

Hubungan Antara Syukur dan *Self-Compassion* dengan Perilaku Prososial pada Mahasiswa

Correlation Between Gratitude and Self-Compassion with Prosocial Behavior among Student at University

Hanifa Amali Hasna¹, Farida Hidayati², Laelatus Syifa Sari Agustina³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi Fakultas psikologi
Universitas Sebelas Maret

e-mail : [!hasnakanama@gmail.com](mailto:hasnakanama@gmail.com)

Abstract. The result of interactions that exist in the social environment can form a helping action that is also called with prosocial behavior. Several factors that can influence prosocial behavior, two of them are gratitude and self-compassion. This research intended to seek the correlation between gratitude, self-compassion, and prosocial behavior among students at the University of Sebelas Maret Surakarta, who were taken using proportional random sampling, totaling about 380 people. This research uses the gratitude scale ($\alpha=0.897$), self-compassion scale ($\alpha=0.902$), and the prosocial scale ($\alpha 0.885$). The results of this study indicate that there is a significant relationship between gratitude and self-compassion and prosocial behavior. Fvalue of 59.862 ($F_{table}=1.17$, $F_{count} > F_{table}$) and ($p=0.00 < 0.05$). The correlation coefficient value of this study is 0.491, that means the strength of the relationship between gratitude and self-compassion is quite strong. The R square is 0.241, which means that the contribution of gratitude to self-compassion with prosocial behavior is 24.1%. Based on pearson's correlation, there is a significant correlation between gratitude and prosocial behavior ($p=0.000$, $p < 0.05$). As for self-compassion, the value ($p=0.264$, $p > 0.05$) indicates that there is no significant correlation between self-compassion and prosocial behavior.

Keyword : Gratitude, Prosocial Behavior, Self-Compassion.

Abstrak. Interaksi yang terjalin dalam lingkungan sosial tersebut akan menghasilkan tindakan tolong-menolong atau yang juga disebut perilaku prososial. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku prososial, dua diantaranya yakni syukur dan *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara syukur dan *self-compassion* dengan perilaku prososial pada mahasiswa di Universitas Sebelas Maret. Subjek penelitian ini mahasiswa Universitas Sebelas Maret Surakarta yang berjumlah 380 orang yang diambil menggunakan *proportional random sampling*. Alat ukur yang dipakai peneliti dalam penelitian ini adalah skala syukur ($\alpha=0.897$), skala *self-compassion* ($\alpha=0.902$), dan skala perilaku prososial ($\alpha=0.885$). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dan *self-compassion* dengan perilaku prososial. Hal ini dilihat dari nilai F hitungnya adalah sebesar 59.862 ($F_{tabel}=1.17$, $F_{hitung} > F_{tabel}$) dan ($p=0.00 < 0.05$). Nilai koefisien korelasi dari penelitian ini adalah 0.491 yang artinya kekuatan hubungan antara syukur dan *self-compassion* dengan perilaku prososial cukup kuat. Nilai R squarenya adalah 0.241 yang menunjukkan kontribusi syukur dan *self-compassion* dengan perilaku prososial sebesar 24,1%. Berdasarkan uji *pearson*, terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dengan perilaku prososial ($p=0.000$, $p < 0.05$). Sedangkan *self-compassion* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku prososial dilihat dari nilai ($p=0.264$, $p > 0.05$).

Kata Kunci : Perilaku Prososial, *Self-Compassion*, Syukur

Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk sosial yang tentunya saling membutuhkan satu dengan yang lain tidak akan bisa terlepas dari orang-orang di sekitarnya. Bagi manusia, segala sesuatu akan terasa lebih bermakna ketika terhubung dengan orang lain. Interaksi yang terjalin dalam lingkungan sosial tersebut akan menghasilkan tindakan yang dalam istilah psikologi disebut perilaku prososial. Salah satu tindakan sederhana dari perilaku prososial ini adalah tolong-menolong. Tindakan menolong ini dilakukan tidak hanya kepada orang-orang yang telah dikenal, melainkan juga pada orang asing. Bahkan, dalam melakukan perilaku prososial, seorang penolong terkadang harus menanggung risiko dalam melakukan tindakan menolongnya.

Tanpa adanya tolong-menolong, manusia akan menghadapi lebih banyak tekanan sehingga menurunkan tingkat kebahagiaan (Khanna, Sharma, Chauhan, dan Pregyendu, 2017). Dari penelitian tersebut dijelaskan bahwa perilaku menolong berhubungan positif dengan kebahagiaan. Orang yang lebih suka menolong akan lebih bahagia dibandingkan dengan orang yang enggan menolong.

Perilaku prososial juga dapat mendatangkan berbagai manfaat, di antaranya adalah meningkatkan kesejahteraan psikologis (Setyawaty, 2015). Keuntungan lain yang didapatkan dengan adanya perilaku prososial adalah keuntungan di bidang industri. Dalam sebuah organisasi atau perusahaan, adanya perilaku prososial akan meningkatkan kepuasan karyawan dan kinerja tim. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Anik, Aknin, Norton, Dunn, dan Quoidbach (2013) pada karyawan di Australian Bank.

Terlihat dalam keseharian, perilaku prososial juga tidak mengenal usia. Perilaku prososial ini bukan dilakukan oleh orang yang telah dewasa saja, tetapi juga dimulai sejak kanak-kanak dan berkembang pada masa remaja. Anak-anak pada usia 3-6 tahun bahkan telah belajar mengenai perilaku prososial. Seperti yang diungkapkan oleh Matondang (2016) dalam penelitiannya yang menyatakan bahwa interaksi seperti berbagi, saling menolong, saling peduli, dan kerjasama ditemui pada anak usia 3-6 tahun bersama dengan teman-temannya di kelas.

Berdasarkan keterangan usia, mahasiswa tergolong dalam masa dewasa awal. Hal ini sesuai dengan Hurlock (2009) yang mengemukakan bahwa masa dewasa awal terjadi pada rentang 18 hingga 40 tahun. Hurlock juga menjelaskan bahwa pada masa tersebut, salah satu tugas perkembangan yang wajib terpenuhi adalah berbaur dalam kelompok sosial. Telah dijelaskan sebelumnya, bahwa dalam kelompok sosial, akan muncul berbagai interaksi termasuk perilaku prososial. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa pada masa ini, perilaku prososial penting untuk dikembangkan.

Ada beberapa faktor yang mendorong seseorang dalam melakukan tindakan prososial. Salah satunya adalah keadaan emosi yang positif (Krueger, dalam Baron dan Byrne, 2005). Syukur merupakan salah satu hal yang dapat membuat emosi menjadi positif. Wangwan (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa, penghargaan terkait dengan rasa hormat akan membuat rasa syukur semakin menguat sehingga potensi untuk melakukan tindakan prososial semakin meningkat. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Tsang (2006) yang menyatakan bahwa rasa syukur tidak hanya berarti bagi individu, melainkan juga merupakan motif dasar dalam melakukan tindakan prososial.

Studi penelitian yang dilakukan oleh Bartlett dan DeSteno (2006) pada 105 orang subjek juga menunjukkan bahwa syukur membuat seseorang memiliki motivasi untuk meningkatkan perilaku prososial. Sejalan dengan penelitian Pitaloka dan Ediati (2015) yang menemukan bahwa ada kaitan yang positif antara rasa syukur dan kecenderungan berperilaku prososial pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Undip. Dikatakan bahwa semakin besar rasa syukur seseorang, maka kecenderungan prososialnya akan semakin besar. Dan tentu saja sebaliknya, kian rendah rasa syukur seseorang maka kecenderungan prososialnya semakin kecil.

Selain adanya rasa syukur sebagai pemicu emosi positif, faktor lain yang diprediksi dapat meningkatkan perilaku prososial adalah adanya *self-compassion*. *Self-compassion* sendiri memiliki banyak manfaat seperti meningkatkan harapan, dan menumbuhkan rasa optimis (Neff, 2007). Penelitian yang dilakukan Yang, Guo, Kou, dan Liu (2019) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan perilaku prososial. Dijelaskan dalam penelitian ini bahwa semakin baik seseorang dalam memperlakukan dirinya sendiri akan semakin terdorong untuk berbuat baik kepada orang lain. Penjabaran di atas kemudian membuat peneliti tergerak untuk mempelajari lebih jauh mengenai hubungan antara syukur dan *self-compassion* dengan perilaku prososial pada mahasiswa Universitas Sebelas Maret.

Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner yang berisi skala psikologi. Adapun skala yang digunakan mengungkap tiga variabel penelitian yakni variabel syukur, variabel *self-compassion*, dan variabel perilaku prososial.

Skala syukur berisi 21 aitem yang telah teruji reliabilitas serta validitasnya. Hasil analisis aitem setelah menghilangkan aitem yang gugur menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* ($\alpha=0.897$). Aitem-aitem dalam skala perilaku prososial ini memiliki indeks beda aitem

yang berada pada rentang 0,324 – 0,650. Adapun skala tersebut disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Fitzgerald (dalam Snyder dan Lopez, 2004)

Kemudian skala *self-compassion* disusun berdasarkan aspek menurut Neff (2003) dengan 22 aitem yang valid setelah dilakukan uji coba. Skala tersebut terdiri dari 9 aitem favorabel dan 13 aitem unfavorabel. Hasil analisis aitem setelah menghilangkan aitem yang gugur menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* ($\alpha=0.902$). Aitem-aitem dalam skala *self-compassion* ini memiliki indeks beda aitem yang berada pada rentang 0,262 – 0,725.

Sedangkan skala perilaku prososial dibuat peneliti dengan acuan aspek-aspek dari Eisenberg dan Mussen (Dayakisni dan Hudainah, 2015) dengan koefisien *Alpha Cronbach* ($\alpha=0.885$). Jumlah aitem pada skala ini setelah dilakukan uji coba adalah 23 aitem yang terdiri dari 15 aitem *favorable* dan 8 aitem *unfavorable*. Indeks beda aitemnya berkisar antara 0,318 – 0,559.

Subjek penelitian ini terdiri dari 380 orang yang merupakan mahasiswa aktif di Universitas Sebelas Maret pada tahun ajaran 2019/2020. Teknik pengambilan sampelnya adalah dengan teknik *probability sampling* yang dilakukan secara *proportional random sampling*. Jumlah subjek yang diperoleh dari pengumpulan data ini terbagi dalam tabel berikut:

Tabel 1. Data Demografi Subjek Penelitian

No	Fakultas	Jumlah subjek yang mengisi
1	Fakultas Kedokteran	40
2	Fakultas Teknik	33
3	Fakultas Pertanian	38
4	Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam	30
5	Fakultas Seni Rupa dan Desain	13
6	Fakultas Ilmu Budaya	20
7	Fakultas Hukum	26
8	Fakultas Ilmu Sosial dan Politik	32
9	Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan	103
10	Fakultas Ekonomi dan Bisnis	34
11	Fakultas Keolahragaan	11

Adapun teknik analisis data yang digunakan untuk menguji kebenaran pada hipotesis penelitian ini adalah teknik analisis regresi linier ganda. Teknik ini dipilih karena terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Sehingga pada akhirnya akan dapat diketahui hubungan antara syukur dan *self-compassion* dengan perilaku prososial pada mahasiswa di Universitas Sebelas Maret.

Hasil

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan dengan tujuan mengukur normal tidaknya distribusi data melalui besarnya nilai mean, nilai standar deviasi, varians, dan range (Santoso, 2014). Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk memberikan gambaran umum terkait kondisi ketiga variabel yakni syukur, *self-compassion*, dan perilaku prososial.

Tabel 2. Kriteria Kategorisasi Perilaku Prososial

Variabel	Kategorisasi	Norma	Jumlah	Persentase
Perilaku Prososial	Rendah	$X < 46$	0	0
	Sedang	$46 \leq X < 69$	85	22,4%
	Tinggi	$69 \leq X$	295	77,6%

Tabel 3. Kriteria Kategorisasi Syukur

Variabel	Kategorisasi	Norma	Jumlah	Persentase
Syukur	Rendah	$X < 42$	0	0
	Sedang	$42 \leq X < 63$	141	37,1%
	Tinggi	$63 \leq X$	239	62,9%

Tabel 4. Kriteria Kategorisasi *Self-Compassion*

Variabel	Kategorisasi	Norma	Jumlah	Persentase
<i>Self-Compassion</i>	Rendah	$X < 44$	13	3,4%
	Sedang	$44 \leq X < 66$	240	63,2%
	Tinggi	$66 \leq X$	127	33,4%

Pada tabel 1, dapat dilihat bahwa pada variabel perilaku prososial, persentase terbanyak berada pada kategorisasi tinggi yang menunjukkan bahwa sudah banyak subjek yang memiliki perilaku prososial tinggi. Sementara pada tabel 2 dapat dilihat bahwa persentase terbanyak juga berada pada kategorisasi tinggi sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar subjek sudah memiliki rasa syukur yang tinggi pula. Sedangkan variabel *self-compassion* pada tabel 3 menunjukkan persentase terbanyak pada kategorisasi sedang yang menunjukkan bahwa sebagian besar subjek masih memiliki tingkat *self-compassion* sedang.

2. Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dikerjakan menggunakan metode uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas model regresi dapat dilihat dari nilai residualnya, apabila nilainya lebih dari 0.05 maka artinya data tersebut berdistribusi normal. Dari tabel dapat dilihat bahwa nilai signifikansinya adalah 0.222 ($p > 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		380
Normal	Mean	0E-7
Paramete	Std. Deviation	6.17344810
rs ^{a,b}		
Most	Absolute	.054
Extreme	Positive	.054
Differenc	Negative	-.033
es		
Kolmogorov-Smirnov Z		1.048
Asymp. Sig. (2-tailed)		.222
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

b. Uji Linearitas

Dua variabel dikatakan linier jika nilai signifikansi *linearity*nya kurang dari 0.05 (Santoso, 2014). Dari kedua tabel di bawah dapat dilihat bahwa nilai signifikansinya adalah 0.000 ($p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel bebas tersebut memiliki hubungan yang linier dengan variabel tergantungnya.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas Syukur dengan Perilaku Prososial
ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			6224.688	36	172.908	4.631	.000
prososial * syukur	Between Groups	Linearity	4539.094	1	4539.094	121.571	.000
		Deviation from Linearity	1685.595	35	48.160	1.290	.132
	Within Groups		12806.617	343	37.337		
Total			19031.305	379			

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas *Self-Compassion* dengan Perilaku Prososial
ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			6291.567	48	131.074	3.406	.000
prososial * compassion	Between Groups	Linearity	1605.274	1	1605.274	41.708	.000
		Deviation from Linearity	4686.292	47	99.708	2.591	.000
	Within Groups		12739.739	331	38.489		
Total			19031.305	379			

c. Uji Multikolenieritas

Dari tabel di bawah dapat dilihat bahwa nilai tolerance pada variabel syukur dan *self-compassion* adalah 0,550 yang mana lebih tinggi dari 0,1 dan memiliki

nilai VIF kurang dari 10,00 yakni 1,819. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolenieritas di antara kedua variabel tersebut.

Tabel 8. Hasil Uji Multikolinearitas
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardize	T	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	d Coefficients Beta			Toleranc	VIF
1	(Constant)	42.242	2.974		14.203	.000		
	syukur	.545	.062	.534	8.822	.000	.550	1.819
	compassion	-.053	.047	-.068	-1.119	.264	.550	1.819

a. Dependent Variable: prososial

d. Uji Heterokedastisitas

Dapat dilihat dari tabel tersebut bahwa nilai signifikansi variabel syukur dan *self-compassion* lebih besar dari 0,05 yakni 0,654 dan 0,278. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas pada kedua variabel bebas tersebut.

Tabel 9. Hasil Uji Heterokedastisitas
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Toleranc	VIF
1	(Constant)	5.805	1.725		3.365	.001		
	Syukur	.016	.036	.031	.449	.654	.550	1.819
	compassion	-.030	.027	-.075	-1.086	.278	.550	1.819

a. Dependent Variable: Abs_RES

e. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi menggunakan D-W tes memiliki syarat $DU < D < 4-DU$. Jadi dari hasil pengujian di bawah ini, dapat dilihat D-W tes nya adalah $1.836 < 2.093 < 2.16$, sehingga dapat dikatakan terbebas dari autokorelasi.

Tabel 10. Hasil Uji Autokorelasi dengan D-W test

D	DL	DU	4-DL	4-DU
2.093	1.826	1.836	2.174	2.164

3. Uji Hipotesis

Tabel 11. Hasil Uji F
ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4587.061	2	2293.531	59.862	.000 ^b
	Residual	14444.244	377	38.314		
	Total	19031.305	379			

a. Dependent Variable: prososial

b. Predictors: (Constant), compassion, syukur

Tabel 12. Hasil Model Summary
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.491 ^a	.241	.237	6.18980

a. Predictors: (Constant), compassion, syukur

b. Dependent Variable: prososial

Tabel 13. Hasil Uji Korelasi Syukur dengan Perilaku Prososial

Control Variables		Correlations	
		Syukur	Perilaku Prososial
Syukur	Correlation	1.000	.414
	Significance (2-tailed)	.	.000
	Df	0	377
Self Compassion	Correlation	.414	1.000
	Significance (2-tailed)	.000	.
	Df	377	0

Tabel 14. Hasil Korelasi *Self-compassion* dengan Perilaku Prososial
Correlations

Control Variables		Perilaku Prososial	Self-compassion
Perilaku Prososial	Correlation	1.000	-.058
	Significance (2-tailed)	.	.264
	Df	0	377
Syukur	Correlation	-.058	1.000
	Significance (2-tailed)	.264	.
	Df	377	0

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi untuk pengaruh syukur dan *self-compassion* terhadap perilaku prososial secara simultan adalah 0,000. Selain itu, dari tabel juga dapat dilihat bahwa F hitung sebesar 59, 862 lebih besar daripada F tabel ($F_{hitung} > F_{tabel} = 59.862 > 1.17$). Oleh karenanya, peneliti mengambil kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dan *self-compassion* dengan perilaku prososial.

Kemudian dari tabel 5 didapatkan hasil nilai R square sebesar 0.241. Hal ini menunjukkan bahwa variabel syukur dan variabel *self-compassion* jika bersama-

sama mempengaruhi variabel perilaku prososial sebesar 24,1%. Sementara itu sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Selanjutnya pada tabel 6 dan 7 dapat dilihat hasil korelasi antara masing-masing variabel bebas dengan variabel tergangungnya. Dari tabel 6, dapat dilihat bahwa nilai p adalah 0.000 ($p < 0.05$) dengan r 0.414. Oleh karenanya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dan perilaku prososial. Sebaliknya, tabel 7 menunjukkan bahwa hasil nilai $p = 0.264$ ($p > 0.05$) dengan nilai r sebesar -0.058 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan perilaku prososial.

Diskusi

Hasil pengujian hipotesis di atas menunjukkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini mengenai hubungan syukur dan *self-compassion* dengan perilaku prososial pada mahasiswa di Universitas Sebelas Maret dapat di terima. Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan seperti p -value, besarnya F hitung, serta nilai koefisien korelasinya. Nilai signifikansi dari perhitungan penelitian ini adalah 0.000 ($p < 0.05$) dengan F hitung sebesar 59.862 yang lebih besar dari F tabel yakni 1.71 ($59.862 > 1.71$).

Nilai koefisien korelasi atau R dalam penelitian ini adalah sebesar 0,491 sehingga menunjukkan bahwa terdapat kaitan yang cukup kuat antara syukur dan *self-compassion* dengan perilaku prososial. Berdasarkan penghitungan di atas pula dapat dilihat bahwa syukur dan *self-compassion* secara bersama mempunyai hubungan yang signifikan kepada perilaku prososial. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang dengan rasa syukur serta *self-compassion* yang tinggi akan berperilaku prososial yang tinggi pula.

Uji hipotesis pertama dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang sejalan dengan pernyataan bahwa perilaku prososial dipengaruhi oleh berbagai faktor yang diantaranya adalah faktor suasana hati (Sarwono dan Meinarno, 2009) dan faktor personal atau karakteristik (Piliavin, dalam Dayakisni dan Hudaniah, 2015). Dalam penelitian ini, syukur berperan sebagai faktor suasana hati, dan *self-compassion* berperan sebagai faktor personal atau karakteristik.

Hasil penelitian tentang hubungan syukur dengan perilaku prososial ini sejalan dengan penelitian lain yang sudah dilakukan sebelumnya oleh Bartlett dan DeSteno (2006) pada 105 orang subjek yang menunjukkan hasil bahwa rasa syukur

berpengaruh positif pada seseorang untuk berperilaku prososial. Arah korelasi yang didapatkan menunjukkan arah positif yang artinya kian tinggi tingkat syukur, kian tinggi pula tingkat perilaku prososialnya. Penelitian lain dari Tsang (2004) juga mengungkapkan hal yang sama yakni adanya rasa syukur dalam diri seseorang juga dapat menjadi pondasi seseorang melakukan perilaku prososial. Penelitian tersebut dilakukan pada 40 mahasiswa psikologi di Universitas Baylor dengan hasil korelasi sebesar 0.34.

Hasil uji korelasi kedua antara syukur dengan perilaku prososial menunjukkan angka korelasi 0.414, dan signifikansi 0.00 ($p < 0.05$). Hasil tersebut dapat diartikan bahwa syukur memiliki hubungan dengan tingkat cukup kuat (0.401 – 0.600) dengan perilaku prososial. Nilai signifikansi $p = 0.00$ ($p < 0.05$), hal tersebut menunjukkan bahwa syukur dan perilaku prososial memiliki hubungan yang signifikan. Nilai r yang positif memperlihatkan arah yang positif pula dari hubungan antara syukur dan perilaku prososial. Hal ini menunjukkan bahwa semakin besar rasa syukur, maka akan semakin banyak terlihat perilaku prososialnya. Sebaliknya, saat rasa syukur itu kecil, akan rendah pula perilaku prososial yang ditunjukkan oleh orang tersebut.

Berdasarkan uji korelasi ketiga, didapatkan hasil berupa angka korelasi sebesar -0.058 dengan besar signifikansi 0.264 ($p > 0.00$). Hal tersebut dapat membentuk kesimpulan bahwa jika berdiri sendiri, variabel *self-compassion* tidak berhubungan secara signifikan dengan perilaku prososial.

Hasil uji korelasi ketiga tentang hubungan *self-compassion* dengan perilaku prososial ini tidak sejalan dengan hipotesis yang dikemukakan oleh peneliti. Namun penelitian ini menyajikan hasil akhir yang memiliki kesamaan dengan penelitian yang pernah ada sebelumnya yang dilakukan Marshall, Ciarrochi, Parker, and Sahdra (2019). Dari penelitian yang dilakukan di Australian Character Study tersebut, dijelaskan bahwa *self-compassion* tidak mempengaruhi aspirasi prososial ($r = 0.04$, ns). Hasil penelitian juga menunjukkan rendahnya hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan perilaku prososial ($r = 0.09$, $p < 0.001$). Dijelaskan lebih lanjut, bahwa hal ini disebabkan karena *self-compassion* yang tinggi pada diri remaja lebih berpengaruh pada kebaikan yang dilakukan kepada dirinya sendiri, dan bukan orang lain. Seperti halnya pernyataan MacBeth & Gumley (2012) bahwa *self-compassion* bisa menjadi keuntungan untuk diri sendiri tetapi belum tentu mendatangkan keuntungan untuk orang lain di sekitarnya.

Penelitian lain dari Neff dan Pommier (2013) yang dilakukan pada mahasiswa di Southwestern University juga menunjukkan hasil bahwa *self-compassion* tidak

memiliki pengaruh terhadap rasa empati dan keinginan untuk berbuat baik pada orang lain. Dijelaskan lebih lanjut dalam penelitian tersebut bahwa usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi hubungan antara *self-compassion* dengan perilaku prososial. Hal ini ditunjukkan oleh Neff dan Pommier dengan membandingkan korelasi antara *self-compassion* dan perilaku prososial pada remaja (rata-rata berusia 20 tahun) dengan orang dewasa (rata-rata berusia 33 tahun) dan orang-orang yang melakukan meditasi (rata-rata usianya adalah 47 tahun). Berdasarkan penelitian tersebut, usia seseorang yang merujuk pada banyaknya pengalaman hidup, dapat mempengaruhi hubungan antara *self-compassion* dengan perilaku prososialnya.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian di atas yang telah dijalankan oleh peneliti pada mahasiswa aktif Universitas Sebelas Maret tahun 2019/2020 didapatkan kesimpulan bahwa secara bersama-sama, syukur dan *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku prososial. Selanjutnya, terbukti bahwa ada hubungan yang signifikan antara syukur dengan perilaku prososial. Sedangkan saat berdiri sendiri, *self-compassion* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku prososial.

Implikasi

Dari yang peneliti pahami, ditolaknyanya hipotesis ketiga ini juga disebabkan karena kesalahan peneliti dalam menentukan subjek penelitian. Hal ini dinilai peneliti sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi hasil uji korelasi ketiga yang tidak sama dengan penelitian lain oleh peneliti sebelum-sebelumnya.

Penelitian ini jelas masih memiliki banyak kekurangan, baik dari segi perencanaan, pelaksanaan, maupun penyusunan. Terdapat beberapa kendala seperti penelitian yang diharuskan menggunakan google form dikarenakan masa pandemi yang melarang kontak langsung. Peneliti juga menyadari adanya kemungkinan responden penelitian yang mengisi skala penelitian dengan tidak jujur atau tidak seperti keadaan yang dialaminya. Berbagai kekurangan ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran bagi peneliti lain yang ingin meneliti hal yang sama, sehingga dapat menghasikan karya yang lebih maksimal.

Daftar Pustaka

- Akin, A. (2010). Self-Compassion and Interpersonal Cognitive Distortions. *Hacettepe University Journal of Education*, 39.
- Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir A., Barjasteh S. (2018). The Relationship between Resilience with Self-Compassion, Social Support, and Sense of Belonging in Women with Breast Cancer. *Asian Pac J Cancer Prev*, 19(9).
- Anik, L., Akin, L., Norton, M., Dunn, E., dan Quoidbach, J. (2013). Prosocial Bonuses Increase Employee Satisfaction and Team Performance. *PLoS ONE*, Vol. 8, No. 9.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka pelajar.
- Baron, R.A., dan Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh : Jilid 2*. Jakarta : Erlangga.
- Baron, R. A., dan Branscombe, N. R. (2006). *Social Psychology, 13th Edition*. Boston : Pearson/Allyn dan Bacon.
- Barnard, L. K., dan Curry, J. F. (2011). Self-Compassion Conceptualization, Correlates, and Intervention. *Review of General Psychology*, 15, 289-303.
- Bartlett, M. Y., dan DeSteno, D. Gratitude and Prosocial Behavior, Helping When It Cost You. *Psychological Science. Vol. 17, No. 4*.
- Bluth, K., Lathren, C., dan Mullarkey, M. (2017). Self-Compassion : A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(2).
- Boellinghaus, I., Jones, F. W., dan Hutton, J. (2014). The Role of Mindfulness and Loving-Kindness in Cultivating Self-Compassion and Other-focused Concern in Health Care Professionals. *Mindfulness*, 5(2), 129-138.
- Carlo, G., dan Randall, B. A. (2002). The Development of a Measure of Prosocial Behaviors for Late Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31. 31-44.
- Carlson, M., Charlin, V., dan Miller, N. (1988). Positive Mood and Helping behavior : A Test of Six Hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2). 211-229.
- Compton, W. C., dan Hoffman, E. *Positive Psychology, The science of Happiness and Flourishing*. USA : WADSWORTH Cengage Learning.
- Crocker, J., dan Canevello, A. (2008). Creating and Undermining Social Support in Communal Relationship : The Role of Compassionate and Self-Image Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 1009-1024.
- Dayakisni, T. dan Hudaniah. (2015). *Psikologi Sosial*. Malang : UMM Press.
- Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., Schroeder, D. A., dan Penner, L. A. (2006). *The Social Psychology of Pro-Social Behaviour*. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum Associates.
- Eisenberg, N. (1982). *The Development of Prosocial Behavior*. New York : Academic Press.
- Eisenberg, N. dan Mussen, P. H. (1989). *The Roots of Prosocial Behavior in Children*. United Kingdom : Cambridge University Press.
- Emmons, R. A. (2007). Gratitude, Subjective Well-Being, and The Brain. Dalam R. J. Larsen dan M. Eid (Ed). *The Science of Subjective Well-Being*. New York : The Guilford Press.
- Emmons, R. A., dan Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. Dalam C. R. Snyder dan S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (p. 459-471). Oxford University Press.
- Faturrochman. (2006). *Pengantar Psikologi Sosial*. Yogyakarta : Pustaka Book Publishing.
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and Justice. *Ethics*, 109, 119-153.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., dan Larkin, G. R. (2003). What Good are Positive Emotion in Crises? A prospective Study of Resilience and Emotions

- Following the Terrorist Attack on the United States in September 11, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, No. 84.
- Froh, J. J. (2011). Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescent. *Journal of Happiness study*, 12, 289-302.
- Germer, C. K., dan Siegel, R. D. (2012). *Wisdom and Compassion in Psychotherapy : Deepening mindfulness in Clinical practice*. New York, US : The Guilford Press.
- Gerungan, W. A. (2006). *Psikologi Sosial*. Bandung : Refika Aditama.
- Hilmy, H. F., Stanislaus, S., dan Mabururi, M. I. (2019). Perilaku Prosocial Masyarakat Arab yang Berelasi dengan Masyarakat Jawa. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, Vol. 11. No. 1.
- Hoffman, M. (2000). *Empathy and Moral Development*. Cambridge : Cambridge University Press.
- Howe, D. (2015). *Empati, Makna dan Pentingnya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Iannotti, R. J. (1978). Effect of Role Tacking Experiences on Role Taking, Empathy, Altruism, and Agression. *Developmental Psychology*, 14.
- Khanna, V., Sharma, E., Chauhan, S., dan Pregyendu. (2017). Effect of Prosocial Behavior on Happiness and Well-Being. *The International Journal of Indian Psychology*, 4. Issue 2. No. 86.
- Kim-Prieto, C. (2014). *Religion and Spirituality Across Culture*. New York : Barnes dan Noble.
- Lindsay, Emily K., dan Creswell, J. D. (2014). Helping the Self Help Others : Self-Affirmation Increases Self-Compassion and Pro-social Behaviors. *Frontiers in Psychology*, 5.
- Macbeth, A., dan Gumley A. (2012). Exploring Compassion : A Meta-Analysis of the Assosiation between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review* 3.
- Marshall, S.L., Ciarrochi, J., Parker P.D., dan Sahdra, B. K. (2019). Is Self-Compassion Selfish? The Development of Self-Compassion, Empathy, and Prosocial Behavior in Adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 1-13.
- Matondang, Elfida sandra. (2016). Perilaku Prosocial (Prosocial Behavior) Anak Usia Dini dan Pengelolaan Kelas Melalui Pengelompokan Usia Rangkap (Multiage Grouping). *Edu Humoniora*, VIII(1).
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., dan Larson, D. B. (2001). Is Gratitude a Moral Affect?. *Psychological Bulletin*, 127(2), 249-266.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., dan Tsang, J. A. (2002). The Grateful Disposition : A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Nashori, F. (2008). *Psikologi Sosial Islami*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Journal of Self and Identity*, 2(1), 85-101.
- _____. (2011a). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. London: Hodder and Stoughton.
- _____. (2011b). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*. Volume 5, Issue 1.
- Neff, K. D., dan Pommier, E. (2012). The Relationship between Self-compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditator. *Self and Identity*, 1-17.
- Neff, Kristin D., dan Seppala, Emma. (2016). *Compassion, Well-Being, and the Hypo-egoic Self*. In K.W Brown dan M. Leary (Eds), *Oxford Handbook of Hyppo-Egoic Phenomena. Theory and Research on the Quiet Ego (189-202)*. Oxford University Press.

- Pitaloka, D. A., dan Ediati, A. (2015). Rasa Syukur dan Kecenderungan Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati, Vol. 4(2)*. Hal 43-50.
- Priyatno, D. 2012. Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20. Yogyakarta: Andi Offset.
- Puspasari, K. D., dan Nabila, Z.S. (2019). Agreeableness as a Mediator on Correlation between Self-Compassion and Prosocial Behavior in Adolescents. *Advances in Social Science, Education, and Humanities Research (ASSEHR), Vol. 34*. Atlantis Press.
- Raposa, E. B., Laws, H. B., dan Ansell, E. B. (2015). Prosocial Behavior Mitigates the Negative Effects of Stress in Everyday Life. *Clinical Psychological Science, Vol. 4. No. 4*.
- Sarwono, S. W. dan Eko A. M. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta : Penerbit Salemba Humanika.
- Sears, D. O., Freedman, J. L., dan Peplau, L. A. (1994). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Seligman, M. E. P., dan Peterson, C. (2004). *Character Strengths and Virtues : A Handbook and Classification*. Washington DC, USA : American Psychological Association; New York, US: Oxford University Press.
- Setyawaty, A. M. (2015). Hubungan antara Perilaku Prosocial dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) pada Siswa Kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, edisi 12.
- Shihab, Q. (1996). *Wawasan Al-Qur'an : Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan*. Bandung : Mizan.
- Snyder, C. R., dan Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York : Oxford University Press.
- Staub, E. (1978). *Positif Behavior and Morality: Social and Personal Influences*. New York : Academy Press 1984.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RndD. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Taylor, E.S., Peplau, L. A., dan Sears, D. O. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta : Kencana Prenada Media Grup.
- Tsang, J.A. (2006). Gratitude and Prosocial Behaviour : An Experimental Test of Gratitude. *Cognition and Emotion. Vol. 20. No. 1*. Hal 138-148.
- Wangwan, J. (2014). A Model of Relationship between Gratitude and Prosocial Motivation of Thai High School and Undergraduate Student. *International Journal of Behavioral Science. Vol. 9, Issue 1*. 15-30.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., dan Kolts, R. L. (2003). Gratitude and Happiness : Development of a Measure of Gratitude and Relationship with Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality : An International Journal, 31*. 431-452.
- Welp R. L., dan Brown C. M. (2014). Self-compassion, Empathy, and Helping Intention. *The Journal of Positive Psychology Vol. 9, No. 1*. Hal 54 – 65.
- Wilson, J. P. dan Petruska, R. (1984). Motivation, Model Attributes, and Prosocial Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 46(2)*, 458-468.
- Wood, A. M., Joseph, S., dan Linley P. A. (2007). Coping Style as A Psychological Resource of Grateful People. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26(9)*, 1076-1093.
- Wood, A. M., Froh, Jeffrey J., dan Geraghty, Adam W.A. (2009). Gratitude and Well-Being : A Review and Theoretical Integration. *Clinical Psychology Review*.
- Yang, dkk. (2019). Linking Self-Compassion and Prosocial Behavior in Adolescents : The Mediating Roles of Relatedness and Trust. *Child Indicator Research*.