



**BRPKM**

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

## Hubungan antara *Altruisme* dengan Kesejahteraan Psikologis Relawan pada Lembaga Filantropi Dompot Dhuafa

DEWI APRILLIA ANGGRAINI & NURUL HARTINI\*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis individu sangat penting, terutama bagi relawan. Tingkat kesejahteraan yang rendah dapat berdampak pada kesehatan mental dan perkembangan relawan secara keseluruhan. Munculnya kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh aktivitas altruis. Dalam penelitian ini, dilakukan uji korelasi antara altruisme dengan kesejahteraan psikologis relawan pada Lembaga Filantropi Dompot Dhuafa. Sebanyak 133 peserta dalam penelitian ini yang menyelesaikan kuesioner menggunakan instrumen *altruism scale* dan *Ryff's psychological well-being scale*. Altruisme dan kesejahteraan psikologis pada relawan memiliki hubungan positif signifikan yang sangat kuat. Menurut analisis data menggunakan pendekatan korelasi *Spearman* ( $r(133) = 0,523$ ;  $p < 0,001$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis relawan akan meningkat atau semakin tinggi, seiring dengan tingginya tingkat altruisme.

**Kata kunci:** *altruisme, kesejahteraan psikologis, lembaga filantropi, relawan*

### ABSTRACT

The psychological well-being of the individual is very important, especially for volunteers. Low levels of well-being can have an impact on the mental health and overall development of volunteers. The emergence of psychological well-being is influenced by altruistic activity. In this study, a correlation test was carried out between altruism and the psychological well-being of volunteers at the Dompot Dhuafa Philanthropy Institute. A total of 133 participants in this study completed the questionnaire using the altruism scale and Ryff's psychological well-being scale instruments. Altruism and psychological well-being in volunteers have a very strong significant positive relationship. According to data analysis using the Spearman correlation approach ( $r(133) = 0.523$ ;  $p < 0.001$ ). So it can be concluded that the psychological well-being of volunteers will increase or get higher, along with the high level of altruism.

**Keywords:** *altruism, philanthropy institute, psychological well-being, volunteers*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022, Vol. 2(2), 832-839

\*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: [nurul.hartini@psikologi.unair.ac.id](mailto:nurul.hartini@psikologi.unair.ac.id)



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Telah kita ketahui tentunya bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang berarti sesama manusia saling membutuhkan. Sehingga setiap individu penting untuk menjalin interaksi positif dengan orang lain. Kebahagiaan serta kesejahteraan dapat diciptakan melalui interaksi positif dengan orang lain. Maka dari itu, menjaga interaksi yang positif antar individu diperlukan untuk memenuhi kebutuhan atas kesejahteraan. Menjadi relawan dalam kegiatan sosial merupakan salah satu dari beberapa cara individu terlibat dan membangun hubungan baik dengan orang lain.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan relawan sebagai individu yang melakukan sesuatu dengan rela dan tulus (Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, 2008). Pengertian lain dari relawan yaitu seseorang yang bersedia untuk menyediakan waktunya dengan tanggung jawab yang besar dan terbatas untuk bekerja secara rela atau tanpa diberi upah demi mencapai tujuan dari suatu organisasi (Laila & Asmarany, 2015). Panggilan hati dalam membantu dan mendedikasikan diri harus selalu mengalir dalam diri seorang relawan. Saat bersedia menjadi relawan, tentunya ia telah bersedia mencurahkan tenaga, pikiran, waktu, serta seluruh kemampuan secara sukarela dan konsisten.

Tindakan atau aksi yang dilakukan oleh para relawan tersebut merupakan sebuah tindakan yang dinamakan altruisme. Karakteristik dan struktur gerakan relawan tentunya memiliki beberapa konsep, seperti konsep kemauan dalam beraktivitas sosial, empati, kesukarelaan, dan altruisme (Istiani, 2018). Altruisme merupakan kunci dalam melakukan kegiatan kerelawanan, karena relawan merupakan sosok prediktor dari kehidupan secara nyata (Myers & Carpenter, 2007). Altruisme merupakan sebuah tindakan yang bertujuan untuk menyejahterakan orang lain dengan tidak mengharapkan balasan dari apapun yang telah diberikan (Myers, 2010). Terdapat beberapa faktor dalam perilaku altruisme, yang pertama adanya empati untuk memahami, merasakan, dan peduli terhadap perasaan yang sedang dialami oleh seseorang. Kedua, faktor sukarela yang berarti tindakan yang dilakukan ini sepenuhnya untuk kepentingan orang lain, dan tidak berharap untuk mendapat imbalan saat membantu orang lain, bahkan tetap membantu orang lain walaupun tidak ada orang yang mengetahui bantuan yang diberikan tersebut (Myers, 2010).

Melakukan tindakan altruisme memang ditujukan untuk memberi bantuan dan manfaat kepada orang lain, namun altruisme juga dapat mendatangkan manfaat untuk relawan itu sendiri. Sejumlah studi telah dilakukan untuk mengkaji bagaimana altruisme mempengaruhi beberapa aspek psikologis, termasuk kesejahteraan psikologis. Namun, seseorang yang memutuskan untuk menjadi relawan itu tidak mudah. Tentunya ada lika liku yang dilewati selama mengabdikan, terlebih lagi mengenai tenaga, dan waktu yang telah dikeluarkan demi menyejahterakan orang lain tanpa mengharap balasan. Sehingga diperlukan beberapa keterampilan, kesiapan fisik, serta kondisi psikis yang sehat karena relawan akan berhadapan dengan beberapa kondisi dan keadaan yang tidak seperti biasa. Maka dari itu, tidak menutup kemungkinan bahwa relawan akan mengalami tekanan maupun stres.

Pekerjaan yang berat dapat mempengaruhi kondisi kesehatan relawan, baik kondisi fisik ataupun psikisnya (Permatasari & Ariati, 2015). Menurut penelitian Ehrenreich & Elliot (2004), banyak relawan yang mengalami kondisi tertekan akibat tidak menerima dukungan setelah membantu para penyintas bencana. Selain itu, ditemukan pula bahwa banyak relawan yang bertugas menyelamatkan korban di lokasi bencana menderita *Acute Stress Disorder* (ASD) dan *Post Traumatic Stress Disorders* (PTSD) (Benedek dkk., 2007). Terdapat tiga jenis stres yang secara umum sering dialami oleh relawan, yakni stres sehari-hari, stres kumulatif, dan stres yang diakibatkan oleh kejadian tertentu (Ratri & Masykur, 2020). Sumber stres yang terjadi pada relawan, yaitu kondisi lingkungan tempat di mana relawan berada, tekanan hidup pribadi, berakhirnya masa kerja, adanya kekurangan dalam organisasi, dan

faktor kepribadian seorang relawan itu sendiri (Laluyan & Nurrachman, 2007). Siagian berpendapat bahwa tekanan atau stres yang tidak mampu diatasi dengan baik dapat berdampak buruk pada kemampuan seseorang untuk berinteraksi secara optimal dengan lingkungannya, dan dapat mempengaruhi keefektifan kinerja seseorang dalam melakukan pekerjaan (Permatasari & Ariati, 2015).

Melihat penjelasan tersebut, maka kesejahteraan psikologis relawan merupakan hal yang sangat penting. Terlebih lagi relawan merupakan individu yang cenderung memiliki empati dan lebih mengutamakan kesejahteraan orang lain daripada diri sendiri (Baron & Branscombe, 2016). Interaksi positif dengan orang lain dapat timbul ketika seorang individu memiliki empati yang baik (Ryff, 1989). Interaksi positif dengan orang lain ini ditunjukkan oleh relawan Dompot Dhuafa dengan program-program atau kegiatannya dalam membantu orang lain. Hubungan positif dengan orang lain termasuk dalam dimensi dari kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989).

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu keadaan di mana seseorang mempunyai perilaku positif kepada diri sendiri dan orang lain, mampu mengambil keputusan dan mengendalikan perilakunya, mampu mengelola lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, mempunyai tujuan dan makna dalam hidup, serta selalu berupaya untuk mengembangkan diri (Ryff, 1989). Altruisme dapat berdampak positif pada kesejahteraan psikologis seorang relawan karena mereka akan merasakan kepuasan dan merasakan kebahagiaan ketika mereka telah berperilaku altruis (Permatahati, 2016). Lalu, dapat disimpulkan bahwa dalam membentuk kebahagiaan dan kesejahteraan individu, interaksi positif berperan penting. Sama halnya dengan interaksi yang terjadi antara relawan dengan orang lain yang mereka bantu. Dengan menolong orang lain tersebut, relawan akan merasakan emosi positif yang kemudian akan memberikan efek kebahagiaan serta kesejahteraan psikologis pada relawan itu sendiri (Dewi, 2015). Sehingga, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian mengenai hubungan altruisme dengan kesejahteraan psikologis pada relawan Lembaga Filantropi Dompot Dhuafa.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif yang bertipe eksplanatori, sehingga tujuan dari penelitian ini yaitu memaparkan korelasi antar variabel altruisme dengan kesejahteraan psikologis melalui pengujian hipotesis. Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian *cross-sectional correlations* yang menguji apakah antar variabel berkorelasi ketika diuji dalam waktu yang sama (Morling, 2021). Kuesioner pada penelitian ini disebar dengan metode survei secara daring yang dilakukan dari tanggal 27 Juni hingga 6 Juli 2022.

### *Partisipan*

Metode *purposive sampling* juga dilakukan oleh peneliti, di mana metode pengambilan sampel data didasarkan pada beberapa pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Sehingga partisipan dalam penelitian ini adalah individu yang bergabung menjadi relawan pada Lembaga Filantropi Dompot Dhuafa, dengan jenis kelamin laki-laki ataupun perempuan, serta berwarga negara Indonesia. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 133 orang. Mayoritas partisipan berada pada rentang usia 20-25 tahun (64,7%). Bersumber pada informasi demografis, partisipan banyak berasal dari kota Surabaya (27%), lalu kota Malang (7,5%), selanjutnya Purwokerto dan Jakarta (6,7%). Guna mendapat sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian, maka peneliti memberikan formulir skrining diawal untuk memilih partisipan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Selain itu, partisipan juga dimintai persetujuan atas ketersediaannya untuk terlibat dalam penelitian.

### *Pengukuran*

Dalam penelitian ini menggunakan dua alat ukur. Pertama, pada variabel altruisme, pengukuran menggunakan instrumen altruisme dengan total 39 *item* yang diadaptasi dari Tanau (2016) melalui artikel yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kecenderungan Perilaku Altruisme Pada Dewasa Awal dan Dewasa Madya”. Terdapat empat pilihan jawaban dengan keterangan “sangat tidak sesuai” hingga “sangat sesuai”. Reliabilitas pada skala ini sebesar ( $\alpha=0,925$ ).

Alat ukur kedua pada variabel kesejahteraan psikologis menggunakan instrumen *Psychological Well-being Scale* karya C. Ryff yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Rachmayani & Ramdhani (2014) melalui artikel jurnal yang berjudul “Adaptasi Bahasa dan Budaya Skala *Psychological Well-being*”. Instrumen alat ukur terdiri dari 48 *item* dengan nilai reliabilitas sebesar ( $\alpha=0,912$ ). Terdapat enam pilihan jawaban dengan keterangan “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”.

### *Analisis Data*

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis statistik hipotetik berdasarkan acuan kedua alat ukur, dimana data pada penelitian dikelompokkan dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Teknik analisis korelasi *Spearman* digunakan dalam menguji hipotesis korelasi antara altruisme dan kesejahteraan psikologis, mengingat jenis data adalah non-parametrik. Proses analisis data dibantu dengan *software* Jamovi versi 2.2.5 for Windows.

## HASIL PENELITIAN

Terdapat 133 partisipan pada penelitian ini, dengan persentase 58,6% perempuan, dan 41,4% laki-laki. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, rata-rata nilai pada variabel altruisme yakni sebesar 135 ( $SD=13,3$ ;  $Min=100$ ;  $Max=156$ ), untuk rata-rata nilai pada variabel kesejahteraan psikologis yaitu sebesar 212 ( $SD=31,1$ ;  $Min=125$ ;  $Max=276$ ). Pengelompokan partisipan yang didasarkan pada pendekatan hipotetik diketahui bahwa penelitian ini didominasi oleh partisipan dengan tingkat altruisme sedang yakni sebanyak 92 orang (69,2%), lalu terdapat 24 orang (18%) dengan tingkat altruisme rendah, dan sisanya adalah partisipan dengan tingkat altruisme yang tinggi yakni sebanyak 17 orang (12,8%). Sedangkan pada variabel kesejahteraan psikologis diketahui sebanyak 84 orang (63,2%) berada pada tingkat kesejahteraan yang sedang, lalu 25 orang (18,8%) tergolong dalam kategori rendah, dan 24 orang (18%) tergolong pada tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Melalui pengujian hipotesis menggunakan pendekatan uji korelasi *Spearman*, ditemukan hasil bahwa antara altruisme dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan positif yang kuat ( $r(133) = 0,523$ ;  $p < 0,001$ ). Selain itu, analisis korelasi juga dilakukan antara setiap dimensi variabel altruisme dengan variabel kesejahteraan psikologis. Hasilnya menunjukkan bahwa variabel kesejahteraan psikologis berkorelasi dengan dimensi kognitif ( $r(133) = 0,44$ ;  $p < 0,001$ ), afektif ( $r(133) = 0,525$ ;  $p < 0,001$ ), dan tindakan ( $r(133) = 0,452$ ;  $p < 0,001$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa, variabel kesejahteraan psikologis dan setiap dimensi variabel altruisme memiliki hubungan positif. Walaupun dalam dimensi kognitif dan tindakan korelasinya berada pada kategori sedang, namun tergolong kuat dalam dimensi afektif.

## DISKUSI

Ditemukan adanya hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan yang besar dalam penelitian yang menguji hubungan antara altruisme dengan kesejahteraan psikologis relawan pada Lembaga Filantropi Dompot Dhuafa. Dari hasil ini, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat altruisme relawan, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya. Adanya hubungan positif ini tidak sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Ehrenreich & Elliot (2004) yang menemukan hubungan negatif antara altruisme dengan kesejahteraan psikologis. Temuan studinya mengungkapkan bahwa banyak relawan mengalami kondisi stres karena tidak mendapatkan dukungan saat menolong penyintas bencana. Melemahnya kesehatan fisik dan mental relawan juga dapat disebabkan dari adanya tuntutan pekerjaan yang berat (Permatasari & Ariati, 2015). Selain tuntutan pekerjaan yang berat dan lingkungan kerja yang tidak menyenangkan, stres yang dialami relawan juga bersumber dari kurangnya personel, waktu, dorongan logistik, keterampilan, bahaya yang mengancam, dan jauhnya jarak dari keluarga (Ehrenreich & Elliot, 2004).

Studi lain juga menemukan bahwa terdapat relawan yang merasakan *Acute Stress Disorder* (ASD) dan *Post Traumatic Stress Disorders* (PTSD) saat bertugas menyelamatkan korban di lokasi bencana (Benedek dkk., 2007). Terdapat tiga jenis stres yang secara umum sering dialami oleh relawan, yakni stres sehari-hari, stres kumulatif, dan stres yang diakibatkan oleh kejadian tertentu (Ratri & Masykur, 2020). Sumber stres relawan dapat berasal dari kondisi lingkungan tempat di mana relawan berada, tekanan hidup pribadi, usainya masa kerja, adanya kekurangan dalam organisasi, dan faktor kepribadian seorang relawan (Laluyan & Nurrachman, 2007). Siagian berpendapat bahwa tekanan atau stres yang tidak mampu dikelola dengan baik dapat berdampak buruk pada kemampuan seseorang untuk berinteraksi secara optimal dengan lingkungannya, dan dapat mempengaruhi keefektifan kinerja seseorang (Permatasari & Ariati, 2015)

Penelitian lain yang dilakukan oleh Permatahati (2016) menyatakan bahwa tindakan altruis tidak berpengaruh pada kesejahteraan psikologis para relawan sanggar Hati Kita di Kabupaten Tulungagung. Hal itu terjadi karena sistem pada struktur organisasi sanggar yang mempengaruhi pembentukan perilaku altruis secara tidak langsung. Sehingga perilaku altruis tidak dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara langsung, akan tetapi terdapat faktor kontrol sosial yang terdapat pada relawan sanggar. Faktor yang diduga mempengaruhi adanya kesejahteraan psikologis relawan seperti, jenis kelamin, usia, sosioekonomi, dan religiusitas (Permatahati, 2016).

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan altruisme dan hubungannya dengan peningkatan kesejahteraan psikologis. Beberapa diantaranya berasal dari penelitian yang dilakukan oleh Ali dkk. (2018) yang menemukan adanya hubungan antara kebahagiaan dan kesehatan pada relawan. Menurutnya, melakukan tindakan altruis untuk orang lain, seperti membantu orang yang kurang beruntung, dapat menyebabkan seorang relawan merasa lebih baik secara emosi (Ali dkk., 2018). Karena mendefinisikan rasa kepuasan yang dimiliki relawan setelah melakukan serangkaian perbuatan baik, maka konstruksi kebahagiaan yang dimiliki relawan sangat penting (Nuryanti, 2020). Menurut penelitian lain, ada bukti bahwa altruisme dan kesejahteraan psikologis berkorelasi positif. Studi tersebut menunjukkan bahwa perilaku altruis memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis para donatur di Afrika. Para donatur tersebut merasa bahagia meskipun tidak mendapatkan imbalan dari apa yang telah mereka lakukan (Barasch dkk., 2014).

Studi lain juga menemukan bahwa dengan berperilaku altruis dapat berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis (Kahana dkk., 2013). Masih relevan dengan studi terdahulu yang dilakukan oleh Nursalma & Rositawati (2019), dengan membantu dan membahagiakan orang lain di lokasi

bencana, anggota Relawan Nusantara menunjukkan korelasi positif yang tinggi antara altruisme dan kesejahteraan psikologis. Para relawan Nusantara seringkali lupa waktu karena kegiatan yang dilakukan. Namun, mereka mendapat manfaat dari memiliki interaksi positif dengan relawan lain dan penyintas bencana. Mereka juga merasakan kebermanfaatannya untuk sekitar.

Analisis hubungan antara ketiga dimensi pada variabel altruisme yang dilakukan juga menghasilkan temuan bahwa ketiganya berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Sehingga hasil dari analisis yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa altruisme memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis pada relawan Lembaga Filantropi Dompet Dhuafa. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat altruisme individu pada dimensi manapun, tingkat kesejahteraan psikologisnya juga semakin meningkat.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa altruisme dan kesejahteraan psikologis relawan pada Lembaga Filantropi Dompet Dhuafa berkorelasi secara signifikan. Korelasi yang kuat antar variabel menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis relawan meningkat seiring dengan tingginya tingkat altruisme.

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan dapat melakukan penelitian menggunakan sampel yang lebih luas, ideal, dan merata. Para relawan diharapkan agar lebih memahami kelemahan dari berperilaku altruis dan menggunakan temuan penelitian ini sebagai dasar untuk refleksi dan evaluasi. Para relawan juga diharapkan untuk tetap melakukan tindakan altruisme, mengingat perilaku altruis juga memiliki dampak positif bagi kesejahteraan psikologis. Selain itu, saran untuk Lembaga Filantropi Dompet Dhuafa yakni agar memahami isu kesejahteraan psikologis pada relawan dan selalu berupaya untuk menjaga serta meningkatkan kesejahteraan psikologis para relawannya.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, kedua orangtua, teman-teman Dompet Dhuafa *Volunteer* yang telah meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner, dan kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu dan memberi dukungan dalam penyelesaian penelitian ini.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Dewi Aprillia Anggraini dan Nurul Hartini tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

### PUSTAKA ACUAN

Ali, S. B., Khan, N. A., & Zehra, A. (2018). Effect of Volunteerism on Mental Health and Happiness. *International Journal of Humanities and Social Sciences (IJHSS)*, 123–130.

- Barasch, A., Levine, E. E., Berman, J. Z., & Small, D. A. (2014). Selfish or Selfless? On the Signal Values of Emotion in Altruistic Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *107*, 293–413. <https://doi.org/10.1037/a0037207>
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2016). *Social Psychology 14th edition*. Pearson Education.
- Benedek, D. M., Fullerton, C., & Ursano, R. J. (2007). First Responders: Mental Health Consequences of Natural and Human-Made Disasters for Public Health and Public Safety Workers. *Annual Review of Public Health*, *55*–58. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.28.021406.144037>
- Dewi, E. K. (2015). Kajian Teoritik, Peranan Empati pada Psychological Well-Being. *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan*, 564-570.
- Ehrenreich, J. H., & Elliot, T. L. (2004). Managing Stress in Humanitarian Aid Workers: A Survey of Humanitarian Aid Agencies Psychosocial Training and Support of Staff. *Journal of Peace Psychology*, *10*(1), 53–66. [https://doi.org/10.1207/s15327949pac1001\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327949pac1001_4)
- Istiani, A. (2018). *Perilaku Altruisme Ditinjau Dari Kecerdasan Emosi Pada Relawan Di Sekolah Master*. [Doctoral, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA]. <http://repository.unj.ac.id/3175/>
- Kahana, E., Bhatta, T., Lovegreen, L. D., Kahana, B., & Midlarsky, E. (2013). Altruism, Helping, and volunteering: Pathways to Well-Being in Late Life. *Journal of Aging and Health*, 159–187. [10.1177/0898264312469665](https://doi.org/10.1177/0898264312469665)
- Laila, K. N., & Asmarany, A. I. (2015). Altruisme pada relawan perempuan yang mengajar anak berkebutuhan khusus di yayasan anak jalanan bina insan mandiri. *Jurnal Psikologi*, *8*(1), 7.
- Laluyan, T. T., & Nurrachman, N. (2007). *Pemulihan Trauma: Panduan Praktis Pemulihan Trauma Akibat Bencana Alam*. Pusat Krisis, Fakultas Psikologi.
- Morling, B. (2021). *Research methods In Psychology: Evaluating A World Of Information* (4. ed). W. W. Norton & Company.
- Myers, D.G. (2010). *Social psychology* (10e [ed.]). McGraw-Hill.
- Myers, C. K., & Carpenter, J. P. (2007). Why Volunteer? Evidence on the Role of Altruism, Reputation, and Incentives. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.1014584>
- Nursalma, R. D., & Rositawati, S. (2019). Hubungan antara Altruisme dengan Well-Being pada Anggota Relawan Nusantara di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 998–1004.
- Nuryanti, S. (2020). Empathy and Happiness of Disaster Volunteers. *Interaktif: Jurnal Ilmu Sosial*, 82–93.
- Permatahati, I. S. (2016). Pengaruh Altruistic Behavior Terhadap Psychological Well Being Pada Relawan di Sanggar Hati Kita Tulungagung. *Jurnal Psychology Forum UMM*, 19–20
- Permatasari, A. R., & Ariati, J. (2015). EFIKASI DIRI DAN STRES KERJA PADA RELAWAN PMI KABUPATEN BOYOLALI. *Jurnal Empati*, *4*(4), 239–244.
- Rachmayani, D., & Ramadhani, N. (2014). Adaptasi Bahasa dan Budaya Skala Psychological Well-being. *Seminar Nasional Psikometri*, 253–268.

- Ratri, E. D. A., & Masykur, A. M. (2020). Para pengibar kemanusiaan (Analisis fenomenologi interpretatif tentang pengalaman menjadi relawan bencana laki-laki). *Jurnal Empati*, 8(4), 802-815. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26525>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. (2008). *Kamus Bahasa Indonesia*. Pusat Bahasa.
- Tanau, F. O. (2016). *Perbedaan Tingkat Kecenderungan Perilaku Altruisme Pada Dewasa Awal dan Dewasa Madya*. [Skripsi, Universitas Sanata Dharma]. <http://repository.usd.ac.id/8814/>