**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU PROSOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA**

Liana Pappa

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[Lianapappa21@gmail.com](mailto:Lianapappa21@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan positif antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta Kampus 3 yang terdiri dari mahasiswa Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi, dan Fakultas Ilmu Komunikasi dan multimedia. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 72 mahasiswa yang terdiri dari 20 mahasiswa Fakultas Ilmu komunikasi dan multimedia, 25 mahasiswa Fakultas Ekonomi, dan 27 mahasiswa Fakultas Psikologi dengan rentan usia 18-25 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis dan Skala Perilaku Prososial. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment* dari Pearson. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi sebesar rxy = 0.592 dengan taraf signifikansi p<0.01 (p<0.050), yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis. Diharapkan bagi mahasiswa agar memiliki kesejahteraan psikologis karena dapat membuat dirinya mampu untuk menjalankan fungsi psikologis dengan lebih baik, termasuk dalam hal belajar sehingga perlu dimiliki mahasiswa dalam pencapaian prestasi di bidang akademik.

**Kata kunci:** perilaku prososial, kesejahteraan psikologis, mahasiswa

**RELATIONSHIP BETWEEN PROSOCIAL BEHAVIOR WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN COLLEGE STUDENT**

Liana Pappa

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[Lianapappa21@gmail.com](mailto:Lianapappa21@gmail.com)

**Abstract**

This study aims to study and learn scientifically about the relationship between prosocial behavior and psychological well-being in students. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between prosocial behavior and psychological well-being in students. The subjects in this study were students of the Mercu Buana University of Yogyakarta Campus 3 consisting of students from the Faculty of Psychology, Faculty of Economics, and the Faculty of Communication and Multimedia. The number of subjects in this study were 72 students consisting of 20 Faculty of Communication and Multimedia students, 25 Economics Faculty students, and 27 Psychology Faculty students with ages 18-25 years. Data collection is done using the Psychological Well-being Scale and the Prosocial Behavior Scale. The data analysis method used is the product moment correlation analysis from Pearson. Based on the results of the study, obtained a correlation coefficient of rxy = 0.592 with a significance level of p <0.01 (p <0.050), which means there is a significant positive relationship between prosocial behavior and psychological well-being. It is expected that students have psychological well-being because they can make themselves able to perform psychological functions better, including in terms of learning so students need to have achievements in academic fields.

**Keywords:** prosocial behavior, psychological well-being, students

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan kerencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis, bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa. Hurlock (2010) menyatakan bahwa mahasiswa yang umumnya berusia sekitar 18-25 tahun berada pada masa dewasa transisi. Pada masa transisi ini mahasiswa mengalami banyak perubahan dan konflik yang akan dihadapi. Pennebaker, Colder & Sharp (dalam Susilowati & Hasanat, 2011) memaparkan contoh konflik yang dialami mahasiswa adalah perpisahan dengan orang tua, perpisahan dengan sahabat, perpindahan tempat tinggal, perubahan sistem pendidikan, dan pertentangan sistem penilaian. Selain itu, menurut Khoirunnisa dan Ratnaningsih (2016) tuntutan dari lingkungan dan beban akademik yang harus ditanggung dapat berpotensi untuk meningkatkan stres pada mahasiswa. Situasi-situasi yang dialami mahasiswa tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya.

MenurutRyff dan singer (2008) kesejahteraan psikologis merupakan sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain,dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengekspresikan dan mengembangkan dirinya. Huppert (2009) mendefinisikan kesejahteraan psikologis yaitu kebahagiaan psikologis tentang hidup yang berjalan dengan baik. Tingkat kesejahteraan psikologis dapat terlihat dari kondisi dimensi kesejahteraan psikologis seseorang. Ryff dan Singer (2008) mengemukakan 6 dimensi kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Pentingnya mahasiswa memperhatikan kesejahteraan psikologisnya agar dapat menjalankan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik. Kesejahteraan psikologis memiliki peran penting untuk menjalankan fungsi psikologisnya sebagai mahasiswa dengan baik (Misero & Hawadi, 2012). Diharapkan remaja dapat membentuk kesejahteraan psikologis yang baik karena dengan kesejahteraan psikologis yang baik remaja akan lebih mampu mencapai tugas perkembangannya dan menjaga diri dari pengaruh negatif lingkungan sekitarnya (Batubara, 2017).

Chow (dalam Batubara, 2017) menyatakan bahwa kehadiran kesejahteraan psikologis dalam diri seseorang membuat ia mampu untuk menjalankan fungsi psikologisnya dengan lebih baik, termasuk dalam hal belajar dan pencapaian prestasi. Hasil penelitian Sarina (dalam Khoirunnisa dan Ratnaningsih, 2016) menjelaskan bahwa semakin tinggi nilai kesejahteraan psikologis maka akan semakin rendah nilai stres akademik mahasiwa.

Menurut Heiman dan Kariv (dalam Safaria, 2012) kesejahteraan psikologis yang rendah berdampak pada kognitif, emosi, fisiologis, dan perilaku. Dampak kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami bahan pelajaran. Dampak secara emosional seperti sulit memotivasi diri, cemas, sedih, marah, dan frustasi. Dampak fisiologis seperti gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun, pusing, badan lesu dan lemah, serta kesulitan tidur nyenyak. Oleh karena itu, mahasiswa seharusnya lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Batubara (2017) menyatakan bahwa remaja harus memiliki kesejahteraan psikologis yang baik untuk menjalankan tahap perkembangannya.

Ryff dan Singer (2008) menjabarkan beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologisyaitu faktor usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang diperoleh dari beberapa peneliti adalah perilaku prososial, optimisme, dan dukungan sosial. Peneliti memilih faktor perilaku prososial sebagai penelitian karena mahasiswa dinilai memiliki intelektual dan matang secara sosial harus mampu memiliki tanggung jawab sosial seperti mampu berprilaku prososial. Menurut Syamsu (dalam Savitri & Listiyandini, 2017) untuk memenuhi tugas perkembangan remaja harus mampu mencapai kemandirian emosional, mampu mengembangkan komunikasi interpersonal, belajar bergaul dengan teman sebaya, memiliki tanggung jawab sosial, dan mampu mengendalikan diri.

Menurut Asih dan Pratiwi (2010) menyatakan bahwa perilaku prososial adalah tindakan yang dilakukan atau direncanakan untuk menolong orang lain tanpa mempedulikan motif-motif si penolong. Selain itu, menurut Eisenberg dan Musen (dalam Afrianti & Anggraeni, 2016) mendefinisikan bahwa tingkah laku prososial adalah aksi sukarela yang dimaksudkan untuk membantu atau menguntungkan sekelompok orang atau sekelompok individu. Perilaku prososial dapat dilihat dari beberapa aspek. Aspek-aspek perilaku prososial yang dikemukakan oleh Bringham (1991) yaitu persahabatan, kerjasama, menolong, bertindak jujur, dan berderma*.*

Perilaku positif dapat membantu individu merasa lebih baik akan diri sendiri yang mengarah pada meningkatnya kesejahteraan psikologis. Menurut Staub (dalam Desmita, 2017) tingkah laku prososial dengan tindakan sukarela mengambil tanggung jawab penting dilakukan karena secara langsung memengaruhi individu dan kelompok sosial secara keseluruhan. Pengaruh bagi individu yang melakukan tindakan sukarela seperti menolong adalah munculnya perasaan bahagia, bangga, dan puas pada diri sendiri karena telah menolong orang lain. Putra dan Rustika (2015) menyatakan bahwa setelah memberikan pertolongan orang akan merasa bangga akan apa yang telah dilakukan sehingga terjadi perubahan penilaian diri. Sarwono dan Meinarno (2009) menyatakan bahwa orang dapat merasa lebih baik setelah memberikan pertolongan. Perasaan bangga dan merasa lebih baik karena dapat berguna bagi orang lain akan memunculkan penilaian positif pada diri sendiri yang mengarah pada penerimaan diri individu. Orang yang melakukan tindakan menolong karena mengetahui bahkan mungkin mampu merasakan kebutuhan, keinginan, perasaan, dan penderitaan orang lain (Desmita, 2017). Mampu merasakan penderitaan orang lain akan memunculkan belas kasih dan toleransi hidup terhadap sesama hingga menciptakan hubungan yang hangat dengan orang lain. Fokus pada kesejahteraan orang lain yakni memajukan, membuat kondisi lebih baik, dan menolong orang lain dari kondisi buruk yang dialami membuat individu sadar akan tuntutan hidup yang lebih tinggi yakni mencapai perbaikan kualitas hidup. Pentingnya berbagi dipertimbangkan menjadi salah satu aspek tertinggi dari kualitas kehidupan (Desmita, 2017). Dalam mencapai kualitas hidup yang lebih baik, hidup individu menjadi terarah atau memiliki tujuan hidup. Dalam mencapai hal tersebut, individu mengembangkan diri selengkap mungkin dengan potensi yang dimilikinya sehingga terjadi pertumbuhan pribadi. Perilaku individu tergantung pada caranya mengamati situasi sosial (Sarwono & Meinarno, 2009). Adanya pengamatan terhadap permasalahan yang dialami orang lain akan memberikan pengalaman hidup bagi penolong. Tingkah laku manusia dijelaskan sebagai hasil proses belajar terhadap lingkungan (Sarwono & Meinarno, 2009). Individu belajar dari pengalaman orang lain sehingga jika individu mengalami situasi yang sama maka dirinya dapat mengetahui tindakan yang perlu dilakukan dalam mengatasi masalah-masalah yang terjadi dilingkungannya. Hal tersebut berpengaruh pada kemampuan individu dalam mengatasi masalahnya sendiri yang mengarah pada kemampuan otonomi dan kemampuan penguasaan lingkungan sesuai dengan kebutuhannya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui dan mengajukan rumusan masalah “apakah ada hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa?”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

**METODE**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Mercu Buana Yogyakarta Kampus 3 yang terdiri dari mahasiswa Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi, dan Fakultas Ilmu Komunikasi dan multimedia. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 72 mahasiswa dengan rentan usia 18-25 tahun. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan skala psikolgi yaitu Skala Kesejahteraan Psikologis yang terdiri dari 31 item dan Skala Perilaku Prososial yang terdiri dari 29 item. Skala psikologi dalam penelitian ini menggunakan skala model Likert. Kriteria penilaian dari skala likert berkisar antara satu sampai empat pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala terdiri dari pernyataan yang bersifat *favourable* dan pernyataan yang bersifat *unfavourable*. Data dianalisis secara statistika melalui uji korelasi *product moment* dari Pearson. Perhitungan statistik dilakukan menggunakan bantuan program SPSS versi 20.0.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis korelational terbukti bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, dengan koefisien korelasi rxy = 0.592 dan p<0.01 (p<0.050). Hubungan positif menandakan setiap kenaikan akan perilaku prososial diikuti kenaikan pada kesejahteraan psikologis. Hubungan yang signifikan menunjukkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh perilaku prososial yang dikembangkan oleh mahasiswa. Hal ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa menggambarkan bahwa semakin tinggi perilaku prososial maka akan cenderung tinggi pula kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah perilaku prososial maka akan cenderung rendah pula kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Ketika individu melakukan perilaku prososial maka dapat membantu individu merasa lebih baik akan diri sendiri yang mengarah pada meningkatnya kesejahteraan psikologis. Piliavin (dalam Kumar, 2015) menyatakan bahwa perilaku prososial merupakan salah satu faktor penting dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis. Bringham (dalam Asih & Pratiwi, 2010) menyatakan bahwa gambaran tentang perilaku prososial yang baik harus memenuhi aspek-aspek tertentu yakni persahabatan, kerjasama, menolong, bertindak jujur, dan berderma.

Menurut Bringham (dalam Asih & Pratiwi, 2010) aspek persahabatan, yaitu kesediaan untuk menjalin hubungan yang lebih dekat dengan orang lain. Kesediaan menjalin hubungan yang lebih dekat ditandai dengan munculnya ketulusan, kehangatan, saling percaya, menghargai dan saling menghormati (Dariyo, 2004). Helm (dalam Sari, 2012) menyatakan bahwa persahabatan yang berkualitas sebagai keintiman dalam suatu hubungan ditandai dengan pemberian perhatian kepada sahabat baik untuk kesejahteraan individu. Persahabatan dalam suatu hubungan sosial berpeluang untuk meningkatkan kesejahteraan (Ryan & Desi, 2001).

Aspek kerjasama, yaitu kesediaan untuk melakukan kegiatan secara bersama-sama berdasarkan kesepakatan untuk mencapai tujuan bersama (Bringham dalam Asih & Pratiwi, 2010). Individu bekerjasama dengan orang lain demi tercapainya suatu tujuan bersama membuat individu saling bersinergi, saling percaya, dan membangun hubungan saling ketergantungan satu dengan yang lain. Adanya aktivitas yang dilakukan bersama-sama dan berbagi pengalaman bersama teman dapat meningkatkan kebahagiaan pada individu (Demir & Weitekamp, 2007).

Bringham (dalam Asih & Pratiwi, 2010) mendefinisikan aspek menolong, yaitu kesediaan untuk membantu orang lain yang sedang berada dalam kesulitan. Putra dan Rustika (2015) menyatakan bahwa setelah memberikan pertolongan orang akan merasa bangga akan apa yang telah dilakukan sehingga terjadi perubahan penilaian diri. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Megawati dan Herdiyanto (2016) menyatakan bahwa individu yang mengembangkan perilaku prososial dapat merasa lebih baik terhadap dirinya sendiri, lebih bersyukur dan menerima keadaan diri, merasa mandiri karena sanggup memberikan bantuan kepada orang yang membutuhkan, dapat membina hubungan yang baik dengan orang yang ditolongnya, mengalami pertumbuhan pribadi, serta mendapatkan *insight* untuk menemukan tujuan hidupnya yang mengarah pada meningkatnya kesejahteraan psikologis.

Aspek bertindak jujur, yaitu kesediaan untuk melakukan sesuatu seperti apa adanya, tidak berbuat curang (Bringham dalam Asih & Pratiwi, 2010). Kesediaan individu untuk melakukan sesuatu tanpa berbuat curang membuat individu bertindak secara sadar. Apabila individu bertindak secara sadar maka akan mampu untuk menguasai dan mengendalikan diri dengan lingkungan sekitarnya (Savitri & Listiyandini, 2017).

Aspek berderma, yaitu kesediaan untuk bermurah hati kepada orang lain dengan cara memberikan sesuatu (biasanya berupa uang dan barang) kepada orang yang membutuhkan atas dasar kesadaran diri (Bringham dalam Asih & Pratiwi, 2010). Pentingnya berbagi dipertimbangkan menjadi salah satu aspek tertinggi dari kualitas kehidupan (Desmita, 2017). Dalam mencapai kualitas hidup yang lebih baik, hidup individu menjadi terarah atau memiliki tujuan hidup.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku prososial dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang turut mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Megawati dan Herdiyanto (2016) yang menunjukkan bahwa perilaku prososial berpengaruh secara positif dengan *psychological well-being*. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyawati (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis.

Sumbangan efektif yang diberikan perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini sebesar 0.351 atau sebesar 35.1% dan sisanya 64.9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya (Ryff & Singer , 2008).

Hasil kategorisasi skor subjek pada Skala Kesejahteraan Psikologis dibagi menjadi 3 yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat diartikan bahwa kondisi mahasiswa yang ditandai dengan adanya perasaan bahagia, memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri maupun orang lain dan terhadap lingkungannya dalam pencapaian prestasi di bidang akademik. Sedangkan kesejahteraan psikologis yang rendah diartikan bahwa mahasiswa kurang mampu untuk menjalankan fungsi psikologis dengan baik yang ditandai dengan kurangnya perasaan bahagia, memiliki sikap yang kurang positif terhadap diri sendiri maupun orang lain dan terhadap lingkungannya dalam pencapaian prestasi di bidang akademik. Berdasarkan hasil kategorisasi data kesejahteraan psikologis, diketahui bahwa subjek penelitian memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori tinggi berjumlah 51 (70.8%), pada kategori sedang berjumlah 21 orang (29.1%), dan tidak ada subjek penelitian yang berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil diatas dapat peneliti simpulkan bahwa kesejahteraan psikologis pada mahasiswa cenderung tinggi. Kesejahteraan psikologis yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa dapat mengembangkan keberfungsian diri secara optimal. Misero & Hawadi (2012) menyatakan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mampu merasakan kesenangan, mampu terhindar dari stress, efektif dalam memecahkan masalah, dan berkomitmen terhadap pencapaian di bidang akademis.

Hasil kategorisasi skor subjek pada Skala Perilaku Prososial dibagi menjadi 3 yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Perilaku prososial yang tinggi dapat diartikan bahwa mahasiswa memiliki perilaku sukarela untuk menolong dan memberikan manfaat bagi orang lain baik secara material maupun psikologis tanpa memperhitungkan keuntungan langsung. Sedangkan perilaku prososial yang rendah dapat diartikan sebagai kurangnya perilaku sukarela untuk menolong dan memberikan manfaat bagi orang lain baik secara material maupun psikologis. Berdasarkan hasil kategorisasi data perilaku prososial, diketahui bahwa subjek penelitian memiliki perilaku prososial pada kategori tinggi berjumlah 56 orang (77.8), pada kategori sedang berjumlah 16 orang (22.2%), dan tidak ada subjek penelitian yang berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil diatas dapat peneliti simpulkan bahwa perilaku prososial mahasiswa cenderung tinggi. Perilaku prososial yang tinggi menunjukkan bahwa individu mengalami perkembangan moral dalam rentang kehidupannya sebagai manusia (Megawati & Herdiyanto, 2016).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa hipotesis terdapat hubungan yang positif antara perilaku prososial dengan kesejhateraan psikologis pada mahasiswa dapat diterima. Hal ini ditunjukkan dengan r = 0.592 dan p<0.01 (p<0.050), artinya ada hubungan positif yang signifikan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Hubungan positif (r = 0.592) menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku prososial maka akan cenderung tinggi pula kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah perilaku prososial maka akan cenderung rendah pula kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Sumbangan efektif yang diberikan perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 0.351 atau sebesar 35.1% dan sisanya 64.9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu usia, jebis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya (Ryff & Singer, 2008). Berdasarkan hasil kategorisasi data kesejahteraan psikologis, diketahui bahwa subjek penelitian memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori tinggi berjumlah 51 (70.8%), pada kategori sedang berjumlah 21 orang (29.1%), dan tidak ada subjek penelitian yang berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil diatas dapat peneliti simpulkan bahwa kesejahteraan psikologis pada mahasiswa cenderung tinggi. Sementara itu, berdasarkan hasil kategorisasi data perilaku prososial, diketahui bahwa subjek penelitian memiliki perilaku prososial pada kategori tinggi berjumlah 56 orang (77.8), pada kategori sedang berjumlah 16 orang (22.2%), dan tidak ada subjek penelitian yang berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil diatas dapat peneliti simpulkan bahwa perilaku prososial mahasiswa cenderung tinggi. Berdasarkan hasil analisis tambahan yaitu uji variansi satu jalur (one way anova), menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kesejahteraan psikologis yang signifikan ditinjau dari fakultas subjek penelitian F = 0.953 dengan p = 0.391 (p≥0.050).

**DAFTAR PUSTAKA**

Afrianti, N. & Anggraeni, D. (2016). Perilaku prososial remaja dalam perspektif bimbingan konseling islam. *Ta’dib*, 5(1), 77-90

Asih, G. Y. & Pratiwi, M. M. S. (2010). Perilaku prososial ditinjau dari empati dan kematangan emosi. *Jurnal Psikologi Universitas Maria Kudus*, 1(1),33-42.

Batubara, A. (2017). Hubungan antara religiusitas dengan psychological well being ditinjau dari big five personality pada siswa SMA Negeri 6 Binjai. *Jurnal Al-Irsyad*, 8(1), 31-41.

Bringham, J. C. (1991). *Social psychology. Edisi 2*. New York: Harper Colling PublisherInc.

Dariyo, A. (2004). *Psikologi perkembangan dewasa muda*. Jakarta: Garasindo

Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology : Health and Well-being*, 1(2), 137–164.

Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Alih Bahasa Istiwidayanti dkk). Edisi Kelima*. Jakarta : Erlangga.

Khoirunnisa, A. & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas Diponegoro. *Jurnal Empati,* 5(1), 1-4.

Kumar, M. V. (2015). Adolescence psychological well-being in relation to spirituality and pro-social behaviour. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(4).

Megawati, E. & Herdiyanto, Y. K. (2016). Hubungan antara perilaku prososial dengan psychological well being pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana,* 3(1), 132-141.

Misero, P. S., & Hawadi, L. F. (2012). Adjusment problems dan psychological well being pada siswa akselerasi (studi korelasional pada SMPN 19 Jakarta dan SMP Labschool Kebayoran Baru). *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 68-80.

Putra, I. D. G. U. & Rustika, I. M. (2015). Hubungan antara perilaku menolong dengan konsep diri pada remaja akhir yang menjadi anggota tim bantuan medis janus duta fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Psikologi Udayana*, 2(2), 198-205.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, *52*(1), 141-166.

Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being*. Journal of Happiness Studies 9: 13-3.*

Safaria, T. (2012). Stres ditinjau dari active coping, avoidance coping dan negative coping. *Humanitas (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 3(2), 87-93.

Sari, R. R. & Herdiana, I. (2014). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada narapidana remaja. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 3(3), 143-148.

Sarwono, S. W. & Meinarno E. A. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika

Savitri, W. C. & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43-59

Susilowati, T. G. & Hasanat, N. U. (2011). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi*, 38(1), 92-107.