

Altruisme pada mahasiswa: Bagaimana peranan Gratitude?

Deta Zanu Rianto¹, IGAA Noviekayati², Aliffia Ananta^{3*}

^{1,2,3}) Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

*E-mail: aliffia@untag-sby.ac.id

Published:
4 Feb 2023

Abstract

In a boarding environment, students require altruistic behavior from other students' peers, altruistic behavior is based on being away from their parents or closest. So altruism is closely related to boarding school students. This study was conducted with the aim of identifying the relationship between gratitude and altruism in college students living in boarding houses. This method of research is quantitative with the subjects used in this study being students living in boarding houses in the Surabaya region aged 18–25 years. The result of this study is that there is a very significant positive relationship between gratitude and altruism. So the higher the gratitude, the higher the altruism, the higher the students who live in the boarding house. On the contrary, the lower the literacy rate, the lower the altruism among students living in boarding houses, the lower the literacy rate, the lower the altruism is.

Key Word: Altruism, Gratitude, Student

Abstrak

Dalam sebuah lingkungan kos-kosan, mahasiswa memerlukan perilaku altruisme dari teman mahasiswa yang lain, perilaku altruisme didasari karena jauh dari orang tua ataupun orang terdekat. Sehingga altruisme erat kaitannya dengan mahasiswa kos-kosan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara gratitude dengan altruisme pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di kos-kosan di wilayah Surabaya dengan umur 18-25 tahun. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara gratitude dengan altruisme. Sehingga semakin tinggi gratitude maka semakin tinggi altruisme pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan. Sebaliknya semakin rendah gratitude yang dimiliki maka semakin rendah pula altruisme pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan.

Kata kunci: Gratitude, Altruisme, Mahasiswa.

Copyright © 2023. Deta Zanu Rianto, IGAA Noviekayati, Aliffia Ananta

Pendahuluan

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang belajar di Perguruan Tinggi. Menurut Hartaji (2012) Mahasiswa adalah individu yang sedang dalam proses pencarian ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Pada dasarnya mahasiswa merupakan makhluk individu yang setiap individunya mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang berbeda-beda antara individu yang satu dengan individu yang lain. Meskipun memiliki kebutuhan yang berbeda-beda, disisi lain mahasiswa memerlukan individu yang lain untuk menjalani kehidupan, hal ini merupakan definisi dari makhluk sosial, dimana mahasiswa tidak bisa hidup sendiri dan selalu membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya.

Salah satu kehidupan bersosial pada mahasiswa adalah di lingkungan kos-kosan. Kos adalah sebuah rumah tinggal yang di tempati oleh orang lain dan dibayar kurun waktu perbulan. Kos-kosan merupakan turunan dari kata bahasa Belanda yaitu "In de kost". "In de kost" menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah menempati suatu rumah orang lain dengan membayar sesuai kesepakatan setiap bulannya. Dari data yang dirilis oleh mamikos, terdapat kos-kosan di Surabaya sebanyak lebih dari 5000 kos-kosan. Banyaknya kos-kosan dipengaruhi oleh banyaknya universitas di daerah tersebut.

Kehidupan sosial di kos-kosan memiliki keberagaman sendiri, seperti perbedaan bahasa, budaya, agama dan latar belakang yang berada pada satu atap yang sama. Dalam lingkungan kos-kosan sering dijumpai berbagai macam perbuatan yang positif seperti perilaku saling tolong menolong antar teman kos, selain itu terdapat sebuah kepedulian antar sesama penghuni kos.

Perilaku *altruisme* dalam kehidupan kos-kosan pada zaman sekarang mulai menipis. Adapun permasalahan yang peneliti lihat yang terjadi di lingkungan kos-kosan yaitu sebagian individu yang tinggal di kos-kosan mulai tidak peduli dengan lingkungan disekitarnya. Hal tersebut terjadi karena seseorang mementingkan dirinya sendiri. Selain itu peneliti juga seringkali menemui mahasiswa terlihat menghindari individu yang meminta pertolongan. Peneliti juga menemukan bahwa beberapa mahasiswa yang tidak peduli mengenai keadaan di sekitarnya. Misalnya disaat ada jadwal piket ada mahasiswa yang tidak mematuhi, ketika parkir sepeda motor ada mahasiswa yang seenaknya memarkirkan sepeda motornya yang mengganggu individu lain yang tinggal di kos-kosan tersebut. Perilaku *altruisme* masih sulit ditemui pada mahasiswa yang bertindak seperti itu. Peristiwa di atas menunjukkan perilaku *altruisme* pada mahasiswa kos-kosan semakin pudar dan menghilang. Sehingga mengakibatkan munculnya perilaku yang tidak peduli dengan lingkungan di sekitar yang akan berdampak buruk pada mahasiswa dan akan menimbulkan perbuatan yang tidak baik. Hilangnya rasa empati, ketidakpedulian, dan sikap egoisme antara masing-masing individu merupakan ciri-ciri rendahnya perilaku *altruisme* (Dayakisni & Hudaniah, 2003).

Dikutip dari artikel online jatim tribun news pada tahun 2019, salah satu mahasiswa di salah satu universitas di Surabaya melakukan bunuh diri dengan cara gantung diri di kamar kos di daerah Semolowaru. Kronologi mahasiswa tersebut dikarenakan ada masalah dengan pacar mahasiswa tersebut, jenazah baru ditemukan pada waktu mau maghrib oleh teman kos. Selain itu dikutip dari artikel online Suarasurabaya pada tahun 2022 salah satu mahasiswa universitas di Surabaya ditemukan meninggal dunia di salah satu kamar kos di daerah Lidah Wetan. Mahasiswa tersebut baru ditemukan meninggal di kamar kos selepas 3 hari menghilang. Dari peristiwa tersebut peneliti menyakini bahwa peran teman kos sangat penting terhadap kesehatan mental teman kos yang lain. Peran tersebut dapat berupa saling suport

antar penghuni kos, memberikan perhatian yang tulus sesama teman kos dan saling tolong menolong hal tersebut merupakan aspek dari *altruisme*. Maka dari itu, peneliti meyakini bahwa pentingnya penelitian ini dilakukan agar semakin banyak masyarakat yang mengetahui betapa pentingnya perilaku *altruisme* diterapkan, agar sikap tidak peduli dan mementingkan diri sendiri tidak dianggap hal yang normal. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rizky, Rini, & Pratitis (2021) peneliti meyakini bahwa penerapan perilaku *altruisme* penting dilakukan, dengan diterapkan perilaku *altruisme* dalam lingkungan kos-kosan sikap menguntungkan diri sendiri dan tidak peduli dengan lingkungan sekitar tidak dianggap hal yang normal dalam lingkungan tersebut. Sehubungan dengan hal tersebut, apabila sikap *altruisme* semakin lama semakin menipis maka perilaku *altruisme* dikehidupan sehari-hari di lingkungan kos-kosan akan lenyap, sehingga dapat memunculkan sikap mementingkan diri sendiri, egois dan individualis pada mahasiswa, selain itu juga rasa solidaritas antar sesama mahasiswa penghuni kos akan menghilang.

Menurut Wortman, Loftus dan Marshall (2015) menyatakan ada beberapa penyebab yang dapat mempengaruhi individu untuk memberikan pertolongan secara suka rela (*altruisme*) kepada individu lain seperti faktor suasana hati, empati, meyakini keadilan dunia, faktor sosiobiologis dan faktor situasional. Sejalan dengan hal tersebut McCullough, Emmons & Tsang (2004) perilaku empati yang tinggi, selalu meminta maaf jika individu berbuat kesalahan, suka menolong individu yang lain, menjalani kehidupan dengan kebahagiaan, serta memiliki harapan yang tinggi dalam kehidupan merupakan indikasi seseorang yang mempunyai rasa syukur (*gratitude*) yang tinggi. Rasa syukur (*Gratitude*) berasal dari bahasa Latin *gratia* yang berarti grace atau gratefulness (Lopez & Snyder, 2003). Emmons (2007) menyatakan kata *gratia* selalu merujuk kedalam kebaikan, kemurahan hati dan kedermawanan. Peterson & Seligman (2004) mendefinisikan *gratitude* atau kebersyukuran sebagai perasaan terimakasih dan perasaan yang menyenangkan atas menerima dan memahami diri terhadap apa yang diperoleh atau diberikan, serta memberikan sebuah manfaat positif kepada individu atau suatu kejadian yang memberi ketentraman. Sejalan dengan pernyataan tersebut Watkins (2013) menyatakan bahwa *gratitude* merupakan emosi yang individu rasakan ketika individu tersebut menganggap bahwa sesuatu yang baik telah diberikan orang lain kepadanya dan individu tersebut menyadari bahwa hal tersebut merupakan orang lain yang bertanggung jawab atas kebaikan tersebut. Ketika individu menganggap bahwa kebaikan yang diperoleh di dalam kehidupannya adalah merupakan hasil dari tangan-tangan pihak-pihak lain di sekitarnya, berarti orang tersebut memiliki *gratitude*.

Gratitude merupakan peran penting dalam kehidupan mahasiswa yang tinggal di kos-kosan, karena dengan rasa syukur (*gratitude*) dapat menghargai setiap pemberian orang lain kepada individu tersebut. Watkins dkk (2003) menjelaskan bahwasanya individu yang menghargai setiap kontribusi yang diberikan orang lain merupakan indikasi dari seseorang yang bersyukur, dengan menghargai setiap pengaruh dari orang lain dapat membuat relasi dengan orang lainpun dapat berlangsung dengan baik. Dengan relasi yang baik antar sesama penghuni kos dapat menciptakan rasa saling membutuhkan dan rasa kekeluargaan.

Berdasarkan uraian diatas, *gratitude* bisa menjadi variabel yang dapat mendorong tinggi atau rendahnya perilaku *altruism* di lingkungan kos-kosan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *gratitude* dengan *altruisme* pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian yang berjudul “hubungan antara *gratitude* dengan *altruisme* pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan di Surabaya” ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, Penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Penggunaan metode kuantitatif akan memperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti (Azwar, 2007). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada satu faktor berkaitan (berkorelasi) dengan satu atau lebih faktor lain berdasarkan koefisien korelasi (Hadi, 2004).

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tinggal di kos-kosan di Surabaya. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sejumlah 68 responden, jumlah tersebut didapatkan dari perhitungan dengan memasukkan $r = 0.456$, α err prob 0.05, power 0.99 didapatkan hasil total sample size 68. Perhitungan ini menggunakan *software* G Power 3.1.9.7. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *non probability* sampling secara *accidental sampling* dengan jumlah responden sebanyak 108 mahasiswa dengan kriteria berusia 18-25 tahun, tinggal di kos-kosan di Surabaya, minimal tinggal di kos-kosan selama 1 tahun.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan instrument pengumpulan data dengan model Likert, yang mana disebarluaskan kepada responden. Pernyataan skala Likert terbagi menjadi dua macam yaitu favorable dan unfavorable. Dalam pengambilan data peneliti menggunakan 2 macam skala penelitian yaitu skala *gratitude* dan skala *altruisme*. Pelaksanaan pengumpulan data menggunakan uji coba terpakai yaitu aitem-aitem yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dimana aitem-aitem valid yang digunakan dalam penelitian.

Skala *gratitude* dirancang berdasarkan teori McCullough, dkk (2002) bahwa aspek dalam *gratitude* yaitu *Intensity*, *Frequency*, *Span* dan *Density*. berikut *blue print* skala *gratitude*. Aitem yang valid terdiri dari 31 aitem dan hasil uji reliabilitas dengan koefisien $\alpha = 0,937$.

Skala *altruisme* dirancang berdasarkan teori Myers (2012) yaitu Memberikan perhatian yang tulus terhadap orang lain, Membantu orang lain dengan sukarela, Meletakkan kepentingan orang lain diatas kepentingan diri sendiri. Aitem yang valid terdiri dari 27 aitem dan hasil uji reliabilitas dengan koefisien $\alpha = 0,876$.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hipotesis hubungan antara *gratitude* dengan *altruisme* pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan. Analisis data dilakukan dengan bantuan program *Statistic Package for Social (SPSS)* versi 24 for Windows.

Hasil

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas diperlukan untuk mengetahui apakah sampel representative/mewakili atau tidak sehingga sampel dapat digeneralisasikan pada populasi. Data yang baik dan layak untuk

membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang memiliki distribusi normal (Hadi, 2004). Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 5% atau 0,05. menggunakan Test for Linearity dengan taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linear apabila signifikansi (linearity) lebih dari 0,05.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh nilai signifikansi $p = 0,052$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa sebaran untuk variabel *altruisme* dengan *gratitude* menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* diperoleh signifikansi $p = 0,052$ ($p > 0,05$), artinya sebaran data berdistribusi normal.

Tabel 1

Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		Keterangan
	Df	Asymp.Sig (2-tailed)	
<i>Altruisme</i> (Y)	108	0,052	Berdistribusi Normal
<i>Gratitude</i> (X)			

Sumber : output Statistics 24.0 for Windows

Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas ini juga diharapkan dapat mengetahui taraf signifikansi penyimpangan dari linearitas hubungan tersebut. Apabila penyimpangan yang ditemukan tidak signifikan, maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah linier (Hadi, 2004). Dengan dasar pengambilan keputusan jika nilai signifikansi pada *deviation from linearity* $> 0,05$ menunjukkan hubungan linier antara kedua variabel, jika nilai signifikansi pada *deviation from linearity* $< 0,05$ maka menunjukkan tidak terdapat hubungan yang linier antara kedua variabel. Dalam penelitian ini, uji linearitas menggunakan program SPSS 24.0 for windows dengan.

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel *altruisme* dengan *gratitude* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,556 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *altruisme* dengan *gratitude*.

Tabel 2

Hasil Uji Linieritas Hubungan *gratitude* dengan *altruisme*

Variabel			Keterangan
	F	Sig	
<i>Altruisme-Gratitude</i>	0,962	0,556	Linier

Sumber : output Statistics 24.0 for Windows

Uji Hipotesis

Teknik korelasi yang dipakai dalam penelitian ini guna mengetahui hubungan antara *gratitude* (variabel X) dengan *altruisme* (variabel Y) ialah teknik korelasi *Pearson Product*

Moment untuk menguji hipotesis hubungan antara *gratitude* dengan *altruisme* pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan. Analisis data dilakukan dengan bantuan program *Statistic Package for Social (SPSS) versi 24 for Windows*. Hasil analisis data dari penelitian tentang hubungan antara *gratitude* dengan *altruisme* pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan yang dilihat dari nilai koefisien korelasi yang dihasilkan menunjukkan bahwa nilai korelasi sebesar 0.606 dengan signifikansi $p=0,000 < 0,01$ yang artinya hipotesis diterima, dimana hasil uji tersebut menunjukkan terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara *gratitude* dan *altruisme* pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan. Dilihat dari hasil penelitian tersebut, maka hipotesis pada penelitian ini yang menyatakan “Terdapatnya hubungan positif antara *gratitude* dengan *altruisme* pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan” dapat diterima.

Tabel 3
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	N	Rxy	Sig.
<i>Gratitude-Altruisme</i>	108	0,606	0,000

Sumber : output Statistics 24.0 for Windows

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara *gratitude* dengan *altruisme* pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan memiliki korelasi $r = 0,606$. Sehingga hal tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan yang kuat antara *gratitude* dengan *altruisme*. Berdasarkan hasil uji korelasi penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil sebesar $r = 0,606$ dari taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Maka dapat diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan yang kuat antara variabel *gratitude* dengan *altruisme* pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan. Artinya semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi *altruisme* pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan. Namun, sebaliknya semakin rendah *gratitude* yang dimiliki maka semakin rendah pula *altruisme* pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan.

Gratitude yang tinggi akan memunculkan aspek kepadatan (*density*) dalam merasakan kebersyukuran akan menjadi luas. Kepadatan (*density*) ini mengacu pada seberapa pengaruhnya orang lain terhadap *gratitude* individu tersebut. ketika individu tersebut merasa bersyukur mendapatkan sebuah pengaruh yang positif dari orang sekitar. Individu tersebut akan mewujudkan rasa bersyukur (*gratitude*) tersebut menjadi perilaku kepedulian dirinya dengan lingkungan sekitarnya, perilaku kepedulian tersebut terlihat ketika mahasiswa memberikan perhatian yang tulus dengan teman kos yang lain, membantu teman kos dengan sukarela tanpa mengharapkan imbalan apapun dan meletakkan kepentingan orang lain terlebih dahulu. Temuan ini didukung oleh penelitian Wood, Joseph, dan Linley (2007) bahwa seseorang yang mempunyai *gratitude* akan memiliki kepedulian dirinya dengan lingkungan sekitarnya.

Hal lain yang tampak pada mahasiswa kos-kosan adalah individu tersebut menganggap semua yang ada di dalam kos-kosan tersebut sudah dianggap sebagai keluarganya sendiri. Keterikatan tersebut menyebabkan sebuah Kebiasaan yaitu berupa setiap malam atau sore hari mahasiswa yang tinggal di kos-kosan akan berkumpul di sebuah warung untuk merekatkan kebersamaan dengan cara berbincang-bincang satu sama lain sehingga menjadi semakin akrab dan saling menghibur. Hal ini sejalan dengan beberapa

aspek yang dikemukakan oleh McCullough, Tsang & Emmons (2002) yaitu salah satunya jangkauan (*span*) dan kepadatan (*density*). *Span* merupakan suatu keadaan dimana individu akan merasa berterimakasih atas kehidupan karena melihat dari berbagai hal dalam aspek hidupnya, seperti memiliki pekerjaan dan adanya keluarga. Sedangkan *density* mengacu pada kemampuan melihat jumlah banyaknya kehadiran orang lain memberi manfaat positif bagi individu tersebut. Hasil ini diperkuat dengan penelitian Ati, Matulesy dan Farid (2018) menunjukkan bahwa adanya dukungan sosial seperti dari pihak keluarga ataupun teman dapat memunculkan rasa syukur.

McCullough, Tsang & Emmons (2004) menyatakan bahwa individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi cenderung lebih mudah untuk merasakan empati, selalu meminta maaf jika dia berbuat kesalahan, suka menolong individu yang lain, menjalani kehidupan dengan kebahagiaan, serta memiliki harapan dalam kehidupan. Sebaliknya, orang yang memiliki *gratitude* yang rendah, akan lebih cenderung untuk mengalami depresi, memiliki kebencian, dan sifat iri hati terhadap orang lain (McCullough, Tsang & Emmons, 2004). Sehingga individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi akan memiliki perilaku suka menolong individu yang lain (*altruisme*). Temuan ini didukung oleh Batson (2009) menyatakan bahwa dengan empati dapat mendorong seseorang untuk melakukan perilaku *altruisme*.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Helmiyyah, Erlyani & Mayangsari (2020). Hasil yang didapat dalam penelitian tersebut adalah terdapat hubungan antara rasa syukur (*gratitude*) dengan perilaku tolong menolong (*altruisme*) dengan nilai korelasi $r = 0,456$ sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan rasa syukur dengan *altruisme* pada masyarakat yang tinggal di Wilayah Tambang Batubara Asam-Asam dapat diterima. Nilai r positif menunjukkan terdapat hubungan yang searah antara rasa syukur dengan *altruisme* pada masyarakat yang tinggal di sekitar wilayah tambang batubara Asam-asam. Sehingga memiliki arti semakin tinggi *gratitude* individu tersebut maka semakin tinggi pula *altruisme* pada masyarakat yang tinggal di wilayah sekitar tambang batubara Asam-asam. Namun, sebaliknya semakin rendah *gratitude* yang dimiliki individu tersebut maka semakin rendah pula *altruisme* masyarakat yang tinggal di wilayah sekitar tambang batubara Asam-asam.

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *gratitude* memiliki hubungan yang positif dengan *altruisme* pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan. Semakin tinggi kebersyukuran (*gratitude*), maka semakin tinggi pula perilaku tolong menolong (*gratitude*). Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran (*gratitude*), maka semakin rendah pula perilaku tolong menolong (*altruisme*) yang dirasakan oleh mahasiswa yang tinggal di kos-kosan.

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan juga pembahasan yang sudah dipaparka oleh peneliti, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan positif dan kuat antara *gratitude* dengan *altruisme* pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan di Surabaya. Hal tersebut berarti semakin tinggi perilaku *gratitude* pada mahasiswa maka semakin tinggi pula perilaku *altruisme*. Begitupun sebaliknya semakin rendah *gratitude* semakin rendah pula *altruisme* pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan di Surabaya.

Saran dari peneliti untuk subjek penelitian diharapkan ditingkatkan selalu rasa syukur (*gratitude*) dengan cara memandang suatu hal atau permasalahan dengan sudut pandang yang positif, seperti mensyukuri memiliki teman di perkuliahan yang saling *support*. Serta peneliti menyarankan agar lebih menikmati kehidupan di kos-kosan karena memiliki keluarga

yang selalu memberi perhatian. Selain itu juga peneliti menyarankan agar ditingkatkan lebih lagi perilaku tolong menolong dengan cara lebih peduli terhadap teman kos-kosan yang lain, dengan rasa peduli dapat membuat kita lebih mengerti dapat membuat relasi dengan orang lainpun dapat berlangsung dengan baik. Saran dari peneliti untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperbanyak literatur tentang *gratitude* dan *altruisme* dan memperbanyak subjek. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk menguji *altruisme* dengan variabel lain seperti empati, kematangan emosi, kebahagiaan, *mood swing*, efikasi diri atau faktor demografi lainnya seperti usia, jenis kelamin, agama ataupun tempat tinggal

Referensi

- Aisyah, A. & Rohmatun, C. (2018). rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar. *Jurnal Psikologi Unissula*. Vol. 13 no.2, 10
- Anjaina, N., & Coralia, F. (2018). Hubungan *Gratitude* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Atlet Disabilitas Di Npci Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 129-134.
- Arini, M. D., & Masykur, A. M. (2020). Hubungan Antara *Self-Esteem* Dengan *Altruisme* Pada Siswa Kelas Viii Smp Eka Sakti Semarang. *Jurnal Empati*, 9(5), 356-362.
- Aritonang, N. N., & Refaniel, S. P. (2022). Hubungan *Gratitude* Dengan *Body Image* Pada Remaja Putri Di Medan. *Jurnal Stindo Profesional*, 8(1), 110-120.
- Ati, S. M. Matulessy, A. Farid, M. (2018). *The relationship of between gratitude and social support with the stresss of mother who have children in special needs*. *Journal of Child Development*, 3 (1), 44-58
- Cynthia, C., Riadi, F., Francesca, F., Ivosari, M., & Marpaung, W. (2021). *Psychological Wellbeing* Ditinjau Dari *Gratitude* Pada Orangtua Dari Anak Penyandang Talasemia Di Popti Bandung. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3k)*, 2(1), 1-6.
- David G. Myers, (2012). *Psikologi Sosial*, Jakarta:Salemba Humanika
- Dewi, Y. R. (2017). Hubungan Antara *Self Monitoring* Dengan *Altruisme* Pada Anggota Komunitas Save Street Child Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 4(1).
- Fadlilah, N. (2018). Hubungan Antara Mood Dengan *Altruisme* Pada Remaja (Doctoral Dissertation, Uin Sunan Ampel Surabaya).
- Hartaji, D.A. 2012. Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hayuningputri, E. P., & Arbi, D. K. A. (2022). Hubungan Antara *Gratitude* Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (Brpkm)*, 2(1).
- Helmiyyah, S., Erlyani, N., & Mayangsari, M. D. (2020). Hubungan Rasa Syukur Dengan *Altruisme* Pada Masyarakat Yang Tinggal Di Wilayah Tambang Batubara Asam-Asam. *Jurnal Kognisia*, 2(2), 140-148.
- Irwana, D., Saudi, A., & Nur, A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur (*Gratitude*) Dan Kepercayaan (*Trust*) Dengan Komitmen Pernikahan (Maritalcommitment) Pada Istri Yang Bekerja.
- Isnaeni, N., Wibowo, M. E., & Mugiarto, H. (2018). Meningkatkan Perilaku *Altruisme* Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Melalui Konseling Kelompok. *Indonesian Journal Ofguidance And Counseling: Theory And Application*, 7(1).
- Jena, Y. (2018). *Altruisme* Sebagai Dasar Tindakan Etis Menurut Peter Singer. *Respons: Jurnal Etika Sosial*, 23(01), 59-82.
- Kurniasih, P. A., & Halimah, L. (2018). Hubungan Antara *Gratitude* Dengan Perilaku Prosocial Pada Anggota Komunitas Ketimbang Ngemis Bandung. *Prosiding Psikologi*, 531-538.
- Mahardhika, N. F., & Halimah, L. (2017). Hubungan *Gratitude* Dan *Subjective Well-Being* Odapus Wanita Dewasa Awal Di Syamsi Dhuha Foundation Bandung. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 91-114.

-
- Mahmuliana, D., Abd, D., & Yahya, M. (2017). Analisis Perilaku *Altruisme* Pada Santri Di Pondok Pesantren Modern Babun Najah Banda Aceh. *Jurnal Suloh: Jurnal Bimbingan Konseling Fkip Unsyiah*, 2(2).
- Mukhlana, Y., Arneliwati, G. I., & Indriati, G. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi *Altruisme* Masyarakat Dalam Mendonorkan Darah. *Jurnal Online Mahasiswa (Jom) Bidang Ilmu Keperawatan*, 7(1), 78-85.
- Myers, D.G. (2012). *Social Psychology* Edisi 10 Buku 1. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ni'mah, R. (2017). Hubungan Empati Dengan Perilaku Altruistik. *At-Tuhfah: Jurnal Studi Keislaman*, 6(1), 99-115.
- Nugraha, M. A., & Budiman, A. (2019). Hubungan *Gratitude* Dengan *Psychological Well Being* Pada Remaja Di Panti Sosial Asuhan Anak Al Fien Bandung. *Prosiding Psikologi*, 604-611.
- Pamungkas, I. M., & Muslikah, M. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dan Empati Dengan *Altruisme* Pada Siswa Kelas Xi Mipa Sma N 3 Demak. *Jurnaledukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 154-167.
- Prabowo, A. (2017). *Gratitude* Dan Psychological Wellbeing Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260-270.
- Pridayati, T., & Indrawati, E. (2019). Hubungan antara *forgiveness* dan *gratitude* dengan psychological well-being pada remaja di panti asuhan X Bekasi. *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(3), 197-206.
- Rizki, M., & Aulia, P. (2019). Perbedaan Kecenderungan Perilaku *Altruisme* Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Kampus V Universitas Negeri Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(4).
- Rizky, A. Z. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2021). Korelasi empati dan perilaku *altruisme* pada mahasiswa. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 20-31
- Salam, M. R. T. A., Aulia, A., & Sari, E. Y. D. (2020). *Gratitude* Dalam Konteks Organisasi. *Jurnal Diversita*, 6(1), 77-86.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulawati, T.L. (2017). Perilaku altruis relawan organisasi AbdA di Tinjau dari Tingkat EQ dan SQ. *Jurnal Psikologi Integratif*. 5 (2), 142-156. Retrieved from: ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum /PI/article/download/1412/1213.
- Watkins, (2013). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. New York: Springer Science+Business Media Dordrecht DOI 10.1007/978-94-007-7253-3 1
- Widayanti, W., Safitri, J., & Yuserina, F. (2020). Hubungan antara kesadaran diri dengan perilaku *altruisme* pada relawan guru sekumpul. *Jurnal Kognisia*, 2(2), 134-139.