

Hubungan antara Perilaku Prososial dan *Psychological Well-Being* pada Remaja Awal

Rodelina Marbun

Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya

Jenny Lukito Setiawan^{*1}

Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya

Abstract. This research has a goal to know the relationship between prosocial behavior and psychological well-being on early adolescence. This research is using correlational design. Population and sample are junior high school X's students in Surabaya. The sampling technique uses total population study. There are 153 samples in this research. Data collection uses a scale consisting of a scale of prosocial behavior and psychological well-being scale. The scale of prosocial behavior is adapted from the scale developed by Caprara and Steca (2007), while scale of psychological well-being adapted from the scale developed by Ryff (1989). Pearson Product Moment correlation test results showed that there was a positive correlation between prosocial behavior and psychological well-being in early adolescence ($r = 0,299$; $p < 0,05$). The more early adolescence perform prosocial behavior the better their psychological well-being.

Keywords: prosocial behavior, psychological well-being, early adolescence

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku prososial dan *psychological well-being* pada remaja awal. Penelitian ini dilakukan dengan desain korelasional. Populasi dan sampel merupakan siswa SMP "X" Surabaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total population study*. Sampel penelitian berjumlah sebanyak 153 orang. Pengambilan data menggunakan skala yang terdiri dari skala perilaku prososial dan skala *psychological well-being*. Skala perilaku prososial diadaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Caprara dan Steca (2007), sedangkan skala *psychological well-being* dari skala yang dikembangkan oleh Ryff (1989). Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara perilaku prososial dan *psychological well-being* pada remaja awal ($r = 0,299$; $p < 0,05$). Semakin sering remaja awal melakukan perilaku prososial maka semakin baik *psychological well-being*nya.

Kata kunci: perilaku prososial, *psychological well-being*, remaja awal

Korespondensi: Jenny Lukito Setiawan. Fakultas Psikologi Universitas Ciputra Surabaya, UC Town, Citraland, Surabaya, 60219. Email: jennysetiawan@ciputra.ac.id

Salah satu hal yang menjadi kebutuhan setiap manusia adalah merasakan kesejahteraan psikologis. Hal tersebut juga menjadi kebutuhan bagi remaja awal, khususnya dalam menghadapi tantangan dalam proses perkembangan. Menurut Santrock (2003) remaja awal berada dalam rentang usia 12-15 tahun. Usia ini merupakan titik awal transformasi dari anak-anak menuju dewasa, sehingga remaja awal digambarkan sebagai masa badai dan stres (*storm and stress*). Transformasi yang dialami juga menuntut terjadinya banyak konflik dan suasana hati yang tidak stabil (Scaffhuser, Allemand dan Schwarz, 2016).

Bericara mengenai kesejahteraan psikologis pada remaja awal atau lebih dikenal sebagai *psychological well-being*, artinya terdapat suatu kondisi psikologis yang terbebas dari gangguan mental (Ryff, 1989). Kenyataannya, masa ini penuh dengan tekanan dan masalah, sehingga remaja awal rentan mengalami *psychological well-being* yang buruk (Willis, 2014). Buruknya *psychological well-being* ditinjau dari kecenderungan remaja awal mengalami gangguan mental emosional (Rao & Raju, 2012) Mubasyiroh, Putri dan Tjandrarini (2015) mengungkapkan bahwa sebanyak 60,17 % remaja usia 11 sampai 16 tahun keatas di Indonesia cenderung mengalami gangguan mental emosional, seperti merasa kesepian (44,54%), merasa cemas (40,75%), dan keinginan untuk bunuh diri (7,33%).

National Institute of Mental Health (dalam Asmika, Harijanto & Handayani, 2008) menambahkan bahwa anak usia 9-17 tahun mengalami depresi, dengan prevalensi sebesar 6% dimana 4,9% diantaranya mengalami depresi mayor. Kemudian, *Global School Health Survey* (dalam Isfandari dan Lolong, 2014) juga menjelaskan bahwa remaja awal usia 12-15 tahun di Indonesia mengalami distres emosional dengan prevalensi sebesar 8,6%.

Data di atas menunjukkan bahwa remaja awal cenderung mengalami gangguan mental emosional dengan gejala kesepian, cemas, keinginan bunuh diri, depresi serta distres. Gejala tersebut merupakan ciri-ciri yang menandakan adanya keadaan *psychological well-being* yang buruk Rao dan Raju (2012).

Peneliti juga melakukan wawancara kepada beberapa remaja awal, dari hasil wawancara disimpulkan beberapa remaja awal merasa tidak puas terhadap hidup, merasa tidak berharga dan merasa hidupnya tertekan. Hal tersebut menunjukkan adanya kondisi *psychological well-being* yang buruk. Keyes (dalam Huppert, 2009) menambahkan bahwa individu yang memiliki *psychological well-being* yang buruk ditandai dengan merasa tidak puas dalam hidup, tertekan dan depresi. Namun, di sisi lain peneliti juga menemukan adanya hasil wawancara yang kontradiktif yaitu adanya remaja awal yang puas terhadap hidup dan selalu optimis. Dimana menurut Keyes (dalam Huppert, 2009) ciri-ciri tersebut merupakan kondisi dari adanya *psychological well-being* yang baik.

Ryff (1989) menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan keadaan psikologis yang bebas dari masalah mental dan keberfungsiannya secara fisik, emosional dan psikologis. Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan *psychological well-being* mencakup penerimaan diri sendiri (*self-acceptance*), pengembangan diri (*personal growth*), tujuan hidup (*purpose in life*), hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kapasitas mengatur lingkungan eksternal (*environmental mastery*), serta kemandirian (*autonomy*).

Lucktong, Salisbury dan Chamratrithirong (2018) menjelaskan bahwa pada usia remaja awal, keterikatan dengan orang lain di lingkungan sosialnya menjadi hal yang

berpengaruh dalam pencapaian *psychological well-being* yang baik. Oleh karena itu, perlu adanya keterhubungan sosial yang baik dengan pihak-pihak di luar dirinya guna terciptanya keterikatan yang baik. Mencapai keterikatan tersebut dapat dilakukan dengan mengembangkan perilaku positif di lingkungan sosialnya, salah satunya adalah perilaku prososial (Megawati & Herdiyanto, 2016; Weinstein & Ryan, 2010).

Perilaku prososial merupakan perilaku yang dilakukan kepada satu ataupun banyak orang dengan tujuan untuk memberikan keuntungan kepada orang lain dan pelaku perilaku prososial juga ikut merasakan *benefit* terhadap dirinya (Caprara & Steca, 2007). Ditambahkan pula oleh Eisenberg dan Mussen (1989) bahwa perilaku prososial merupakan perilaku yang bersifat sukarela dan dilakukan dengan keadaan sengaja untuk memberikan konsekuensi positif bagi individu atau kelompok.

Perilaku prososial mengalami peningkatan pada remaja awal, dikarenakan adanya peningkatan hubungan interpersonal yang lebih beragam dari pada sebelumnya (Carlo, Eisenberg, & Knight, 1992). Namun, dalam keadaan tertentu hubungan interpersonal dapat memberikan pengaruh negatif kepada remaja, yang ditandai dengan konflik interpersonal, sehingga mereka memiliki kecenderungan untuk mengembangkan perilaku negatif seperti antisosial, perilaku agresi, kekerasan dan kenakalan (Caldarella, Shatzer, Gray, Young & Young, 2011). Remaja awal yang mengembangkan perilaku negatif dalam hidupnya akan memberikan dampak yang negatif pula pada kondisi psikologisnya sehingga akan sulit bagi mereka untuk mencapai kesejahteraan psikologis (Prabowo, 2016).

Sears, Freedman, dan Peplau (1991) juga menambahkan bahwa perilaku prososial mampu memberikan kepuasan serta perasaan

yang lebih baik dari keadaan sebelum menolong dan memperbaiki perasaan buruk pelaku tindakan perilaku prososial. Ditambahkan pula oleh Mintarsih (2015) bahwa melakukan perilaku prososial memberikan perasaan berharga, bangga dan puas terhadap hidup. Andaritidya dan Mulyati (2007) juga menjelaskan bahwa individu yang sering melakukan perilaku prososial memiliki pemaknaan hidup yang lebih baik, yang berguna dalam mencapai dimensi-dimensi *psychological well-being*. Sementara, individu yang jarang melakukan perilaku prososial lebih rentan mengalami ketidakpuasan hidup, merasa hampa dan tidak berharga yang dapat menghambat pencapaian dimensi-dimensi *psychological well-being*.

Beberapa penelitian terdahulu yang menjadi landasan dalam penelitian ini salah satunya penelitian serupa yang dilakukan oleh Mintarsih (2015) mendapat hasil bahwa ada hubungan positif antara perilaku prososial dengan *psychological well-being* siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Kemudian, Megawati dan Herdiyanto (2016) juga melakukan penelitian yang sama dan mendapat hasil bahwa ada hubungan yang positif antara perilaku prososial dengan *psychological well-being* siswa SMA. Akan tetapi, penelitian lain yang dilakukan oleh Vinothkumar (2015) di India mendapat hasil bahwa tidak ada hubungan positif antara perilaku prososial dengan *psychological well-being* pada remaja.

Ketertarikan peneliti timbul karena masih adanya hasil yang tidak konsisten. Oleh karena itu, perlu dilakukan kajian ulang. Selain itu, belum ditemukan penelitian yang serupa terhadap remaja awal, rata-rata pada remaja akhir. Penelitian ini juga menjadi menarik karena adanya perbedaan karakteristik antara remaja awal dan akhir. Dimana individu yang berada dalam rentang usia remaja awal belum matang secara emosi, sikap dan perilaku, sedangkan remaja akhir

lebih matang secara emosi, sikap maupun perilaku (Hurlock, 1992). Berdasarkan perbedaan karakteristik tersebut dapat disimpulkan bahwa fenomena mengenai *psychological well-being* remaja awal lebih krusial untuk diteliti dibandingkan *psychological well-being* remaja akhir.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara perilaku prososial dan *psychological well-being* pada remaja awal. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan yang positif antara perilaku prososial dan *psychological well-being* pada remaja awal. Semakin sering remaja awal melakukan perilaku prososial maka semakin baik *psychological well-being*nya. Sebaliknya semakin jarang remaja awal melakukan perilaku prososial maka semakin buruk *psychological well-being*nya.

METODE

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari perilaku prososial sebagai variabel bebas dan *psychological well-being* sebagai variabel terikat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan skala perilaku prososial yang disusun oleh Caprara et al. (2005) yang terdiri dari 16 aitem dan skala *psychological well-being* yang disusun oleh Ryff (dalam Lee, 2014) yang terdiri dari 42 aitem.

Hasil uji reliabilitas skala perilaku prososial pada penelitian sebelumnya oleh Caprara et al. (2005) menunjukkan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,91. Pada penelitian ini nilai *Alpha Cronbach* diperoleh sebesar 0,85. Untuk hasil uji reliabilitas skala *psychological well-being* sebelumnya oleh Lee (2014) menunjukkan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,71-0,88. Pada penelitian ini diperoleh nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,80.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini merupakan siswa SMP "X" Surabaya. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* dan uji hipotesis menggunakan uji parametrik *Pearson Product Moment*.

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal ($p = 0,222$ atau $p \geq 0,05$). Hasil uji korelasi *pearson product moment* menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara perilaku prososial dan *psychological well-being* pada remaja awal ($r = 0,299$; $p \leq 0,05$). Perilaku prososial dan *psychological well-being* pada remaja awal memiliki hubungan yang cukup kuat (Sarwono, 2006), dengan kontribusi sebesar 8,9% ($R^2 = 0,089$). Hal ini berarti, semakin sering remaja awal melakukan perilaku prososial maka semakin baik *psychological well-being*nya

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Megawati dan Herdiyanto (2016) bahwa terdapat hubungan yang positif antara perilaku prososial dengan *psychological well-being* pada siswa SMA di Denpasar. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian lain dari Mintarsih (2015) bahwa ada hubungan yang positif antara perilaku prososial dengan *psychological well-being* pada siswa SMK kelas XI Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian ini menolak hasil penelitian dari Vinothkumar (2015) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan positif antara perilaku prososial dengan *psychological well-being* pada remaja.

Psychological well-being pada remaja awal tidak dapat dilepaskan dari pengaruh lingkungan di luar dirinya. Buehler dan Gerrard (2004) juga menjelaskan bahwa *psychological well-being* remaja awal masih dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Hal

tersebut terjadi karena pada usia ini individu masih belum matang secara emosi, sikap maupun perilaku, sehingga lingkungan sosial memberikan pengaruh yang cukup besar bagi kondisi *psychological well-being* remaja awal (Lucktong et al., 2018).

Pengaruh dari lingkungan sosial pada *psychological well-being* remaja awal, menuntut individu untuk memiliki keterikatan sosial yang baik (Lucktong et al., 2018). Keterikatan tersebut membuat individu merasa diterima, dihargai dan dicintai oleh orang lain, sehingga pengembangan setiap potensi dan keberfungsian lebih mungkin untuk dicapai (Hussey et al., 2013)

Sebagai perilaku yang positif di lingkungan sosial, perilaku prososial mampu meningkatkan sense of belonging dan rasa keterkaitan dengan orang lain (Weinstein & Ryan, 2010). Kedua hal tersebut mampu dalam memicu hubungan sosial yang baik, yang juga mampu menciptakan relasi yang harmonis dan positif dengan orang lain, yang merupakan salah satu dimensi paling berpengaruh terhadap *psychological well-being* (Ryff, 1989).

Perilaku prososial mampu meningkatkan *psychological well-being* karena individu yang melakukan perilaku prososial tidak hanya memberikan *benefit* kepada orang lain, namun pelaku perilaku prososial juga merasakan *benefit* pada dirinya sendiri yaitu memicu kesehatan mental yang tinggi, penyesuaian hidup dan rendahnya perasaan depresi serta putus asa, yang merupakan kondisi dari *psychological well-being* yang baik (Weinstein dan Ryan, 2010). Lebih jauh, Mintarsih (2015) juga menjelaskan bahwa individu yang melakukan perilaku prososial merasa hidupnya lebih bahagia, mereduksi perasaan buruk, merasa lebih puas terhadap hidup serta adanya pemaknaan diri yang positif.

Caprara dan Steca (2007) juga menambahkan bahwa perilaku prososial menimbulkan efek positif yang dapat membentuk pertumbuhan diri, penerimaan diri, meningkatkan adaptasi sosial yang dapat membentuk penguasaan lingkungan, meningkatkan rasa memiliki terhadap orang lain, perasaan positif serta terciptanya rasa puas terhadap hidup (*life satisfaction*), dimana hal tersebut dapat menciptakan keadaan *psychological well-being* yang baik. Sebaliknya, individu yang jarang melakukan perilaku prososial memicu perasaan inferior, merasa kurang berharga dan kecewa yang dapat menyebabkan *psychological well-being* menjadi buruk.

Ditambahkan pula oleh Brown, Gary, Greene dan Milburn (1992) bahwa perilaku prososial pada sukarelawan memberikan benefit pada tidak rentannya mereka mengalami gangguan mental dan merasakan kebahagian yang lebih besar, kepuasan hidup dan memiliki harga diri yang tinggi yang mampu menunjang kondisi *psychological well-being* yang baik.

Selain itu, peneliti juga melakukan uji korelasi antara perilaku prososial dan dimensi *psychological well-being*. Berdasarkan uji korelasi disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku prososial dan dimensi *self-acceptance* dan *personal growth* pada remaja awal. Ada hubungan yang positif antara perilaku prososial dan dimensi *positive relations*, *environmental mastery* dan *purpose in life* pada remaja awal. Kemudian, ada hubungan negatif antara perilaku prososial dan dimensi *autonomy* pada remaja awal.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku prososial dan *self-acceptance*. Artinya, individu yang sering melakukan perilaku prososial memiliki kemampuan *self-acceptance* yang baik, namun bisa juga memiliki kemampuan *self-acceptance* yang buruk. *Self-acceptance* merupakan kemampuan individu dalam

menerima segala keadaan dirinya, baik dari sisi kekurangan maupun kelebihan, serta mampu dalam memaknai secara positif setiap pengalaman (Ryff, 1989).

Semakin sering individu melakukan perilaku prososial dapat memicu terjadinya penerimaan sosial bagi individu. Mereka yang diterima oleh lingkungan sosialnya merasa bahwa dirinya berharga, dicintai dan diinginkan sehingga mereka lebih mudah pula dalam menerima diri sendiri. Sebaliknya, ketika lingkungan sosial menolak mereka, maka mereka cenderung merasa tidak berharga, dan rendah diri yang dapat berpengaruh pada penerimaan diri (Sentse, Linderberg, Omvlee, Ormel & Veenstra, 2010).

Namun di sisi lain, perilaku prososial dapat menyebabkan kemampuan *self-acceptance* yang buruk. Hal tersebut terjadi karena ada kalanya perilaku prososial memicu social rejection. *Social rejection* terjadi apabila lingkungan sosialnya tidak mendukung remaja awal dalam melakukan perilaku prososial (Dewall & Bushman, 2011). Lebih jauh dijelaskan bahwa individu yang mengalami *social rejection* memiliki harga diri yang rendah, menutup diri dari orang lain dan timbulnya perasaan inferior yang dapat menyebabkan individu memiliki *self-acceptance* yang buruk.

Perilaku prososial tidak berhubungan dengan dimensi *personal growth*. Artinya, individu yang sering melakukan perilaku prososial memiliki *personal growth* yang baik, namun bisa juga memiliki *personal growth* yang buruk. *Personal growth* berbicara tentang adanya kemampuan individu dalam mengembangkan setiap potensinya, sehingga adanya pengembangan diri yang realistik dan efektif serta antusias dalam hidup (Ryff, 1989).

Seriring dengan semakin seringnya individu

melakukan perilaku prososial, maka individu akan semakin melibatkan diri dalam kegiatan sosial. Hal tersebut membuat remaja lebih banyak bertemu dengan pengalaman baru, wawasan baru yang dapat membantu remaja awal dalam mengembangkan setiap potensinya (Purnamasari, Ekowarni & Fadhilah, 2004). Di sisi lain, semakin sering remaja awal melakukan perilaku prososial menyebabkan remaja awal cenderung lebih royal dan antusias kepada kelompok sosialnya dan lebih mementingkan peran sebagai anggota kelompok sosial, yang menyebabkan remaja awal lebih pasif untuk mengembangkan diri dan potensinya secara realistik, sehingga remaja awal belum bisa mencapai kemampuan *personal growth* yang baik (Purnamasari et al., 2004).

Kemudian ditambahkan pula oleh Santrock (2003) bahwa usia remaja awal masih berfokus pada proses bermain dan eksplorasi hubungan interpersonal (*peer focus*) dibandingkan dengan keinginan untuk mengembangkan diri sendiri.

Kemudian, berdasarkan hasil analisis disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara perilaku prososial dan *positive relations*. Artinya, semakin sering individu melakukan perilaku prososial maka semakin mampu individu dalam mencapai *positive relations*. *Positive relationship* merupakan kemampuan individu dalam menjaga hubungannya dengan sesamanya di lingkungan sosial serta kemampuan individu dalam menciptakan hubungan interpersonal yang hangat dengan orang lain.

Caprara et al. (2014) menjelaskan bahwa perilaku prososial mampu mengurangi tendensi munculnya perilaku agresif, baik itu agresif fisik maupun verbal yang secara bersama-sama juga meningkatkan penyesuaian sosial remaja. Berkurangnya tendensi remaja awal dalam mengembangkan perilaku agresif tersebut membentuk remaja lebih mampu

menghargai orang lain, minimnya kekerasan, perseteruan dan pemberontakan, sehingga muncullah hubungan yang harmonis dan positif dengan orang lain.

Lebih jauh lagi Caprara dan Steca (2007) menjelaskan bahwa perilaku prososial membuat individu lebih mampu dalam mengontrol emosi dan menempatkan diri di lingkungannya serta membentuk individu yang mampu dalam berinteraksi baik dengan orang lain, sehingga terbentuklah keakraban dan keterhubungan sosial. Adanya keakraban dan keterhubungan sosial yang baik tersebut membuat remaja awal mampu menciptakan dan membentuk relasi yang positif dengan orang lain. Eisenberg, Fabes dan Spinrad (dalam Dunfield, Kuhlmeier, O'Connell & Kelley, 2006) juga menambahkan bahwa anak-anak yang melakukan perilaku prososial memiliki hubungan yang lebih baik dengan teman-temannya, dibandingkan dengan anak yang tidak melakukan perilaku prososial.

Kemudian hasil lain menunjukkan bahwa ada hubungan antara perilaku prososial dan dimensi *environmental mastery*. (Setyawan, Erlyani & Dewi, 2016) dalam penelitiannya dengan jelas menyatakan bahwa individu yang sering melakukan perilaku prososial meningkatkan penyesuaian diri dan adaptasi lingkungan sosial dimana individu tersebut berada.

Penyesuaian diri dan kemampuan adaptasi tersebut membantu individu lebih aktif dan kreatif di lingkungannya, sehingga mereka lebih mampu dalam menguasai dan mengatur kondisi lingkungan yang awalnya tidak sesuai menjadi lebih sesuai dengan dirinya (Maslihah, 2011). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian dari Susanti dan Maryam (2013) bahwa dimensi *environmental mastery* berkaitan dengan penyesuaian diri dengan lingkungan.

Kemudian hasil lain juga menyimpulkan

bahwa ada hubungan positif antara perilaku prososial dan dimensi *purpose in life*. *Purpose in life* berbicara mengenai keyakinan individu bahwa hidup individu memiliki tujuan dan bermakna, mereka mampu dalam menetapkan tujuan hidup dan secara aktif memiliki rencana-rencana untuk dapat merealisasikan tujuan hidupnya (Ryff, 1989).

Alandete, Lozano, Nohales dan Martinez (2013) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang sangat koheren antara *meaning in life* dan *purpose in life*. *Meaning in life* atau kebermaknaan hidup dapat dipicu melalui perilaku prososial (Klein, 2016). Artinya remaja awal yang sering melakukan perilaku prososial mampu merasakan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki arti, sehingga mereka lebih mampu dalam mengembangkan tujuan-tujuan hidupnya, dimana hal tersebut merupakan komponen dari *purpose in life*.

Lebih jauh lagi Klein (2016) menjelaskan bahwa ada hubungan antara orang yang menolong orang lain secara sukarela (bagian dari perilaku prososial) dengan semakin jelasnya gambaran mereka mengenai tujuan hidupnya. Hal tersebut dapat terjadi karena perilaku prososial membuat individu menemukan insight-insight yang dapat menuntun individu dalam menetapkan harapan dan tujuan hidup (Megawati & Herdiyanto, 2016).

Hasil lainnya menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara perilaku prososial dan dimensi *autonomy*. Artinya, semakin sering remaja awal melakukan perilaku prososial maka semakin tidak mampu remaja awal untuk mandiri. Dimensi *autonomy* berbicara mengenai kemampuan untuk menjadi pribadi yang mandiri atau mampu menentukan keputusan secara pribadi dan memiliki standar hidup.

Semakin sering remaja awal melakukan perilaku prososial maka mereka akan

medapatkan penerimaan sosial yang tinggi serta meningkatkan hubungan interpersonal (Carlo, Eisenberg, & Knight, 1992). Hal tersebut menyebabkan individu pada usia ini lebih berorientasi secara sosial dibandingkan secara pribadi, sehingga keputusan-keputusan dan penilaian terhadap hal tertentu selalu dipengaruhi oleh pandangan individu secara sosial dibandingkan secara independen atau mandiri, yang dapat berdampak pada ketidakmampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri, selalu bergantung kepada orang lain dan menyebabkan buruknya kemampuan *autonomy* (Yusuf, 2011).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan beberapa kesimpulan yaitu ada hubungan yang positif antara perilaku prososial dan *psychological well-being* pada remaja awal. Kemudian, tidak ada hubungan antara perilaku prososial dan dimensi *self-acceptance* dan *personal growth*, ada hubungan positif antara perilaku prososial dan *psychological well-being* pada remaja awal. Ada hubungan positif antara perilaku prososial dengan dimensi *positive relations*, *environmental mastery* dan *purpose in life*. Ada hubungan yang negatif antara perilaku prososial dan dimensi *autonomy*.

Adanya hubungan positif antara perilaku prososial dan *psychological well-being*, maka peneliti menyarankan kepada remaja awal untuk mengembangkan perilaku prososial di lingkungan sosialnya, sehingga ketika remaja awal sering melakukan perilaku prososial maka mereka mampu mencapai keadaan *psychological well-being* yang baik.

Peneliti juga menyarankan kepada orangtua atau wali untuk membantu remaja awal dalam mengembangkan perilaku prososial, dengan cara memberikan teladan atau contoh positif mengenai perilaku prososial yang

dimulai dari aktivitas dalam lingkup kecil seperti keluarga. Diharapkan nantinya remaja awal mampu mengembangkan perilaku prososialnya ke lingkup yang lebih luas.

Bagi guru SMP peneliti juga menyarankan untuk ikut berperan dalam pengembangan perilaku prososial siswa yang dapat dilakukan melalui proses pembelajaran ataupun aktivitas di pembelajaran sekolah sehingga ketika siswa mampu mengembangkan perilaku prososial diharapkan siswa mampu mencapai *psychological well-being* yang baik.

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin membahas kajian yang serupa, maka diharapkan untuk menggunakan teknik *random sampling*, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penggunaan teknik sampling *total population study*, sehingga penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan dan hanya dapat mewakili populasi dengan karakteristik yang digunakan, yakni siswa siswa SMP "X" Surabaya

REFERENSI

- Alandete, J. G., Lozano, B. S., Nohales, P. S., & Martinez, E. R. (2013). Predictive role of meaning in life on psychological well-being and gender specific differences. *ACTA Colombiana de Psicología*, 16(1), 17- 24.
- Andaritidya, A., & Mulyati, R. (2007). Hubungan antara perilaku prososial dengan kebermaknaan hidup mahasiswa. (Skripsi yang dipublikasikan). Program Studi Psikologi. Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta.
- Asmika, Harijanto, & Handayani. (2008). Stressor psikologis sosial pada remaja sekolah menengah umum di wilayah kotamadya Malang. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 24(1), 15-20.
- Brown, D. R.,
- Gary, L. E., Greene, A. D., & Milburn, N. G. (1992). Patterns of social affiliations as predictors of depressive symptoms among urban Blacks. *Journal of Health and Social Behavior*, 33(3), 55-68.
- Gerard, J. M., & Buehler, C. (2004). Cumulative environmental risk and youth problem behavior. *Journal of Marriage and Family*, 66, 702-720.
- Caldarella, Shatzer, Gray, Young & Young. (2011). The effect of school-wide positif behavior support on middle school climate and student outcomes. *RMLE Online*, 35(4), 1-14.
- Caprara, G.V., Steca, P., Zelli, A., & Capanna, C. (2005). A new scale for measuring adults' prosocialness. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 77-89.
- Caprara, G.V., & Steca, P. (2007). Prosocial agency: The contribution of values and self-efficacy beliefs to prosocial behavior across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(2), 220-241.
- Caprara, G. V., Kanacri, B. P., Gerbino, M., Zuffiano, A., Alessandri, G., Vecchio, G., & et al. (2014). Positive effects of promoting prosocial behavior in early adolescence: Evidence from a school-based intervention. *International Journal of Behavioral Development*, 38(4), 386-395.
- Carlo, G., Eisenberg, N., & Knight, G.P. (1992). An objective measure of adolescents' prosocial moral reasoning. *Journal of Research on Adolescence*, 2, 331-349.
- DeWall, C., N & Bushman, B., J. (2011). Social acceptance and rejection: The sweet and the bitter. *Psychological Science*, 20(4), 256-260.
- Dunfield, K., Kuhlmeier, V. A., O'Connell, L., & Kelley, E. (2011). Examining the diversity of prosocial behavior: Helping, sharing, comforting in infancy. *International Society on Infant Studies (ISIS)*, 16(3), 227-247.
- Eisenberg, N., & Mussen. (1989). *The roots of prosocial behavior in children*. New York: Cambridge University Press.
- Hupert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *International Association of Applied Psychology*, 1(2), 2-27.

- Hurlock, E. B. (1992). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hussey, A., J., Kanjilal, D., & Okunade, A., A. (2013). Effect of peers and social environment on adolescent psychological well-being. *International Journal of Business and Social Research*, 3(2), 69-83.
- Isfandari, S., & Lolong, D. B. (2014). Analisa faktor resiko dan status kesehatan remaja Indonesia pada dekade mendatang. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 42(2), 112-130.
- Klein, N. (2016). Prosocial behavior increases perception of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 1-8.
- Lee, H. E. (2014). *A cross-cultural validation of the six-factor model of psychological well-being*. Diterima untuk dipresentasikan di 7th World Congress of Korean Studies - Honolulu, USA
- Lucktong, A., Salisbury, T., Chamratrithirong, A. (2018). The impact of parental, peer and school attachment on the psychological well-being of early adolescent in Thailand. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(2), 235-249.
- Maslihah, S. (2011). Studi tentang hubungan dukungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 103-114.
- Megawati, E., & Herdiyanto. (2016). Hubungan antara perilaku prososial dengan psychological well-being pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 133-135.
- Mintarsih. (2015). Hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis(psychological well-being) pada siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1-3.
- Mubasyiroh, R., Putri, I. Y., & Tjandrarini, D. H. (2015). Determinan gejala mental emosional pelajar SMP-SMA di Indonesia tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103-112.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246-260.
- Purnamasari, A., Ekowarni, E., & Fadhila. (2004). Perbedaan intensi prososial siswa SMUN dan MAN di Yogyakarta. *Indonesian Psychological Journal*, 1(1), 32-42.
- Rao, K. T., & Raju, M. V. (2012). Early adolescents: Emotional and behavioral problems. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology*, 38(1), 34-39.
- 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), 1069-1079.

- Ryff, C. D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-721.
- Santrock, J. W. (2003). *Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Scaffhuser., Allemand., & Schwarz. (2016). The development of self-representations during the transition to early adolescence: The role of gender, puberty, and school transition. *Journal of Early Adolescence*, 1-31.
- Sears, Freedman., & Peplau. (1991). *Psikologi sosial*. Edisi Kelima Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sentse, M., Lindenberg, S., Omvlee, A., Ormel, J., & Veenstra, R. (2010). Rejection and acceptance across contexts: Parents and peers as risks and buffers for early adolescent psychopathology. The trails study. *Journal Abnorm Child Psychology*. 38, 119-130.
- Setyawan, M. S., Erlyani , E., & Dewi, R. S. (2016). Peranan social loafing terhadap perilaku prososial buruh perusahaan air mineral X. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 127-132.
- Susanti, V. W., & Maryam, E. W. (2013). Psychological well-being narapidana remaja di lembaga pemasyarakatan kelas IIA Sidoarjo. *Psikologia*, 2(1), 107-115.
- Vinothkumar. (2015). Adolescence psychological well-being in relation to spirituality and prosocial behavior. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(4), 361-366.
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222-244.
- Willis, S. (2014). *Remaja dan masalahnya*. Bandung: Alfabeta
- Yusuf, P. M., & Kristiana, I. F. (2011). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal empati*, 7(3), 98-10