosocial	Pearson Correlation	.366**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	
	N	64	64

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 4.13 Kriteria Korelasi Menurut Sugiyono dan Susanto (2015)

Koefisien	Kriteria
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,00	Sangat Kuat

Berdasarkan pada tabel diatas diketahui bahwa nilai koefisien uji korelasi sebesar $r = 0.366$ dengan nilai Sig. Koefisien korelasi sebesar $p = 0.003 < 0.05$ pada 64 responden. Besar nilai koefisien korelasi $r = 0.366$ yang artinya memiliki tingkat korelasi yang rendah dan nilai signifikansi 0.003 atau < 0.05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan positif antara perilaku prososial dengan kebahagiaan dengan koefisien korelasi antara perilaku prososial dengan kebahagiaan pada relawan dalam kategori rendah. Kesimpulan dari hasil uji hipotesis ini yaitu H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya terdapat hubungan positif antara perilaku prososial dengan kebahagiaan pada relawan dengan tingkat hubungan yang rendah.

C. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku prososial dengan kebahagiaan pada relawan. Subjek dalam penelitian ini adalah anggota komunitas 1000 Guru Surabaya. Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima karena nilai korelasi (r) sebesar 0.366 pada signifikansi 0.003 ($p < 0.05$). Hubungan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara perilaku prososial dengan kebahagiaan pada relawan dengan kategori korelasi rendah. Semakin tinggi perilaku prososial yang dilakukan oleh relawan maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya, sedangkan jika perilaku prososial semakin rendah maka tingkat kebahagiaannya rendah pula.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Buono, 2013) bahwa perilaku prososial memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan. Walker (2007) menyatakan terdapat hubungan antara kebahagiaan dengan perilaku menolong (perilaku prososial), orang yang sering melakukan perilaku prososial adalah orang yang sering bahagia, sementara orang yang mengejar kebahagiaan bagi dirinya sendiri bukan orang yang paling bahagia, melainkan orang yang peduli terhadap oranglainlah yang paling bahagia.

Dalam penelitian ini peneliti memperoleh data dari jumlah subjek sebanyak 64 responden dengan sebaran jumlah responden perempuan sebanyak 45 orang dengan nilai presentase 70,3%. Sedangkan sebaran jumlah responden laki-laki sebanyak 19 orang dengan nilai presentase 29,7%.

Dalam penelitian ini dapat diketahui dari 64 subjek, 13 orang atau 20%

subjek memiliki perilaku prososial tinggi, 42 orang atau 66% subjek memiliki tingkat perilaku prososial sedang dan 9 orang atau 14% subjek memiliki tingkat perilaku prososial rendah. Dari hasil tersebut dapat dikategorisasikan lagi berdasarkan jenis kelamin. Pada laki-laki memiliki tingkat perilaku prososial pada kategori sedang yaitu sebanyak 63% atau 12 orang. Pada perempuan, perilaku prososial paling banyak dalam kategori sedang yaitu sebanyak 67% atau 30 orang. Sedangkan jika dilihat dari mean perilaku prososial, laki-laki memiliki mean perilaku prososial sebanyak 88, sedangkan perempuan 85. Terdapat perbedaan nilai tetapi masih dalam kategori yang sama yaitu sedang. Dapat disimpulkan bahwa perempuan dan laki-laki tidak memiliki perbedaan perilaku prososial yang signifikan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lomboan, Jeanetha A, E (2019) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan perilaku prososial yang ditinjau dari jenis kelamin. Hal ini selaras dengan Mccoby dan Jacklin (1974), bahwasannya setelah dilakukan pengukuran perilaku prososial, ditunjukkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Sedangkan Zahn-Waxler dan Smith (dalam Davies, 1999) mengatakan bahwa beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak menunjukkan perilaku prososial dan empati terhadap orang lain dibandingkan dengan laki-laki. Menurutnya dibandingkan dengan laki-laki, perempuan memiliki orientasi yang lebih besar terhadap kebutuhan dan kesejahteraan orang lain (Tambunan, 2007). Dari data-data yang didapatkan peneliti dan juga hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat perilaku prososial antara perempuan dan laki-laki, namun

itu bergantung juga dengan sifat dan jenis bantuan yang dibutuhkan orang lain. Apabila bantuan yang dibutuhkan berupa hal yang membutuhkan kepekaan, menyayangi, berbagi, rasa kebersamaan seperti naluri seorang ibu maka perempuan lebih menonjol perilaku prososialnya dibandingkan dengan laki-laki, sedangkan laki-laki lebih menonjol perilaku prososialnya daripada perempuan, apabila bantuan yang dibutuhkan sifatnya lebih menantang agresifitas, kompetisi, dan keaktifan adrenalin.

Sesuai dengan apa yang sudah disimpulkan, dalam penelitian ini tingkat perilaku prososial perempuan jauh lebih tinggi jika dibandingkan dengan laki-laki, bisa disebabkan karena bantuan yang diberikan adalah dalam kegiatan mengajar, menjadi guru untuk anak-anak di daerah dan membagikan kebutuhan sekolah untuk anak-anak sehingga lebih membutuhkan sifat menyayangi, kepekaan, rasa kebersamaan seperti naluri seorang ibu.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dan telah dianalisis, didapatkan pengkategorisasian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Deskripsi skor variabel perilaku prososial pada relawan menunjukkan bahwa 66% atau 42 orang responden memiliki tingkat perilaku prososial yang sedang. Sedangkan untuk variabel kebahagiaan menunjukkan bahwasanya 61% atau 39 orang responden memiliki tingkat kebahagiaan yang sedang.

Dalam penelitian ini dapat diketahui dari 64 subjek, 13 orang atau 20% subjek memiliki perilaku prososial tinggi, 42 orang atau 66% subjek memiliki tingkat perilaku prososial sedang dan 9 orang atau 14% subjek memiliki tingkat

perilaku prososial rendah. Perilaku prososial merupakan suatu tindakan sukarela yang ditujukan untuk membantu ataupun memberi manfaat bagi orang lain atau suatu kelompok individu. Pengertian perilaku prososial mencakup tindakan-tindakan: menolong, berbagi, bekerjasama, berderma, dan kejujuran (Eisenberg & Mussen, 2003). Perilaku prososial juga menggambarkan perilaku manusia yang hidup sebagai makhluk sosial, tidak egois dan mau memberikan bantuan untuk kebahagiaan orang lain tanpa mengharapkan imbalan dari orang yang dibantu. Seseorang yang perilaku prososialnya dalam tingkat yang baik mereka akan bisa merasakan emosi positif setelah orang tersebut memberikan bantuan. Emosi positif tersebut muncul dari *feedback* yang diberikan oleh orang yang telah ditolong sebelumnya, dan dengan hanya melihat orang tersebut akan membuat perasaan bahagia lebih terasa. Seperti yang diungkapkan oleh Walker (2007) seseorang yang memiliki tingkat perilaku prososial yang baik adalah orang yang sering bahagia, sementara orang yang mengejar kebahagiaan bagi dirinya sendiri bukan orang yang paling bahagia, melainkan orang yang peduli terhadap orang lainlah yang paling bahagia.

Dapat disimpulkan bahwa mayoritas anggota komunitas 1000 Guru Surabaya memiliki perilaku prososial yang cukup baik karena perilaku prososial memberikan sumbangan efektif kepada kebahagiaan sebesar 13,4% dan sisanya 86,6% dipengaruhi faktor-faktor yang lainnya. Karena pada dasarnya kebahagiaan merupakan sebuah penilaian yang subjektif dan *universal* dari suatu individu dalam menilai dirinya sendiri, baik penilaian dirinya sebagai individu yang bahagia atau tidak bahagia, dan bagaimana individu tersebut memberikan

pemaknaan dalam berbagai situasi yang dialami. Sebagian besar kebahagiaan individu berada di bawah kontrol individu itu sendiri yang didapat melalui kegiatan-kegiatan yang dipilih dan bagaimana individu tersebut mengartikan dan menanggapi situasi dalam kehidupan, sehingga kebahagiaan bukan hanya dirasakan dari hal-hal yang menyenangkan saja, tetapi kebahagiaan juga dapat dirasakan dari peristiwa yang tidak menyenangkan (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Oleh karena kebahagiaan memiliki penilaian yang subjektif dan *universal* maka kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh banyak hal.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 64 subjek, 18 orang atau sebesar 28% memiliki tingkat kebahagiaan tinggi, 39 orang atau sebesar 61% relawan memiliki tingkat kebahagiaan sedang, dan 7 orang atau sebesar 11% memiliki tingkat kebahagiaan rendah. Dari kategorisasi tingkat kebahagiaan tersebut dibagi lagi berdasarkan dengan jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan sehingga diperoleh hasil bahwa tingkat kebahagiaan diantara keduanya sebagian besar berada pada kategori kebahagiaan sedang. Terdapat 58% atau 11 orang laki-laki memiliki kebahagiaan kategori sedang. Sebanyak 62% atau 28 perempuan memiliki kebahagiaan pada kategori sedang. Dapat dibuktikan pula dari hasil rata-rata kebahagiaan antara laki-laki dan perempuan pada komunitas 1000 Guru Surabaya sebesar 22 maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kebahagiaan antara laki-laki dan perempuan yang melakukan perilaku prososial tidak memiliki perbedaan yang signifikan.

Kesimpulan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2015) yaitu jenis kelamin tidak mempengaruhi tingkat kebahagiaan

mahasiswa FIP UNY. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas kebahagiaan berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa FIP UNY memiliki kategori sedang, baik pada laki-laki maupun perempuan. Hasil tersebut membuktikan bahwa kebahagiaan yang dirasakan ditinjau berdasarkan jenis kelamin tidak memiliki perbedaan tingkat emosi. Seperti yang diungkapkan Seligman (2005), tingkat emosi rata-rata pada laki-laki dan perempuan tidak jauh berbeda.

Secara garis besar penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang positif antara perilaku prososial dengan kebahagiaan pada relawan. Tetapi penelitian ini juga memiliki kelemahan-kelemahan diantaranya yaitu jumlah aitem soal yang digunakan dianggap terlalu sedikit sehingga hasilnya kurang spesifik, selain itu pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan melalui *googleform* sehingga peneliti tidak bisa mengetahui apakah subjek mengisi kuesioner dengan keadaan dirinya yang sesungguhnya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa perilaku prososial berpengaruh terhadap kebahagiaan sebesar 13,4 % dan sisanya dipengaruhi oleh variabel yang lain. Kekuatan korelasi antara perilaku prososial dengan kebahagiaan sebesar 0,366 yang artinya memiliki korelasi tetapi dalam kategori rendah. Terdapat hubungan positif antara perilaku prososial dengan kebahagiaan pada relawan. Hal tersebut memiliki arti bahwa, semakin tinggi tingkat perilaku prososial pada relawan, maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang dirasakan, sebaliknya jika relawan memiliki tingkat perilaku prososial rendah maka kebahagiaan yang dirasakan akan semakin rendah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat mengemukakan saran-saran untuk beberapa pihak, yaitu:

1. Bagi Subjek

Disarankan untuk dapat meningkatkan intensitas perilaku prososial dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kebahagiaan pada subjek juga akan meningkat dan dapat memaknai kebahagiaan yang lebih luas, serta semakin banyak pula orang yang akan terbantu secara fisik maupun psikologisnya.

Bagi subjek diharapkan dapat memaknai kebahagiaan yang lebih luas. Bahwa kebahagiaan bisa didapatkan ketika subjek melakukan perilaku

prososial, ketika subjek bersosialisasi atau melakukan kerjasama (*cooperating*), menolong (*helping*) orang lain, berbagi (*sharing*), berderma (*donating*) dan berperilaku jujur (*honesty*) maka kebahagiaan itu akan didapatkan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini penulis berharap agar peneliti selanjutnya dapat lebih spesifik atau menambahkan variabel lain yang akan diteliti seperti rasa syukur, menolong, religiusitas/spiritualitas, dukungan sosial, berpikir positif, kepuasan kerja maupun variabel lain yang memiliki sumbangsih terhadap variabel kebahagiaan. Disarankan juga untuk menggunakan subjek penelitian yang lebih banyak sehingga data-data yang diperoleh lebih menggambarkan variabel yang akan diteliti. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa menggunakan teori kebahagiaan yang dikemukakan oleh tokoh-tokoh lain sehingga aspek dan faktor-faktor dalam variabel yang akan diteliti bisa teridentifikasi lebih jelas. Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis berharap peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dan memperdalam alat ukur secara mandiri agar nantinya alat ukur yang digunakan lebih sesuai dengan subjek penelitian.

3. Bagi Masyarakat Umum

Disarankan untuk masyarakat dapat lebih banyak melakukan kegiatan prososial baik secara mandiri ataupun dapat mengikuti kegiatan kerelawanan secara kelompok. Diharapkan nantinya masyarakat dapat menumbuhkan perilaku prososial baik di lingkup yang kecil maupun

lingkup yang besar. Selain kebahagiaan yang nantinya akan didapatkan oleh masyarakat, perilaku prososial juga dapat mengurangi permasalahan yang dialami oleh orang yang akan dibantu sehingga orang yang dibantu akan merasakan kebahagiaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, J. (2003). *Aristotle's Ethics: The Theory of Happiness-I*. Illinois University Press.
- Aknin, L. B., Dunn, E. W., & Norton, M. I. (2012). Happiness runs in a circular motion: evidence for a positive feedback loop between prosocial spending and happiness. *Journal Happiness Study*, 13, 347-355.
- Al-Banjari, Rachmad Ramadhan. (2009). *The Route of Happiness*. Jogjakarta: Diva Press.
- Anggraini, R. (2018). Hubungan Kepuasan Kerja Terhadap Kebahagiaan Di Tempat Kerja Pada Karyawan PT POS Indonesia Pekanbaru. *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)*. Vol.2, No. 1.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Aziz, R. (2011). Pengalaman Spiritual Dan Kebahagiaan Pada Guru Agama Sekolah Dasar. *Proyeksi*. Vol. 1, No. 2, ISSN: 1907-8455.
- Baron, R.A. dan Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial. Edisi kesepuluh: jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Buono, A. F. (2013). Kebahagiaan Dalam Ranah Sosial. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Naskah Publikasi*.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The science of happiness and human Strengths*. Hove & New York:brunner Routledge Taylor & Francis group.
- Eisenberg, N. & Mussen, P.H., (1989), *The Roots of Prosocial Behavior in Children*, NewYork: Cambridge University Press
- Fadilah, R. (2012). Hubungan Religiusitas Dan Perilaku Prosocial Dengan Kebahagiaan Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Faturrochman. (2006). *Pengantar Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Book Publishing.

- Harijanto, J & Jenny, L. S. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perantauan Di Surabaya.
- Herbyanti, D. (2009). Kebahagiaan (*Happiness*) Pada Remaja Di Derah Abrasi. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, Vol. 11, No. 2.
- Jangkung, S. (2013). Dinamika Kebahagiaan Relawan Pusat Studi dan Layanan Difabel (PSLD) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Jasmadi & Lailatul, M. (2016). Hubungan Kualitas Dzikir Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Aktivis Dakwah Kampus (ADK) Unsyiah. *Jurnal Psikoislamedia*, Vol.1 No.1, ISSN: 2503-3611.
- Lomboan, Jeanetha Anasthasia, E. (2019) Perbedaan Perilaku Prosocial Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi Perseptual*.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239-249.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.111
- Lyubomirsky, S. (2007). The how of happiness: a scientific approach to getting the life you want. Penguin Press.
- Maharani, D. (2015). Tingkat Kebahagiaan (*Happiness*) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Meier, S & Stutzer A. (2006). Is Volunteering Rewarding in It'self. Basel: *Forthcoming in Economica Journal*.
- Moaser, Z.A. (2016). Effectiveness of positive thinking skills Training on Hamedan Students Anxiety and Happiness. *Specialty Journal of Psychology and Management*, Vol 2, No.3.

- Muslim & Nashori. (2007). Hubungan Antara Religiusitas dengan Kebahagiaan Otentik (Authentic Happiness). Fakultas psikologi dan ilmu sosial budaya universitas islam indonesia. *Naskah publikasi*.
- Mustofa, B. (2008). *Quantum Kebahagiaan*. Surakarta: Indiva Media Kreasi.
- Nandini, D. A. (2016). Kontribusi Optimisme Terhadap Kebahagiaan Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 9, No. 2.
- Puspitorini, Y. W. (2012). Tingkah Laku Prosocial Dan Kebahagiaan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata. Semarang.
- Rienneke, T. C & Margaretta, E. S. (2018). Hubungan Antara Forgiveness Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 7, No. 1. ISSN: 2301-5985.
- Rindila, N & Bertina, S. (2014). Hubungan Antara Sikap Terhadap Uang dan Kebahagiaan Pada Karyawan.
- Rodowicz, Casey Murdoch dkk (2020). The Impact of an Online Happiness Course on Subjective Happiness Among College Students. *Building Healthy Academic Communities Journal*. Vol. 4, No. 1.
- Rusdi, A. dkk. (2018). Sedekah Sebagai Prediktor Kebahagiaan. *Jurnal Psikologi Islam*. Vol. 5, No. 1.
- Sears, dkk. (2000). Psikologi Sosial. (Alih Bahasa: Michael Adryanto). Jakarta. Erlangga.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M.EP. (2005). *Authentic happiness*. Bandung: Mizan.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Penerbit CV. Alfabeta.
- Swami, V. dkk. (2014). Associations Between Women's Body Image And Happiness: Results Of The YouBeauty.com Body Image Survey (YBIS). *J*

Happiness Stud. 16:705-718.

Taylor, S.E. Peplau, L.A. Sears, D.O. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Wahidin. (2017). “Spiritualiyas Dan Happiness Pada Remaja Akhir Serta Implikasinya Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling.” *Journal Of Innovative Counseling; Theory, Practice & Research* Vol.1 No.1

Walker, M. (2007). Happy People Pills and Prosocial Behaviour. *Philosophica* 79 (2007) pp. 93-111.

Wirawan, E.H. (2010). *Kebahagiaan Menurut Dewasa Muda Indonesia*. Jakarta: Universitas Tarumanagara.

<http://jogja.seribuguru.org/perjuangan-penuh-kebahagiaan-adalah-menjadi-saeorang-raelawan-ikrimah-vella-r/>(2017)

Diakses pada 17 Februari 2020

<https://www.goodnewsfromindonesia.id/2019/01/05/jumlah-relawan-indonesia-tertinggi-di-dunia>

Diakses pada 14 Oktober 2022

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A