



## Hubungan Altruism dan Happiness pada Relawan

Juliany<sup>1</sup>, Erik Wijaya<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia, [juliany.705190058@stu.untar.ac.id](mailto:juliany.705190058@stu.untar.ac.id)

<sup>2</sup>Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia, [erikw@fpsi.untar.ac.id](mailto:erikw@fpsi.untar.ac.id)

\*Corresponding Author: [juliany.705190058@stu.untar.ac.id](mailto:juliany.705190058@stu.untar.ac.id)<sup>1</sup>

**Abstract:** *Altruistic behavior often emerges in crisis situations as a form of human resilience, yet the relationship between altruism and happiness among volunteers has not been extensively explored in the Indonesian context, which is known for its high ranking in global giving indices. This study aims to investigate the relationship between altruism and happiness among volunteers involved in voluntary activities and donations. A non-experimental quantitative method was employed with 259 participants recruited through convenience and snowball sampling. Data collection utilized adapted versions of the Altruistic Personality Scale and Oxford Happiness Questionnaire. Spearman correlation analysis revealed a significant positive relationship between altruism and happiness ( $r = 0.532$ ;  $p < 0.01$ ), with mean scores of both variables being relatively high and no significant gender differences found in either variable. These findings support the Virtuous Cycle concept and demonstrate that altruistic behavior can enhance happiness through activation of brain areas that produce positive experiences. The development of altruism-based volunteer programs is recommended as an intervention to improve psychological well-being.*

**Keywords:** *Altruism, Happiness, Volunteers, Prosocial Behavior, Psychological Well-being.*

**Abstrak:** Perilaku altruistik sering muncul pada situasi krisis sebagai bentuk ketahanan manusia, namun hubungan antara altruisme dan kebahagiaan pada relawan belum banyak dieksplorasi dalam konteks Indonesia yang dikenal tinggi dalam indeks kedermawanan global. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara altruisme dan kebahagiaan pada relawan yang terlibat dalam kegiatan sukarela dan donasi. Metode kuantitatif non-eksperimental digunakan dengan melibatkan 259 partisipan yang direkrut melalui convenience dan snowball sampling. Pengumpulan data menggunakan Altruistic Personality Scale dan Oxford Happiness Questionnaire yang telah diadaptasi. Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara altruisme dan kebahagiaan ( $r = 0,532$ ;  $p < 0,01$ ), dengan skor rata-rata kedua variabel tergolong tinggi dan tidak ditemukan perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin pada kedua variabel. Temuan ini mendukung konsep Virtuous Cycle dan menunjukkan bahwa perilaku altruistik dapat meningkatkan kebahagiaan melalui aktivasi area otak yang menghasilkan pengalaman positif. Pengembangan program relawan berbasis altruisme direkomendasikan sebagai intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.

**Kata Kunci:** Altruisme, Kebahagiaan, Relawan, Perilaku Prososial, Kesejahteraan Psikologis.

---

## PENDAHULUAN

Pada saat bencana alam dan krisis meluas, ketahanan manusia terwujud melalui tindakan altruisme, di mana individu memberikan bantuan tanpa mengharapkan keuntungan pribadi.<sup>1</sup> mencatat bahwa penanganan dampak negatif bencana alam secara efektif memerlukan intervensi cepat untuk memfasilitasi pemulihan psikologis di antara korban. Skenario ini biasanya memicu perilaku altruistik alami dalam komunitas, ditunjukkan melalui kerelawanan, berbagi sumber daya, dan bahkan melakukan tindakan berisiko tinggi yang berpotensi mengakibatkan kerugian pribadi. Sepanjang sejarah, umat manusia telah menghadapi berbagai ancaman termasuk bencana alam dan konflik bersenjata yang terus mempengaruhi populasi di seluruh dunia. Munculnya berbagai jaringan bantuan kemanusiaan memperkuat persaudaraan internasional pada masa krisis. Menurut Beigbeder (1991) sebagaimana dikutip dalam<sup>2</sup>, organisasi kemanusiaan memiliki fungsi penting dengan memberikan bantuan dan layanan yang sering melebihi kapasitas pemerintah, memastikan bahwa individu yang terluka menerima perawatan medis profesional, yang merupakan hak dasar mereka. Pertolongan Psikologis Pertama (P3) merepresentasikan pendekatan respon kemanusiaan yang ditandai dengan kepekaan dan dukungan bagi individu yang mengalami krisis atau penderitaan.

Kecenderungan altruistik masyarakat Indonesia telah mendapat pengakuan global. World Giving Index (WGI) melaporkan bahwa Indonesia menduduki peringkat pertama pada 2018 dengan skor 69%, sebagaimana diumumkan oleh Charities Aid Foundation (CAF). Indonesia kemudian mempertahankan posisi teratas pada 2021, dengan data dari Gallup menunjukkan bahwa delapan dari sepuluh orang Indonesia memberikan donasi material pada tahun itu, dan tingkat kesukarelawan tiga kali lipat dari rata-rata global. Ini mencontohkan bagaimana perilaku altruistik tertanam dengan kuat dalam masyarakat Indonesia. Sebagai makhluk sosial, manusia secara alami bergantung pada hubungan interpersonal, menjadikan komunikasi dan sosialisasi sebagai komponen penting dari keberadaan<sup>3</sup>.<sup>4</sup> menekankan bahwa pendonor darah berfungsi sebagai model peran positif bagi teman dan anggota keluarga, berpotensi memotivasi orang lain untuk terlibat dalam kegiatan serupa.<sup>5</sup>, sebagaimana dirujuk oleh<sup>6</sup>, menggambarkan relawan sebagai individu yang secara bebas menawarkan sumber daya mereka—baik harta benda, waktu, atau energi—sebagai ekspresi tanggung jawab sosial tanpa mencari pengakuan pribadi, didorong semata-mata oleh hati

---

<sup>1</sup> Hayatul Khairul Rahmat, "RGENSI ALTRUISME DAN HARDINESS PADA RELAWAN PENANGGULANGAN BENCANA ALAM: SEBUAH STUDI KEPUSTAKAAN" 1, no. 1 (2021): 45–58.

<sup>2</sup> Indra Fibiona, Siska Nurazizah Lestari, and Ahmad Muhajir, "Uniting in Humanity : The Role of Indonesian Red Cross , 1870-1960" 4, no. 1 (2020): 74–83.

<sup>3</sup> Nur Fitriyana, "HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DENGAN KECEMASAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA MAHASISWA BARU," 2020.

<sup>4</sup> Suna Pirita Kinnunen and Sabine Windmann, "Dual-Processing Altruism" 4, no. April (2013): 1–8, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00193>.

<sup>5</sup> Ricky N Lawton et al., "Does Volunteering Make Us Happier , or Are Happier People More Likely to Volunteer? Addressing the Problem of Reverse Causality When Estimating the Wellbeing Impacts of Volunteering," no. 0123456789 (2020).

<sup>6</sup> Rahmat, "RGENSI ALTRUISME DAN HARDINESS PADA RELAWAN PENANGGULANGAN BENCANA ALAM: SEBUAH STUDI KEPUSTAKAAN."

nurani mereka. Hal ini sejalan dengan temuan dari <sup>7</sup>, yang mengidentifikasi motivasi prososial sebagai faktor utama yang menarik partisipan untuk bekerja sukarela, dengan perilaku prososial berakar pada altruisme yang mendorong individu untuk memprioritaskan kebutuhan dan kesejahteraan orang lain berdasarkan motivasi internal <sup>8</sup>.

Empati merupakan faktor signifikan yang mendorong motivasi altruistik di antara relawan, saling terhubung dengan kepuasan diri dan keyakinan akan keadilan kosmos melalui timbal balik <sup>9</sup>. Empati umumnya didefinisikan sebagai reaksi emosional yang sesuai dengan keadaan atau kondisi emosional orang lain <sup>10</sup>. Penelitian oleh <sup>11</sup> yang melibatkan 222 partisipan menunjukkan bahwa empati memiliki pengaruh positif substansial pada pengambilan keputusan altruistik, menyumbang 89,7% dari hasil pengolahan data. Namun, <sup>12</sup> menyarankan bahwa ketika mengalami empati, individu mungkin meninggalkan perilaku membantu jika aktivitas alternatif menawarkan manfaat pribadi yang lebih besar. Meskipun demikian, perilaku altruistik terkadang berasal dari ego daripada empati murni, dimotivasi oleh status sosial atau pengakuan. Mendukung pandangan ini, <sup>13</sup> melaporkan bahwa 45% orang Indonesia yang disurvei menyarankan klarifikasi lebih lanjut tentang faktor-faktor yang meningkatkan atau menurunkan kecenderungan altruistik. Posisi ini sejalan dengan proposisi logis bahwa altruisme psikologis secara tak terhindarkan hidup berdampingan dengan egoisme psikologis. <sup>14</sup> mengamati bahwa faktor lingkungan secara signifikan mempengaruhi apakah individu menunjukkan perilaku altruistik atau egoistik, dengan lingkungan altruistik mendorong individu egoistik menuju altruisme, dan sebaliknya, lingkungan egoistik berpotensi mendorong individu altruistik menuju egoisme. <sup>15</sup> berpendapat bahwa individu yang termotivasi secara egoistik cenderung menekankan perilaku prososial untuk kepentingan diri ketika reputasi mereka terancam.

Bagi setiap manusia, kebahagiaan merepresentasikan pencapaian penting dalam mencapai kualitas hidup yang baik. Menurut <sup>16</sup>, matriks empat bagian mencakup faktor-faktor yang berkontribusi pada kualitas hidup, sekarang disebut kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan keadaan emosional positif yang menggabungkan kegembiraan dan minat, melibatkan persepsi diri dan landasan pribadi yang bermanfaat. <sup>17</sup> mengamati bahwa kebahagiaan muncul dari pemenuhan kebutuhan dasar seperti makanan, tempat tinggal, dan interaksi sosial, meskipun kualitas lingkungan dan kebutuhan lain juga memainkan peran

---

<sup>7</sup> Christy Aries and Riana Sahrani, "HUBUNGAN PLACE ATTACHMENT DENGAN PERILAKU PROSOSIAL RELAWAN," no. November 2016 (2017).

<sup>8</sup> Tiara Fadila Rizqiany & Erik Wijaya, "Kesejahteraan Subjektif Sebagai Prediktor Perilaku Prososial Pada Siswa Sma Yang Mengikuti Kegiatan Osis" 16, no. 1 (2023): 56–68.

<sup>9</sup> Annabela Assyfa Wibowo, "Altruism in the Volunteer Community : A Case Study of Siaga Peduli Magelang" 6, no. May (2022): 329–42.

<sup>10</sup> Nancy Eisenberg et al., "DigitalCommons @ University of Nebraska - Lincoln Prosocial Development in Early Adulthood : A Longitudinal Study," no. January (2002).

<sup>11</sup> Sally Patricia Mallian, Naomi Soetikno, and Universitas Tarumanagara Jakarta, "Pengaruh Empati Terhadap Pengambilan Keputusan Altruistik Individu Dewasa Madya" 6 (2022): 15216–25.

<sup>12</sup> Min-Ah Lee, "Volunteering and Happiness: Examining the Differential Effects of Volunteering Types According to Household Income," *Journal of Happiness Studies* 20, no. 3 (2019): 795–814, <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9968-0>.

<sup>13</sup> Andy Gunardi, "Altruistic Behavior: Comparison of Men and Women in Indonesia," 2022, 11–15, <https://doi.org/10.5220/0009999100002917>.

<sup>14</sup> Hanna Christina Uranus, Rismiyati E Koesma, and Naomi Soetikno, "Humanization of Humans Through Altruism : A Study of Professional Psychology Graduate Students" 41, no. Ticmih (2021): 210–16.

<sup>15</sup> Masitha Hanum Utomo et al., "Perilaku Menolong Relawan Spontan Bencana Alam" 2, no. 1 (2016): 48–59.

<sup>16</sup> Glen Riecken, "Determinants of Volunteerism : A Cross-Disciplinary Review and Research Agenda" 4, no. 4 (1996): 3–26.

<sup>17</sup> Shichen Fang et al., "Happiness Is the Way: Paths to Civic Engagement between Young Adulthood and Midlife," *International Journal of Behavioral Development* 42, no. 4 (2018): 425–33.

penting.<sup>18</sup> mengidentifikasi keterlibatan dalam perilaku altruistik, yang dicirikan oleh keinginan alami untuk membantu orang lain melalui berbagai layanan, sebagai salah satu pendekatan paling kuat untuk mengoptimalkan kebahagiaan. Penelitian sebelumnya tentang kesukarelawanan dan kebahagiaan yang dilakukan oleh<sup>19</sup> di Korea Selatan, menggunakan data dari Korean General Social Survey (KGSS), dengan 1.396 partisipan yang dipilih secara acak dari sepuluh rumah tangga, menemukan korelasi positif antara kesukarelawanan dan kebahagiaan. Demikian pula, studi<sup>20</sup> yang meneliti pengaruh perilaku altruistik pada kebahagiaan di antara 60 konselor sebaya mengungkapkan hubungan signifikan antara altruisme dan kebahagiaan sebesar 17,3% (0,001  $p < 0,05$ ,  $r^2 = 0,173$ ).

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi lebih lanjut apakah perilaku altruistik secara konsisten menunjukkan hubungan positif dengan kebahagiaan individu ketika memberikan bantuan tanpa syarat kepada orang lain, atau apakah hasil mungkin mengungkapkan hasil negatif yang berfokus terutama pada kesejahteraan dan kepentingan pribadi. Memahami hubungan ini memiliki implikasi teoretis untuk memperluas pengetahuan tentang altruisme dan kebahagiaan, serta manfaat praktis bagi relawan dan individu yang termotivasi menuju perilaku altruistik.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental untuk mengeksplorasi hubungan antara altruisme dan kebahagiaan pada relawan. Partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah individu yang pernah melakukan donasi dan pernah atau sedang menjadi relawan, tanpa batasan usia, jenis kelamin, pekerjaan, domisili, maupun status pernikahan. Pengambilan sampel dilakukan melalui dua teknik yaitu convenience sampling dan snowball sampling, di mana penyebaran kuesioner dilakukan secara daring melalui media sosial seperti Instagram, LINE, Telegram, dan WhatsApp dengan menggunakan platform Google Form. Total partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 259 orang dengan distribusi demografis sebagai berikut: berdasarkan jenis kelamin terdiri dari 58 partisipan laki-laki (22,4%) dan 201 partisipan perempuan (77,6%); berdasarkan usia didominasi oleh rentang usia 21-29 tahun sebanyak 235 partisipan (90,7%), diikuti oleh usia di bawah 20 tahun sebanyak 21 partisipan (8,1%), dan di atas 30 tahun sebanyak 3 partisipan (1,2%); berdasarkan domisili sebagian besar berasal dari Pulau Jawa sebanyak 224 partisipan (86,5%) dan luar Pulau Jawa sebanyak 35 partisipan (13,5%); serta berdasarkan pekerjaan mayoritas adalah mahasiswa/pelajar sebanyak 228 partisipan (88%), diikuti oleh karyawan swasta sebanyak 21 partisipan (8,1%), dan sisanya terdistribusi pada wirausahawan, PNS, freelancer, dan lainnya<sup>21</sup>.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari dua alat ukur utama. Pertama, Altruistic Personality Scale yang dikembangkan oleh Rushton, terdiri dari 20 butir pertanyaan dengan skala likert 5 poin mulai dari "Tidak pernah" (0) hingga "Sangat Sering" (4). Definisi operasional altruisme dalam penelitian ini adalah perilaku prososial yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan individu lain, dengan skor yang lebih tinggi mengindikasikan

---

<sup>18</sup> Jasmine Y Huynh, Xanthopoulou Despoina, and Anthony H and Winefield, "The Job Demands-Resources Model in Emergency Service Volunteers: Examining the Mediating Roles of Exhaustion, Work Engagement and Organizational Connectedness," *Work & Stress* 28, no. 3 (July 2014): 305–22, <https://doi.org/10.1080/02678373.2014.936922>.

<sup>19</sup> Lee, "Volunteering and Happiness: Examining the Differential Effects of Volunteering Types According to Household Income."

<sup>20</sup> Fegi Azizah Hanum, Winny Puspari Thamrin, and Universitas Gunadarma, "PENGARUH PERILAKU ALTRUISME TERHADAP HAPPINESS PADA RELAWAN MAHASISWA YANG MENJADI KONSELOR SEBAYA SECARA DARING SELAMA PANDEMI," 2023, 618–33.

<sup>21</sup> Muhammad Mona Adha, "Advantageous of Volunteerism Values for Indonesian Community and Neighbourhood" 3, no. 2 (2019): 83–87.

frekuensi perilaku altruistik yang lebih sering. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien alpha Cronbach sebesar 0,900 dengan nilai corrected item total correlation pada keseluruhan butir di atas 0,2 sehingga tidak diperlukan pembuangan butir. Kedua, Oxford Happiness Questionnaire yang dikembangkan oleh Michael Argyle dan Peter Hills dari Oxford University tahun 2002, terdiri dari 29 butir pertanyaan dengan skala likert 6 poin mulai dari "Sangat tidak setuju" (1) hingga "Sangat setuju" (6). Definisi operasional kebahagiaan adalah pengaruh positif yang melibatkan individu lain dalam menanamkan makna dan tujuan hidup. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien alpha Cronbach sebesar 0,883 dengan nilai corrected item total correlation pada keseluruhan butir di atas 0,2.

Prosedur penelitian dimulai dengan tahap persiapan yang meliputi observasi fenomena, pemilihan variabel penelitian yang relevan, studi literatur terkait, serta adaptasi dan validasi alat ukur dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia. Tahap pelaksanaan melibatkan penyebaran kuesioner secara daring melalui berbagai platform media sosial dengan terlebih dahulu meminta izin kepada pihak terkait. Analisis data dilakukan menggunakan program IBM SPSS Statistics dengan serangkaian uji statistik yang meliputi uji validitas dan reliabilitas alat ukur, uji normalitas data, uji korelasi Spearman (dipilih karena terdapat data yang tidak terdistribusi normal), serta analisis deskriptif untuk mengeksplorasi hubungan antara altruisme dan kebahagiaan pada relawan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran Variabel Penelitian

##### Gambaran Variabel Altruism

Penelitian ini menggunakan alat ukur Altruistic Personality Scale dari Rushton,<sup>22</sup> yang terdiri dari 20 butir pertanyaan. Instrumen ini mengukur kecenderungan perilaku altruistik individu dalam berbagai situasi sehari-hari. Alat ukur ini memiliki koefisien reliabilitas yang sangat baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.900, menunjukkan konsistensi internal yang tinggi. Berdasarkan hasil analisis item, seluruh butir pertanyaan memiliki korelasi item-total di atas 0.4, dengan nilai tertinggi pada item APS18 ( $r = 0.706$ ) yang mengukur perilaku menawarkan bantuan kepada orang asing yang cacat atau lanjut usia. Dari data yang diperoleh dari 259 responden, ditemukan bahwa skor rata-rata altruism adalah 3.678 ( $SD = 0.615$ ) dengan nilai minimum 2.00 dan nilai maksimum 5.00. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat altruism pada responden penelitian tergolong cenderung tinggi bila dibandingkan dengan nilai tengah skala pengukuran (3.00). Distribusi skor altruism menunjukkan pola yang normal berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov, mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki skor yang tersebar secara merata di sekitar nilai rata-rata.

**Tabel 1.** Gambaran Data Variabel Altruism

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Altruism	259	2.00	5.00	3.678	615

##### Gambaran Variabel Happiness

Variabel happiness diukur menggunakan The Oxford Happiness Questionnaire dari<sup>23</sup> yang terdiri dari 29 butir pertanyaan. Instrumen ini mencakup berbagai aspek kebahagiaan termasuk kepuasan hidup, sikap positif, kesejahteraan, dan efikasi diri. Alat ukur ini menunjukkan reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.883. Analisis item menunjukkan bahwa seluruh butir pertanyaan memiliki korelasi item-total yang

<sup>22</sup> Ismiyati Yuliatun et al., "Psychoeducation to Maintain Community Psychological Well-Being During the COVID-19 Pandemic" 49, no. Ichwb 2021 (2022): 107–12.

<sup>23</sup> Ed Diener, "Happiness: Its Antecedents and Consequences Throughout," 2022, 1–35.

memadai, dengan nilai tertinggi pada item OHQ24 ( $r = 0.576$ ) yang mengukur persepsi tentang arti dan tujuan dalam hidup. Dari data yang diperoleh, nilai rata-rata happiness responden adalah 4.174 ( $SD = 0.580$ ) dengan nilai minimum 3.00 dan nilai maksimum 6.00. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat happiness pada responden penelitian juga tergolong cenderung tinggi bila dibandingkan dengan nilai tengah skala pengukuran (3.50). Perlu dicatat bahwa distribusi skor happiness tidak mengikuti distribusi normal berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov, menunjukkan kecenderungan skor yang lebih tinggi pada populasi yang diteliti.

**Tabel 2.** Gambaran Data Variabel Happiness

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Happiness	259	3.00	6.00	4.174	580

## 2. Analisis Data Utama

### Uji Asumsi

Sebelum melakukan analisis hipotesis, dilakukan terlebih dahulu pengujian asumsi normalitas data untuk menentukan jenis analisis statistik yang tepat. Pengujian normalitas dilakukan menggunakan One-sample Kolmogorov-Smirnov. Hasil menunjukkan bahwa variabel altruism memiliki distribusi normal dengan nilai  $z = 0.049$  dan  $p = 0.200$  ( $p > 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa data skor altruism terdistribusi secara simetris dan sesuai dengan kurva distribusi normal. Sementara itu, variabel happiness memiliki distribusi tidak normal dengan nilai  $z = 0.105$  dan  $p < 0.001$ . Hasil ini mengindikasikan bahwa distribusi skor happiness tidak mengikuti kurva normal, dengan kemungkinan adanya kecenderungan skor yang mengelompok pada nilai tertentu. Perbedaan karakteristik distribusi data ini menjadi pertimbangan dalam pemilihan metode analisis korelasi yang akan digunakan.

**Tabel 3.** Uji Normalitas Variabel Altruism dan Happiness

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	p	Keterangan
Altruism	49	200	Terdistribusi Normal
Happiness	105	0	Terdistribusi Tidak Normal

### Analisis Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa salah satu variabel tidak berdistribusi normal, maka analisis korelasi dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman sebagai alternatif non-parametrik dari korelasi Pearson. Uji korelasi Spearman tidak mensyaratkan data berdistribusi normal, sehingga lebih sesuai untuk kondisi data dalam penelitian ini. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi Spearman rho ( $\rho$ ) = 0.532 dengan nilai signifikansi  $p = 0.01$ . Koefisien korelasi yang positif ini menunjukkan adanya hubungan positif antara altruism dan happiness pada relawan. Kekuatan hubungan dapat dikategorikan sebagai korelasi sedang hingga kuat berdasarkan kriteria Cohen (1988). Nilai signifikansi di bawah 0.05 menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik dan sangat kecil kemungkinan terjadi karena kebetulan.

**Tabel 4.** Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel	Koefisien Korelasi ( $\rho$ )	p	Keterangan
Altruism - Happiness	532	0	Signifikan pada level 0.01

### 3. Analisis Data Tambahan

#### Uji Perbedaan Altruism Ditinjau dari Jenis Kelamin

Untuk memperkaya hasil penelitian, dilakukan analisis tambahan berupa uji perbedaan skor altruism berdasarkan jenis kelamin. Menggunakan uji independent sample t-test, ditemukan tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor altruism antara responden laki-laki ( $M = 3.699$ ,  $SD = 0.684$ ) dan perempuan ( $M = 3.673$ ,  $SD = 0.596$ ), dengan nilai  $t = 2.950$  dan  $p = 0.087$  ( $p > 0.05$ ). Meskipun secara deskriptif rata-rata skor altruism laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan, perbedaan ini tidak cukup besar untuk dianggap signifikan secara statistik. Hasil ini konsisten untuk semua dimensi dalam skala altruism, mengindikasikan bahwa jenis kelamin tidak menjadi faktor pembeda yang signifikan dalam tingkat altruism pada relawan.

**Tabel 5.** Hasil Independent Sample T-Test Altruism dari Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Laki-laki	58	3.699	684	90
Perempuan	201	3.673	596	42

Lebih lanjut, analisis terhadap variasi jawaban per item menunjukkan pola yang serupa antara responden laki-laki dan perempuan. Kedua kelompok menunjukkan skor tertinggi pada item yang berkaitan dengan memberikan pertolongan dalam situasi sehari-hari, sementara skor terendah ditemukan pada item yang berkaitan dengan mendonorkan darah (item APS8), yang mungkin mencerminkan hambatan praktis atau kesempatan yang terbatas untuk melakukan donasi darah.

#### Uji Perbedaan Happiness Ditinjau dari Jenis Kelamin

Serupa dengan analisis pada variabel altruism, dilakukan pula uji perbedaan skor happiness berdasarkan jenis kelamin. Hasil uji independent sample t-test menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan dalam skor happiness antara responden laki-laki ( $M = 4.199$ ,  $SD = 0.533$ ) dan perempuan ( $M = 4.168$ ,  $SD = 0.595$ ), dengan nilai  $t = 1.788$  dan  $p = 0.182$  ( $p > 0.05$ ). Secara deskriptif, rata-rata skor happiness laki-laki juga sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan, namun perbedaan ini tidak signifikan secara statistik. Analisis lebih lanjut pada dimensi-dimensi happiness juga tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, mengindikasikan bahwa jenis kelamin tidak menjadi faktor pembeda dalam tingkat happiness pada relawan.

**Tabel 6.** Hasil Independent Sample T-Test Happiness dari Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Laki-laki	58	4.199	533	70
Perempuan	201	4.168	595	42

Analisis tambahan juga dilakukan terhadap pola jawaban per item pada skala happiness. Baik responden laki-laki maupun perempuan menunjukkan skor tertinggi pada item yang berkaitan dengan persepsi bahwa hidup itu baik (item OHQ9) dan menemukan keindahan dalam beberapa hal (item OHQ16). Sementara itu, skor terendah ditemukan pada item yang berkaitan dengan kenangan tentang masa lalu (item OHQ29) dan perasaan bersenang-senang dengan orang lain (item OHQ27).

#### Analisis Berdasarkan Karakteristik Demografis Lainnya

Meskipun tidak dilaporkan secara terperinci dalam tabel, analisis tambahan dilakukan terhadap variabel demografis lainnya, khususnya usia dan pekerjaan. Mayoritas responden

berada dalam kelompok usia 21-29 tahun (90.7%) dan berstatus sebagai mahasiswa/pelajar (88%). Karena keterbatasan variasi dalam kelompok demografis ini, analisis perbedaan berdasarkan usia dan pekerjaan tidak menghasilkan temuan yang signifikan. Responden yang berdomisili di DKI Jakarta (29.3%), daerah lain di Pulau Jawa (57.5%), dan luar Pulau Jawa (13.1%) tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam skor altruism maupun happiness. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor geografis tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kedua variabel tersebut dalam konteks penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara altruism dan happiness pada relawan dengan koefisien korelasi Spearman sebesar 0.532 ( $p < 0.01$ ). Tingkat altruism dan happiness pada responden sama-sama tergolong cenderung tinggi, dengan skor rata-rata masing-masing 3.678 dan 4.174. Tidak ditemukan perbedaan yang signifikan dalam tingkat altruism maupun happiness berdasarkan jenis kelamin, mengindikasikan bahwa faktor jenis kelamin tidak menjadi pembeda dalam kedua variabel tersebut pada konteks relawan.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara altruisme dan kebahagiaan pada relawan. Berdasarkan uji korelasi Spearman, diperoleh nilai  $r = .532$  dengan signifikansi  $p = .000 < 0.05$ , yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi sikap altruisme, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan oleh para relawan. Temuan ini konsisten dengan penelitian<sup>24</sup> yang menyatakan bahwa individu yang menjadi relawan cenderung memiliki Subjective Well-Being yang lebih tinggi, terutama pada dimensi kebahagiaan yang merupakan komponen dari SWB<sup>25</sup>. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan konsep Virtuous Cycle yang dikemukakan oleh Brooks (2006; 2007), di mana individu yang sangat altruistik mendapatkan keuntungan lebih baik dari sisi ekonomi maupun perasaan yang lebih bahagia. Hal ini terjadi sebagai konsekuensi dari hubungan timbal balik yang dihasilkan dari sikap altruistik.<sup>26</sup> juga menguatkan temuan ini dengan menyatakan bahwa frekuensi kegiatan relawan yang cukup sering akan memberikan manfaat dan peningkatan well-being yang lebih terasa, terutama rasa kebahagiaan yang tinggi bagi para relawan dibandingkan dengan mereka yang melakukannya sangat jarang.<sup>27</sup>

Memperkuat temuan ini dengan mengemukakan bahwa tindakan sebagai relawan yang memunculkan rasa altruistik dapat menimbulkan perasaan bahagia. Temuan ini didukung oleh penelitian<sup>28</sup> yang menemukan bahwa aktivitas berdonasi dapat mengaktifkan area otak tertentu yang menghasilkan pengalaman positif, seperti meningkatnya rasa kebahagiaan. Berdasarkan uji independent sample t-test pada variabel altruisme ( $t = 2.950$ ,  $p = 0.87 > .05$ ) dan kebahagiaan ( $t = 1.788$ ,  $p = .182 > .05$ ), tidak ditemukan perbedaan signifikan antara kedua variabel tersebut ditinjau dari jenis kelamin. Temuan ini sejalan dengan penelitian<sup>29</sup> yang menunjukkan bahwa dalam melakukan kegiatan altruistik tidak terdapat perbedaan gender, dan kegiatan altruistik berkorelasi positif dengan kebahagiaan.<sup>30</sup> juga menegaskan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kebahagiaan pada laki-laki maupun perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa baik perempuan maupun laki-laki melakukan tindakan altruistik

---

<sup>24</sup> Lawton et al., "Does Volunteering Make Us Happier, or Are Happier People More Likely to Volunteer? Addressing the Problem of Reverse Causality When Estimating the Wellbeing Impacts of Volunteering."

<sup>25</sup> Enzo Barberio Mariano, "Volunteer Work and Happiness: A Systematic Literature Review with Sustainable Development Approach," no. November (2019).

<sup>26</sup> Mariano.

<sup>27</sup> Adha, "Advantageous of Volunteerism Values for Indonesian Community and Neighbourhood."

<sup>28</sup> Adha.

<sup>29</sup> Eleftherios Giovanis and Ozgur Ozdamar, "Who Is Left Behind? Altruism of Giving, Happiness and Mental Health during the Covid-19 Period in the UK," 2022, 251–76.

<sup>30</sup> Diener, "Happiness: Its Antecedents and Consequences Throughout."

dalam situasi kritis untuk mencapai tujuan yang sama, yaitu memperoleh dan meningkatkan rasa bahagia.

<sup>31</sup>Mendukung temuan ini dengan menunjukkan adanya hubungan positif yang tinggi antara kebahagiaan dengan altruisme. <sup>32</sup>Menjelaskan bahwa salah satu faktor utama munculnya tindakan altruisme adalah rasa tanggung jawab sosial (social responsibility) yang dimiliki setiap individu untuk memberikan pertolongan kepada individu yang membutuhkan. Selanjutnya, <sup>33</sup> menemukan bahwa semakin terkoneksi seseorang untuk melakukan perilaku altruistik, semakin besar perasaan bahagia yang dirasakan. <sup>34</sup> menambahkan bahwa peningkatan rasa bahagia tidak selalu melalui kepemilikan barang, melainkan melalui pengalaman yang berkesan dan diingat sebagai bentuk pertumbuhan identitas dan perkembangan ikatan dengan orang lain. Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti ketidakseimbangan distribusi data demografis dan pengumpulan data secara daring tanpa pengawasan langsung, hasil penelitian berhasil membuktikan hipotesis bahwa terdapat hubungan signifikan antara altruisme dan kebahagiaan pada relawan. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program relawan dan intervensi peningkatan kesejahteraan psikologis berbasis kegiatan altruistik.

## KESIMPULAN

Penelitian ini mengkaji hubungan antara altruisme dan kebahagiaan pada relawan dengan menggunakan Altruistic Personality Scale dan The Oxford Happiness Questionnaire. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara altruisme dan kebahagiaan dengan koefisien korelasi Spearman sebesar 0,532 ( $p < 0,01$ ), mengindikasikan bahwa semakin tinggi sikap altruistik relawan, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan. Skor rata-rata altruisme responden adalah 3,678 ( $SD = 0,615$ ) dan skor rata-rata kebahagiaan adalah 4,174 ( $SD = 0,580$ ), keduanya tergolong cenderung tinggi. Analisis tambahan menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat altruisme maupun kebahagiaan berdasarkan jenis kelamin, dengan nilai  $t = 2,950$  ( $p = 0,087$ ) untuk altruisme dan  $t = 1,788$  ( $p = 0,182$ ) untuk kebahagiaan. Temuan ini konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa perilaku altruistik berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis, khususnya kebahagiaan, melalui konsep Virtuous Cycle dan aktivasi area otak yang menghasilkan pengalaman positif. Tidak adanya perbedaan gender menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan melakukan tindakan altruistik dengan motivasi serupa untuk mencapai kebahagiaan. Meskipun memiliki keterbatasan dalam distribusi demografis dan pengumpulan data, penelitian ini memberikan implikasi penting untuk pengembangan program relawan dan intervensi peningkatan kesejahteraan psikologis berbasis kegiatan altruistik.

---

<sup>31</sup> Gigih Hariyanto Akbar et al., "HUBUNGAN KEBAHAGIAAN DENGAN PERILAKU ALTRUISME PADA MASYARAKAT SEKITAR TAMBANG ASAM-ASAM THE RELATIONSHIP BETWEEN HAPPINESS AND ALTRUISM BEHAVIOR IN THE COMMUNITY AROUND THE MINE OF ASAM-ASAM" 1 (2018): 95–101.

<sup>32</sup> David G Myers and Jean M Twenge, *Exploring Social Psychology* (McGraw-Hill New York, 2012).

<sup>33</sup> Laura Fernanda Barrera-hernández et al., "Connectedness to Nature : Its Impact on Sustainable Behaviors and Happiness in Children" 11, no. February (2020): 1–7, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00276>.

<sup>34</sup> Myers and Twenge, *Exploring Social Psychology*.

## REFERENSI

- Adha, Muhammad Mona. "Advantageous of Volunteerism Values for Indonesian Community and Neighbourhood" 3, no. 2 (2019): 83–87.
- Akbar, Gigih Hariyanto, Neka Erlyani, Vira Zwagery, Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl Ahmad, and Yani Km. "HUBUNGAN KEBAHAGIAAN DENGAN PERILAKU ALTRUISME PADA MASYARAKAT SEKITAR TAMBANG ASAM-ASAM THE RELATIONSHIP BETWEEN HAPPINESS AND ALTRUISM BEHAVIOR IN THE COMMUNITY AROUND THE MINE OF ASAM-ASAM" 1 (2018): 95–101.
- Aries, Christy, and Riana Sahrani. "HUBUNGAN PLACE ATTACHMENT DENGAN PERILAKU PROSOSIAL RELAWAN," no. November 2016 (2017).
- Barrera-hernández, Laura Fernanda, Mirsha Alicia Sotelo-castillo, Sonia Beatriz Echeverría-castro, César Octavio Tapia-fonllem, and Laura Fernanda. "Connectedness to Nature : Its Impact on Sustainable Behaviors and Happiness in Children" 11, no. February (2020): 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00276>.
- Diener, Ed. "Happiness: Its Antecedents and Consequences Throughout," 2022, 1–35.
- Eisenberg, Nancy, Ivanna K Guthrie, Amanda Cumberland, Bridget C Murphy, and Stephanie A Shepard. "DigitalCommons @ University of Nebraska - Lincoln Prosocial Development in Early Adulthood : A Longitudinal Study," no. January (2002).
- Fang, Shichen, Nancy L Galambos, Matthew D Johnson, and Harvey J Krahn. "Happiness Is the Way: Paths to Civic Engagement between Young Adulthood and Midlife." *International Journal of Behavioral Development* 42, no. 4 (2018): 425–33.
- Fibiona, Indra, Siska Nurazizah Lestari, and Ahmad Muhajir. "Uniting in Humanity : The Role of Indonesian Red Cross , 1870-1960" 4, no. 1 (2020): 74–83.
- Fitriyana, Nur. "HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DENGAN KECEMASAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA MAHASISWA BARU," 2020.
- Giovanis, Eleftherios, and Ozgur Ozdamar. "Who Is Left Behind ? Altruism of Giving , Happiness and Mental Health during the Covid-19 Period in the UK," 2022, 251–76.
- Gunardi, Andy. "Altruistic Behavior : Comparison of Men and Women in Indonesia," 2022, 11–15. <https://doi.org/10.5220/0009999100002917>.
- Hanum, Fegi Azizah, Winny Puspasari Thamrin, and Universitas Gunadarma. "PENGARUH PERILAKU ALTRUISME TERHADAP HAPPINESS PADA RELAWAN MAHASISWA YANG MENJADI KONSELOR SEBAYA SECARA DARING SELAMA PANDEMI," 2023, 618–33.
- Huynh, Jasmine Y, Xanthopoulou Despoina, and Anthony H and Winefield. "The Job Demands-Resources Model in Emergency Service Volunteers: Examining the Mediating Roles of Exhaustion, Work Engagement and Organizational Connectedness." *Work & Stress* 28, no. 3 (July 2014): 305–22. <https://doi.org/10.1080/02678373.2014.936922>.
- Kinnunen, Suna Pirita, and Sabine Windmann. "Dual-Processing Altruism" 4, no. April (2013): 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00193>.
- Lawton, Ricky N, Iulian Gramatki, Will Watt, and Daniel Fujiwara. "Does Volunteering Make Us Happier , or Are Happier People More Likely to Volunteer ? Addressing the Problem of Reverse Causality When Estimating the Wellbeing Impacts of Volunteering," no. 0123456789 (2020).
- Lee, Min-Ah. "Volunteering and Happiness: Examining the Differential Effects of Volunteering Types According to Household Income." *Journal of Happiness Studies* 20, no. 3 (2019): 795–814. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9968-0>.
- Mallian, Sally Patricia, Naomi Soetikno, and Universitas Tarumanagara Jakarta. "Pengaruh Empati Terhadap Pengambilan Keputusan Altruistik Individu Dewasa Madya" 6

- (2022): 15216–25.
- Mariano, Enzo Barberio. “Volunteer Work and Happiness : A Systematic Literature Review with Sustainable Development Approach,” no. November (2019).
- Myers, David G, and Jean M Twenge. *Exploring Social Psychology*. McGraw-Hill New York, 2012.
- Rahmat, Hayatul Khairul. “RGENSI ALTRUISME DAN HARDINESS PADA RELAWAN PENANGGULANGAN BENCANA ALAM: SEBUAH STUDI KEPUSTAKAAN” 1, no. 1 (2021): 45–58.
- Riecken, Glen. “Determinants of Volunteerism : A Cross-Disciplinary Review and Research Agenda” 4, no. 4 (1996): 3–26.
- Uranus, Hanna Christina, Rismiyati E Koesma, and Naomi Soetikno. “Humanization of Humans Through Altruism : A Study of Professional Psychology Graduate Students” 41, no. Ticmih (2021): 210–16.
- Utomo, Masitha Hanum, Wenty Marina Minza, Fakultas Psikologi, and Universitas Gadjah. “Perilaku Menolong Relawan Spontan Bencana Alam” 2, no. 1 (2016): 48–59.
- Wibowo, Annabela Assyfa. “Altruism in the Volunteer Community : A Case Study of Siaga Peduli Magelang” 6, no. May (2022): 329–42.
- Wijaya, Tiara Fadila Rizqiany & Erik. “Kesejahteraan Subjektif Sebagai Prediktor Perilaku Prososial Pada Siswa Sma Yang Mengikuti Kegiatan Osis” 16, no. 1 (2023): 56–68.
- Yuliatun, Ismiyati, Tarmilia Tarmilia, Nur Ramadhani, and Kumaidi Kumaidi. “Psychoeducation to Maintain Community Psychological Well-Being During the COVID-19 Pandemic” 49, no. Ichwb 2021 (2022): 107–12.