

Pengaruh Altruisme Terhadap Kebahagiaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

The Effect of Altruism on Happiness in Final-level Collage students

Hilmi Yatun Solehah¹, Novia Solichah*²

^{1,2}UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

hilmiyatunsolehah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh altruisme terhadap kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang 2018 yang menghadapi skripsi. Metode pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 104 orang. Dalam pengumpulan data penelitian peneliti menggunakan instrumen *Self Report Altruism (SRA)* dan *Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)*. Metode yang digunakan untuk analisis data yaitu uji deskriptif, uji normalitas, uji linearitas dan uji regresi linear sederhana dengan bantuan program *Microsoft excel 2010 for Windows* dan *IMB SPSS versi 25.0 for Windows*. Berdasarkan hasil perhitungan statistik didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi sebesar 0,3 atau 30%. Hal ini berarti bahwa pengaruh variabel bebas (altruisme) terhadap variabel terikat (kebahagiaan) adalah sebesar 30%. Artinya terdapat pengaruh signifikan altruisme terhadap kebahagiaan, semakin tinggi tingkat altruisme seseorang maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang akan dirasakan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya berasal dari Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2018 sehingga hasil yang didapat mungkin akan menimbulkan perbedaan apabila dilakukan pada Universitas atau organisasi lainnya, oleh karena itu diperlukan penelitian dengan menggunakan kelompok sampel berbeda baik itu dari segi jenis kelamin, usia dan demografi.

Kata Kunci: Mahasiswa, Altruisme, Kebahagiaan

Abstract

This study aims to determine the effect of altruism on happiness in 2018 UIN Malang Psychology Faculty students who are facing a thesis. The method in this study uses quantitative methods with a total sample of 104 people. In collecting research data, researchers used the Self Report Altruism (SRA) and Oxford Happiness Questionnaire (OHQ) instruments. The methods used for data analysis are descriptive test, normality test, linearity test and simple linear regression test with the help of Microsoft Excel 2010 for Windows and IMB SPSS version 25.0 for Windows. Based on the results of statistical calculations, it was found that the significance value was 0.3 or 30%. This means that the effect of the independent variable (altruism) on the dependent variable (happiness) is 30%. This means that there is a significant influence of altruism on happiness, the higher a person's level of altruism, the higher the happiness that will be felt. The sample used in this study only came from the Faculty of Psychology UIN Malang class of 2018 so that the results obtained might make a difference if carried out at universities or other organizations, therefore research is needed using different sample groups both in terms of gender, age and demographics.

Keywords: Student, Altruism, Happiness

Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang sedang belajar dan terdaftar pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari politeknik, akademik, institut, sekolah tinggi dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi mempunyai tuntutan dalam rangka menyelesaikan masa belajar berdasarkan waktu yang telah ditetapkan. Ketika menempuh semester akhir, mahasiswa strata 1 diwajibkan mengerjakan tugas akhir berupa skripsi. Selama mengerjakan skripsi mahasiswa akan merasakan emosi negatif berupa stres dan emosi positif berupa kebahagiaan (Putri, D.S.K., & Savira, 2013). Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNY secara umum menunjukkan tingkat kebahagiaan (*happiness*) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNY berada pada kategori sedang dengan persentase 57,7% atau 119 mahasiswa (Maharani, 2015)

Hal ini sejalan dengan hasil survey pra penelitian yang dilakukan peneliti melalui *google form* dan wawancara pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang angkatan 2018 yang menghadapi skripsi didapatkan hasil bahwa sebanyak 70% mahasiswa merasakan kebahagiaan dengan kategori sedang, 10% berada pada kategori tinggi dan 20% berada pada kategori rendah. Individu yang merasakan kebahagiaan mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, mampu mengelola stres, memiliki empati dan bersemangat untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Kebahagiaan merupakan sesuatu yang menyatu dalam diri seseorang, masing-masing individu seharusnya memiliki kebahagiaan dalam hidup sebab fitrah seorang manusia adalah ciptaan yang dikaruniai dengan segala kelebihan dan kesempurnaan (Fuad, 2015). Keberadaan Tuhan dan manusia menjadi faktor penting penentu kebahagiaan seseorang, ketika manusia berbuat baik kepada sesama, maka ia telah melaksanakan ajaran agama dan akan disenangi pula oleh orang lain sehingga individu yang mampu memadamkan rida Allah dan manusia keduanya maka tingkat kebahagiaannya dapat mencapai kesempurnaan (Sugesti, 2019). Dengan demikian seorang individu harus memiliki bersikap baik terhadap sesama agar dapat mencapai kebahagiaan. Batson menyatakan bahwa sikap baik yang menghasilkan manfaat positif bagi sesama tanpa mengharapkan imbalan inilah yang disebut dengan altruisme (Agus, 2013).

Lebih lanjut (Myers, 2012) berpendapat bahwa altruisme merupakan tindakan yang dilakukan oleh individu atau sekelompok orang untuk membantu orang lain yang memerlukan bantuan tanpa mengharapkan imbalan apapun atau dilakukan secara sukarela yang didorong oleh empati dan standar perilaku yang dianggap baik dengan indikator (*sharing*), kerjasama (*cooperating*), kejujuran (*honesty*) dan menolong (*helping*).

Berdasarkan wawancara dan survey pra penelitian yang dilakukan peneliti melalui *google form* didapatkan hasil bahwa terdapat terdapat 20% responden berada pada tingkat altruisme yang rendah, 60% responden berada pada tingkat altruisme sedang serta 20% responden berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti meskipun di tengah kesibukan mengerjakan skripsi, mahasiswa mampu menunjukkan kepedulian kepada sesama tanpa memikirkan imbalan yang akan didapatkan. Perilaku yang dimunculkan oleh manusia dalam membantu orang lain hingga mengorbankan kepentingan dirinya sendiri adalah bersumber dari dorongan yang ada dalam diri manusia. sifat altruistik merupakan sifat bawaan, oleh sebab itu sifat inilah yang turut mendorong berbagai tindakan moral maupun etika sebagai suatu tindakan biologis yang dilakukan oleh manusia. Hal ini berarti altruisme ada pada setiap kalangan termasuk mahasiswa (Jena, 2018).

Sejalan dengan hal tersebut hasil penelitian lain yang berjudul “*Altruism, Happiness and Health among Elderly People*” mengatakan bahwa altruisme dan kebahagiaan memiliki hubungan positif tetapi altruisme memiliki hubungan yang negatif (Kumar, A., & Dixit, 2017). Berdasarkan temuan-temuan di atas dapat disimpulkan bahwa altruisme memiliki hubungan positif dengan perasaan bahagia. Penelitian serupa yang dilakukan oleh lembaga survey *The 2012 Korean General Social Survey*, mendapatkan hasil bahwa kegiatan tolong menolong yang dilakukan oleh organisasi maupun komunitas memiliki korelasi yang positif dengan kebahagiaan, hal ini berarti semakin tinggi perilaku altruisme seseorang maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang dirasakan (Lee, 2019). Hasil penelitian serupa yang berjudul “Hubungan Perilaku Altruisme dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Yang Mengikuti Organisasi Voluntarian” yang dilakukan oleh Ivantianto

tahun 2020 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kegiatan yang bersifat altruistik dengan kebahagiaan (Ivantianto, 2020).

Saat ini belum banyak penelitian yang membahas hubungan altruisme kaitannya terhadap kebahagiaan dengan subjek mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak meneliti tentang gambaran atau korelasi antara perilaku altruisme dengan variabel-variabel lain misalnya empati dan religiusitas dengan karakteristik subjek yang berbeda. Berdasarkan pemaparan diatas, penulis tertarik untuk meneliti mengenai hubungan antara altruisme dengan kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018 yang menghadapi skripsi

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 104. Dalam menentukan sampel penelitian, peneliti menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan tipe *pusposive sampling*. Teknik *nonprobability sampling* digunakan karena tidak keseluruhan mahasiswa Fakultas Psikologi 2018 dapat dijadikan sampel dalam penelitian. Tingkat altruisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi 2018 yang menghadapi skripsi diukur menggunakan skala *Self Report Altruism (SRA)* dan tingkat kebahagiaannya diukur dengan menggunakan skala *Oxfor Happiness Questionnaire (OHQ)*. Hasil uji coba skala *Self Report Altruism (SRA)* yang dilakukan pada 30 orang responden menghasilkan tingkat realibilitas sebesar 0,861 serta terdapat 5 dari 25 aitem yang gugur, sementara itu skala *Oxfor Happiness Questionnaire (OHQ)* menghasilkan tingkat reliabilitas sebesar 0,862 dan terdapat 2 aitem yang gugur dari 31 aitem yang diuji. Kedua skala yang sudah valid dan reliabel ini kemudian disebar melalui *google form* mulai tanggal 23-24 November 2021. Setelah mendapatkan skor dari penyebaran skala, kemudian akan dilakukan analisis data melalui uji deskriptif untuk menentukan kategorisasi tingkat altruisme dan kebahagiaan serta uji regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh perilaku altruisme terhadap kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Psikologi 2018 yang menghadapi skripsi.

Hasil Penelitian

Tingkat Altruisme Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi 2018 yang Menghadapi Skripsi

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan pada 104 subjek didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.

Hasil Analisis Deskriptif Altruisme Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi 2018 yang Menghadapi Skripsi

Skala	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Altruisme	50	75	62,36	62,36

Tabel 2.

Kategorisasi Tingkat Altruisme Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi 2018 yang Menghadapi Skripsi

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentasi
RENDAH	$X < 56,6$	18	17,30%
SEDANG	$56,6 \leq X < 68,1$	70	67,30%
TINGGI	$X > 68,1$	16	15,30%

Berdasarkan tabel 2. Dapat diketahui bahwa sebanyak 17,30% atau 18 orang berada pada tingkat altruisme rendah, 67,30% atau 70 orang berada pada tingkat altruisme sedang dan sebanyak 15,30% atau 16 orang berada pada tingkat kategori tinggi. Berikut adalah grafik tingkat altruisme pada mahasiswa Fakultas Psikolog 2018 yang menghadapi skripsi.

Tingkat Kebahagiaan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi 2018 yang Menghadapi Skripsi

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan pada 104 subjek didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3.

Hasil Analisis Data Kebahagiaan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi 2018 yang Menghadapi Skripsi

Skala	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kebahagiaan	67	113	89,92	10,277

Tabel 4.

Tingkat Kebahagiaan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi 2018 yang Menghadapi Skripsi

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Presentasi
RENDAH	$X < 79,65$	12	11,53%
SEDANG	$79 \leq X < 100,19$	76	73,07%
TINGGI	$X > 100,19$	16	15,38%

Berdasarkan tabel 4. Dapat diketahui bahwa sebanyak 12 orang atau 11,53% subjek berada pada kategori rendah, 76 atau 73,07% berada pada kategori sedang dan 16 orang atau 15,38% berada pada kategori tinggi. Berikut adalah grafik tingkat kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Psikolog 2018 yang menghadapi skripsi.

Pengaruh Altruisme Terhadap Kebahagiaan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi yang Menghadapi Skripsi

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana yang telah dilakukan mengenai pengaruh altruisme terhadap kebahagiaan pada mahasiswa fakultas psikologi yang menghadapi skripsi, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 5.

Pengaruh Altruisme Terhadap Kebahagiaan Pada Mahasiswa yang Menghadapi Skripsi

Model	Model Summary ^b			
	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.547a	0,300	0,293	8,643

Berdasarkan tabel 5 uji regresi linear sederhana di atas dapat disimpulkan besarnya nilai korelasi atau hubungan yaitu 0,547. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R square) sebesar 0,300. Hal ini berarti bahwa pengaruh variabel bebas (altruisme) terhadap variabel terikat (kebahagiaan) adalah sebesar 30 %, oleh karena itu hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh altruisme terhadap kebahagiaan diterima karena nilai koefisien determinasinya yaitu 0,30.

Diskusi

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh signifikan altruisme terhadap kebahagiaan, nilai signifikansinya yaitu sebesar 0,3 atau 30%. Artinya semakin tinggi perilaku altruisme seseorang maka semakin tinggi pula kecenderungan seseorang akan merasakan kebahagiaan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Zwick, M dan Fletcher, 2014) Individu yang memiliki tingkat altruisme tinggi akan mampu memahami kondisi orang lain di sekitarnya, sehingga mereka akan berusaha untuk mengutamakan kepentingan orang lain atas kepentingan pribadinya. Tindakan ini mampu menimbulkan kepuasan serta kesenangan psikologis bagi pelaku.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Piliavin dan Siegel (dalam Lee, 2019) menyatakan bahwa individu yang melakukan kegiatan yang bersifat sukarela akan meningkatkan perasaan bahagia

dikarenakan mampu memberikan manfaat bagi orang lain sehingga mendorong individu untuk menemukan makna hidupnya. Selain itu seseorang yang memanfaatkan waktunya untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat altruistik akan merasakan kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang tidak melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat altruistik. Perasaan Bahagia itu didapatkan dari rasa puas atas tindakannya untuk membantu orang lain tanpa memikirkan imbalan yang akan didapatkan.

Sejalan dengan hal tersebut penelitian milik (Ivantianto, 2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara altruisme terhadap kebahagiaan pada mahasiswa yang mengikuti organisasi yang bersifat voluntarian, artinya semakin tinggi perilaku altruisme seseorang maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang akan dirasakan. Lebih lanjut penelitian (Kaffah, 2019) diperoleh hasil bahwa altruisme memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan yang dirasakan oleh siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat (Jangkung, 2013) kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor serta dapat muncul melalui perilaku-perilaku yang baik pula misalnya, perasaan positif yang timbul setelah seseorang memberikan bantuan dan mendapat timbal balik positif akan mampu menciptakan perasaan bahagia.

Meskipun demikian, angka signifikansi antara altruisme terhadap kebahagiaan menunjukkan angka yang tidak tinggi yaitu sekitar 30%, hal ini disebabkan karena bukan hanya faktor ini saja yang menyebabkan seseorang merasakan kebahagiaan, namun masih terdapat faktor-faktor lain yang menyebabkan seseorang merasakan kebahagiaan. Misalnya seperti religiusitas dan kesehatan. Faktor religiusitas berpengaruh terhadap perilaku altruisme dikarenakan adanya sistem kepercayaan dalam agama yang memungkinkan individu menemukan makna hidup. Sedangkan kesehatan memiliki pengaruh yang besar terhadap kebahagiaan dikarenakan individu dapat melakukan hal-hal positif untuk dirinya maupun orang lain sehingga dapat memiui munculnya perasaan bahagia. Oleh sebab itu altruisme bukanlah faktor utama seseorang untuk dapat merasakan kebahagiaan. Individu yang merasakan kebahagiaan akan mampu memperlakukan orang lain dengan baik serta ia tidak akan merasa kesulitan dalam mengekspresikan afeksi atau kasih sayang terhadap orang yang berada di sekitarnya (Lyubomirsky., 2007).

Kesimpulan

Dari hasil temuan dapat disimpulkan bahwa *pertama* tingkat altruisme pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang Menghadapi Skripsi berada pada kategori sedang. *Kedua* tingkat kebahagiaannya berada pada tingkat sedang. *Ketiga* perilaku altruisme berpengaruh signifikan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang Menghadapi Skripsi. Hasil penelitian ini digunakan sebagai masukan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi agar tetap dapat melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat altruistik agar dapat merasakan kebahagiaan meskipun berada dalam sebuah tekanan. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan tema serupa agar dapat menambah variabel lain selain perilaku altruisme dan mengambil subjek dari populasi yang berbeda baik itu dari segi usia, jenis kelamin maupun demografi.

Referensi

- Agus, Rahman Abdul. (2013). Psikologi sosial. PT Raja Grafindo Persada.
- Fuad, M. (2015). Psikologi Kebahagiaan Manusia. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9.
- Hartaji, D. A. (2012). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Ivantianto, K. D. (2020). Hubungan antara kebahagiaan dengan perilaku altruisme pada mahasiswa universitas negeri jakarta yang mengikuti organisasi voluntarian. Universitas Negeri Jakarta.
- Jangkung, S. (2013). Dinamika kebahagiaan relawan pusat studi dan layanan. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Jena, Y. J. (2018). Altruisme Sebagai Dasar Tindakan Etis Menurut Peter Singer. *Journal Respons*, 23.
- Kaffah, S. (2019). Korelasi perilaku altruisme dengan kebahagiaan: studi korelasional perilaku altruisme dan kebahagiaan siswa di smp negeri 9 bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kumar, A., & Dixit, V. (2017). Altruism, Happiness and Health among Elderly People. *Journal of Gerontology*, 31.

- Lee, M. A. (2019). Volunteering and Happiness: Examining the Differential Effects of Volunteering Types According to Household Income. *Journal of Happiness Studies*, 20.
- Lyubomirsky. (2007). *The How of Happiness: a practical guide to getting the life you want*. Piatkus.
- Maharani, D. (2015). Tingkat Kebahagiaan Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6.
- Myers, D. (2012). Psikologi Sosial Jilid 2. Salemba Humanika.
- Putri, D.S.K., & Savira, S. I. (2013). Pengalaman menyelesaikan skripsi. Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Universitas Surabaya. 2.
- Sugesti, D. (2019). Mengulas Tolong Menolong Dalam Perspektif Islam. *Jurnal PPKn & Hukum*, 14.
- Zwick, M dan Fletcher, J. A. (2014). Level of Altruism. *Biological Theory*, 4.

This page is intentionally left blank