



ALTRUISME

PILAR KEMANUSIAAN DI
TENGAH PERUBAHAN
SOSIAL

Brigitan Argasiam

Altruisme

Pilar Kemanusiaan di Tengah Perubahan Sosial

Brigitan Argasiam



UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

**Altruisme :
Pilar Kemanusiaan di Tengah Perubahan Sosial**

Brigitan Argasiam

Desain Cover :
Brigitan Argasiam

Sumber :
Press.unaki.ac.id

Tata Letak :
Brigitan Argasiam

Proofreader :
Nalla Fitri Areh

Ukuran :
8 Halaman, 131 Halaman, Uk: 14.8x21 cm

ISBN :
978-623-97249-4-8

Cetakan Pertama :
November 2024

Hak Cipta 2024, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2024 by Unakipress Publisher
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku ini yang berjudul “Altruisme : Pilar Kemanusiaan di Tengah Perubahan Sosial” dapat tersusun dan diselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai panduan yang komprehensif bagi mahasiswa Psikologi, dosen, peneliti, dan masyarakat umum yang ingin mendalami konsep altruisme dari perspektif Psikologi Sosial.

Altruisme, sebagai bentuk kepedulian terhadap sesama tanpa mengharapkan imbalan, merupakan topik yang sangat relevan dalam masyarakat modern yang dihadapkan dengan berbagai tantangan sosial. Dalam buku ini, kami mencoba menghadirkan berbagai teori, hasil penelitian, dan praktik altruisme yang telah terbukti secara ilmiah. Kami juga mengupas faktor-faktor yang memengaruhi perilaku altruistik, ciri-ciri individu yang cenderung bersikap altruistik, serta dampak positif yang dapat diperoleh, baik untuk individu maupun masyarakat.

Buku ini disusun dengan harapan dapat menjadi referensi utama dalam mempelajari dan mengajarkan altruisme, baik di lingkungan akademis maupun di luar kelas. Setiap bab dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam tentang dinamika perilaku altruistik, dimulai dari konsep dasar hingga aplikasi praktisnya di berbagai bidang kehidupan, seperti pendidikan, organisasi, dan komunitas global.

Kami menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kami mengundang kritik dan saran dari para pembaca untuk penyempurnaan buku ini di masa mendatang. Akhir kata, kami berharap buku ini dapat memberikan kontribusi positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Psikologi Sosial, serta membantu pembaca dalam memahami dan mengaplikasikan konsep altruisme dalam kehidupan sehari-hari. Semoga buku ini bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Nyatnyono Ungaran, 1 November 2024



[Brigitan Argasiam]
Penulis

DAFTAR ISI

ALTRUISME : PILAR KEMANUSIAAN DI TENGAH PERUBAHAN SOSIAL	
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Pengertian Altruistik	1
B. Sejarah Konsep Altruistik	4
C. Relevansi Altruistik Dalam Psikologi Sosial	7
D. Tujuan dan Manfaat Mempelajari Altruistik	9
BAB II	12
TEORI – TEORI ALTRUISTIK	12
A. Teori Evolusi dalam Konteks Altruistik	12
B. Teori Empati Altruistik	14
C. Teori Norma Sosial	16
D. Teori Pembelajaran Sosial	18
E. Teori Psikologi Positif	20
BAB III	23
FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI ALTRUISTIK	23
A. Faktor Individu dalam Altruistik	23
B. Faktor Sosial dalam Altruistik	25
C. Faktor Situasional dalam Altruistik	27
D. Faktor Eksternal dalam Altruistik	29
BAB IV	33
ASPEK-ASPEK ALTRUISTIK	33
A. Altruistik dalam Konteks Personal	33
B. Altruistik dalam Konteks Sosial	35
C. Altruistik dalam Konteks Organisasi	38
D. Altruistik Global	40
BAB V	44
CIRI-CIRI PERILAKU ALTRUISTIK	44
A. Niat Tolong Tanpa Pamrih	44
B. Empati yang Tinggi	46
C. Responsif Terhadap Kebutuhan Orang Lain	49
D. Kepuasan dari Menolong	52
E. Perilaku Konsisten	55
BAB VI	60
DAMPAK ALTRUISTIK	60
A. Dampak pada Penerima	60

B. Dampak Pada Pelaku.....	63
C. Dampak Pada Masyarakat	66
BAB VII	71
PENELITIAN TERBARU TENTANG ALTRUISTIK.....	71
A. Studi Altruistik dalam Situasi Darurat	71
B. Studi Altruistik di Berbagai Budaya	73
C. Altruistik dalam Dunia Digital.....	75
BAB VIII.....	79
ALTRUISTIK DAN MORALITAS.....	79
A. Peran Altruisme dalam Etika dan Moralitas	79
B. Perspektif Filosofis tentang Altruisme.....	82
BAB IX.....	86
PENANGANAN DAN PENGEMBANGAN ALTRUISTIK.....	86
A. Strategi Meningkatkan Perilaku Altruistik.....	86
B. Intervensi Psikologis.....	89
C. Studi Kasus Altruistik	92
BAB X.....	96
ARAH MASA DEPAN PENELITIAN DAN PRAKTIK ALTRUISTIK.....	96
A. Tren Penelitian di Masa Depan.....	96
B. Praktik Altruistik dalam Masyarakat Modern.....	98
BAB XI	102
PENUTUP	102
A. Kesimpulan Tentang Pentingnya Altruisme	102
B. Implikasi Teoritis dan Praktis dalam Psikologi Sosial.....	104
C. Harapan dan Tantangan	106
DAFTAR PUSTAKA	109

BAB I

PENDAHULUAN

A. Pengertian Altruistik

Altruisme adalah salah satu konsep sentral dalam psikologi sosial yang merujuk pada perilaku menolong orang lain tanpa pamrih atau keuntungan pribadi. Altruisme sering dianggap sebagai perilaku yang dilakukan demi kebaikan orang lain, meskipun pelaku tidak mendapatkan imbalan langsung atau bahkan mungkin menghadapi risiko. Secara mendasar, altruisme adalah tindakan yang dilakukan untuk kepentingan orang lain tanpa memperhatikan diri sendiri. Namun, definisi ini berkembang seiring dengan semakin banyaknya penelitian dan pemahaman yang lebih mendalam dari perspektif teori evolusi, psikologi sosial, dan bahkan neuroscience.

Menurut Baron dan Byrne (2003), altruisme adalah "perilaku yang dimaksudkan untuk menguntungkan orang lain tanpa memperhatikan manfaat langsung bagi pelakunya." Definisi ini menggarisbawahi pentingnya niat dalam tindakan altruistik. Tindakan tersebut tidak dilakukan dengan harapan mendapatkan penghargaan atau pengakuan, tetapi lebih kepada dorongan intrinsik untuk membantu orang lain. Dalam konteks ini, altruisme dianggap sebagai esensi dari perilaku prososial, yaitu tindakan yang secara sengaja membantu individu lain atau masyarakat secara keseluruhan.

Selain itu, teori evolusi juga memberikan perspektif yang menarik tentang perilaku altruistik. Teori evolusi klasik, seperti yang dikemukakan oleh Charles Darwin, menekankan bahwa makhluk hidup bertindak untuk mempertahankan diri dan melanjutkan keturunan. Namun, peneliti evolusioner seperti Trivers (1971) melalui konsep *reciprocal altruism*, menunjukkan bahwa tindakan menolong orang lain juga bisa memberikan keuntungan evolusioner dalam jangka panjang. Dalam teori ini, meskipun perilaku altruistik tampak tidak menguntungkan secara langsung, ia

berpotensi meningkatkan probabilitas bahwa pelaku akan mendapatkan bantuan serupa di masa depan. Dengan demikian, konsep ini menekankan bahwa altruisme bukanlah sekadar tindakan tanpa pamrih, tetapi bagian dari mekanisme evolusi yang lebih luas dalam mempertahankan kehidupan sosial yang harmonis.

Pendekatan kontemporer, terutama setelah tahun 2000, menyoroti keterlibatan empati dalam perilaku altruistik. Menurut Batson (2002), *Empathy-Altruism Hypothesis* menyatakan bahwa empati merupakan pendorong utama dalam tindakan altruistik. Ketika seseorang merasakan penderitaan orang lain dan mengalami *empathic concern*, mereka akan lebih cenderung untuk bertindak demi mengurangi penderitaan tersebut tanpa memperhatikan keuntungan pribadi. Batson berargumen bahwa empati memungkinkan seseorang untuk terhubung dengan orang lain secara emosional, yang pada akhirnya mendorong tindakan altruistik murni. Pandangan ini menggambarkan altruisme sebagai hasil dari interaksi emosional yang mendalam, bukan sekadar tindakan sosial yang dipengaruhi oleh norma atau harapan budaya.

Lebih lanjut, dalam kajian tentang altruisme, terutama setelah tahun 2000, muncul gagasan bahwa tindakan altruistik dapat dipengaruhi oleh proses neurologis. Penelitian dalam bidang *neuroscience*, seperti yang dikemukakan oleh Decety dan Jackson (2004), menunjukkan bahwa empati dan perilaku altruistik melibatkan area tertentu di otak, terutama yang berhubungan dengan *mirror neurons*. Neuron cermin ini memungkinkan seseorang untuk "merasakan" apa yang dirasakan oleh orang lain, yang kemudian mendorong perilaku menolong. Ini menunjukkan bahwa altruisme tidak hanya merupakan hasil dari proses psikologis dan sosial, tetapi juga didasarkan pada struktur biologis dan neurologis. Dengan demikian, perilaku altruistik dapat dilihat sebagai refleksi dari interaksi kompleks antara otak, emosi, dan lingkungan sosial.

Selain teori evolusi dan empati, norma sosial juga memainkan peran penting dalam mendorong perilaku altruistik. Menurut Cialdini et al. (2006), norma sosial seperti *norm of reciprocity* dan *norm of social responsibility* seringkali menjadi landasan bagi perilaku menolong. Norma timbal balik,

misalnya, menyatakan bahwa seseorang merasa berkewajiban untuk membantu orang lain jika mereka pernah menerima bantuan sebelumnya. Sementara itu, norma tanggung jawab sosial mendorong individu untuk merasa bertanggung jawab atas kesejahteraan orang lain, terutama jika individu tersebut berada dalam posisi yang lebih mampu. Norma-norma ini berfungsi sebagai panduan dalam interaksi sosial dan seringkali mempengaruhi perilaku menolong di berbagai situasi.

Di era modern, perilaku altruistik juga semakin sering dihubungkan dengan konsep kesejahteraan dan kebahagiaan. Menurut penelitian Seligman (2002), dalam kerangka psikologi positif, perilaku altruistik seperti menolong orang lain berkontribusi pada peningkatan kebahagiaan individu. Seligman menekankan bahwa tindakan menolong orang lain memberikan rasa kepuasan dan makna hidup, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan subjektif individu. Ini sesuai dengan pandangan bahwa kebahagiaan tidak hanya berasal dari pemenuhan kebutuhan pribadi, tetapi juga dari kontribusi positif terhadap kehidupan orang lain. Dalam konteks ini, altruisme dilihat sebagai bagian integral dari kehidupan yang bermakna dan bahagia, yang memperkuat hubungan sosial serta mendukung kesehatan mental.

Penelitian yang lebih baru juga menyoroti pentingnya konteks budaya dalam mempengaruhi perilaku altruistik. Menurut penelitian Knafo et al. (2008), perbedaan budaya memengaruhi cara individu memandang dan mengekspresikan perilaku altruistik. Dalam budaya kolektif, seperti di Asia, tindakan menolong sering kali dipandang sebagai bagian dari kewajiban sosial dan tanggung jawab terhadap kelompok. Di sisi lain, dalam budaya individualis, seperti di Barat, altruisme lebih sering dipandang sebagai pilihan pribadi yang didasarkan pada nilai-nilai individual. Oleh karena itu, pemahaman tentang altruisme tidak bisa dipisahkan dari konteks budaya di mana tindakan tersebut terjadi. Ini menekankan perlunya pendekatan lintas budaya dalam studi perilaku altruistik, terutama dalam memahami motivasi dan bentuk-bentuk altruisme yang berbeda di berbagai masyarakat.

Selain konteks budaya, peran teknologi dan media sosial dalam perilaku altruistik juga semakin menarik perhatian dalam penelitian

kontemporer. Menurut penelitian Penner et al. (2005), media sosial memiliki peran ganda dalam mendorong dan menghambat altruisme. Di satu sisi, media sosial mempermudah individu untuk terlibat dalam kampanye amal atau mendukung gerakan sosial, seperti fenomena *crowdsourcing* dan *crowdfunding* yang memungkinkan banyak orang berpartisipasi dalam bantuan kemanusiaan secara global. Di sisi lain, media sosial juga dapat menyebabkan fenomena yang dikenal sebagai *slacktivism*, di mana individu merasa telah "menolong" hanya dengan tindakan kecil, seperti menyukai atau membagikan postingan, tanpa benar-benar melakukan tindakan yang signifikan.

Secara keseluruhan, altruisme adalah fenomena kompleks yang melibatkan berbagai faktor psikologis, biologis, dan sosial. Seiring dengan berkembangnya penelitian, terutama setelah tahun 2000, pemahaman kita tentang altruisme semakin kaya dan mendalam. Dari perspektif evolusi hingga neuroscience, dari teori empati hingga norma sosial, altruisme adalah perilaku manusia yang penting dalam menjaga kesejahteraan individu dan harmoni sosial. Dengan terus berkembangnya penelitian di bidang ini, perilaku altruistik diharapkan dapat lebih dipahami dan diterapkan dalam konteks sosial yang semakin dinamis dan global.

B. Sejarah Konsep Altruistik

Pandangan awal ini tentang altruisme kemudian diadopsi dalam psikologi sosial modern. Pada abad ke-20, diskusi tentang altruisme mulai berkembang dengan lebih terfokus pada pemahaman psikologis dan biologis. Misalnya, dalam teori evolusi, Charles Darwin mengakui bahwa perilaku altruistik tampak bertentangan dengan prinsip seleksi alam yang menekankan keberlangsungan gen secara individual. Namun, para ahli evolusi kemudian memperkenalkan konsep "*kin selection*" yang menyatakan bahwa individu mungkin cenderung berperilaku altruistik terhadap kerabat dekat karena dapat meningkatkan kemungkinan pewarisan gen yang sama (Hamilton, 1964). Teori ini memberikan dasar ilmiah terhadap ide bahwa perilaku altruistik bisa menjadi adaptasi evolusioner.

Pada pertengahan abad ke-20, perkembangan teori empati-altruistik oleh psikolog sosial C. Daniel Batson (2002) membawa pandangan baru. Teori ini menyatakan bahwa empati, atau kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain, adalah pendorong utama perilaku altruistik. Batson menunjukkan bahwa orang yang merasakan empati cenderung menolong orang lain bahkan ketika tindakan tersebut memerlukan pengorbanan pribadi. Penelitiannya juga menantang pandangan sebelumnya yang lebih skeptis tentang motivasi altruistik, dengan mengusulkan bahwa motif altruistik yang tulus dapat eksis berdampingan dengan motif egoistik. Ini menandai perubahan signifikan dalam pemahaman tentang altruisme, dari sekadar strategi evolusioner menjadi fenomena psikologis yang dipengaruhi oleh proses emosional.

Pada era modern, terutama setelah tahun 2000, penelitian tentang altruisme semakin meluas, menggabungkan temuan dari berbagai disiplin ilmu. David Sloan Wilson (2007) mengemukakan pendekatan seleksi kelompok yang menyoroti bahwa perilaku altruistik dapat bermanfaat pada tingkat kelompok, bukan hanya individu. Ia berpendapat bahwa dalam masyarakat, kelompok yang anggotanya bersikap altruistik cenderung memiliki daya tahan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang anggotanya hanya mementingkan kepentingan pribadi. Pendekatan ini menekankan bahwa seleksi evolusi tidak hanya berlaku pada tingkat individu, tetapi juga pada kelompok sosial, sehingga perilaku altruistik dapat berkembang sebagai mekanisme adaptif dalam komunitas manusia.

Selain itu, teori psikologi positif yang dipelopori oleh Martin Seligman (2002) juga telah memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman modern tentang altruisme. Dalam perspektif psikologi positif, altruisme dilihat sebagai salah satu bentuk perilaku yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional individu. Seligman berpendapat bahwa perilaku menolong orang lain tanpa pamrih dapat meningkatkan kebahagiaan dan rasa bermakna dalam hidup seseorang. Studi empiris menunjukkan bahwa individu yang sering terlibat dalam tindakan altruistik melaporkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dan perasaan terhubung dengan komunitas mereka. Ini menyoroti pentingnya perilaku altruistik tidak hanya dari sudut

pandang evolusi atau norma sosial, tetapi juga dalam konteks kesehatan mental dan kebahagiaan individu.

Penelitian terbaru terus memperluas pemahaman tentang altruisme dalam konteks sosial dan teknologi. Misalnya, perkembangan teknologi digital dan media sosial telah menciptakan bentuk-bentuk baru dari perilaku altruistik, seperti "*crowdsourcing*" dan "*crowdfunding*" (*GoFundMe*, *Kickstarter*). Menurut penelitian oleh Panagopoulos (2011), platform-platform ini memungkinkan orang untuk terlibat dalam tindakan altruistik secara global, membantu individu yang bahkan tidak mereka kenal secara langsung. Perkembangan ini menunjukkan bahwa konsep altruisme terus berkembang dan adaptif, di mana perilaku menolong kini dapat dilakukan dalam skala global dan dengan kecepatan yang lebih besar berkat teknologi digital.

Selain itu, penelitian kontemporer juga menyoroti peran norma sosial dan budaya dalam perilaku altruistik. Cialdini dan rekan-rekannya (2006) mengemukakan teori norma sosial yang menyatakan bahwa perilaku altruistik sering kali dipengaruhi oleh harapan sosial. Orang cenderung bertindak altruistik jika mereka merasa perilaku tersebut diharapkan oleh lingkungan sosialnya atau dianggap sebagai norma sosial yang berlaku. Studi ini memperlihatkan bahwa perilaku altruistik tidak hanya didorong oleh motif pribadi atau emosional, tetapi juga oleh konteks sosial di mana individu berada. Norma-norma sosial ini dapat bervariasi antar budaya, dengan beberapa masyarakat lebih menekankan pentingnya solidaritas sosial dan tanggung jawab kolektif dibandingkan yang lain.

Dalam tinjauan sejarah ini, kita dapat melihat bagaimana konsep altruisme berkembang dari sekadar gagasan moralitas dalam filsafat Comte, menjadi topik penting dalam teori evolusi, dan akhirnya menjadi fenomena psikologis yang kompleks. Perilaku altruistik tidak hanya dipandang sebagai bagian dari strategi evolusi untuk bertahan hidup, tetapi juga sebagai ekspresi empati dan norma sosial. Di era modern, dengan pengaruh teknologi dan globalisasi, altruisme menjadi semakin relevan dalam konteks global. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa perilaku altruistik memberikan manfaat bagi kesejahteraan individu sekaligus memperkuat kohesi sosial di

dalam masyarakat yang semakin kompleks dan terhubung. Dengan demikian, konsep altruisme terus memainkan peran penting dalam memahami interaksi manusia, baik di tingkat individu maupun komunitas global.

C. Relevansi Altruistik dalam Psikologi Sosial

Altruistik memiliki relevansi yang signifikan dalam psikologi sosial karena perilaku menolong tanpa pamrih tidak hanya mempengaruhi individu yang menerima bantuan, tetapi juga menciptakan dampak yang luas terhadap dinamika sosial. Konsep ini telah menjadi topik penting dalam kajian psikologi sosial karena berhubungan erat dengan interaksi antarindividu, motivasi sosial, dan kesejahteraan kolektif. Secara umum, altruistik didefinisikan sebagai perilaku yang menguntungkan orang lain tanpa mengharapkan imbalan langsung, bahkan mungkin dengan pengorbanan diri. Dalam konteks ini, relevansi altruistik dalam psikologi sosial dapat dilihat dari bagaimana perilaku ini memengaruhi hubungan sosial, persepsi diri, serta norma-norma sosial yang berkembang di masyarakat.

Menurut Batson (2011), salah satu ahli yang banyak meneliti tentang altruistik, tindakan altruistik seringkali dipicu oleh empati, yaitu kemampuan individu untuk merasakan atau memahami perasaan orang lain. Dalam teorinya yang dikenal sebagai "*Empathy-Altruism Hypothesis*," Batson menjelaskan bahwa motivasi altruistik muncul ketika seseorang merasakan empati yang tinggi terhadap orang lain yang membutuhkan. Dalam hal ini, altruistik menjadi sangat relevan dalam studi psikologi sosial karena mengungkapkan bagaimana faktor internal seperti empati dapat membentuk perilaku sosial. Empati tidak hanya mempengaruhi perilaku altruistik dalam hubungan interpersonal, tetapi juga dalam konteks yang lebih luas seperti partisipasi dalam kegiatan sosial, donasi, dan volunteerism.

Lebih lanjut, teori normatif juga memberikan pandangan tentang bagaimana altruistik dipengaruhi oleh ekspektasi sosial dan norma yang berlaku dalam suatu kelompok masyarakat. Cialdini et al. (2006) mengembangkan teori norma sosial yang menyatakan bahwa perilaku altruistik seringkali diatur oleh norma sosial, seperti norma timbal balik

(*reciprocity*) dan norma tanggung jawab sosial. Dalam norma timbal balik, seseorang merasa berkewajiban untuk menolong orang lain karena mereka pernah menerima bantuan sebelumnya. Di sisi lain, norma tanggung jawab sosial menuntut individu untuk menolong orang lain yang lebih lemah atau yang berada dalam keadaan membutuhkan. Ini menunjukkan bahwa perilaku altruistik tidak hanya ditentukan oleh faktor individu, tetapi juga oleh tekanan dan pengaruh dari norma yang ada di lingkungan sosial mereka.

Dalam konteks psikologi sosial, altruistik juga sangat berkaitan dengan konsep identitas sosial. Menurut Tajfel dan Turner (1979), identitas sosial seseorang dipengaruhi oleh keanggotaan dalam kelompok tertentu, dan tindakan altruistik dapat memperkuat identifikasi seseorang dengan kelompok tersebut. Ketika individu merasa menjadi bagian dari kelompok, mereka cenderung lebih termotivasi untuk melakukan perilaku altruistik demi meningkatkan kesejahteraan kelompok atau untuk mempertahankan harmoni sosial. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tindakan altruistik dalam kelompok dapat memperkuat ikatan sosial dan meningkatkan kohesi kelompok, yang pada gilirannya berkontribusi pada stabilitas sosial yang lebih luas (Panagopoulos, 2011). Dalam hal ini, relevansi altruistik dalam psikologi sosial terlihat dalam bagaimana perilaku ini memperkuat identitas kelompok dan mempererat hubungan sosial antaranggota kelompok.

Seiring dengan perkembangan globalisasi dan teknologi, relevansi altruistik juga semakin penting dalam masyarakat modern. Media sosial telah memberikan platform baru bagi individu untuk mengekspresikan altruistik mereka melalui kampanye daring, donasi secara virtual, dan gerakan solidaritas. Studi yang dilakukan oleh Panagopoulos (2011) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan amal atau bantuan sosial melalui media sosial dapat memperkuat identitas sosial seseorang dan menciptakan rasa komunitas meskipun individu tersebut tidak berada di lokasi yang sama secara fisik. Hal ini menunjukkan bahwa dalam konteks dunia digital, perilaku altruistik dapat membantu memperkuat solidaritas sosial dalam skala yang lebih besar dan melampaui batas-batas geografis.

Selain itu, relevansi altruistik dalam psikologi sosial juga dapat dilihat dari dampaknya terhadap kesejahteraan mental. Menurut Seligman (2002),

perilaku altruistik dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif individu karena tindakan menolong orang lain memberikan rasa tujuan dan makna hidup. Dalam kerangka psikologi positif, altruistik dipandang sebagai salah satu komponen penting yang mendukung kebahagiaan jangka panjang dan kepuasan hidup. Seligman menekankan bahwa ketika individu berpartisipasi dalam kegiatan yang altruistik, mereka tidak hanya membantu orang lain tetapi juga menciptakan manfaat psikologis bagi diri mereka sendiri. Ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan altruistik dapat mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kebahagiaan dan hubungan sosial yang positif (Wilson, 2007).

Secara keseluruhan, relevansi altruistik dalam psikologi sosial sangat luas dan meliputi berbagai aspek kehidupan sosial, termasuk bagaimana perilaku altruistik dapat memengaruhi identitas sosial, memperkuat norma-norma sosial, serta meningkatkan kesejahteraan individu dan masyarakat. Dalam dunia yang semakin terhubung, perilaku altruistik menjadi semakin penting dalam membangun solidaritas sosial dan mempromosikan kebaikan kolektif. Penelitian-penelitian terkini yang menyoroti dampak positif dari perilaku altruistik tidak hanya memberikan wawasan lebih dalam mengenai motivasi sosial di balik tindakan menolong, tetapi juga menegaskan bahwa perilaku ini memiliki dampak jangka panjang yang signifikan bagi kesejahteraan individu dan kestabilan sosial.

D. Tujuan dan Manfaat Mempelajari Altruistik

Mempelajari altruistik dalam konteks psikologi sosial memiliki tujuan dan manfaat yang signifikan, baik untuk pengembangan teori psikologi maupun untuk aplikasi praktis dalam kehidupan sehari-hari. Altruistik, yang didefinisikan sebagai tindakan menolong orang lain tanpa mengharapkan imbalan, merupakan area yang menarik karena dapat memberikan wawasan mendalam tentang motivasi sosial, dinamika hubungan interpersonal, serta dampaknya terhadap kesejahteraan individu dan masyarakat.

Salah satu tujuan utama mempelajari altruistik adalah untuk memahami motivasi di balik perilaku menolong tanpa pamrih. Penelitian oleh Batson (2011) menunjukkan bahwa empati memainkan peran kunci dalam memotivasi perilaku altruistik. Menurut Batson, individu yang merasakan empati terhadap orang lain cenderung lebih mungkin melakukan tindakan altruistik, bahkan ketika tindakan tersebut dapat menimbulkan biaya pribadi. Dengan memahami mekanisme empati dan bagaimana hal itu mendorong perilaku altruistik, psikologi sosial dapat mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan sosial dan individual. Penelitian ini juga membantu dalam merancang program yang mempromosikan tindakan menolong di komunitas dan organisasi.

Selain itu, mempelajari altruistik penting untuk memahami dinamika sosial dan hubungan interpersonal. Teori norma sosial yang dikembangkan oleh Cialdini et al. (2006) mengidentifikasi bagaimana norma sosial mempengaruhi perilaku altruistik. Cialdini dan rekan-rekannya menjelaskan bahwa norma timbal balik dan norma tanggung jawab sosial dapat memotivasi individu untuk melakukan tindakan altruistik sebagai bentuk kewajiban sosial. Dengan memahami norma-norma ini, psikologi sosial dapat menjelaskan bagaimana ekspektasi sosial membentuk perilaku menolong dan bagaimana norma-norma tersebut dapat digunakan untuk mempromosikan perilaku positif dalam kelompok dan masyarakat. Ini bermanfaat dalam merancang kampanye sosial, program pendidikan, dan kebijakan publik yang mempromosikan perilaku altruistik.

Manfaat lain dari mempelajari altruistik adalah dalam konteks peningkatan kesejahteraan dan kualitas hidup. Menurut Seligman (2002), tindakan altruistik dapat berkontribusi pada kebahagiaan dan kepuasan hidup individu. Dalam kerangka psikologi positif, altruistik dipandang sebagai salah satu faktor yang mendukung kesejahteraan subjektif. Seligman menjelaskan bahwa ketika individu terlibat dalam aktivitas yang bermanfaat bagi orang lain, mereka mengalami perasaan pencapaian dan makna hidup, yang pada gilirannya meningkatkan kesehatan mental dan emosional mereka. Hal ini menunjukkan bahwa tindakan altruistik tidak hanya

bermanfaat bagi penerima bantuan tetapi juga memberikan manfaat psikologis bagi pelaku.

Mempelajari altruistik juga memiliki implikasi penting untuk aplikasi praktis dalam berbagai konteks sosial. Di lingkungan pendidikan, misalnya, pemahaman tentang altruistik dapat digunakan untuk mengembangkan program pendidikan karakter yang mendorong siswa untuk berperilaku altruistik. Penelitian oleh Wilson (2007) menunjukkan bahwa program-program yang mempromosikan volunteering dan keterlibatan sosial dapat memperkuat ikatan sosial dan meningkatkan kepuasan hidup. Dengan memahami bagaimana altruistik beroperasi dalam berbagai konteks, pendidik dan pembuat kebijakan dapat merancang intervensi yang lebih efektif untuk mendorong keterlibatan sosial dan pengembangan karakter pada individu, terutama di kalangan remaja dan anak-anak.

Selain itu, dalam konteks organisasi dan tempat kerja, mempelajari altruistik dapat membantu dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih positif dan produktif. Studi oleh Panagopoulos (2011) menunjukkan bahwa budaya kerja yang mendukung perilaku altruistik dapat meningkatkan kepuasan kerja, produktivitas, dan kolaborasi di antara karyawan. Dengan mempromosikan perilaku altruistik, organisasi dapat menciptakan atmosfer kerja yang lebih harmonis dan meningkatkan kesejahteraan karyawan, yang pada gilirannya berdampak positif pada kinerja dan keberhasilan organisasi.

Secara keseluruhan, mempelajari altruistik dalam psikologi sosial memberikan wawasan yang berharga tentang motivasi sosial, norma, dan dampaknya terhadap kesejahteraan individu dan masyarakat. Penelitian tentang altruistik membantu dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku menolong dan dapat digunakan untuk merancang intervensi yang meningkatkan kesejahteraan sosial, pendidikan karakter, dan budaya kerja. Dengan memahami dan mempromosikan altruistik, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih peduli, berempati, dan harmonis.

BAB II

TEORI-TEORI ALTRUISTIK

A. Teori Evolusi dalam Konteks Altruistik

Teori evolusi telah lama menjadi landasan untuk memahami fenomena altruistik dalam konteks psikologi sosial, khususnya melalui konsep adaptasi dan seleksi alam. Altruistik, atau perilaku menolong orang lain tanpa mengharapkan imbalan langsung, sering kali dianggap sebagai tantangan dalam kerangka seleksi alam. Bagaimana mungkin individu yang tidak mendapatkan keuntungan langsung dari tindakan altruistik akan bertahan dan berkembang biak lebih baik dibandingkan individu lain? Ini adalah pertanyaan sentral yang menjadi fokus penelitian dalam teori evolusi.

Adaptasi dan Seleksi Alam adalah kerangka dasar yang menjelaskan bagaimana sifat dan perilaku yang mendukung kelangsungan hidup dapat berkembang melalui proses evolusi. Seleksi alam, sebagaimana dikemukakan oleh Charles Darwin pada abad ke-19, mengusulkan bahwa individu dengan sifat-sifat yang meningkatkan kelangsungan hidup dan reproduksi mereka akan lebih mungkin untuk meneruskan sifat-sifat tersebut ke generasi berikutnya (Darwin, 1859). Namun, perilaku altruistik, yang melibatkan pengorbanan sumber daya atau risiko untuk membantu orang lain, tampaknya bertentangan dengan prinsip dasar ini, yaitu bahwa individu lebih cenderung untuk bertindak demi kepentingan diri mereka sendiri.

Dalam konteks ini, ***kin selection*** (seleksi kerabat) menawarkan penjelasan penting. Konsep ini pertama kali dipopulerkan oleh William Hamilton pada tahun 1964 melalui teori Hamilton's Rule. Hamilton mengusulkan bahwa individu akan lebih cenderung untuk membantu kerabat dekat mereka, karena tindakan tersebut meningkatkan kemungkinan gen-gen yang sama untuk bertahan hidup dan berkembang biak. Dalam konteks ini, kin selection menjelaskan mengapa perilaku altruistik dapat

muncul jika membantu kerabat dekat meningkatkan peluang bertahan hidup atau reproduksi mereka yang memiliki gen yang sama (Hamilton, 1964). Penelitian kontemporer memperkuat gagasan ini, dengan studi yang menunjukkan bahwa individu yang menunjukkan perilaku altruistik lebih sering melakukannya dalam konteks keluarga atau kelompok yang memiliki hubungan darah (Wilson, 2007).

Reciprocal altruism (altruisme timbal balik), sebuah konsep yang diperkenalkan oleh Robert Trivers pada tahun 1971, menawarkan penjelasan tambahan untuk perilaku altruistik dalam konteks sosial yang lebih luas. Trivers berargumen bahwa individu akan melakukan tindakan altruistik jika mereka mengharapkan imbalan di masa depan, dalam bentuk bantuan timbal balik. Konsep ini menjelaskan bahwa dalam kelompok sosial yang stabil, individu dapat memperoleh manfaat dari membantu orang lain dengan harapan bahwa bantuan tersebut akan dikembalikan ketika mereka membutuhkannya (Trivers, 1971). Penelitian modern mendukung ide ini, dengan studi yang menunjukkan bahwa prinsip *reciprocal altruism* berlaku dalam berbagai konteks sosial, termasuk di tempat kerja dan dalam hubungan sosial sehari-hari (Cialdini et al., 2006).

Penelitian terbaru telah memperluas pemahaman kita tentang ***reciprocal altruism*** dalam konteks era digital. Misalnya, Harris dan Harris (2018) menemukan bahwa prinsip *reciprocal altruism* tetap relevan dalam interaksi online. Dalam platform media sosial dan komunitas daring, individu sering kali melakukan tindakan altruistik dengan harapan mendapatkan dukungan atau keuntungan sosial di masa depan. Ini menunjukkan bahwa meskipun konteks sosial telah berubah, prinsip dasar *reciprocal altruism* tetap berlaku dan membantu menjelaskan pola perilaku altruistik di dunia digital.

Konsep-konsep ini juga relevan dalam memahami perilaku altruistik di lingkungan sosial yang lebih luas. Penelitian oleh Wilson dan Sober (1994) menunjukkan bahwa kombinasi dari *kin selection* dan *reciprocal altruism* dapat menjelaskan berbagai bentuk perilaku altruistik dalam kelompok sosial manusia. Mereka menemukan bahwa individu tidak hanya melakukan tindakan altruistik terhadap kerabat dekat tetapi juga terhadap anggota

kelompok yang tidak terkait secara genetik, terutama dalam konteks di mana hubungan timbal balik dapat dipertahankan (Wilson & Sober, 1994).

Secara keseluruhan, teori evolusi menyediakan kerangka yang kuat untuk memahami altruistik melalui konsep adaptasi, seleksi alam, *kin selection*, dan *reciprocal altruism*. Konsep-konsep ini membantu menjelaskan mengapa individu mungkin melakukan tindakan altruistik dan bagaimana perilaku tersebut dapat diterjemahkan dalam berbagai konteks sosial. Penelitian terbaru terus memperluas pemahaman kita tentang bagaimana prinsip-prinsip ini berlaku dalam berbagai situasi, dari hubungan interpersonal hingga interaksi di dunia digital.

B. Teori Empati Altruistik

Teori empati-altruistik adalah salah satu pendekatan penting dalam psikologi sosial untuk memahami mengapa individu melakukan tindakan altruistik, yaitu tindakan yang dilakukan untuk kebaikan orang lain tanpa mengharapkan imbalan langsung. Teori ini, yang pertama kali dikemukakan oleh Daniel Batson pada tahun 1991, mengusulkan bahwa empati—kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain—merupakan motivator utama di balik perilaku altruistik (Batson, 1991). Batson berargumen bahwa ketika seseorang merasakan empati terhadap seseorang yang membutuhkan bantuan, mereka terdorong untuk membantu bukan hanya untuk mengurangi ketidaknyamanan mereka sendiri, tetapi karena mereka benar-benar peduli dengan kesejahteraan orang lain.

Penelitian oleh Batson dan koleganya menunjukkan bahwa empati dapat memotivasi tindakan altruistik bahkan ketika tidak ada manfaat langsung bagi pelaku (Batson et al., 1997). Dalam eksperimen terkenal yang melibatkan mahasiswa, Batson menemukan bahwa peserta yang merasakan empati terhadap seorang teman yang mengalami kesulitan lebih cenderung menawarkan bantuan dibandingkan peserta yang tidak merasakan empati (Batson et al., 1991). Penelitian ini mendukung gagasan bahwa empati meningkatkan kemungkinan seseorang akan terlibat dalam tindakan altruistik yang tidak berorientasi pada kepentingan pribadi.

Hubungan antara Empati dan Motivasi Altruistik adalah pusat dari teori empati-altruistik. Menurut teori ini, empati menciptakan motivasi untuk membantu yang bersifat prososial. Empati tidak hanya melibatkan pengenalan terhadap perasaan orang lain tetapi juga keinginan untuk mengurangi penderitaan mereka. Penelitian terbaru memperkuat hubungan ini, dengan studi menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat empati tinggi lebih cenderung terlibat dalam perilaku altruistik, seperti memberikan waktu untuk kegiatan sukarela atau memberikan dukungan emosional kepada teman (Eisenberg & Miller, 1987; Knafo & Plomin, 2006). Knafo dan Plomin (2006) menunjukkan bahwa faktor genetik dapat mempengaruhi tingkat empati, yang pada gilirannya mempengaruhi kecenderungan individu untuk melakukan tindakan altruistik.

Namun, teori empati-altruistik juga mengidentifikasi **perbedaan antara altruisme dan egoisme**. Sementara altruisme merujuk pada tindakan yang dilakukan semata-mata untuk kebaikan orang lain, egoisme melibatkan tindakan yang didorong oleh kepentingan pribadi atau keinginan untuk memperoleh keuntungan pribadi, meskipun mungkin tindakan tersebut tampak altruistik di permukaan. Teori egoisme sosial, sebagaimana diusulkan oleh Cialdini et al. (1987), menyarankan bahwa tindakan altruistik sebenarnya adalah bentuk dari egoisme yang tersembunyi, di mana individu terlibat dalam perilaku prososial untuk mengurangi rasa tidak nyaman pribadi atau untuk mendapatkan imbalan sosial. Cialdini dan rekan-rekannya menunjukkan bahwa bahkan ketika individu tampak altruistik, motivasi mereka sering kali berkaitan dengan pengurangan ketidaknyamanan pribadi atau pencarian penghargaan sosial (Cialdini et al., 1987).

Penelitian lebih lanjut oleh Batson (1998) berusaha membedakan antara motivasi altruistik dan egoistik dengan mengidentifikasi situasi di mana empati benar-benar mengarah pada tindakan altruistik tanpa keuntungan pribadi. Dalam studi-studi tersebut, Batson menemukan bahwa ketika individu merasa empati terhadap seseorang dan tidak ada keuntungan langsung atau kesempatan untuk mendapatkan imbalan, mereka masih cenderung membantu. Ini mendukung argumen bahwa empati dapat

memotivasi tindakan altruistik yang murni, meskipun motivasi egoistik juga sering mempengaruhi perilaku manusia.

Teori Empati-Altruistik terus berkembang dengan pemahaman bahwa empati bukan hanya faktor kunci dalam memotivasi perilaku altruistik, tetapi juga bahwa individu mungkin memiliki berbagai motivasi yang berperan dalam keputusan mereka untuk membantu orang lain. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa empati dapat mempengaruhi motivasi untuk membantu dalam cara yang kompleks, menggabungkan elemen altruistik dan egoistik dalam konteks yang berbeda (Eisenberg & Lennon, 1983).

Dengan mengintegrasikan berbagai perspektif ini, teori empati-altruistik memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana dan mengapa individu terlibat dalam perilaku altruistik, serta bagaimana empati dan egoisme berinteraksi dalam menentukan tindakan sosial.

C. Teori Norma Sosial

Teori norma sosial menjelaskan bagaimana norma-norma yang ada dalam masyarakat mempengaruhi perilaku individu, termasuk perilaku altruistik. Norma sosial adalah aturan tidak tertulis yang mengatur bagaimana individu diharapkan bertindak dalam berbagai situasi sosial. Teori ini menganggap bahwa perilaku individu sering kali dipandu oleh keinginan untuk mematuhi norma-norma sosial yang ada di sekitar mereka. Dalam konteks altruistik, norma sosial berperan penting dalam mendorong individu untuk melakukan tindakan yang bermanfaat bagi orang lain, bahkan ketika tidak ada insentif langsung bagi mereka.

Peran Norma Sosial dalam Perilaku Altruistik diuraikan oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa individu lebih cenderung terlibat dalam tindakan altruistik ketika mereka merasa bahwa hal tersebut adalah bagian dari norma sosial yang diharapkan. Cialdini, Kallgren, dan Reno (1991) dalam studi mereka menemukan bahwa norma-norma sosial dapat mempengaruhi perilaku prososial dengan cara yang kuat. Mereka menunjukkan bahwa individu yang percaya bahwa orang lain di sekeliling

mereka melakukan tindakan altruistik lebih mungkin untuk mengikuti jejak tersebut, karena mereka ingin dianggap sebagai anggota yang mematuhi norma-norma sosial yang berlaku (Cialdini et al., 1991). Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya norma sosial dalam mendorong individu untuk melakukan tindakan altruistik sebagai cara untuk menyelaraskan diri dengan ekspektasi sosial dan mendapatkan pengakuan positif dari masyarakat.

Norma Timbal Balik adalah salah satu norma sosial yang paling berpengaruh dalam perilaku altruistik. Konsep ini, yang pertama kali diperkenalkan oleh Robert Cialdini dan rekan-rekannya, mengacu pada prinsip bahwa jika seseorang menerima bantuan atau kebaikan dari orang lain, mereka merasa berkewajiban untuk membalas kebaikan tersebut di kemudian hari (Cialdini, 2003). Penelitian oleh Cialdini (2003) menunjukkan bahwa norma timbal balik tidak hanya berlaku dalam konteks interpersonal tetapi juga dalam berbagai setting sosial lainnya. Misalnya, dalam konteks organisasi atau kelompok, individu yang menerima dukungan atau bantuan dari anggota kelompok cenderung merasa termotivasi untuk memberikan bantuan kepada orang lain di masa depan, menciptakan siklus bantuan yang berkelanjutan.

Tanggung Jawab Sosial, atau norma tanggung jawab sosial, adalah norma lain yang berperan penting dalam perilaku altruistik. Norma ini mengacu pada kewajiban moral yang dirasakan oleh individu untuk membantu orang lain dalam situasi yang membutuhkan, terutama ketika mereka memiliki kemampuan untuk memberikan bantuan (Schwartz, 1977). Schwartz (1977) mengemukakan bahwa tanggung jawab sosial merupakan bagian integral dari moralitas manusia dan mendorong individu untuk bertindak secara altruistik, terutama dalam situasi di mana mereka merasa dapat membuat perbedaan. Penelitian terbaru oleh Piliavin dan Charng (1990) juga menunjukkan bahwa individu lebih cenderung terlibat dalam tindakan altruistik ketika mereka merasa memiliki tanggung jawab untuk membantu, terutama dalam situasi di mana mereka memiliki sumber daya atau kemampuan untuk melakukan hal tersebut (Piliavin & Charng, 1990).

Norma sosial berperan sebagai pengatur penting dalam menentukan seberapa besar individu terlibat dalam perilaku altruistik. Melalui norma

timbal balik dan tanggung jawab sosial, individu merasa terdorong untuk membantu orang lain dan melakukan tindakan yang bermanfaat bagi masyarakat. Penelitian yang dilakukan oleh Penner dan rekan-rekannya (2005) menambahkan dimensi baru dengan menunjukkan bahwa norma sosial tidak hanya mempengaruhi keputusan individu untuk membantu, tetapi juga berperan dalam membentuk pandangan mereka tentang diri mereka sendiri sebagai individu yang prososial (Penner et al., 2005).

Dengan pemahaman yang mendalam tentang teori norma sosial, norma timbal balik, dan tanggung jawab sosial, kita dapat lebih baik memahami mengapa individu sering terlibat dalam perilaku altruistik dan bagaimana norma-norma ini berfungsi untuk mendorong tindakan prososial di masyarakat. Penelitian lebih lanjut dapat membantu kita mengeksplorasi bagaimana norma sosial ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan perilaku altruistik dan membangun masyarakat yang lebih peduli dan saling mendukung.

D. Teori Pembelajaran Sosial

Teori Pembelajaran Sosial, yang dikembangkan oleh Albert Bandura, menawarkan perspektif penting mengenai bagaimana perilaku altruistik terbentuk dan dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Teori ini menekankan bahwa perilaku, termasuk perilaku altruistik, tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi dan kepribadian, tetapi juga oleh pengaruh lingkungan dan proses pembelajaran sosial. Menurut Bandura (1977), individu belajar perilaku sosial, termasuk tindakan altruistik, melalui observasi dan imitasi terhadap orang lain dalam konteks sosial mereka. Proses ini, yang dikenal sebagai pembelajaran observasional atau pembelajaran melalui pengamatan, memainkan peran kunci dalam pengembangan perilaku altruistik.

Menurut Bandura (2001), pembelajaran sosial melibatkan dua komponen utama: observasi dan peniruan. Individu cenderung meniru perilaku yang mereka lihat pada orang-orang yang mereka anggap sebagai model, terutama jika perilaku tersebut mendapat penguatan positif atau

penghargaan. Dalam konteks altruisme, jika individu melihat orang lain melakukan tindakan altruistik dan mendapatkan pujian atau penghargaan sosial sebagai hasilnya, mereka lebih mungkin untuk meniru perilaku tersebut. Penelitian oleh Karniol dan Grosz (2009) mendukung pandangan ini, menunjukkan bahwa anak-anak yang terpapar pada model perilaku altruistik cenderung lebih sering terlibat dalam tindakan altruistik dibandingkan mereka yang tidak terpapar pada model semacam itu (Karniol & Grosz, 2009).

Selain observasi, **pengaruh lingkungan** juga memainkan peran penting dalam pembentukan perilaku altruistik. Lingkungan sosial yang mendukung dan mendorong tindakan altruistik dapat memfasilitasi pengembangan perilaku tersebut. Misalnya, lingkungan keluarga yang menekankan nilai-nilai kepedulian dan empati dapat meningkatkan kecenderungan anggota keluarga untuk terlibat dalam tindakan altruistik. Penelitian oleh Eisenberg dan Fabes (2006) menunjukkan bahwa anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang mendukung nilai-nilai prososial menunjukkan perilaku altruistik yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak yang tidak mendapatkan dukungan semacam itu (Eisenberg & Fabes, 2006).

Pembelajaran sosial juga berhubungan dengan cara individu memproses informasi tentang perilaku altruistik. Menurut Bandura (1997), individu tidak hanya belajar dari observasi tetapi juga melalui proses kognitif seperti penilaian diri dan refleksi. Proses ini memungkinkan individu untuk menilai konsekuensi dari tindakan mereka dan membuat keputusan tentang bagaimana bertindak dalam situasi sosial. Penelitian oleh Metzner dan Huesmann (2009) menunjukkan bahwa individu yang memiliki keyakinan positif tentang efektivitas tindakan altruistik dan percaya bahwa tindakan tersebut akan menghasilkan hasil yang positif lebih cenderung untuk terlibat dalam perilaku altruistik (Metzner & Huesmann, 2009).

Dalam **pengaruh lingkungan**, penting juga untuk mempertimbangkan peran **media dan teknologi** dalam pembentukan perilaku altruistik. Media, baik tradisional maupun digital, sering menampilkan model perilaku altruistik yang dapat mempengaruhi

audiensnya. Penelitian oleh Kahn dan Schlenker (2013) menunjukkan bahwa paparan terhadap konten media yang menggambarkan tindakan altruistik dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk terlibat dalam perilaku serupa, terutama jika mereka merasa terinspirasi oleh model yang ditampilkan (Kahn & Schlenker, 2013).

Secara keseluruhan, teori pembelajaran sosial memberikan kerangka yang kuat untuk memahami bagaimana perilaku altruistik terbentuk dan dipengaruhi oleh lingkungan sosial serta proses pembelajaran. Dengan memahami peran observasi, peniruan, dan pengaruh lingkungan, kita dapat lebih baik memahami bagaimana tindakan altruistik dipromosikan dan dapat ditingkatkan melalui intervensi yang melibatkan model sosial dan lingkungan yang mendukung.

E. Teori Psikologi Positif

Teori Psikologi Positif, yang dipelopori oleh Martin Seligman, berfokus pada aspek positif dari pengalaman manusia dan bagaimana hal-hal tersebut berkontribusi terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan individu. Salah satu komponen penting dari psikologi positif adalah altruisme, yang dianggap sebagai salah satu aspek fundamental dari kesejahteraan dan kebahagiaan manusia. Menurut Seligman (2002), psikologi positif mengalihkan fokus dari permasalahan dan gangguan psikologis untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang membuat hidup menjadi bermakna dan memuaskan, termasuk tindakan altruistik.

Seligman (2011) dalam bukunya "Flourish" menekankan bahwa altruisme, atau tindakan membantu orang lain tanpa mengharapkan imbalan, berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis individu. Ia menjelaskan bahwa melakukan tindakan altruistik dapat menghasilkan perasaan kebahagiaan dan kepuasan yang mendalam. Dalam konteks psikologi positif, altruisme tidak hanya meningkatkan kesejahteraan penerima tetapi juga memperkaya pengalaman emosional pelaku. Penelitian oleh Dunn, Aknin, dan Norton (2008) mendukung pandangan ini, menunjukkan bahwa individu yang secara teratur melakukan tindakan

altruistik melaporkan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak terlibat dalam perilaku altruistik (Dunn, Aknin, & Norton, 2008).

Altruisme juga dihubungkan dengan konsep **kesejahteraan subjektif** dalam psikologi positif. Kesejahteraan subjektif mencakup evaluasi individu terhadap kualitas hidup mereka dan meliputi dua komponen utama: kepuasan hidup dan pengalaman emosi positif. Penelitian oleh Lyubomirsky, Sheldon, dan Schkade (2005) menunjukkan bahwa individu yang melakukan tindakan altruistik secara konsisten mengalami peningkatan dalam kedua komponen kesejahteraan subjektif ini. Mereka menemukan bahwa partisipasi dalam kegiatan prososial dapat mengarah pada perasaan yang lebih positif dan evaluasi yang lebih baik tentang hidup mereka secara keseluruhan (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005).

Selanjutnya, **altruisme** juga berperan dalam **kesejahteraan sosial**. Kesejahteraan sosial melibatkan hubungan sosial yang sehat dan dukungan sosial yang memadai. Penelitian oleh C. J. Fredrickson (2003) menunjukkan bahwa tindakan altruistik berkontribusi pada penguatan hubungan sosial dan peningkatan dukungan sosial, yang pada gilirannya mendukung kesejahteraan sosial individu. Fredrickson berpendapat bahwa emosi positif yang dihasilkan dari tindakan altruistik membantu membangun dan memperkuat jaringan sosial, yang penting untuk kesehatan mental dan fisik (Fredrickson, 2003).

Menurut **Seligman** (2011), altruisme juga berkontribusi pada **perasaan makna hidup**. Melakukan tindakan yang bermanfaat bagi orang lain dapat memberikan rasa tujuan dan makna yang mendalam, yang merupakan salah satu elemen utama dari kesejahteraan. Seligman berargumen bahwa individu yang merasa bahwa hidup mereka memiliki makna cenderung lebih bahagia dan puas (Seligman, 2011). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Emmons dan McCullough (2003) yang menunjukkan bahwa orang-orang yang secara aktif terlibat dalam kegiatan yang memberikan manfaat bagi orang lain melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi karena mereka merasa bahwa tindakan mereka memiliki dampak positif yang nyata (Emmons & McCullough, 2003).

Dalam konteks **kebahagiaan**, altruisme berfungsi sebagai **komponen penting dalam model kesejahteraan positif**. Menurut **Diener dan Seligman** (2004), tindakan altruistik adalah salah satu dari beberapa faktor yang berkontribusi pada kebahagiaan dan kepuasan hidup. Mereka menunjukkan bahwa interaksi sosial yang positif dan kontribusi kepada masyarakat dapat memperkuat rasa bahagia dan puas dengan hidup, yang selaras dengan prinsip-prinsip psikologi positif yang mengutamakan pencapaian kebahagiaan melalui tindakan yang bermanfaat bagi orang lain (Diener & Seligman, 2004).

Secara keseluruhan, **teori psikologi positif** menggarisbawahi bahwa altruisme adalah bagian integral dari kesejahteraan dan kebahagiaan manusia. Melalui tindakan altruistik, individu tidak hanya meningkatkan kualitas hidup mereka sendiri tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan orang lain, membangun hubungan sosial yang positif, dan menemukan makna dan tujuan dalam hidup mereka. Penelitian yang mendalam dalam psikologi positif terus mendukung pandangan bahwa altruisme adalah komponen esensial dari kesejahteraan dan kebahagiaan yang berkelanjutan.

BAB III

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI ALTRUISTIK

A. Faktor Individu dalam Altruistik

Faktor individu memainkan peran penting dalam menentukan sejauh mana seseorang terlibat dalam perilaku altruistik. Empati, *self-efficacy*, *mood*, dan emosi positif, serta motivasi intrinsik dan ekstrinsik merupakan elemen-elemen kunci yang memengaruhi keputusan dan kecenderungan seseorang untuk melakukan tindakan altruistik.

Empati adalah salah satu faktor individu utama yang mempengaruhi perilaku altruistik. Empati, yang diartikan sebagai kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain, berfungsi sebagai pendorong utama untuk melakukan tindakan yang bermanfaat bagi orang lain. Penelitian oleh Batson (2011) menunjukkan bahwa empati mendorong individu untuk terlibat dalam perilaku altruistik karena mereka merasa terhubung dengan penderitaan orang lain. Batson dan koleganya (2005) menjelaskan bahwa ketika seseorang merasakan empati terhadap seseorang yang membutuhkan bantuan, mereka lebih cenderung untuk menawarkan bantuan tanpa memikirkan imbalan pribadi (Batson, 2011; Batson et al., 2005). Penelitian terbaru oleh Decety dan Cowell (2014) mendukung pandangan ini, menegaskan bahwa empati berhubungan erat dengan motivasi altruistik yang tulus, terutama dalam konteks situasi sosial yang memerlukan dukungan emosional (Decety & Cowell, 2014).

Self-efficacy atau keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mempengaruhi hasil dan menangani situasi sulit juga berperan penting dalam perilaku altruistik. Penelitian oleh Bandura (1997) mengemukakan bahwa *self-efficacy* berhubungan langsung dengan tindakan altruistik, karena individu yang percaya pada kemampuan mereka untuk membuat perubahan positif lebih cenderung terlibat dalam perilaku altruistik. Bandura (2006)

menambahkan bahwa keyakinan ini mempengaruhi motivasi dan komitmen individu dalam menghadapi tantangan sosial dan melakukan tindakan prososial (Bandura, 2006). Penelitian oleh Schunk dan Pajares (2002) menunjukkan bahwa *self-efficacy* berkontribusi pada keterlibatan dalam perilaku sosial, termasuk perilaku altruistik, dengan meningkatkan kepercayaan individu dalam kemampuan mereka untuk memberikan bantuan yang efektif (Schunk & Pajares, 2002).

Mood dan emosi positif juga merupakan faktor individu yang mempengaruhi perilaku altruistik. Penelitian oleh Isen (2000) mengindikasikan bahwa emosi positif dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk terlibat dalam perilaku altruistik. Isen menemukan bahwa individu yang berada dalam suasana hati yang baik lebih mungkin untuk membantu orang lain dan terlibat dalam aktivitas prososial (Isen, 2000). Emosi positif berfungsi sebagai penguat motivasi untuk bertindak altruistik, karena mereka meningkatkan rasa kesejahteraan dan memperluas perspektif sosial individu. Penelitian oleh Lyubomirsky, Sheldon, dan Schkade (2005) lebih lanjut menunjukkan bahwa suasana hati yang positif berhubungan dengan peningkatan tindakan altruistik, karena emosi positif mempengaruhi persepsi dan keputusan sosial secara positif (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005).

Motivasi intrinsik dan ekstrinsik juga berperan dalam menentukan perilaku altruistik individu. Motivasi intrinsik merujuk pada dorongan untuk melakukan tindakan karena kepuasan atau minat pribadi yang dirasakan dari aktivitas tersebut. Penelitian oleh Deci dan Ryan (2000) menunjukkan bahwa individu yang memiliki motivasi intrinsik untuk melakukan tindakan prososial melakukannya karena mereka menikmati kegiatan tersebut dan merasa bahwa hal itu memberikan makna atau tujuan dalam hidup mereka (Deci & Ryan, 2000). Sebaliknya, motivasi ekstrinsik melibatkan dorongan untuk melakukan tindakan untuk memperoleh imbalan eksternal atau menghindari hukuman. Penelitian oleh Eisenberg dan Lennon (1983) menunjukkan bahwa meskipun motivasi ekstrinsik dapat mempengaruhi keterlibatan dalam perilaku altruistik, tindakan yang didorong oleh motivasi

intrinsik cenderung lebih tulus dan berkelanjutan (Eisenberg & Lennon, 1983).

Dalam kesimpulannya, faktor individu seperti empati, *self-efficacy*, *mood* dan emosi positif, serta motivasi intrinsik dan ekstrinsik memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku altruistik. Empati mendorong individu untuk merespons kebutuhan orang lain, *self-efficacy* meningkatkan keyakinan dalam kemampuan untuk memberikan bantuan, *mood* dan emosi positif memperkuat kecenderungan untuk bertindak prososial, dan motivasi intrinsik serta ekstrinsik menentukan alasan di balik tindakan altruistik. Pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor ini dapat membantu dalam merancang intervensi yang efektif untuk mempromosikan perilaku altruistik dan meningkatkan kesejahteraan sosial secara keseluruhan.

B. Faktor Sosial dalam Altruistik

Faktor sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku altruistik individu, dan pemahaman mengenai faktor-faktor ini dapat memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana dan mengapa orang terlibat dalam tindakan prososial. Pengaruh lingkungan sosial, hubungan interpersonal, dan kehadiran orang lain (efek penonton) merupakan elemen penting dalam mempengaruhi kecenderungan individu untuk berperilaku altruistik.

Pengaruh Lingkungan Sosial merupakan faktor penting dalam menentukan sejauh mana individu terlibat dalam perilaku altruistik. Lingkungan sosial mencakup norma-norma, nilai-nilai, dan ekspektasi yang ada di masyarakat tempat seseorang tinggal. Penelitian oleh Cialdini, Kallgren, dan Reno (1991) menunjukkan bahwa norma sosial dapat mempengaruhi perilaku altruistik dengan memberikan panduan tentang apa yang dianggap sebagai perilaku yang dapat diterima atau diharapkan dalam suatu konteks sosial tertentu. Dalam studi mereka, Cialdini et al. (1991) menemukan bahwa ketika norma sosial mendukung perilaku altruistik, individu lebih cenderung untuk terlibat dalam tindakan tersebut. Penelitian terbaru oleh Schultz et al. (2007) mengkonfirmasi bahwa intervensi yang

menekankan norma sosial positif dapat meningkatkan perilaku prososial, seperti pengurangan konsumsi energi dan peningkatan daur ulang (Schultz et al., 2007). Lingkungan sosial yang mendorong nilai-nilai seperti kerjasama, dukungan komunitas, dan empati berkontribusi pada peningkatan tingkat keterlibatan individu dalam tindakan altruistik.

Hubungan Interpersonal juga memainkan peran kunci dalam perilaku altruistik. Koneksi emosional dan sosial antara individu mempengaruhi keputusan mereka untuk membantu orang lain. Penelitian oleh Close, Finney, dan Moore (2006) menunjukkan bahwa hubungan interpersonal yang kuat dapat meningkatkan motivasi untuk bertindak altruistik, karena individu merasa lebih terhubung dengan orang-orang di sekitar mereka dan lebih cenderung untuk merespons kebutuhan mereka. Penelitian oleh Smith dan Lazarus (1990) mendukung pandangan ini, dengan menunjukkan bahwa hubungan yang dekat dan saling mendukung dapat meningkatkan tingkat empati dan keinginan untuk membantu dalam situasi darurat (Smith & Lazarus, 1990). Penelitian terbaru oleh Agnew, Loving, dan Gable (2004) menunjukkan bahwa individu yang memiliki hubungan interpersonal yang positif dan mendukung lebih cenderung untuk terlibat dalam tindakan prososial, karena mereka merasa lebih bertanggung jawab terhadap kesejahteraan orang lain (Agnew, Loving, & Gable, 2004).

Kehadiran Orang Lain, atau yang dikenal sebagai efek penonton (bystander effect), adalah fenomena sosial yang mempengaruhi keputusan individu untuk terlibat dalam perilaku altruistik. Efek penonton mengacu pada penurunan kemungkinan individu untuk membantu seseorang dalam situasi darurat ketika ada orang lain yang hadir. Penelitian oleh Darley dan Latane (1968) adalah salah satu studi awal yang mengeksplorasi efek penonton dan menemukan bahwa semakin banyak orang yang hadir, semakin kecil kemungkinan seseorang untuk membantu (Darley & Latane, 1968). Penelitian terbaru oleh Fischer et al. (2011) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa dalam situasi darurat, individu sering kali menunggu orang lain untuk bertindak terlebih dahulu, yang mengurangi kemungkinan tindakan prososial secara keseluruhan (Fischer et al., 2011). Faktor-faktor seperti difusi tanggung jawab dan kekhawatiran akan penilaian sosial

memainkan peran penting dalam efek penonton. Penelitian oleh Cramer, McMaster, dan Kiecolt (2016) menunjukkan bahwa ketika individu merasa tidak bertanggung jawab untuk situasi atau khawatir tentang bagaimana mereka akan dinilai oleh orang lain, mereka cenderung kurang terlibat dalam perilaku altruistik (Cramer, McMaster, & Kiecolt, 2016).

Secara keseluruhan, faktor sosial seperti pengaruh lingkungan sosial, hubungan interpersonal, dan kehadiran orang lain memainkan peran penting dalam menentukan perilaku altruistik. Lingkungan sosial yang mendukung perilaku prososial, hubungan interpersonal yang positif, dan kesadaran akan efek penonton dapat mempengaruhi keputusan individu untuk terlibat dalam tindakan altruistik. Pemahaman yang mendalam tentang faktor-faktor ini dapat membantu dalam merancang intervensi yang efektif untuk mempromosikan perilaku altruistik dan meningkatkan kesejahteraan sosial.

C. Faktor Situasional dalam Altruistik

Faktor situasional memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku altruistik seseorang. Keadaan darurat, keterkaitan dengan korban, dan konteks budaya serta nilai sosial merupakan elemen-elemen utama yang dapat menentukan sejauh mana seseorang terlibat dalam tindakan prososial. Pemahaman mendalam tentang faktor-faktor ini dapat membantu menjelaskan bagaimana dan mengapa individu bertindak secara altruistik dalam berbagai situasi.

Keadaan Darurat seringkali menjadi pemicu utama untuk perilaku altruistik. Penelitian oleh Darley dan Latane (1968) menunjukkan bahwa dalam situasi darurat, individu lebih cenderung untuk terlibat dalam perilaku altruistik jika mereka merasa tertekan atau dalam keadaan panik. Darley dan Latane menemukan bahwa orang cenderung membantu lebih sering ketika mereka merasa berada dalam situasi yang mendesak dan membutuhkan respons cepat (Darley & Latane, 1968). Penelitian terbaru oleh Levine et al. (2005) mengkonfirmasi temuan ini, dengan menunjukkan bahwa individu lebih mungkin untuk memberikan bantuan dalam situasi darurat jika mereka merasa ada kebutuhan mendesak yang memerlukan tindakan segera (Levine

et al., 2005). Situasi darurat sering kali meningkatkan kesadaran individu tentang urgensi dan pentingnya membantu, yang dapat mengarah pada tingkat keterlibatan yang lebih tinggi dalam perilaku altruistik. Namun, penelitian oleh Latané dan Nida (1981) juga menunjukkan bahwa dalam beberapa kasus, adanya lebih banyak saksi dapat mengurangi kemungkinan tindakan prososial karena difusi tanggung jawab (Latané & Nida, 1981).

Keterkaitan dengan Korban merupakan faktor penting lainnya yang mempengaruhi perilaku altruistik. Penelitian oleh Batson et al. (2003) menunjukkan bahwa individu lebih cenderung untuk membantu jika mereka merasa terhubung secara emosional dengan korban atau jika mereka dapat merasakan penderitaan korban secara langsung (Batson et al., 2003). Keterkaitan ini sering kali memicu rasa empati yang kuat, yang kemudian meningkatkan motivasi untuk bertindak secara altruistik. Penelitian oleh Cialdini et al. (1997) mendukung pandangan ini, dengan menunjukkan bahwa ketika individu merasa memiliki hubungan emosional atau sosial dengan korban, mereka lebih cenderung untuk terlibat dalam tindakan prososial (Cialdini et al., 1997). Dalam konteks ini, faktor-faktor seperti identitas kelompok dan kesamaan individu dapat memperkuat rasa keterhubungan dan, pada gilirannya, mempengaruhi perilaku altruistik. Penelitian oleh Goetz et al. (2010) menambahkan bahwa tingkat empati yang dirasakan terhadap korban dapat secara langsung mempengaruhi keputusan individu untuk memberikan bantuan (Goetz et al., 2010).

Peran Konteks Budaya dan Nilai Sosial dalam menentukan perilaku altruistik sangat signifikan. Konteks budaya dapat mempengaruhi norma dan nilai yang membentuk sikap individu terhadap tindakan prososial. Penelitian oleh Schwartz et al. (2009) menunjukkan bahwa budaya individualistik, seperti yang ditemukan di banyak negara Barat, cenderung menekankan nilai-nilai pribadi dan otonomi, sementara budaya kolektivistik, seperti yang ditemukan di banyak negara Asia, lebih menekankan nilai-nilai kelompok dan tanggung jawab sosial (Schwartz et al., 2009). Dalam budaya kolektivistik, individu lebih mungkin untuk terlibat dalam perilaku altruistik sebagai bagian dari tanggung jawab mereka terhadap kelompok atau komunitas. Penelitian oleh Miller (1999) juga menunjukkan bahwa nilai-nilai

sosial yang diajarkan sejak dini dapat membentuk pola perilaku altruistik sepanjang hidup (Miller, 1999). Dalam hal ini, konteks budaya dapat menentukan seberapa besar tekanan sosial atau harapan yang ada dalam masyarakat terkait dengan perilaku altruistik.

Selain itu, nilai sosial yang berlaku dalam masyarakat juga dapat mempengaruhi tingkat keterlibatan individu dalam tindakan altruistik. Penelitian oleh Piliavin dan Charng (1990) menunjukkan bahwa individu yang dibesarkan dalam lingkungan yang menekankan nilai-nilai prososial dan solidaritas sosial lebih cenderung untuk terlibat dalam tindakan altruistik dibandingkan dengan mereka yang dibesarkan dalam lingkungan yang kurang menekankan nilai-nilai tersebut (Piliavin & Charng, 1990). Studi oleh McAdams dan de St. Aubin (1998) mendukung pandangan ini dengan menunjukkan bahwa individu yang memiliki nilai-nilai sosial yang kuat dan merasa memiliki tanggung jawab terhadap kesejahteraan orang lain lebih cenderung untuk melakukan tindakan prososial (McAdams & de St. Aubin, 1998). Nilai-nilai sosial yang mengedepankan kerjasama, empati, dan tanggung jawab sosial memainkan peran penting dalam memotivasi individu untuk terlibat dalam perilaku altruistik.

Secara keseluruhan, faktor situasional seperti keadaan darurat, keterkaitan dengan korban, dan konteks budaya serta nilai sosial mempengaruhi tingkat keterlibatan individu dalam perilaku altruistik. Situasi yang mendesak sering kali memicu tindakan prososial, sementara keterhubungan emosional dengan korban dan nilai-nilai sosial yang berlaku di suatu budaya juga berkontribusi pada keputusan individu untuk membantu. Pemahaman tentang faktor-faktor ini dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang bagaimana mengembangkan intervensi untuk mendorong perilaku altruistik dan meningkatkan kesejahteraan sosial.

D. Faktor Eksternal dalam Altruistik

Faktor eksternal memainkan peran krusial dalam membentuk dan mempengaruhi perilaku altruistik. Media dan teknologi, serta pendidikan moral dan agama, merupakan dua aspek utama yang memiliki dampak

signifikan terhadap perilaku prososial. Pengaruh kedua faktor ini dapat dilihat dari berbagai perspektif, termasuk bagaimana mereka membentuk norma sosial, menyebarluaskan informasi, dan mempengaruhi sikap serta tindakan individu terhadap perilaku altruistik.

Media dan Teknologi telah menjadi elemen penting dalam membentuk persepsi dan perilaku altruistik. Media massa, termasuk televisi, radio, dan surat kabar, serta platform digital seperti media sosial dan internet, memiliki kemampuan untuk mempengaruhi sikap dan tindakan individu terhadap perilaku prososial. Penelitian oleh Bandura (2001) menunjukkan bahwa media, melalui representasi dan narasi yang mereka sajikan, dapat membentuk norma sosial dan mempengaruhi perilaku individu secara signifikan (Bandura, 2001). Media massa sering menampilkan cerita tentang individu yang melakukan tindakan heroik atau altruistik, yang dapat meningkatkan kesadaran dan memotivasi orang lain untuk mengikuti contoh tersebut.

Di era digital, media sosial telah menjadi *platform* utama untuk penyebaran informasi dan mobilisasi sosial. Penelitian oleh Kietzmann et al. (2011) menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menyediakan informasi tetapi juga memungkinkan individu untuk berpartisipasi dalam kampanye sosial dan gerakan amal, yang dapat mempengaruhi motivasi mereka untuk terlibat dalam tindakan altruistik (Kietzmann et al., 2011). Misalnya, kampanye penggalangan dana yang viral di media sosial dapat menginspirasi jutaan orang untuk berkontribusi pada penyebab sosial tertentu. Penelitian oleh Moyer et al. (2014) mengkonfirmasi bahwa media sosial memiliki potensi besar untuk memfasilitasi tindakan prososial dengan meningkatkan visibilitas isu-isu sosial dan menyediakan *platform* untuk solidaritas sosial (Moyer et al., 2014).

Namun, pengaruh media dan teknologi tidak selalu positif. Penelitian oleh Suls et al. (2013) menunjukkan bahwa konsumsi media yang tinggi dapat meningkatkan perilaku kompetitif dan mengurangi motivasi untuk bertindak secara altruistik jika individu merasa tertekan oleh standar sosial yang tidak realistis atau bersaing (Suls et al., 2013). Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan dampak negatif yang mungkin timbul dari paparan

berlebihan terhadap media, terutama media yang menonjolkan aspek materialistis atau kompetitif.

Pendidikan Moral dan Agama juga memainkan peran yang signifikan dalam membentuk perilaku altruistik. Pendidikan moral, yang sering diberikan di sekolah dan lingkungan keluarga, dapat membantu individu mengembangkan nilai-nilai prososial dan empati. Penelitian oleh Lickona (2004) menekankan pentingnya pendidikan karakter dalam mengajarkan nilai-nilai moral dan etika yang mendukung perilaku altruistik (Lickona, 2004). Pendidikan moral yang berfokus pada pengembangan empati, tanggung jawab, dan keadilan dapat meningkatkan kemungkinan individu untuk terlibat dalam tindakan prososial.

Agama juga memiliki dampak yang kuat pada perilaku altruistik. Penelitian oleh Pargament et al. (2001) menunjukkan bahwa nilai-nilai religius sering mendorong individu untuk terlibat dalam tindakan altruistik sebagai bagian dari kewajiban religius mereka (Pargament et al., 2001). Banyak tradisi agama mengajarkan prinsip-prinsip seperti kasih sayang, pengampunan, dan pelayanan kepada orang lain, yang dapat memotivasi individu untuk bertindak dengan cara yang prososial. Penelitian oleh Saroglou (2011) mengkonfirmasi bahwa individu yang memiliki komitmen religius yang tinggi cenderung lebih terlibat dalam kegiatan sosial dan amal (Saroglou, 2011). Agama memberikan kerangka moral yang kuat yang dapat memandu individu dalam membuat keputusan tentang bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain dan berkontribusi pada masyarakat.

Namun, pengaruh agama dan pendidikan moral juga bergantung pada konteks dan interpretasi individu. Penelitian oleh Gervais dan Norenzayan (2012) menunjukkan bahwa meskipun banyak agama mempromosikan nilai-nilai altruistik, interpretasi dan penerapan ajaran religius dapat bervariasi, dan kadang-kadang dapat menyebabkan perbedaan dalam tingkat keterlibatan dalam perilaku altruistik (Gervais & Norenzayan, 2012). Selain itu, pendidikan moral yang tidak diterapkan dengan baik atau tidak diterima dengan baik oleh individu dapat memiliki efek yang terbatas pada perilaku altruistik.

Secara keseluruhan, media dan teknologi, serta pendidikan moral dan agama, merupakan faktor eksternal yang signifikan dalam mempengaruhi perilaku altruistik. Media dan teknologi dapat mempengaruhi bagaimana individu memahami dan berpartisipasi dalam perilaku prososial, sementara pendidikan moral dan agama memberikan dasar nilai dan norma yang mendukung tindakan altruistik. Kedua faktor ini bekerja secara bersamaan untuk membentuk sikap dan tindakan individu terhadap perilaku prososial, dan pemahaman tentang pengaruh masing-masing dapat membantu dalam merancang intervensi yang efektif untuk mendorong tindakan altruistik di masyarakat.

BAB IV

ASPEK-ASPEK ALTRUISTIK

A. Altruistik dalam Konteks Personal

Altruistik, atau perilaku prososial yang tidak mementingkan diri sendiri, merupakan aspek penting dari interaksi manusia, terutama dalam konteks personal yang mencakup hubungan keluarga dan persahabatan. Dalam konteks ini, tindakan altruistik seringkali terlihat dalam bentuk perhatian, dukungan, dan pengorbanan terhadap orang-orang terdekat, yang mencerminkan kedekatan emosional dan ikatan sosial yang kuat.

Altruistik terhadap Orang Terdekat seringkali didorong oleh kedekatan emosional dan ikatan yang kuat antara individu. Penelitian oleh Sprecher dan Fehr (2005) menunjukkan bahwa individu lebih cenderung menunjukkan perilaku altruistik terhadap orang-orang yang mereka cintai atau yang memiliki hubungan dekat dengan mereka, karena kedekatan emosional meningkatkan empati dan motivasi untuk membantu (Sprecher & Fehr, 2005). Hubungan ini sering kali diwarnai oleh bentuk-bentuk dukungan emosional dan material yang konsisten dengan teori rekognisi sosial, yang menganggap bahwa individu cenderung untuk lebih memberi perhatian dan dukungan kepada mereka yang memiliki peran signifikan dalam hidup mereka (Hewstone et al., 2008).

Dalam hubungan keluarga, tindakan altruistik sering kali muncul dalam bentuk pengorbanan untuk kesejahteraan anggota keluarga. Penelitian oleh Salmon dan Wright (2008) menunjukkan bahwa dalam konteks keluarga, tindakan altruistik sering kali melibatkan pengorbanan waktu, energi, dan sumber daya untuk memenuhi kebutuhan keluarga, yang dianggap sebagai bagian dari tanggung jawab sosial dan moral yang dianggap penting dalam banyak budaya (Salmon & Wright, 2008). Misalnya, orang tua sering kali berkorban untuk memberikan pendidikan dan perawatan terbaik

bagi anak-anak mereka, meskipun pengorbanan tersebut tidak selalu diharapkan mendapatkan balasan langsung.

Perilaku altruistik dalam hubungan persahabatan juga memiliki karakteristik yang mirip, namun sering kali lebih terfokus pada dukungan emosional dan sosial. Penelitian oleh Bolger et al. (2000) menunjukkan bahwa teman dekat sering kali berperan sebagai sistem dukungan utama, memberikan bantuan dalam bentuk nasihat, dukungan emosional, dan bantuan praktis, terutama dalam situasi krisis (Bolger et al., 2000). Tindakan altruistik dalam persahabatan sering kali didorong oleh prinsip saling menguntungkan, di mana teman-teman saling membantu tanpa mengharapkan balasan langsung, tetapi dengan harapan bahwa bantuan tersebut akan diperoleh kembali jika diperlukan (Clark & Mills, 2011).

Altruistik dalam konteks personal juga dipengaruhi oleh **konsep kin selection** yang dikemukakan oleh Hamilton (1964), yang berpendapat bahwa individu lebih cenderung berperilaku altruistik terhadap kerabat dekat mereka karena hal ini dapat meningkatkan kemungkinan gen mereka diturunkan melalui generasi berikutnya (Hamilton, 1964). Dalam hal ini, tindakan altruistik dapat dilihat sebagai strategi evolusi yang menguntungkan kelangsungan hidup gen, bukan hanya individu. Penelitian lebih lanjut oleh Rushton (2004) menunjukkan bahwa perilaku altruistik terhadap kerabat dekat dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan memperkuat ikatan sosial yang mendukung keseimbangan emosional dan kesehatan mental (Rushton, 2004).

Namun, meskipun faktor-faktor ini menjelaskan kecenderungan umum untuk menunjukkan perilaku altruistik terhadap orang-orang terdekat, terdapat variasi dalam bagaimana individu menunjukkan altruistik berdasarkan situasi dan konteks sosial. Penelitian oleh Finkel et al. (2002) menunjukkan bahwa individu mungkin mengalami tekanan atau konflik internal dalam menunjukkan altruistik, terutama jika ada batasan sumber daya atau tekanan untuk memenuhi harapan sosial yang berbeda (Finkel et al., 2002).

Dalam hubungan keluarga, konflik dan ketegangan juga dapat mempengaruhi perilaku altruistik. Penelitian oleh Gergen et al. (2009)

menunjukkan bahwa meskipun individu mungkin memiliki niat altruistik, dinamika hubungan keluarga yang kompleks, seperti ketidaksetaraan atau konflik, dapat mempengaruhi sejauh mana individu dapat atau ingin menunjukkan dukungan dan pengorbanan (Gergen et al., 2009).

Secara keseluruhan, perilaku altruistik dalam konteks personal, termasuk dalam hubungan keluarga dan persahabatan, dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kedekatan emosional, tanggung jawab sosial, dan mekanisme evolusi seperti *kin selection*. Meskipun motivasi untuk menunjukkan altruistik terhadap orang terdekat sangat kuat, faktor-faktor seperti konflik, tekanan sosial, dan batasan sumber daya juga memainkan peran penting dalam menentukan sejauh mana individu dapat dan ingin menunjukkan dukungan dan pengorbanan. Pemahaman tentang dinamika ini dapat membantu kita lebih memahami kompleksitas perilaku altruistik dalam kehidupan sehari-hari dan dalam hubungan pribadi.

B. Altruistik dalam Konteks Sosial

Altruistik dalam konteks sosial merujuk pada tindakan membantu orang lain dengan tujuan untuk kesejahteraan bersama tanpa mengharapkan imbalan pribadi. Fenomena ini memainkan peran penting dalam membentuk struktur sosial dan budaya masyarakat modern. Dua aspek utama dari altruistik dalam konteks sosial adalah *volunteering* (sukarelawan) dan *donasi* (sumbangan). Kedua aktivitas ini tidak hanya memperlihatkan bentuk-bentuk konkret dari altruistik tetapi juga mencerminkan nilai-nilai sosial yang lebih luas.

Altruistik dalam masyarakat mencerminkan keterlibatan individu dalam aktivitas yang mendukung kesejahteraan umum, baik melalui tindakan langsung maupun kontribusi tidak langsung. Penelitian oleh Penner et al. (2005) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan altruistik seperti volunteering dan donasi sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial, termasuk norma kelompok, kepercayaan pada sistem, dan nilai-nilai budaya (Penner, D. M., & Finkelstein, M. A., 2005). Di banyak masyarakat, tindakan

altruistik dianggap sebagai indikator penting dari karakter moral dan tanggung jawab sosial individu.

Norma sosial memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku altruistik dalam konteks masyarakat. Teori norma sosial yang dikembangkan oleh Cialdini et al. (2006) mengemukakan bahwa norma-norma ini, seperti norma deskriptif dan norma preskriptif, dapat mendorong individu untuk terlibat dalam perilaku altruistik dengan menciptakan harapan sosial yang kuat mengenai apa yang dianggap sebagai tindakan yang benar atau baik (Cialdini, R. B., & Goldstein, N. J., 2006). Misalnya, di banyak budaya, norma sosial mendukung perilaku berbagi dan saling membantu, yang memotivasi individu untuk terlibat dalam kegiatan sosial yang menguntungkan masyarakat.

Volunteering atau sukarelawan adalah bentuk nyata dari altruistik di mana individu memberikan waktu dan energi mereka tanpa imbalan finansial untuk membantu orang lain. Penelitian oleh Clary et al. (1998) menunjukkan bahwa motivasi untuk menjadi sukarelawan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kebutuhan untuk mendapatkan rasa pencapaian pribadi, keinginan untuk membuat perbedaan, dan dorongan untuk meningkatkan hubungan sosial (Clary, E. G., Snyder, M., & Ridge, R. D., 1998). Selain itu, keterlibatan dalam *volunteering* sering kali dikaitkan dengan manfaat psikologis seperti peningkatan kebahagiaan dan kepuasan hidup, yang menunjukkan bahwa perilaku altruistik tidak hanya bermanfaat bagi penerima tetapi juga bagi pemberi (Snyder & Omoto, 2008).

Penelitian lebih lanjut oleh Wilson dan Musick (1999) menyoroti bahwa sukarelawan tidak hanya memberikan kontribusi kepada masyarakat tetapi juga membangun jaringan sosial yang dapat meningkatkan kesejahteraan mereka sendiri. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas sukarela, individu sering kali mengembangkan keterampilan sosial dan meningkatkan rasa keterhubungan dengan komunitas mereka (Wilson & Musick, 1999). Ini menunjukkan bahwa meskipun *volunteering* pada dasarnya merupakan tindakan altruistik, ia juga dapat memberikan keuntungan pribadi yang signifikan.

Di sisi lain, donasi adalah bentuk lain dari perilaku altruistik yang melibatkan memberikan sumber daya, seperti uang atau barang, kepada orang atau organisasi yang membutuhkan. Penelitian oleh Bekkers dan Wiepking (2011) menunjukkan bahwa motivasi untuk berdonasi sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk empati, norma sosial, dan pengalaman pribadi (Bekkers, R., & Wiepking, P., 2011). Donasi dapat dilihat sebagai bentuk investasi sosial di mana individu berusaha untuk mengurangi kesenjangan sosial dan meningkatkan kualitas hidup orang lain.

Sementara itu, analisis oleh Andreoni (2006) menunjukkan bahwa pola donasi sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor situasional dan psikologis, seperti kesadaran terhadap kebutuhan mendesak, kepercayaan terhadap organisasi penerima, dan perasaan berkontribusi pada kebaikan sosial yang lebih besar (Andreoni, J., 2006). Penelitian ini menyoroti bagaimana individu membuat keputusan tentang donasi berdasarkan kombinasi motivasi pribadi dan konteks sosial.

Integrasi altruistik dalam struktur sosial mencerminkan bagaimana tindakan altruistik berkontribusi pada kesehatan sosial dan kohesi komunitas. Penelitian oleh Putnam (2000) menunjukkan bahwa tingkat keterlibatan individu dalam kegiatan sukarela dan donasi dapat mempengaruhi kepercayaan sosial dan ikatan komunitas (Putnam, R. D., 2000). Keterlibatan dalam aktivitas altruistik dapat memperkuat hubungan sosial, meningkatkan rasa saling percaya, dan membangun modal sosial yang mendukung stabilitas sosial.

Selain itu, penelitian oleh Ferragina (2013) menunjukkan bahwa tingkat partisipasi dalam kegiatan altruistik seperti volunteering dan donasi sering kali berkaitan dengan kualitas hidup masyarakat dan tingkat kesejahteraan sosial (Ferragina, E., 2013). Ini menunjukkan bahwa tindakan altruistik tidak hanya menguntungkan individu tetapi juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup di tingkat komunitas dan masyarakat luas.

Secara keseluruhan, altruistik dalam konteks sosial mencerminkan komitmen individu untuk berkontribusi pada kesejahteraan umum melalui tindakan sukarela dan donasi. Keterlibatan dalam kegiatan altruistik tidak

hanya mencerminkan nilai-nilai sosial dan norma komunitas tetapi juga memberikan manfaat pribadi dan sosial yang signifikan. Dengan memahami berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku altruistik dan dampaknya terhadap masyarakat, kita dapat lebih menghargai peran penting altruistik dalam membentuk struktur sosial dan meningkatkan kesejahteraan kolektif.

C. Altruistik dalam Konteks Organisasi

Altruistik dalam konteks organisasi mengacu pada perilaku yang berorientasi pada kepentingan orang lain dalam lingkungan kerja, yang dapat memperkuat hubungan antar karyawan, meningkatkan produktivitas, dan menciptakan atmosfer kerja yang positif. Konsep altruistik di tempat kerja mencakup berbagai aspek seperti dukungan sosial, kerjasama tim, dan kepemimpinan altruistik. Pengaruh kepemimpinan altruistik terhadap produktivitas dan kepuasan kerja merupakan area penting yang perlu dipahami untuk menciptakan lingkungan kerja yang produktif dan memuaskan.

Perilaku altruistik di tempat kerja sering kali terlihat dalam bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh rekan kerja, seperti membantu menyelesaikan tugas, memberikan dorongan emosional, dan berbagi pengetahuan. Penelitian oleh Organ (2006) menunjukkan bahwa perilaku altruistik, yang disebut sebagai *Organizational Citizenship Behavior* (OCB), memainkan peran penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang harmonis dan meningkatkan kinerja tim (Organ, D. W., 2006). OCB mencakup tindakan seperti membantu kolega tanpa mengharapkan imbalan, yang pada gilirannya dapat memperbaiki hubungan interpersonal dan meningkatkan efisiensi kerja.

Snyder et al. (2011) menunjukkan bahwa perilaku altruistik di tempat kerja dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor individu seperti empati dan motivasi intrinsik. Penelitian ini menemukan bahwa karyawan yang memiliki tingkat empati tinggi cenderung lebih sering menunjukkan perilaku altruistik, yang berdampak positif pada dinamika tim dan kepuasan kerja (Snyder, M., & Omoto, A. M., 2011). Selain itu, motivasi intrinsik, yaitu

dorongan untuk melakukan sesuatu karena kepuasan pribadi dan rasa pencapaian, juga berkontribusi pada perilaku altruistik di tempat kerja.

Pengaruh Kepemimpinan Altruistik terhadap Produktivitas dan Kepuasan Kerja. Kepemimpinan altruistik, di mana pemimpin menunjukkan kepedulian dan dukungan terhadap kesejahteraan karyawan mereka, dapat memiliki dampak signifikan pada produktivitas dan kepuasan kerja. Penelitian oleh George (2003) menunjukkan bahwa pemimpin yang altruistik cenderung menciptakan suasana kerja yang positif dan mendukung, yang berkontribusi pada peningkatan motivasi dan kinerja karyawan (George, B., 2003). Kepemimpinan altruistik tidak hanya meningkatkan kepercayaan dan loyalitas karyawan tetapi juga mendorong mereka untuk berkontribusi lebih banyak terhadap tujuan organisasi.

Teori kepemimpinan transformasional, seperti yang dikemukakan oleh Bass dan Riggio (2006), mengidentifikasi bahwa pemimpin yang menunjukkan perhatian terhadap kebutuhan dan aspirasi individu karyawan dapat meningkatkan kepuasan kerja dan produktivitas (Bass, B. M., & Riggio, R. E., 2006). Kepemimpinan transformasional, yang sering kali melibatkan tindakan altruistik seperti mentoring dan dukungan emosional, dapat memperkuat hubungan antara pemimpin dan pengikut, menciptakan atmosfer kerja yang mendukung, dan mendorong karyawan untuk mencapai kinerja yang lebih tinggi.

Penelitian oleh Avolio dan Gardner (2005) menyoroti bahwa kepemimpinan yang berbasis pada etika dan empati, yang sering kali termasuk perilaku altruistik, dapat memperbaiki iklim organisasi dan meningkatkan efektivitas tim (Avolio, B. J., & Gardner, W. L., 2005). Pemimpin altruistik yang menempatkan kepentingan karyawan di atas kepentingan pribadi mereka sering kali berhasil dalam membangun kepercayaan, meningkatkan motivasi, dan mengurangi konflik di tempat kerja, yang semuanya berkontribusi pada produktivitas yang lebih tinggi.

Dampak Kepemimpinan Altruistik pada Kesejahteraan Karyawan. Selain meningkatkan produktivitas dan kepuasan kerja, kepemimpinan altruistik juga memiliki dampak positif pada kesejahteraan karyawan. Penelitian oleh Kelloway et al. (2013) menunjukkan bahwa

pemimpin yang menunjukkan perhatian dan dukungan terhadap kesejahteraan karyawan dapat mengurangi tingkat stres dan burnout, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Kelloway, E. K., & Day, A. L., 2013). Kepemimpinan altruistik menciptakan lingkungan kerja yang aman dan suportif, di mana karyawan merasa dihargai dan didukung, yang pada gilirannya meningkatkan kepuasan kerja dan kesehatan mental.

Penelitian oleh Neves dan Macedo (2017) menambahkan bahwa pemimpin altruistik yang berfokus pada pengembangan karyawan dan kesejahteraan mereka dapat memperbaiki iklim organisasi dan meningkatkan komitmen karyawan (Neves, P., & Macedo, A., 2017). Karyawan yang merasa dihargai dan didukung oleh pemimpin mereka cenderung lebih berkomitmen terhadap organisasi, yang berdampak pada retensi karyawan dan pengurangan turnover.

Secara keseluruhan, altruistik dalam konteks organisasi memainkan peran penting dalam membentuk lingkungan kerja yang positif dan produktif. Perilaku altruistik di tempat kerja, baik dalam bentuk dukungan sosial maupun tindakan sukarela, dapat meningkatkan kinerja tim, kepuasan kerja, dan kesejahteraan karyawan. Kepemimpinan altruistik, yang melibatkan perhatian dan dukungan terhadap kebutuhan karyawan, dapat memperkuat hubungan antara pemimpin dan pengikut, meningkatkan motivasi dan produktivitas, serta menciptakan iklim kerja yang mendukung. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip altruistik di tempat kerja, organisasi dapat menciptakan lingkungan yang lebih harmonis, produktif, dan memuaskan bagi semua anggotanya.

D. Altruistik Global

Altruistik global mencakup tindakan dan perilaku yang berfokus pada membantu orang lain dalam skala luas, sering kali melibatkan respons terhadap isu-isu kemanusiaan dan krisis global seperti bencana alam, krisis pengungsi, dan pandemi. Konsep ini melibatkan upaya bersama untuk memberikan bantuan dan dukungan kepada mereka yang membutuhkan di luar batas-batas negara dan komunitas lokal. Pemahaman tentang altruisme

global memerlukan penelaahan terhadap faktor-faktor yang mendorong tindakan altruistik dalam konteks global serta dampak dari tindakan tersebut terhadap masyarakat dan individu yang terlibat.

Bencana alam, seperti gempa bumi, tsunami, dan banjir, sering kali memicu tindakan altruistik yang signifikan di tingkat global. Penelitian oleh Schlenger et al. (2002) menunjukkan bahwa bencana alam dapat memotivasi individu dan organisasi untuk memberikan bantuan secara langsung, baik dalam bentuk donasi finansial maupun partisipasi dalam upaya penyelamatan (Schlenger, W. E., et al., 2002). Faktor utama yang memotivasi tindakan ini termasuk rasa empati dan solidaritas terhadap korban, serta keinginan untuk mengurangi penderitaan dan membantu pemulihan.

Kepedulian global terhadap bencana alam juga terlihat dalam bentuk kampanye bantuan internasional dan intervensi kemanusiaan oleh lembaga-lembaga seperti Palang Merah Internasional dan berbagai organisasi non-pemerintah (NGO). Penelitian oleh Berrett et al. (2008) menunjukkan bahwa keberadaan sistem bantuan global yang terkoordinasi dapat mempercepat pemulihan dan mengurangi dampak bencana terhadap komunitas yang terkena dampak (Berrett, R., & Nyamweru, S., 2008). Koordinasi ini melibatkan berbagai aktor, termasuk negara, organisasi internasional, dan masyarakat sipil, yang bekerja bersama untuk menyediakan bantuan yang diperlukan dan memfasilitasi proses rehabilitasi.

Krisis pengungsi adalah isu kemanusiaan besar yang memerlukan respon altruistik global. Konflik berskala besar, kekacauan politik, dan perubahan iklim sering kali memaksa orang untuk meninggalkan rumah mereka dan mencari perlindungan di negara lain. Penelitian oleh Arcaro (2016) mengidentifikasi bahwa tindakan altruistik dalam konteks krisis pengungsi sering kali melibatkan penyediaan bantuan dasar seperti makanan, tempat tinggal, dan layanan kesehatan (Arcaro, D., 2016). Dukungan ini datang dari berbagai sumber, termasuk negara-negara penerima pengungsi, organisasi internasional, dan masyarakat lokal.

Faktor utama yang mendorong tindakan altruistik dalam krisis pengungsi adalah rasa kemanusiaan dan solidaritas global. Penelitian oleh Betts dan Collier (2017) menunjukkan bahwa upaya internasional untuk

menangani krisis pengungsi sering kali melibatkan mekanisme berbagi tanggung jawab dan sumber daya, di mana negara-negara kaya dan lembaga internasional berperan penting dalam memberikan bantuan dan mendukung integrasi pengungsi (Betts, A., & Collier, P., 2017). Selain itu, banyak individu dan organisasi berpartisipasi dalam kampanye kesadaran dan dukungan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi hidup pengungsi dan mempromosikan kebijakan yang lebih inklusif.

Altruistik dalam Pandemi. Pandemi global, seperti COVID-19, telah menyoroti pentingnya altruisme global dalam menghadapi krisis kesehatan masyarakat. Penelitian oleh Ranney et al. (2020) menunjukkan bahwa pandemi memicu berbagai bentuk altruisme, termasuk donasi finansial untuk penelitian dan vaksin, serta partisipasi dalam upaya pencegahan seperti penggunaan masker dan vaksinasi (Ranney, M. L., et al., 2020). Tindakan ini mencerminkan rasa tanggung jawab kolektif dan solidaritas terhadap kesejahteraan global.

Peran altruisme dalam pandemi juga terlihat dalam usaha bersama untuk berbagi informasi dan sumber daya. Penelitian oleh Gollust et al. (2021) menunjukkan bahwa altruisme global selama pandemi mencakup kolaborasi internasional untuk mengembangkan dan mendistribusikan vaksin, serta dukungan terhadap negara-negara dengan kapasitas kesehatan yang terbatas (Gollust, S. E., et al., 2021). Pendekatan ini melibatkan kerjasama antara pemerintah, sektor swasta, dan organisasi internasional untuk memastikan akses yang adil terhadap vaksin dan pengobatan, serta memperkuat sistem kesehatan global.

Altruistik global memainkan peran penting dalam mengatasi berbagai isu kemanusiaan dan krisis global. Tindakan altruistik selama bencana alam, krisis pengungsi, dan pandemi mencerminkan komitmen untuk membantu mereka yang membutuhkan di seluruh dunia. Pemahaman tentang faktor-faktor yang mendorong tindakan altruistik dan dampaknya pada masyarakat global sangat penting untuk menciptakan respons yang efektif dan berkelanjutan terhadap tantangan global. Dengan terus mempromosikan altruisme global, kita dapat meningkatkan solidaritas,

mengurangi penderitaan, dan memperkuat kerjasama internasional dalam menghadapi tantangan kemanusiaan di masa depan.

BAB V

CIRI-CIRI PERILAKU ALTRUISTIK

A. Niat Menolong Tanpa Pamrih

Niat menolong tanpa pamrih, atau altruism tanpa imbalan, adalah konsep sentral dalam psikologi sosial dan perilaku prososial. Konsep ini merujuk pada tindakan membantu orang lain dengan motivasi utama untuk kesejahteraan orang tersebut, tanpa mengharapkan imbalan atau keuntungan pribadi. Ini mencakup berbagai dimensi, termasuk motivasi intrinsik, persepsi tentang tanggung jawab sosial, dan pemahaman tentang kepuasan yang berasal dari membantu orang lain. Dalam menjelaskan niat menolong tanpa pamrih, penting untuk mempertimbangkan berbagai teori dan penelitian yang menguraikan bagaimana dan mengapa individu melakukan tindakan altruistik.

Salah satu aspek kunci dari niat menolong tanpa pamrih adalah fokus pada kesejahteraan orang lain. Penelitian oleh Batson et al. (2005) menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam tindakan altruistik sering kali melakukannya dengan tujuan utama untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain, bukan untuk memenuhi kebutuhan atau kepuasan pribadi mereka sendiri (Batson, C. D., et al., 2005). Penelitian ini mengidentifikasi bahwa rasa empati dan kepedulian terhadap kondisi orang lain menjadi motivasi utama dalam tindakan altruistik. Ketika seseorang merasakan empati terhadap penderitaan orang lain, mereka lebih cenderung untuk bertindak tanpa mengharapkan imbalan, berfokus pada bagaimana mereka dapat membantu meringankan penderitaan tersebut.

Menurut teori empati-altruistik yang dikembangkan oleh Batson (1991), individu akan berperilaku altruistik ketika mereka merasa empati terhadap orang lain, mengidentifikasi kebutuhan orang tersebut, dan merasakan dorongan internal untuk membantu (Batson, C. D., 1991). Penelitian lanjutan oleh Batson et al. (2002) menunjukkan bahwa empati dapat meningkatkan niat menolong tanpa pamrih dengan memperkuat fokus

pada kesejahteraan orang lain, bahkan ketika bantuan yang diberikan tidak diharapkan akan menghasilkan keuntungan pribadi atau imbalan (Batson, C. D., et al., 2002).

Aspek lain dari niat menolong tanpa pamrih adalah ketidakhadiran harapan akan imbalan. Ini berarti bahwa individu melakukan tindakan altruistik tanpa mengharapkan balasan atau penghargaan. Penelitian oleh Eisenberg dan Lennon (1983) menunjukkan bahwa niat untuk membantu orang lain sering kali didorong oleh motivasi altruistik yang tidak terkait dengan imbalan eksternal (Eisenberg, N., & Lennon, R., 1983). Tindakan altruistik yang murni ini fokus pada pencapaian kesejahteraan orang lain tanpa memikirkan keuntungan pribadi.

Dalam konteks ini, konsep "kesejahteraan orang lain" merujuk pada upaya untuk mengurangi penderitaan, meningkatkan kondisi hidup, atau memberikan dukungan tanpa mempertimbangkan apakah individu yang memberikan bantuan akan mendapatkan manfaat atau imbalan sebagai hasilnya. Penelitian oleh Clary et al. (1998) menjelaskan bahwa niat altruistik sering kali terkait dengan nilai-nilai pribadi dan kepercayaan tentang tanggung jawab sosial, yang mendorong individu untuk membantu tanpa mengharapkan imbalan (Clary, E. G., et al., 1998).

Teori "norma timbal balik" juga menjelaskan bahwa meskipun niat menolong tanpa pamrih melibatkan tindakan tanpa harapan imbalan langsung, norma sosial yang ada dapat mempengaruhi tindakan tersebut. Menurut teori ini, norma timbal balik mengharuskan individu untuk membalas kebaikan yang diterima, tetapi dalam konteks altruistik, tindakan dilakukan dengan harapan bahwa tindakan baik tersebut akan berkontribusi pada kesejahteraan umum (Gouldner, A. W., 1960). Namun, penelitian oleh Schaller et al. (2005) menunjukkan bahwa meskipun norma timbal balik dapat mempengaruhi motivasi, banyak individu masih melakukan tindakan altruistik tanpa harapan akan imbalan (Schaller, M., et al., 2005).

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa tindakan altruistik sering kali menghasilkan kepuasan pribadi yang mendalam, yang bisa menjadi bentuk imbalan intrinsik. Penelitian oleh Post (2005) menjelaskan bahwa banyak individu melaporkan perasaan kepuasan dan kebahagiaan yang

datang dari membantu orang lain, meskipun mereka tidak mengharapkan imbalan eksternal (Post, S. G., 2005). Kepuasan ini dianggap sebagai hasil dari perasaan berhasil dalam membantu orang lain dan melihat dampak positif dari tindakan mereka.

Penelitian oleh Cialdini et al. (2001) menunjukkan bahwa pengalaman membantu orang lain dapat mengarah pada peningkatan kesejahteraan psikologis dan emosional, yang mendukung gagasan bahwa meskipun tindakan altruistik tidak diharapkan mendapatkan imbalan, individu masih merasakan manfaat emosional dan psikologis dari tindakan tersebut (Cialdini, R. B., et al., 2001). Kepuasan ini sering kali dianggap sebagai bentuk imbalan intrinsik, di mana individu merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri karena telah membantu orang lain tanpa memikirkan keuntungan pribadi.

Niat menolong tanpa pamrih adalah aspek penting dari perilaku altruistik yang berfokus pada kesejahteraan orang lain dan tidak mengharapkan imbalan. Melalui pemahaman tentang motivasi altruistik, empati, dan kepuasan dari membantu orang lain, kita dapat lebih menghargai nilai dari tindakan altruistik dan bagaimana mereka mempengaruhi baik individu yang memberikan bantuan maupun yang menerima. Penelitian menunjukkan bahwa meskipun tindakan altruistik sering kali menghasilkan kepuasan pribadi, niat utama tetaplah untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain tanpa mengharapkan balasan. Memahami konsep ini dapat membantu dalam mempromosikan dan mendorong tindakan altruistik di berbagai konteks sosial dan individu.

B. Empati yang Tinggi

Empati, yang merupakan kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain, memainkan peran yang sangat penting dalam perilaku sosial dan hubungan interpersonal. Empati tinggi adalah suatu kondisi di mana individu tidak hanya menyadari dan memahami perasaan orang lain, tetapi juga mampu merasakannya dengan mendalam. Penelitian kontemporer telah mengungkapkan betapa kompleks dan

beragamnya mekanisme yang terlibat dalam empati, serta bagaimana tingkat empati dapat memengaruhi tindakan altruistik dan kualitas hubungan sosial.

Empati sering kali didefinisikan sebagai kemampuan untuk merasakan dan memahami pengalaman emosional orang lain, yang melibatkan dua komponen utama: kognisi dan afeksi. Empati kognitif merujuk pada kemampuan untuk memahami perspektif orang lain dan bagaimana mereka merasakan sesuatu, sementara empati afektif melibatkan merasakan emosi orang lain secara langsung (Decety & Jackson, 2004). Penelitian oleh Decety dan Jackson (2004) menunjukkan bahwa empati bukan hanya sebuah reaksi emosional, tetapi juga melibatkan proses kognitif yang kompleks dalam memahami dan merespons pengalaman emosional orang lain (Decety, J., & Jackson, P. L., 2004).

Untuk mengukur tingkat empati, para peneliti telah mengembangkan berbagai alat dan skala. Salah satu instrumen yang paling umum digunakan adalah Skala Empati Interpersonal (Interpersonal Reactivity Index, IRI) yang dikembangkan oleh Davis (1980). IRI mengukur empat dimensi empati: empati emosional, empati perspektif, keprihatinan, dan kecemasan pribadi. Penelitian oleh Davis (1980) menunjukkan bahwa individu dengan skor tinggi pada skala ini cenderung memiliki tingkat empati yang lebih tinggi dan lebih banyak terlibat dalam perilaku prososial (Davis, M. H., 1980).

Dari perspektif neurobiologis, empati melibatkan berbagai jaringan otak yang terkait dengan pemrosesan emosional dan sosial. Penelitian menggunakan pencitraan resonansi magnetik fungsional (fMRI) telah menunjukkan bahwa area otak seperti korteks cingulate anterior, insula, dan amigdala berperan penting dalam merasakan dan memproses emosi orang lain (Singer et al., 2004). Penelitian oleh Singer et al. (2004) mengungkapkan bahwa aktivitas di wilayah-wilayah ini meningkat ketika individu melihat orang lain mengalami rasa sakit atau emosi yang kuat, yang mendukung gagasan bahwa empati melibatkan pemrosesan emosional yang mendalam dan terhubung dengan respons otak yang spesifik (Singer, T., et al., 2004).

Empati tinggi sering kali dikaitkan dengan peningkatan perilaku prososial, termasuk tindakan altruistik. Penelitian oleh Batson et al. (1997) menunjukkan bahwa individu yang memiliki empati tinggi lebih cenderung

melakukan tindakan altruistik, karena mereka merasakan penderitaan orang lain dan terdorong untuk mengurangi rasa sakit tersebut (Batson, C. D., et al., 1997). Penelitian ini menekankan bahwa empati dapat memotivasi individu untuk terlibat dalam perilaku prososial tanpa mengharapkan imbalan pribadi, serta menunjukkan hubungan erat antara empati dan tindakan membantu.

Empati juga memainkan peran penting dalam kualitas hubungan interpersonal. Penelitian oleh Laurenceau et al. (2004) menunjukkan bahwa tingkat empati yang tinggi dalam hubungan pasangan dapat meningkatkan kepuasan hubungan dan mengurangi konflik (Laurenceau, J. P., et al., 2004). Empati memungkinkan pasangan untuk memahami dan merespons kebutuhan dan perasaan satu sama lain dengan lebih efektif, yang berkontribusi pada hubungan yang lebih harmonis dan memuaskan.

Empati juga memiliki dampak positif pada kesejahteraan psikologis individu. Penelitian oleh Cialdini et al. (2001) menunjukkan bahwa individu yang secara aktif terlibat dalam perilaku altruistik sebagai hasil dari empati cenderung melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi (Cialdini, R. B., et al., 2001). Hal ini menunjukkan bahwa empati tidak hanya bermanfaat bagi orang lain tetapi juga dapat memberikan keuntungan psikologis bagi individu yang mempraktikkannya.

Mengembangkan empati adalah aspek penting dalam pendidikan dan pelatihan sosial. Program intervensi yang fokus pada pengembangan empati, seperti pelatihan kesadaran diri dan latihan reflektif, telah menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kemampuan empati (Eisenberg & Miller, 1987). Penelitian oleh Eisenberg dan Miller (1987) mengindikasikan bahwa program pelatihan empati dapat membantu individu memahami dan merasakan pengalaman orang lain dengan lebih baik, serta meningkatkan keterampilan sosial dan kemampuan untuk membangun hubungan yang sehat (Eisenberg, N., & Miller, P. A., 1987).

Empati juga dapat bervariasi dalam konteks budaya. Penelitian oleh Wang et al. (2003) menunjukkan bahwa budaya dapat mempengaruhi cara empati diungkapkan dan dipraktikkan (Wang, L., et al., 2003). Dalam beberapa budaya, empati mungkin lebih terfokus pada tindakan kolektif dan

solidaritas sosial, sementara dalam budaya lain, empati mungkin lebih terfokus pada interaksi individu dan hubungan pribadi. Ini menunjukkan bahwa meskipun empati adalah konsep universal, manifestasinya dapat berbeda tergantung pada norma dan nilai budaya.

Empati yang tinggi adalah kemampuan yang sangat berharga dalam kehidupan sosial dan pribadi. Dengan merasakan dan memahami perasaan orang lain, individu tidak hanya dapat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal mereka tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan orang lain melalui perilaku prososial. Pemahaman yang mendalam tentang empati, termasuk faktor-faktor yang mempengaruhi dan pengaruhnya pada perilaku sosial, dapat membantu dalam mengembangkan strategi untuk meningkatkan empati dalam berbagai konteks. Penelitian kontemporer terus mengungkap kompleksitas dan manfaat empati, menunjukkan betapa pentingnya kemampuan ini dalam membangun masyarakat yang lebih empatik dan suportif.

C. Responsif Terhadap Kebutuhan Orang Lain

Responsif terhadap kebutuhan orang lain, terutama dalam situasi yang mendesak, adalah aspek kunci dari perilaku altruistik dan empati. Kemampuan untuk dengan cepat menanggapi situasi yang membutuhkan pertolongan bukan hanya menunjukkan kepekaan terhadap penderitaan orang lain tetapi juga mencerminkan nilai-nilai sosial dan etika yang mendasari tindakan prososial. Penelitian dalam psikologi sosial dan perilaku menunjukkan bagaimana dan mengapa individu menjadi responsif terhadap kebutuhan orang lain, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan dan efektivitas tanggapan mereka.

Responsivitas terhadap kebutuhan orang lain dapat diartikan sebagai kemampuan dan kesiapan individu untuk merespons secara cepat dan efektif ketika mereka melihat seseorang dalam keadaan kesulitan atau membutuhkan bantuan. Hal ini mencakup pengenalan situasi yang membutuhkan intervensi, penilaian tentang cara terbaik untuk memberikan bantuan, dan pelaksanaan tindakan dengan efisien (Latané & Darley, 1970).

Latané dan Darley (1970) dalam studi klasik mereka tentang "bystander effect" menemukan bahwa tingkat responsivitas seseorang terhadap keadaan darurat dapat dipengaruhi oleh jumlah orang yang hadir, dengan individu lebih cenderung membantu ketika mereka merasa tanggung jawab mereka lebih besar dibandingkan dalam kelompok besar (Latané, B., & Darley, J. M., 1970).

Beberapa faktor mempengaruhi kecepatan dan efektivitas respons individu terhadap kebutuhan orang lain. Pertama, faktor emosional seperti empati dan rasa tanggung jawab memainkan peran penting. Penelitian oleh Batson et al. (1997) menunjukkan bahwa individu yang lebih empatik cenderung merespons situasi darurat dengan lebih cepat, karena mereka merasakan penderitaan orang lain dan merasa terdorong untuk mengurangi penderitaan tersebut (Batson, C. D., et al., 1997). Empati yang tinggi tidak hanya meningkatkan kesadaran terhadap kebutuhan orang lain tetapi juga mempercepat keputusan untuk bertindak.

Kedua, faktor situasional seperti kecemasan dan kesadaran akan dampak dari tindakan mereka juga berperan. Penelitian oleh Piliavin et al. (1981) menunjukkan bahwa individu yang merasa ada kemungkinan tinggi bahwa tindakan mereka akan berhasil dan bermanfaat lebih mungkin untuk segera memberikan bantuan dalam situasi darurat (Piliavin, I. M., et al., 1981). Faktor-faktor ini mencakup penilaian situasi secara cepat dan keputusan untuk bertindak berdasarkan penilaian tersebut.

Beberapa teori psikologi sosial menjelaskan bagaimana individu menanggapi kebutuhan orang lain. Model "*empathetic concern*" yang dikembangkan oleh Batson (1991) menyatakan bahwa responsif terhadap kebutuhan orang lain sering kali dipicu oleh perasaan empati yang mendalam, yang mendorong individu untuk membantu tanpa memikirkan imbalan pribadi (Batson, C. D., 1991). Batson dan rekan-rekannya berargumen bahwa empati yang kuat menyebabkan perasaan "*concern*" yang membuat individu lebih cepat untuk merespons dan bertindak.

Selain itu, model "*theory of planned behavior*" oleh Ajzen (1991) menyatakan bahwa niat seseorang untuk membantu dipengaruhi oleh sikap mereka terhadap tindakan, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku (Ajzen, I.,

1991). Dalam konteks responsivitas, ini berarti bahwa individu yang merasa bahwa membantu adalah perilaku yang diinginkan dan diharapkan dalam konteks sosial mereka, serta merasa memiliki kontrol untuk melakukannya, lebih mungkin untuk memberikan bantuan dengan cepat.

Lingkungan dan situasi juga memiliki dampak signifikan pada responsivitas. Penelitian oleh Krebs (1975) menunjukkan bahwa situasi yang lebih mendesak atau darurat, seperti kecelakaan atau bencana, cenderung meningkatkan kecepatan tanggapan individu dibandingkan dengan situasi yang kurang mendesak (Krebs, D. L., 1975). Dalam situasi darurat, tingkat kecemasan dan tekanan sosial dapat mempercepat keputusan untuk bertindak, mengatasi keterlambatan yang mungkin terjadi dalam situasi kurang mendesak.

Di sisi lain, faktor lingkungan seperti keberadaan orang lain yang berpotensi membantu atau norma sosial juga mempengaruhi responsivitas. Penelitian oleh Latané dan Darley (1968) menunjukkan bahwa dalam situasi di mana individu merasa mereka tidak sendirian dan ada kemungkinan orang lain akan membantu, mereka mungkin menjadi kurang responsif karena adanya pengalihan tanggung jawab (Latané, B., & Darley, J. M., 1968). Hal ini dikenal sebagai fenomena "diffusion of responsibility," di mana tanggung jawab dirasakan lebih terdistribusi dalam kelompok besar, mengurangi dorongan individu untuk bertindak.

Pentingnya responsivitas terhadap kebutuhan orang lain juga diakui dalam program pendidikan dan pelatihan sosial. Program pelatihan yang fokus pada pengembangan empati dan keterampilan tanggap darurat telah terbukti meningkatkan responsivitas individu dalam situasi yang membutuhkan bantuan (Kohlberg, 1984). Program-program ini sering kali melibatkan simulasi dan latihan yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan kesiapan individu dalam merespons situasi darurat secara efektif.

Responsif terhadap kebutuhan orang lain, terutama dalam situasi mendesak, adalah aspek penting dari perilaku altruistik dan empati. Kemampuan untuk cepat tanggap dalam situasi yang membutuhkan pertolongan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk empati, penilaian

situasional, dan faktor lingkungan. Pemahaman yang mendalam tentang mekanisme responsivitas dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan perilaku prososial dan kesiapan individu untuk memberikan bantuan. Penelitian kontemporer terus memperluas pengetahuan tentang bagaimana dan mengapa individu merespons dengan cepat terhadap kebutuhan orang lain, memberikan wawasan yang berharga untuk meningkatkan dukungan sosial dan membangun masyarakat yang lebih responsif dan empatik.

D. Kepuasan dari Menolong

Perilaku altruistik sering kali tidak hanya bermanfaat bagi orang yang ditolong, tetapi juga memberikan kepuasan pribadi dan perasaan bahagia kepada orang yang memberikan bantuan. Secara psikologis, tindakan menolong atau berperilaku prososial dapat memunculkan perasaan positif, termasuk kebahagiaan dan kepuasan. Fenomena ini telah didukung oleh berbagai penelitian yang menyoroti efek emosional dari membantu orang lain, yang dikenal dengan istilah *helper's high* atau "euforia penolong."

Menolong orang lain menghasilkan emosi positif yang dikenal sebagai *helper's high*, yaitu kondisi di mana seseorang merasakan kebahagiaan setelah melakukan tindakan baik. Menurut Post (2005), ketika seseorang terlibat dalam tindakan prososial seperti memberi atau menolong, otak melepaskan endorfin, yang berkontribusi pada perasaan senang dan puas. Post menyatakan bahwa membantu orang lain bisa meningkatkan kesejahteraan emosi dan mengurangi stres (Post, S. G., 2005). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku altruistik tidak hanya bermanfaat bagi penerima, tetapi juga berdampak baik bagi kesehatan mental penolong.

Secara lebih luas, tindakan menolong juga dianggap sebagai bagian dari pemenuhan kebutuhan psikologis dasar manusia. Menurut Deci dan Ryan (2000), teori *self-determination* menegaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan dasar terhadap kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial. Tindakan menolong dapat memberikan kesempatan bagi seseorang untuk memenuhi kebutuhan keterhubungan sosial, yakni kebutuhan untuk merasa

terhubung dan bermakna bagi orang lain. Dengan memenuhi kebutuhan ini, individu mengalami peningkatan kesejahteraan dan kepuasan hidup (Deci, E. L., & Ryan, R. M., 2000).

Penelitian empiris menunjukkan bahwa perilaku menolong dapat meningkatkan emosi positif. Dunn et al. (2008) menemukan bahwa orang yang menghabiskan uang untuk menolong orang lain atau berpartisipasi dalam kegiatan amal merasa lebih bahagia dibandingkan mereka yang hanya menggunakan uang untuk keperluan pribadi. Dalam penelitian ini, kebahagiaan yang diperoleh dari tindakan prososial berlangsung lebih lama daripada kebahagiaan yang diperoleh dari konsumsi pribadi (Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I., 2008).

Selain itu, perasaan bahagia setelah membantu sering kali disertai dengan perasaan bermakna. Menurut penelitian oleh Weinstein dan Ryan (2010), membantu orang lain meningkatkan perasaan otonomi dan makna hidup, yang pada gilirannya berkontribusi pada kebahagiaan dan kepuasan hidup. Mereka menemukan bahwa ketika individu merasa bahwa mereka memiliki kendali atas tindakan prososial mereka dan merasakan keterkaitan dengan orang yang dibantu, efek positif dari tindakan tersebut menjadi lebih kuat (Weinstein, N., & Ryan, R. M., 2010).

Respons emosi positif dari menolong juga dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya. Di banyak budaya, tindakan prososial dipandang sebagai nilai moral yang penting, yang menjadikannya sumber kepuasan yang lebih besar. Menurut Penner et al. (2005), budaya yang menekankan pada nilai-nilai kolektif cenderung memberikan lebih banyak penghargaan emosional bagi individu yang terlibat dalam tindakan menolong. Dalam masyarakat kolektif, menolong orang lain sering kali dipandang sebagai kewajiban moral dan sosial, sehingga ketika seseorang berhasil menjalankan tanggung jawab ini, mereka merasa lebih bahagia dan puas (Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A., 2005).

Di sisi lain, dalam masyarakat individualistik, meskipun nilai individualitas lebih ditekankan, tindakan menolong tetap memberikan kepuasan pribadi karena dianggap sebagai bentuk ekspresi kebebasan individu untuk melakukan kebaikan. Peningkatan kepuasan emosional dalam

konteks ini berasal dari perasaan bahwa tindakan menolong mencerminkan pilihan pribadi yang bebas, sesuai dengan prinsip-prinsip otonomi (Schwartz, C. E., & Sendor, M., 1999).

Selain efek langsung dari kebahagiaan, tindakan altruistik juga dapat memberikan dampak jangka panjang pada kesejahteraan individu. Penelitian oleh Lyubomirsky et al. (2005) menunjukkan bahwa orang yang terlibat dalam perilaku prososial secara konsisten melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dari waktu ke waktu dibandingkan dengan mereka yang tidak. Mereka menemukan bahwa tindakan menolong memperkuat perasaan memiliki tujuan hidup dan keterhubungan sosial, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan (Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D., 2005).

Dampak positif jangka panjang dari menolong ini juga diperkuat oleh efek "altruisme timbal balik." Menurut teori ini, ketika seseorang menolong orang lain, mereka menciptakan lingkungan sosial di mana perilaku serupa lebih mungkin terjadi, dan pada akhirnya, mereka juga dapat menerima bantuan dari orang lain di masa depan (Nowak, M. A., & Sigmund, K., 2005). Lingkungan sosial yang saling menolong ini menciptakan siklus kebahagiaan dan kesejahteraan, di mana setiap tindakan altruistik memperkuat hubungan sosial dan menciptakan kesempatan bagi tindakan altruistik lebih lanjut.

Motivasi di balik tindakan menolong juga memainkan peran penting dalam tingkat kepuasan yang dirasakan oleh penolong. Menurut teori Batson (1991), tindakan menolong yang didorong oleh motif murni untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain, yang dikenal sebagai "motif altruistik," menghasilkan kepuasan emosional yang lebih besar dibandingkan dengan tindakan menolong yang dilakukan untuk mendapatkan imbalan atau pengakuan sosial (Batson, C. D., 1991). Penelitian lain oleh Grant dan Gino (2010) menemukan bahwa individu yang membantu karena merasa bahwa tindakan tersebut sesuai dengan nilai-nilai mereka cenderung mengalami lebih banyak kepuasan dan kebahagiaan dibandingkan mereka yang menolong untuk mendapatkan penghargaan eksternal (Grant, A. M., & Gino, F., 2010).

Lebih jauh lagi, penelitian oleh Aknin et al. (2013) menemukan bahwa kebahagiaan yang diperoleh dari menolong orang lain bersifat universal, melampaui perbedaan budaya dan ekonomi. Orang-orang dari berbagai latar belakang budaya melaporkan perasaan bahagia setelah terlibat dalam tindakan prososial, menunjukkan bahwa kepuasan dari menolong adalah pengalaman manusia yang mendasar dan berlaku secara global (Aknin, L. B., Broesch, T., Hamlin, J. K., & Van de Vondervoort, J. W., 2013).

Menolong orang lain tidak hanya memberikan manfaat bagi penerima bantuan, tetapi juga menghasilkan perasaan bahagia dan puas bagi penolong. Fenomena ini, yang didukung oleh berbagai penelitian psikologi sosial, menunjukkan bahwa tindakan prososial berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional. Faktor-faktor seperti empati, motivasi altruistik, konteks sosial, dan budaya mempengaruhi seberapa besar kebahagiaan dan kepuasan yang dirasakan setelah menolong. Selain itu, tindakan menolong juga memiliki efek jangka panjang yang positif, memperkuat hubungan sosial dan menciptakan siklus kebahagiaan dan kesejahteraan yang berkelanjutan. Dalam jangka panjang, perilaku prososial dapat memperkaya kehidupan individu dan masyarakat, menjadikannya elemen penting dalam kesejahteraan emosional dan sosial.

E. Perilaku Konsisten

Perilaku menolong yang konsisten, berulang, dan berkesinambungan merupakan salah satu aspek penting dalam memahami prososialitas yang berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Konsistensi dalam perilaku menolong bukan hanya tindakan spontan atau sekali saja, melainkan melibatkan perilaku yang dilakukan secara terus-menerus, menunjukkan komitmen jangka panjang untuk membantu orang lain. Psikolog dan peneliti di bidang perilaku prososial telah mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi perilaku menolong yang konsisten ini, termasuk faktor internal, motivasi, norma sosial, serta konteks situasional yang mendukung.

Teori dan Konsep tentang Perilaku Menolong yang Berkesinambungan, Menurut teori motivasi prososial, perilaku menolong

yang konsisten dan berkesinambungan dapat didorong oleh motivasi internal, yang berfokus pada niat baik untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain. Deci dan Ryan (2000), dalam teori *self-determination* mereka, menjelaskan bahwa ketika seseorang terlibat dalam perilaku menolong yang didasari oleh motivasi intrinsik (motif untuk menolong demi kebaikan itu sendiri, bukan untuk mendapatkan imbalan eksternal), perilaku tersebut cenderung lebih stabil dan berkelanjutan. Ini karena perilaku tersebut secara intrinsik memuaskan kebutuhan psikologis dasar individu, seperti keterhubungan sosial dan kompetensi (Deci, E. L., & Ryan, R. M., 2000). Dengan kata lain, ketika individu merasa bahwa menolong merupakan bagian dari identitas mereka atau cara mereka mencapai tujuan hidup yang bermakna, perilaku tersebut akan terus dipertahankan.

Di sisi lain, Batson (2011) menjelaskan bahwa motivasi altruistik, di mana seseorang terdorong untuk menolong karena empati terhadap orang lain, juga menjadi dasar dari perilaku menolong yang konsisten. Dalam pandangan Batson, individu yang memiliki tingkat empati tinggi akan lebih mungkin untuk terus-menerus menolong karena mereka merasakan penderitaan orang lain dan ingin meredakan penderitaan tersebut (Batson, C. D., 2011). Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku menolong yang didasarkan pada empati cenderung lebih stabil dan bertahan lama.

Pengaruh Faktor Individual dalam Konsistensi Perilaku Menolong, Penelitian menunjukkan bahwa faktor individual memainkan peran penting dalam membentuk perilaku menolong yang konsisten. Salah satu faktor yang banyak disoroti adalah konsep *moral identity* atau identitas moral, yaitu bagaimana seseorang memandang dirinya dalam kaitannya dengan nilai-nilai moral. Menurut Aquino dan Reed (2002), individu dengan identitas moral yang kuat cenderung melihat menolong sebagai bagian integral dari siapa mereka, sehingga mereka lebih mungkin terlibat dalam tindakan menolong secara konsisten. Identitas moral yang kuat memotivasi individu untuk berperilaku sesuai dengan nilai-nilai mereka, bahkan ketika mereka tidak menerima pengakuan sosial atau imbalan material (Aquino, K., & Reed, A., 2002).

Penelitian oleh Hardy dan Carlo (2011) juga mendukung gagasan ini, menunjukkan bahwa individu yang menganggap perilaku menolong sebagai bagian dari komitmen moral mereka memiliki kemungkinan lebih besar untuk terlibat dalam tindakan prososial secara terus-menerus. Mereka menemukan bahwa individu dengan perkembangan moral yang tinggi memiliki komitmen yang lebih besar terhadap perilaku menolong yang berulang dan konsisten, terutama ketika mereka melihatnya sebagai kontribusi terhadap masyarakat yang lebih luas (Hardy, S. A., & Carlo, G., 2011).

Peran Norma Sosial dan Lingkungan dalam Perilaku Menolong yang Berkelanjutan. Selain faktor individual, norma sosial dan dukungan dari lingkungan juga berperan penting dalam menjaga konsistensi perilaku menolong. Cialdini et al. (2006) memperkenalkan konsep *normative influence*, di mana individu termotivasi untuk menolong secara konsisten ketika mereka melihat bahwa tindakan tersebut didukung dan dihargai oleh kelompok sosial mereka. Norma-norma ini dapat menciptakan dorongan sosial yang kuat bagi individu untuk terus melakukan perilaku prososial, karena mereka ingin mempertahankan reputasi baik atau memenuhi ekspektasi sosial (Cialdini, R. B., Kallgren, C. A., & Reno, R. R., 2006).

Sebagai contoh, dalam masyarakat di mana menolong dianggap sebagai kewajiban moral, individu lebih mungkin menolong secara berulang karena perilaku ini telah menjadi bagian dari norma budaya mereka. Hal ini sejalan dengan temuan Penner et al. (2005), yang menunjukkan bahwa dalam masyarakat kolektivistis, perilaku menolong yang konsisten sering kali dilihat sebagai kewajiban sosial yang harus dipenuhi, sehingga menciptakan dorongan kuat untuk terus terlibat dalam perilaku menolong (Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A., 2005).

Efek Lingkungan dan Situasi terhadap Konsistensi Perilaku Menolong. Lingkungan situasional juga berperan dalam mendorong perilaku menolong yang berkesinambungan. Menurut teori atribusi dari Weiner (2006), jika seseorang melihat kesulitan atau masalah yang dialami orang lain sebagai sesuatu yang berada di luar kendali mereka, mereka cenderung lebih berempati dan terus-menerus memberikan bantuan. Sebaliknya, jika

individu menganggap bahwa orang yang membutuhkan bantuan bertanggung jawab atas kesulitannya sendiri, mereka mungkin tidak akan terlibat dalam menolong secara konsisten (Weiner, B., 2006). Pandangan ini menyoroti pentingnya persepsi dan interpretasi situasi dalam mempengaruhi konsistensi perilaku menolong.

Selain itu, penelitian oleh Oliner dan Oliner (2004) mengenai perilaku menolong selama *Holocaust* menunjukkan bahwa faktor situasional tertentu dapat memperkuat komitmen seseorang untuk terus menolong, meskipun dalam kondisi yang penuh risiko. Dalam penelitian ini, individu yang menolong para korban *Holocaust* secara konsisten melakukannya karena mereka merasa memiliki tanggung jawab moral yang kuat dan melihat situasi tersebut sebagai panggilan untuk melakukan tindakan yang benar, meskipun ada risiko terhadap diri mereka sendiri (Oliner, S. P., & Oliner, P. M., 2004).

Faktor-faktor yang Menghambat Konsistensi dalam Perilaku Menolong. Meskipun banyak faktor yang mendorong perilaku menolong yang konsisten, ada juga hambatan yang dapat mengganggu konsistensi ini. Salah satu hambatan utama adalah kelelahan emosional atau *compassion fatigue*, di mana seseorang yang terus-menerus menolong orang lain merasa kelelahan secara emosional dan fisik. Figley (2002) menjelaskan bahwa *compassion fatigue* terjadi ketika individu terlalu sering terlibat dalam situasi yang membutuhkan empati dan dukungan emosional, sehingga menyebabkan penurunan kemampuan mereka untuk terus berempati dan menolong (Figley, C. R., 2002).

Selain itu, beban pribadi atau kewajiban lain juga dapat mengurangi konsistensi perilaku menolong. Individu mungkin merasa bahwa mereka tidak lagi memiliki sumber daya, waktu, atau energi untuk terus menolong secara berkelanjutan. Penelitian oleh Omoto dan Snyder (2002) menunjukkan bahwa komitmen untuk menolong sering kali dipengaruhi oleh keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan keinginan untuk menolong. Ketika kebutuhan pribadi lebih mendesak atau tidak terpenuhi, individu mungkin akan menghentikan perilaku menolong mereka meskipun sebelumnya mereka terlibat secara konsisten (Omoto, A. M., & Snyder, M., 2002).

Peran Penghargaan dan Pengakuan dalam Mempertahankan Konsistensi. Penghargaan dan pengakuan juga bisa menjadi faktor penting dalam mempertahankan konsistensi perilaku menolong. Menurut teori *social exchange*, individu cenderung terus terlibat dalam perilaku prososial jika mereka merasa bahwa ada manfaat yang diterima, baik berupa penghargaan material maupun sosial. Walaupun motivasi menolong tidak harus bersifat egoistik, penghargaan yang diterima dapat memperkuat dorongan untuk terus melakukan perilaku menolong secara konsisten (Homans, G. C., 1958).

Grant dan Gino (2010) menemukan bahwa apresiasi dan ungkapan terima kasih dari penerima bantuan dapat meningkatkan motivasi penolong untuk terus menolong. Ketika penolong merasa dihargai, mereka lebih mungkin untuk melanjutkan perilaku menolong karena mereka merasa tindakan mereka dihargai dan memiliki dampak yang positif (Grant, A. M., & Gino, F., 2010).

Perilaku menolong yang konsisten dan berkelanjutan melibatkan berbagai faktor, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sosial dan situasional. Motivasi intrinsik, empati, identitas moral, norma sosial, serta dukungan dari lingkungan berperan penting dalam mendorong seseorang untuk terus menolong orang lain. Namun, tantangan seperti kelelahan emosional dan kewajiban pribadi dapat menghambat konsistensi perilaku menolong. Penghargaan dan pengakuan juga dapat menjadi dorongan bagi perilaku menolong yang berkesinambungan. Dengan memahami berbagai faktor ini, kita dapat lebih baik mendorong perilaku prososial yang tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga terus menerus dilakukan sepanjang hidup.

BAB VI

DAMPAK ALTRUISTIK

A. Dampak pada Penerima

Penerimaan bantuan, dukungan, atau tindakan prososial tidak hanya berdampak signifikan pada kondisi fisik penerima, tetapi juga memberikan pengaruh positif pada kesejahteraan dan kesehatan mental. Dalam banyak kasus, menerima bantuan dari orang lain dapat mengurangi tingkat stres, meningkatkan perasaan harga diri, dan membangun ikatan sosial yang lebih kuat. Dampak ini dapat dijelaskan melalui beberapa pendekatan teori psikologi yang menyoroti bagaimana tindakan prososial dan pemberian bantuan berhubungan langsung dengan kesejahteraan psikologis individu.

Peningkatan Kesejahteraan dan Kesehatan Mental. Penelitian menunjukkan bahwa penerimaan dukungan sosial memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan mental individu. Cohen dan Wills (1985) dalam teorinya mengenai *buffering hypothesis* menyatakan bahwa dukungan sosial dapat bertindak sebagai pelindung yang mengurangi efek negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima, baik itu emosional, instrumental, atau informasional, berfungsi sebagai buffer terhadap tekanan hidup, sehingga penerima merasa lebih mampu menghadapi tantangan yang ada. Selama dua dekade terakhir, penelitian lebih lanjut telah menegaskan bahwa dukungan sosial yang diterima juga berkorelasi dengan penurunan gejala depresi dan kecemasan (House, Umberson, & Landis, 2000). Ini menunjukkan bahwa dukungan yang diterima dari orang lain memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental penerima.

Ryan dan Deci (2000), melalui teori *Self-Determination Theory* (SDT), menekankan bahwa kebutuhan dasar manusia seperti keterhubungan sosial, kompetensi, dan otonomi sangat penting untuk kesejahteraan psikologis. Penerimaan bantuan atau dukungan dapat memenuhi kebutuhan akan keterhubungan, di mana individu merasa dihargai dan diterima dalam

hubungan sosialnya. Ketika seseorang menerima bantuan, mereka mungkin merasa lebih dihargai oleh orang lain dan merasa bahwa mereka merupakan bagian dari komunitas yang lebih besar. Hal ini dapat meningkatkan perasaan kesejahteraan dan kebahagiaan jangka panjang, yang pada akhirnya berdampak positif pada kesehatan mental individu (Ryan & Deci, 2000).

Sebuah studi oleh Taylor et al. (2007) menemukan bahwa individu yang menerima dukungan sosial dalam situasi stres atau krisis, cenderung memiliki respons fisiologis yang lebih baik terhadap stres, termasuk penurunan kadar kortisol dan peningkatan kesejahteraan emosional. Ini berarti bahwa penerimaan bantuan tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga pada kesehatan fisik individu. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Fredrickson (2001) mengenai teori *Broaden and Build* menyoroti bahwa emosi positif yang dihasilkan dari penerimaan bantuan dapat memperluas cara berpikir dan bertindak seseorang, memperkaya sumber daya pribadi mereka, seperti resiliensi dan coping. Dalam jangka panjang, ini akan meningkatkan kapasitas individu untuk menghadapi tantangan kehidupan.

Membangun Hubungan Sosial yang Lebih Baik. Selain meningkatkan kesejahteraan pribadi, penerimaan bantuan juga memainkan peran penting dalam memperkuat hubungan sosial. Prososialitas, baik dalam bentuk memberi maupun menerima, mendorong pembentukan dan pengembangan hubungan yang lebih kuat dan lebih saling percaya. Menurut teori pertukaran sosial (Homans, 1958), interaksi sosial, termasuk pemberian dan penerimaan bantuan, dapat dianggap sebagai bentuk pertukaran di mana kedua pihak mendapatkan keuntungan dari hubungan tersebut. Ketika seseorang menerima bantuan, rasa syukur atau *gratitude* yang mereka alami sering kali memotivasi mereka untuk memperkuat ikatan sosial dengan pemberi bantuan, membentuk fondasi hubungan yang lebih kokoh dan langgeng (Grant & Gino, 2010).

Riset dari Algoe et al. (2008) mendukung temuan ini, di mana mereka menemukan bahwa penerimaan tindakan prososial sering kali memicu perasaan syukur yang mendalam, yang pada gilirannya mendorong perilaku prososial berkelanjutan. Ketika penerima bantuan merasa berterima kasih,

mereka lebih cenderung untuk menawarkan bantuan kepada orang lain di masa depan, menciptakan lingkaran timbal balik yang memperkuat ikatan sosial dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Emosi syukur yang dirasakan penerima membantu menciptakan hubungan yang lebih empatik dan saling mendukung, yang secara langsung memengaruhi kesehatan sosial dan psikologis individu.

Menurut teori *Communal Relationship* yang dikemukakan oleh Clark dan Mills (2011), hubungan sosial yang didasarkan pada pemberian dan penerimaan bantuan tanpa ekspektasi langsung untuk imbalan cenderung menghasilkan hubungan yang lebih stabil dan tahan lama. Dalam konteks ini, penerimaan bantuan meningkatkan kepercayaan antara individu dan memperkuat rasa keterhubungan. Sebagai hasilnya, penerima bantuan merasa lebih nyaman dan aman dalam hubungan mereka, yang berdampak positif pada kesehatan mental mereka. Penelitian lebih lanjut oleh Penner et al. (2005) menegaskan bahwa individu yang terlibat dalam interaksi prososial, baik sebagai pemberi maupun penerima, melaporkan tingkat kepuasan yang lebih tinggi dalam hubungan interpersonal mereka, yang akhirnya berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik.

Dalam jangka panjang, hubungan sosial yang baik dan sehat memainkan peran yang penting dalam menciptakan dukungan emosional yang stabil, yang merupakan faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Menurut Uchino (2004), individu yang memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat kesehatan yang lebih baik, baik secara fisik maupun mental, dibandingkan mereka yang kurang memiliki dukungan sosial. Oleh karena itu, penerimaan bantuan dari orang lain tidak hanya memperkuat hubungan sosial, tetapi juga berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan keseluruhan individu.

Penerimaan dukungan atau bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan dan kesehatan mental penerima. Dengan berkurangnya stres, meningkatnya perasaan diterima, serta tercapainya kebutuhan dasar manusia seperti keterhubungan sosial, penerima bantuan cenderung mengalami peningkatan kualitas hidup. Selain itu, hubungan sosial yang

terbentuk melalui proses pemberian dan penerimaan bantuan memiliki potensi untuk berkembang menjadi hubungan yang lebih kuat dan tahan lama. Dalam dunia yang semakin individualistik, penerimaan bantuan serta dukungan sosial tidak hanya bermanfaat secara psikologis, tetapi juga memperkuat jaringan sosial yang penting untuk kesejahteraan individu. Penelitian-penelitian mutakhir di atas tahun 2000 mendukung temuan bahwa penerimaan tindakan prososial secara signifikan dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan memperkuat hubungan sosial, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hidup penerima secara keseluruhan.

B. Dampak pada Pelaku

Tindakan altruistik, seperti membantu orang lain tanpa pamrih, tidak hanya membawa manfaat bagi penerima, tetapi juga berdampak positif pada pelaku tindakan tersebut. Secara psikologis dan emosional, keterlibatan dalam tindakan prososial berhubungan erat dengan peningkatan kesehatan mental, keterlibatan sosial yang lebih besar, dan peningkatan kepuasan hidup. Banyak studi telah mengkaji bagaimana perilaku altruistik dapat memperkaya kesejahteraan emosional individu serta memperkuat ikatan sosial, menciptakan siklus positif yang berkontribusi pada kebahagiaan jangka panjang.

Kesehatan Mental dan Emosional. Penelitian selama beberapa dekade terakhir menunjukkan bahwa keterlibatan dalam perilaku prososial, seperti memberi dan membantu orang lain, memiliki dampak langsung pada kesehatan mental dan emosional pelaku. Seligman (2002), melalui teori *Positive Psychology*, mengungkapkan bahwa tindakan membantu orang lain merupakan salah satu komponen penting dalam mencapai *flourishing* atau hidup yang bermakna dan optimal. Melalui perilaku prososial, individu tidak hanya meningkatkan perasaan senang secara sementara, tetapi juga mendapatkan rasa tujuan hidup yang lebih dalam, yang berkontribusi pada kesejahteraan jangka panjang. Rasa bermakna yang muncul dari membantu orang lain mengaktifkan emosi positif, yang pada akhirnya mengurangi gejala depresi dan kecemasan.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Dunn, Aknin, dan Norton (2008) menegaskan bahwa tindakan memberi, baik dalam bentuk waktu, sumber daya, atau perhatian, meningkatkan perasaan kebahagiaan pelaku. Dalam penelitian tersebut, mereka menemukan bahwa orang yang menghabiskan uang untuk orang lain atau tujuan amal melaporkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menggunakan uang untuk diri sendiri. Studi ini menunjukkan bahwa tindakan prososial yang didasari oleh niat untuk membantu orang lain dapat memberikan dampak langsung terhadap emosi positif pelaku, yang berujung pada peningkatan kesehatan mental.

Dari perspektif fisiologis, perilaku altruistik juga memicu respons dalam sistem saraf pelaku. Sebuah studi oleh Inagaki dan Eisenberger (2016) menunjukkan bahwa tindakan memberi dapat mengaktifkan bagian otak yang terkait dengan rasa penghargaan dan afiliasi sosial, seperti *ventral striatum* dan *ventromedial prefrontal cortex*. Aktivasi ini menunjukkan bahwa perilaku prososial memberikan kepuasan intrinsik yang mirip dengan pengalaman positif lainnya seperti makanan atau interaksi sosial yang menyenangkan. Efek ini mendukung pemahaman bahwa perilaku prososial berperan dalam menurunkan tingkat stres, meningkatkan perasaan sejahtera, dan mempromosikan emosi positif, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan mental dan emosional yang lebih baik.

Keterlibatan Sosial dan Kepuasan Hidup. Selain dampak positif pada kesehatan mental dan emosional, tindakan prososial juga berperan dalam meningkatkan keterlibatan sosial dan kepuasan hidup secara keseluruhan. Penelitian yang dilakukan oleh Post (2005) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas sosial, seperti menjadi sukarelawan atau memberikan dukungan kepada orang lain, meningkatkan rasa keterhubungan sosial pelaku. Melalui tindakan prososial, pelaku menjadi lebih terhubung dengan komunitas di sekitarnya, membangun hubungan yang lebih bermakna, dan merasa lebih terintegrasi dalam jaringan sosial. Ini pada akhirnya memberikan rasa kepuasan hidup yang lebih tinggi karena individu merasa bahwa mereka memberikan kontribusi positif pada lingkungan sosial mereka.

Keterlibatan dalam tindakan prososial juga meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Menurut teori *Communal Relationship* yang dikemukakan oleh Clark dan Mills (2011), hubungan yang didasarkan pada prinsip saling membantu tanpa ekspektasi balasan secara langsung menciptakan rasa solidaritas dan keterhubungan yang lebih dalam. Dalam hubungan yang bersifat komunal, tindakan prososial seperti membantu teman atau anggota keluarga tidak hanya memperkuat ikatan emosional tetapi juga menciptakan hubungan yang lebih harmonis dan saling mendukung. Hal ini meningkatkan kepuasan pelaku terhadap kehidupan sosialnya, karena mereka merasa memiliki hubungan yang bermakna dan dapat diandalkan.

Grant (2013), dalam bukunya *Give and Take*, menekankan bahwa individu yang sering terlibat dalam perilaku prososial di tempat kerja atau dalam lingkungan sosialnya tidak hanya merasakan kebahagiaan, tetapi juga melaporkan peningkatan kesejahteraan subjektif dan kepuasan hidup. Dalam konteks organisasi, perilaku altruistik dapat menciptakan iklim kerja yang lebih positif, meningkatkan hubungan antar karyawan, dan mendorong kerjasama yang lebih baik. Grant menemukan bahwa individu yang lebih cenderung memberi dalam konteks sosial dan pekerjaan sering kali mengalami tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, baik dari segi emosional maupun sosial.

Sebuah meta analisis oleh Wheeler, Gorey, dan Greenblatt (1998) juga menemukan bahwa keterlibatan dalam kegiatan sukarelawan berkorelasi positif dengan kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif. Sukarelawan yang secara teratur memberikan waktu dan tenaga mereka untuk membantu orang lain melaporkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dan perasaan keterlibatan sosial yang lebih besar dibandingkan dengan individu yang tidak terlibat dalam kegiatan serupa. Dengan terlibat dalam kegiatan prososial, individu mendapatkan kesempatan untuk memperluas jaringan sosial mereka, membangun rasa identitas sosial yang lebih kuat, dan memperkuat perasaan bahwa mereka berkontribusi pada kebaikan yang lebih besar.

Siklus Kebahagiaan dan Keterlibatan Sosial. Penting untuk dicatat bahwa dampak perilaku prososial terhadap kepuasan hidup dan keterlibatan

sosial bersifat dua arah. Di satu sisi, tindakan membantu orang lain dapat meningkatkan perasaan bahagia dan keterhubungan sosial pelaku. Di sisi lain, perasaan bahagia yang dihasilkan dari tindakan prososial tersebut sering kali memotivasi pelaku untuk terus melakukan tindakan serupa, menciptakan siklus positif yang memperkuat kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Aknin et al. (2013) menemukan bahwa perasaan bahagia yang muncul dari tindakan prososial sering kali menjadi prediktor untuk keterlibatan lebih lanjut dalam tindakan altruistik. Dengan kata lain, semakin sering seseorang terlibat dalam tindakan memberi, semakin besar kemungkinan mereka untuk melanjutkan perilaku tersebut karena perasaan bahagia yang diperoleh.

Penelitian yang dilakukan oleh Son dan Wilson (2012) juga mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam kegiatan sukarelawan secara teratur mengalami peningkatan dalam kesehatan mental dan fisik mereka, serta memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak terlibat dalam kegiatan prososial. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku prososial dapat berfungsi sebagai mekanisme penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan sosial seseorang, terutama dalam jangka panjang.

Dampak perilaku prososial terhadap pelaku tindakan tersebut sangat luas, mencakup peningkatan kesehatan mental dan emosional, keterlibatan sosial yang lebih besar, serta peningkatan kepuasan hidup. Studi-studi mutakhir menegaskan bahwa tindakan memberi dan membantu orang lain tidak hanya memberikan kepuasan emosional secara langsung, tetapi juga memperkuat hubungan sosial pelaku, meningkatkan keterlibatan mereka dalam jaringan sosial yang lebih luas, dan menciptakan rasa makna dalam kehidupan mereka. Dengan demikian, perilaku prososial berfungsi sebagai salah satu faktor penting dalam menciptakan siklus kesejahteraan yang positif bagi individu yang terlibat dalam tindakan tersebut.

C. Dampak pada Masyarakat

Tindakan prososial yang melibatkan pemberian bantuan, kerja sama, dan kepedulian tidak hanya berdampak positif pada individu, tetapi juga menciptakan perubahan signifikan dalam dinamika sosial masyarakat. Secara kolektif, tindakan-tindakan ini dapat memperkuat solidaritas sosial dan mengurangi potensi konflik sosial yang sering kali muncul akibat ketimpangan, perbedaan pandangan, atau ketidakadilan. Dalam konteks masyarakat yang kompleks, pemberian dan penerimaan bantuan saling berkaitan dengan pembentukan jaringan dukungan sosial yang lebih kuat, dan ini berperan penting dalam menciptakan komunitas yang lebih harmonis.

Solidaritas sosial, sebagaimana dijelaskan oleh Emile Durkheim dalam konsepnya tentang solidaritas mekanis dan organik, merujuk pada ikatan antarindividu dalam masyarakat yang memungkinkan keberadaan masyarakat yang terorganisir (Durkheim, 1893/1964). Dalam masyarakat modern, tindakan prososial merupakan salah satu pilar penting yang memperkuat solidaritas sosial. Ketika anggota masyarakat saling membantu dalam situasi-situasi sulit, mereka tidak hanya menunjukkan sikap peduli terhadap satu sama lain, tetapi juga menciptakan kepercayaan dan keterhubungan sosial yang lebih kuat.

Menurut Putnam (2000), dalam bukunya *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*, tindakan sosial dan keterlibatan dalam komunitas memainkan peran penting dalam membangun apa yang disebut sebagai *social capital*. *Social capital* adalah jaringan hubungan sosial yang produktif yang memungkinkan individu dan kelompok untuk bekerja sama demi kepentingan bersama. Semakin banyak tindakan prososial yang dilakukan dalam masyarakat, semakin tinggi tingkat *social capital* yang dimiliki, yang pada gilirannya memperkuat solidaritas sosial. Masyarakat yang kaya akan *social capital* cenderung lebih harmonis, dengan tingkat kepercayaan antarindividu yang tinggi, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih kondusif untuk kolaborasi dan dukungan.

Seiring dengan perkembangan teknologi dan media sosial, interaksi dan tindakan prososial juga semakin terlihat dalam skala yang lebih luas. Bennett dan Segerberg (2012) dalam konsep *connective action* mengemukakan bahwa dalam masyarakat digital, solidaritas sosial dapat

diperkuat melalui keterlibatan dalam gerakan-gerakan sosial online. Dalam konteks ini, media sosial memungkinkan masyarakat untuk dengan cepat merespons krisis atau situasi yang membutuhkan solidaritas, seperti bantuan bencana, kampanye kesehatan, atau isu-isu sosial lainnya. Solidaritas yang terbangun melalui media sosial tidak hanya terjadi di tingkat lokal tetapi juga global, menciptakan jejaring solidaritas yang melintasi batas geografis.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Thoits (2011) menunjukkan bahwa individu yang aktif dalam memberikan dukungan kepada orang lain merasa lebih terhubung dengan komunitasnya. Dukungan ini tidak hanya berupa bantuan material, tetapi juga emosional dan moral, yang menciptakan perasaan tanggung jawab sosial di antara anggota masyarakat. Ketika individu merasa menjadi bagian dari kelompok yang lebih besar dan mendapatkan dukungan sosial yang memadai, mereka lebih mungkin untuk memperlihatkan tindakan prososial, yang pada gilirannya meningkatkan solidaritas sosial secara keseluruhan.

Solidaritas sosial yang terbangun dari tindakan prososial juga dapat memperkuat ketahanan masyarakat dalam menghadapi krisis. Penelitian oleh Aldrich (2012) menunjukkan bahwa masyarakat dengan tingkat solidaritas yang tinggi lebih mampu bertahan dan pulih dari bencana alam dibandingkan dengan masyarakat yang tingkat solidaritasnya rendah. Dalam kasus ini, kepercayaan dan kerja sama antarindividu serta antara kelompok sosial menjadi kunci keberhasilan masyarakat dalam menghadapi situasi krisis. Dengan demikian, tindakan prososial memainkan peran penting dalam meningkatkan ketahanan sosial dan mengurangi kerentanan masyarakat terhadap berbagai bentuk ancaman, baik yang bersifat alamiah maupun sosial.

Selain meningkatkan solidaritas sosial, tindakan prososial juga berperan dalam mengurangi konflik sosial. Konflik sosial sering kali muncul sebagai akibat dari ketimpangan, perbedaan kepentingan, atau kurangnya kepercayaan antarindividu atau kelompok dalam masyarakat. Menurut teori konflik sosial yang dikemukakan oleh Lewis Coser (1956), konflik sosial merupakan bagian dari dinamika sosial yang tak terhindarkan, namun dapat dikelola dengan baik melalui mekanisme sosial tertentu, salah satunya adalah

tindakan prososial. Dengan mendorong kerja sama dan kepedulian antaranggota masyarakat, konflik sosial dapat diminimalisasi atau diredam.

Pemberian dan penerimaan bantuan dapat menjadi jembatan yang menghubungkan kelompok-kelompok sosial yang sebelumnya terpisah oleh perbedaan ekonomi, budaya, atau agama. Penelitian yang dilakukan oleh Pettigrew dan Tropp (2006) dalam *meta-analysis* mereka tentang *Intergroup Contact Theory* menunjukkan bahwa kontak positif antaranggota kelompok yang berbeda dapat mengurangi prasangka dan meningkatkan pengertian antargrup. Tindakan prososial, seperti kerja sama dalam proyek sosial atau bantuan timbal balik antara kelompok yang berbeda, menciptakan kontak yang positif dan berkontribusi pada pengurangan konflik yang mungkin timbul dari prasangka dan stereotip negatif.

Lebih lanjut, penelitian oleh Batson (2009) mengenai empati dan altruism menunjukkan bahwa empati yang dirasakan seseorang terhadap individu lain dapat menjadi katalisator penting dalam mengurangi ketegangan dan konflik. Ketika seseorang memahami dan merasakan apa yang dialami oleh individu lain, mereka lebih mungkin untuk memberikan bantuan dan dukungan, serta menghindari tindakan yang dapat memicu konflik. Dalam skala masyarakat, empati yang diperkuat melalui tindakan prososial dapat menciptakan budaya saling pengertian dan penghormatan, yang pada gilirannya mengurangi potensi konflik antarindividu dan kelompok.

Tindakan prososial juga berperan dalam mempersempit jurang ketidakadilan sosial, yang sering kali menjadi sumber konflik. Menurut Wilkinson dan Pickett (2010) dalam buku mereka *The Spirit Level: Why More Equal Societies Almost Always Do Better*, ketidaksetaraan ekonomi dan sosial merupakan faktor utama yang mendorong ketidakstabilan dan konflik dalam masyarakat. Dalam masyarakat yang lebih setara, di mana individu merasa bahwa kebutuhan dasar mereka terpenuhi dan bahwa mereka mendapatkan dukungan dari komunitas, konflik sosial cenderung lebih sedikit. Tindakan prososial yang membantu mereduksi ketidaksetaraan ini, seperti bantuan ekonomi atau program kesejahteraan sosial, memainkan peran penting dalam menjaga stabilitas dan kohesi sosial.

Dalam perspektif teori keadilan sosial yang dikemukakan oleh Tyler (2000), rasa keadilan dan fairness dalam masyarakat juga menjadi faktor penting dalam mengurangi konflik. Ketika anggota masyarakat merasa bahwa mereka diperlakukan dengan adil dan bahwa ada rasa kepercayaan dalam hubungan sosial mereka, mereka cenderung lebih kooperatif dan kurang cenderung terlibat dalam tindakan-tindakan yang mengarah pada konflik. Pemberian bantuan yang didasarkan pada keadilan sosial membantu menciptakan persepsi bahwa semua individu memiliki kesempatan yang sama untuk mendapatkan dukungan, yang pada gilirannya mengurangi potensi konflik yang disebabkan oleh ketidakadilan.

Dampak dari tindakan prososial terhadap masyarakat tidak dapat diremehkan, karena secara kolektif, tindakan ini membentuk jaringan solidaritas sosial yang lebih kuat dan mendorong pengurangan konflik sosial. Melalui mekanisme dukungan dan kerja sama, masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan kohesif, di mana individu merasa dihargai dan didukung. Penelitian-penelitian mutakhir menunjukkan bahwa peningkatan solidaritas sosial dan pengurangan konflik melalui tindakan prososial memiliki dampak jangka panjang yang positif terhadap stabilitas dan kesejahteraan masyarakat. Sebagai bagian dari dinamika sosial, tindakan-tindakan ini memperkaya *social capital*, memperkuat ketahanan terhadap krisis, serta mempersempit kesenjangan sosial yang sering kali menjadi akar dari konflik.

BAB VII

PENELITIAN TERBARU TENTANG ALTRUISTIK

A. Studi Altruistik dalam Situasi Darurat

Dalam beberapa dekade terakhir, penelitian tentang perilaku altruistik telah mengalami perkembangan signifikan, khususnya dalam konteks situasi darurat, pengaruh media sosial, dan efek psikologis dari program volunteering. Temuan empiris terkini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana faktor-faktor ini memengaruhi perilaku prososial dan kesejahteraan individu.

Studi Kasus tentang Perilaku Altruistik dalam Situasi Darurat.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa perilaku altruistik sering kali meningkat dalam situasi darurat. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh J. J. K. K. et al. (2020) mengenai respons prososial selama bencana alam menunjukkan bahwa individu cenderung menunjukkan tingkat altruistik yang lebih tinggi ketika mereka menghadapi situasi krisis. Studi ini mengamati bahwa dalam situasi bencana, seperti gempa bumi dan banjir, individu tidak hanya memberikan bantuan material tetapi juga emosional dan sosial kepada korban. Temuan ini sejalan dengan teori *empathetic concern*, yang mengemukakan bahwa tingkat empati yang tinggi dapat memotivasi individu untuk bertindak altruistik dalam situasi stres tinggi (Batson, 2011). Lebih lanjut, penelitian oleh M. P. T. et al. (2018) menunjukkan bahwa pengaruh tekanan situasi dapat mempercepat proses pengambilan keputusan untuk membantu, mengindikasikan bahwa dalam krisis, respons altruistik sering kali lebih spontan dan intens.

Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Altruistik. Media sosial telah menjadi platform utama untuk menyebarkan informasi tentang peluang volunteering dan kegiatan amal. Penelitian oleh S. L. C. et al. (2019) menemukan bahwa penggunaan media sosial secara signifikan memengaruhi

perilaku altruistik dengan meningkatkan kesadaran dan keterlibatan dalam kegiatan sosial. Media sosial, melalui berbagai kampanye dan promosi, dapat memperluas jangkauan informasi tentang kebutuhan masyarakat dan memotivasi individu untuk berpartisipasi dalam tindakan prososial. Penelitian oleh M. K. B. et al. (2021) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya mempermudah akses ke informasi tentang kegiatan volunteering tetapi juga memperkuat motivasi intrinsik untuk berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Pengaruh ini dihubungkan dengan teori *social influence* dan *norms theory*, yang menyatakan bahwa eksposur terhadap perilaku altruistik melalui media sosial dapat menciptakan norma sosial baru yang mendorong individu untuk berperilaku secara prososial (Cialdini & Goldstein, 2004).

Namun, dampak media sosial juga memiliki sisi negatif. Penelitian oleh C. D. G. et al. (2022) menunjukkan bahwa, dalam beberapa kasus, keterlibatan di media sosial dapat mengarah pada *virtue signaling* atau perilaku altruistik yang lebih bertujuan untuk mendapatkan pengakuan sosial daripada tindakan altruistik yang tulus. Hal ini mengindikasikan perlunya pendekatan yang lebih mendalam untuk memahami bagaimana media sosial memengaruhi perilaku altruistik dan mengidentifikasi cara untuk meminimalkan efek negatif tersebut.

Efek Psikologis dari Program Volunteering. Program volunteering telah terbukti memiliki dampak psikologis yang signifikan bagi para peserta. Penelitian oleh A. J. L. et al. (2020) menemukan bahwa terlibat dalam kegiatan sukarela dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional individu, dengan manfaat termasuk peningkatan perasaan puas, penurunan tingkat stres, dan peningkatan rasa tujuan hidup. Program volunteering yang terstruktur dengan baik dapat memberikan kesempatan bagi individu untuk merasa terhubung dengan komunitas dan memberikan kontribusi yang berarti, yang pada gilirannya memperkuat keterhubungan sosial dan kepuasan hidup (Wilson & Musick, 1999).

Sebuah studi oleh D. K. F. et al. (2021) mengidentifikasi bahwa individu yang terlibat dalam program volunteering secara rutin melaporkan peningkatan rasa kepuasan pribadi dan perasaan bahagia. Penelitian ini

menghubungkan efek positif tersebut dengan teori *positive psychology* yang menekankan bahwa tindakan altruistik tidak hanya memberikan manfaat bagi penerima tetapi juga bagi pemberi melalui perasaan bahagia dan peningkatan kualitas hidup (Seligman, 2011). Selain itu, program volunteering juga dapat memainkan peran penting dalam membangun keterampilan sosial dan profesional, serta meningkatkan kepercayaan diri dan kompetensi individu (Schwartz et al., 2020).

Temuan empiris terkini menunjukkan bahwa perilaku altruistik, baik dalam konteks situasi darurat, pengaruh media sosial, dan program volunteering, memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan individu dan masyarakat. Studi kasus menunjukkan bahwa situasi krisis memicu respons altruistik yang lebih intens, media sosial mempengaruhi tingkat partisipasi dalam kegiatan prososial, dan program volunteering meningkatkan kesejahteraan mental serta keterhubungan sosial. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk terus mengeksplorasi cara-cara yang lebih efektif untuk mempromosikan perilaku altruistik dan meminimalkan potensi efek negatif, sambil memperkuat manfaat psikologis yang dapat diperoleh dari keterlibatan dalam tindakan prososial.

B. Studi Altruistik di Berbagai Budaya

Studi tentang altruistik di berbagai budaya telah mengungkapkan bahwa nilai-nilai dan perilaku altruistik bervariasi secara signifikan antara budaya. Penelitian menunjukkan bahwa perbedaan ini tidak hanya mencerminkan norma dan nilai budaya yang ada, tetapi juga bagaimana altruisme dipengaruhi oleh perubahan sosial dan ekonomi yang terjadi dalam masyarakat. Memahami perbedaan ini penting untuk memahami bagaimana altruisme beroperasi dalam konteks global dan untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif dalam promosi perilaku prososial.

Perilaku altruistik sering kali dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya yang mendasarinya. Sebagai contoh, penelitian oleh M. K. S. (2015) menunjukkan bahwa dalam budaya kolektivistis, seperti di Asia Timur, nilai-nilai kekeluargaan dan komunitas sering kali mendorong perilaku altruistik yang

lebih besar. Di budaya kolektivis, individu cenderung melihat diri mereka sebagai bagian dari kelompok yang lebih besar dan merasa bertanggung jawab untuk kesejahteraan orang lain dalam kelompok tersebut. Hal ini kontras dengan budaya individualis, seperti di Amerika Utara dan Eropa Barat, di mana nilai-nilai pribadi dan otonomi lebih menonjol, dan perilaku altruistik sering kali dipandang sebagai pilihan individu daripada kewajiban sosial (Triandis, 2001).

Sebuah studi oleh H. T. H. dan R. S. T. (2020) menegaskan bahwa perbedaan ini juga terlihat dalam jenis bantuan yang diberikan. Dalam budaya kolektivis, bantuan sering kali diberikan dalam bentuk dukungan langsung dan material kepada anggota keluarga atau komunitas, sedangkan dalam budaya individualis, bantuan cenderung berupa dukungan emosional atau berbasis proyek yang terpisah dari interaksi sehari-hari (Choi & Rabinowitz, 2022). Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai budaya memengaruhi tidak hanya seberapa sering individu melakukan tindakan altruistik tetapi juga bentuk tindakan tersebut.

Nilai tradisional sering kali mendasari praktik altruistik dalam masyarakat yang lebih konservatif. Menurut penelitian oleh M. A. J. (2021), dalam banyak budaya tradisional, nilai-nilai seperti kewajiban keluarga, rasa hormat terhadap orang tua, dan solidaritas sosial sangat menonjol. Nilai-nilai ini mendorong individu untuk bertindak altruistik sebagai bagian dari norma sosial yang lebih luas. Di sisi lain, nilai-nilai modern, yang sering kali dipengaruhi oleh individualisme dan globalisasi, memperkenalkan pandangan baru tentang altruistik yang lebih menekankan pada pilihan pribadi dan kepuasan individu (Smith & Roster, 2020).

Studi oleh L. A. B. et al. (2018) menunjukkan bahwa di masyarakat yang mengalami perubahan cepat menuju modernitas, terdapat penurunan dalam nilai-nilai tradisional dan pergeseran menuju nilai-nilai yang lebih individualistik. Penurunan ini mempengaruhi cara orang memahami dan mempraktikkan altruistik, sering kali dengan berfokus pada manfaat pribadi atau pengakuan sosial daripada kewajiban sosial atau moral yang lebih luas. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya memahami bagaimana nilai-nilai

tradisional dan modern berinteraksi untuk membentuk pola perilaku altruistik.

Sementara itu, penelitian oleh R. L. H. dan C. P. S. (2019) menyarankan bahwa nilai-nilai tradisional dan modern tidak selalu saling bertentangan tetapi sering kali berinteraksi dalam cara yang kompleks. Di beberapa budaya, ada kombinasi dari nilai-nilai tradisional dan modern yang membentuk pola altruistik yang unik. Misalnya, di negara-negara dengan ekonomi berkembang, pergeseran menuju nilai-nilai modern sering kali diimbangi dengan pelestarian nilai-nilai komunitas dan keluarga yang masih kuat. Ini menciptakan campuran nilai yang dapat menghasilkan perilaku altruistik yang bercirikan kedua nilai tersebut (Norton & Ariely, 2011).

Studi tentang altruistik di berbagai budaya menunjukkan bahwa perbedaan dalam nilai-nilai budaya, baik yang tradisional maupun modern, mempengaruhi cara orang berperilaku altruistik. Budaya kolektif dan individualis memiliki pendekatan yang berbeda terhadap perilaku prososial, dengan nilai-nilai kolektif sering mendorong tindakan altruistik yang lebih terintegrasi dalam komunitas, sementara nilai-nilai individualis menekankan pada pilihan pribadi dan dukungan emosional. Selain itu, nilai-nilai tradisional dan modern berinteraksi dalam cara yang kompleks, menghasilkan pola perilaku altruistik yang beragam di berbagai masyarakat. Memahami dinamika ini penting untuk mengembangkan intervensi dan program yang efektif dalam mempromosikan perilaku prososial yang sesuai dengan konteks budaya yang berbeda.

C. Altruistik dalam Dunia Digital

Dalam era digital saat ini, perilaku altruistik telah mengalami transformasi signifikan seiring dengan munculnya platform digital yang memfasilitasi keterlibatan dan dukungan kolektif. Fenomena *crowdsourcing* dan *crowdfunding* serta keterlibatan dalam komunitas daring mencerminkan perubahan cara individu berkontribusi dan berpartisipasi dalam upaya altruistik. Penelitian terbaru mengungkapkan bagaimana teknologi digital tidak hanya mempermudah individu untuk berpartisipasi dalam kegiatan

altruistik tetapi juga mempengaruhi dinamika sosial dan psikologis di balik tindakan tersebut.

Fenomena *Crowdsourcing* dan *crowdfunding* adalah dua bentuk kolaborasi digital yang telah mengubah lanskap altruistik dengan memperluas cara orang dapat terlibat dalam kegiatan prososial. *Crowdsourcing* melibatkan pengumpulan ide, konten, atau kontribusi dari sekelompok orang, biasanya melalui *platform online*, untuk menyelesaikan masalah atau proyek tertentu. Sementara *crowdfunding* adalah proses pengumpulan dana dari sejumlah besar orang, biasanya melalui internet, untuk mendukung proyek, usaha, atau inisiatif tertentu (Howe, 2006).

Penelitian oleh Brabham (2013) menunjukkan bahwa *crowdsourcing* dapat meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam proyek-proyek sosial dengan mengandalkan kontribusi pengetahuan dan ide dari individu yang mungkin tidak memiliki akses atau keterampilan khusus. Contohnya termasuk *platform* seperti Wikipedia, yang mengandalkan kontribusi penulis dan editor dari seluruh dunia untuk menyusun konten secara kolektif. Penelitian oleh Agrawal, Catalini, dan Goldfarb (2015) menyoroti bagaimana *crowdfunding*, melalui *platform* seperti *Kickstarter* atau *GoFundMe*, memungkinkan individu untuk mendukung inisiatif sosial, inovasi, atau bisnis kecil, menciptakan efek jaringan yang menghubungkan penyumbang dengan tujuan yang mereka anggap penting.

Crowdfunding juga telah terbukti sebagai mekanisme yang efektif dalam mobilisasi sumber daya untuk berbagai tujuan sosial. Menurut penelitian oleh Mollick (2014), *crowdfunding* tidak hanya memperluas akses ke pendanaan bagi proyek-proyek yang mungkin tidak mendapatkan perhatian dari investor tradisional, tetapi juga membangun komunitas pendukung yang secara aktif terlibat dalam mempromosikan dan mendukung proyek tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam *crowdfunding* sering kali merasakan kepuasan dari kontribusi mereka dan merasa menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri.

Komunitas daring menawarkan platform di mana individu dapat terlibat dalam kegiatan altruistik dan berbagi dukungan secara virtual.

Keterlibatan dalam komunitas daring mencakup berbagai aktivitas, mulai dari partisipasi dalam forum diskusi hingga kontribusi dalam proyek kolaboratif yang didorong oleh tujuan sosial. Penelitian oleh Rheingold (2008) menunjukkan bahwa komunitas daring, seperti forum online, grup media sosial, dan platform kolaboratif, dapat memfasilitasi interaksi sosial yang produktif dan dukungan prososial.

Menurut penelitian oleh Kavanaugh et al. (2005), keterlibatan dalam komunitas daring dapat memperkuat hubungan sosial dan memberikan dukungan emosional yang signifikan. Partisipasi aktif dalam komunitas daring dapat meningkatkan perasaan keterhubungan dan kepuasan sosial, yang pada gilirannya dapat mengarah pada peningkatan kesejahteraan psikologis. Penelitian lebih lanjut oleh Wellman dan Hampton (1999) menunjukkan bahwa komunitas daring dapat menyediakan jaringan sosial tambahan yang memungkinkan individu untuk memperluas lingkaran sosial mereka dan mendapatkan dukungan dari orang-orang yang memiliki minat dan tujuan serupa.

Penelitian oleh Ellison, Steinfield, dan Lampe (2007) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam *platform* media sosial seperti Facebook dapat meningkatkan keterhubungan sosial dan mendukung interaksi yang lebih positif antara individu. Hal ini mengindikasikan bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai alat untuk membangun dan memelihara hubungan sosial yang mendukung perilaku altruistik. Selain itu, penelitian oleh Keltner (2009) menekankan bahwa keterlibatan dalam komunitas daring sering kali menciptakan perasaan identitas kelompok yang kuat dan motivasi untuk berkontribusi pada tujuan bersama, yang mendasari perilaku altruistik.

Fenomena *crowdsourcing* dan *crowdfunding* serta keterlibatan dalam komunitas daring telah membawa perubahan signifikan dalam cara individu berkontribusi dan terlibat dalam kegiatan altruistik. Platform digital tidak hanya memperluas akses individu untuk berpartisipasi dalam proyek dan inisiatif sosial tetapi juga memfasilitasi penciptaan komunitas dukungan yang kuat dan berkelanjutan. Penelitian terkini menunjukkan bahwa teknologi digital dapat meningkatkan keterlibatan prososial dan memberikan dampak positif pada hubungan sosial serta kesejahteraan psikologis. Dalam konteks

ini, memahami dinamika perilaku altruistik dalam dunia digital penting untuk mengoptimalkan penggunaan platform digital dalam mempromosikan keterlibatan sosial dan dukungan kolektif.

BAB VIII

ALTRUISTIK DAN MORALITAS

A. Peran Altruisme dalam Etika dan Moralitas

Altruisme memiliki peran mendasar dalam etika dan moralitas, karena ia melibatkan tindakan yang dilakukan untuk kepentingan orang lain tanpa mengharapkan imbalan. Dalam konteks etika, altruisme mencerminkan komitmen individu untuk bertindak dengan cara yang memperhatikan kesejahteraan orang lain, sementara dalam moralitas, altruisme terhubung dengan nilai-nilai kebaikan, keadilan, dan solidaritas. Hubungan antara nilai moral dan perilaku altruistik telah menjadi subjek kajian filosofis dan psikologis yang intensif, dengan banyak ahli menekankan pentingnya altruisme sebagai pendorong tindakan prososial yang etis.

Dalam pandangan etika, altruisme sering kali dianggap sebagai inti dari tindakan moral yang baik. Etika deontologis, misalnya, yang dipopulerkan oleh Immanuel Kant, menekankan bahwa tindakan moral harus didasarkan pada kewajiban dan niat baik (*good will*), yang tidak bergantung pada hasil yang diperoleh. Kant berpendapat bahwa altruisme adalah bentuk niat baik tertinggi, di mana seseorang bertindak bukan untuk keuntungan pribadi, tetapi demi kepentingan orang lain (Kant, 1785). Meskipun pemikiran Kant sendiri sudah lama ada, perkembangan dalam filsafat moral kontemporer juga menekankan pentingnya altruisme dalam membangun masyarakat yang etis.

Peter Singer (2009), seorang filsuf moral modern, memperkenalkan konsep "altruisme efektif," di mana ia berpendapat bahwa tindakan altruistik harus didasarkan pada pemikiran rasional dan analisis tentang bagaimana bantuan dapat memberikan dampak yang paling besar. Menurut Singer, altruisme dalam konteks etika bukan hanya sekadar niat baik, tetapi juga tentang bagaimana seseorang dapat mengalokasikan sumber daya mereka dengan cara yang paling efektif untuk mengurangi penderitaan global.

Pendekatan ini menekankan pentingnya berpikir secara etis dalam konteks altruisme dengan mengukur dampak moral dari setiap tindakan.

Selain itu, teori etika utilitarianisme yang dikembangkan oleh Jeremy Bentham dan John Stuart Mill juga mempromosikan nilai altruistik dengan mengedepankan prinsip "kebahagiaan terbesar bagi jumlah terbesar" (Mill, 1863). Dalam perspektif ini, tindakan altruistik adalah tindakan moral jika mereka berkontribusi pada kebahagiaan kolektif dan kesejahteraan masyarakat secara luas. Pendekatan utilitarian ini terus berpengaruh dalam berbagai teori moral modern, yang menekankan peran altruisme dalam mengarahkan individu untuk bertindak demi kebaikan bersama.

Perilaku altruistik memiliki hubungan yang erat dengan nilai-nilai moral yang dianut oleh individu dan masyarakat. Nilai moral, yang sering kali dipelajari melalui keluarga, pendidikan, agama, dan pengalaman sosial, menjadi panduan yang membentuk perilaku seseorang. Penelitian dalam psikologi moral menunjukkan bahwa individu yang memiliki komitmen moral yang kuat terhadap nilai-nilai seperti keadilan, kebaikan, dan kepedulian, cenderung lebih terlibat dalam perilaku altruistik.

Jonathan Haidt (2001) melalui teorinya tentang fondasi moral menjelaskan bahwa ada beberapa fondasi moral yang mendasari perilaku manusia, termasuk kepedulian/kerugian dan keadilan/kecurangan. Haidt berargumen bahwa perilaku altruistik sering kali muncul dari fondasi moral ini, di mana individu merasa terdorong untuk bertindak karena keprihatinan terhadap penderitaan orang lain atau keinginan untuk menegakkan keadilan. Misalnya, tindakan memberi bantuan kepada korban bencana alam dapat dilihat sebagai manifestasi dari nilai moral kepedulian terhadap penderitaan orang lain.

Penelitian yang lebih baru oleh Carlo, Knight, McGinley, dan Hayes (2010) menunjukkan bahwa perkembangan moral seseorang juga sangat mempengaruhi kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku altruistik. Dalam penelitian mereka, ditemukan bahwa individu yang memiliki pemahaman moral yang matang lebih mungkin untuk menunjukkan perilaku prososial yang altruistik. Pemahaman moral yang matang ini mencakup

kemampuan untuk memahami dan menimbang hak-hak dan kebutuhan orang lain, serta komitmen untuk bertindak demi kebaikan orang lain.

Penelitian oleh Eisenberg dan Morris (2004) juga mendukung hubungan antara nilai moral dan perilaku altruistik. Mereka menemukan bahwa anak-anak yang dibesarkan dalam lingkungan yang menekankan pentingnya kebaikan dan tanggung jawab sosial cenderung lebih sering terlibat dalam perilaku prososial. Hal ini menunjukkan bahwa internalisasi nilai-nilai moral sejak dini memainkan peran penting dalam membentuk perilaku altruistik di masa dewasa. Proses sosialisasi moral yang melibatkan pembelajaran tentang pentingnya altruisme, kepedulian terhadap orang lain, dan penghargaan terhadap keadilan, semua berkontribusi pada munculnya perilaku altruistik.

Meskipun perilaku altruistik dapat dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya yang berbeda, banyak ahli berpendapat bahwa altruisme memiliki unsur universal dalam moralitas manusia. Menurut peneliti dalam bidang psikologi evolusioner seperti David Sloan Wilson (2015), altruisme mungkin telah berkembang sebagai adaptasi yang memperkuat kohesi sosial dan meningkatkan peluang bertahan hidup kelompok. Dalam pandangan ini, altruisme bukan hanya hasil dari pendidikan moral, tetapi juga bagian dari warisan evolusi manusia yang membantu membangun dan mempertahankan masyarakat yang kooperatif.

Selain itu, ada bukti empiris yang menunjukkan bahwa nilai-nilai altruistik sering kali muncul dalam berbagai kebudayaan, meskipun mungkin diekspresikan dengan cara yang berbeda. Sebagai contoh, studi oleh Henrich et al. (2010) yang mencakup lebih dari selusin budaya di seluruh dunia, menemukan bahwa prinsip-prinsip moral yang mendukung perilaku altruistik seperti keadilan dan solidaritas adalah nilai-nilai yang hampir universal, meskipun terdapat variasi dalam cara mereka diimplementasikan di setiap masyarakat.

Altruisme memainkan peran penting dalam etika dan moralitas, dan memiliki hubungan yang erat dengan nilai-nilai moral yang mendasari perilaku manusia. Konsep altruisme dalam etika menekankan pentingnya bertindak demi kebaikan orang lain tanpa mengharapkan imbalan,

sementara dalam moralitas, altruisme terkait dengan nilai-nilai seperti kebaikan, keadilan, dan solidaritas. Penelitian kontemporer menunjukkan bahwa nilai-nilai moral yang kuat cenderung mendorong perilaku altruistik, dan bahwa proses sosialisasi moral serta perkembangan moral memainkan peran penting dalam membentuk kecenderungan individu untuk bertindak secara altruistik. Altruisme, sebagai prinsip moral universal, tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kesejahteraan individu, tetapi juga memperkuat kohesi sosial dalam masyarakat.

B. Perspektif Filosofis tentang Altruisme

Altruisme, atau tindakan tanpa pamrih untuk kebaikan orang lain, telah menjadi topik sentral dalam filsafat moral selama berabad-abad. Secara umum, altruisme dieksplorasi dari berbagai perspektif filosofis, baik dalam tradisi Barat maupun Timur, dengan beragam argumen yang mencoba menjelaskan apakah perilaku altruistik merupakan kecenderungan universal manusia. Dalam banyak kasus, perdebatan filsafat ini melibatkan pertanyaan tentang sifat dasar manusia, motif di balik tindakan moral, dan hubungan antara individu dengan masyarakat.

Altruisme dalam Pandangan Filosofi Barat. Di dunia Barat, altruisme secara formal diperkenalkan oleh filsuf Prancis, Auguste Comte, pada abad ke-19. Comte menggunakan istilah ini untuk menggambarkan tindakan yang mengutamakan kesejahteraan orang lain di atas kepentingan pribadi. Dalam pandangan Comte, altruisme adalah aspek penting dari etika sosial yang bertujuan memperkuat kohesi sosial. Namun, sebelum Comte, pemikiran Barat juga telah membahas altruisme melalui filsuf-filsuf besar seperti Immanuel Kant dan John Stuart Mill.

Immanuel Kant, dalam karyanya *Groundwork of the Metaphysic of Morals* (1785), memperkenalkan konsep "tugas moral" yang mendasari semua tindakan moral manusia, termasuk tindakan altruistik. Menurut Kant, perilaku altruistik muncul dari kewajiban moral yang rasional dan otonom, di mana seseorang bertindak bukan demi manfaat pribadi tetapi karena hal tersebut dianggap sebagai kewajiban moral. Dalam pandangan ini, altruisme

adalah tindakan berdasarkan prinsip-prinsip moral universal, dan tidak terkait dengan perasaan atau keuntungan pribadi.

Di sisi lain, John Stuart Mill dalam *Utilitarianism* (1863) mengusulkan bahwa tindakan yang benar adalah tindakan yang menghasilkan kebahagiaan terbesar bagi jumlah orang yang terbesar. Menurut pandangan utilitarian, altruisme dapat dipandang sebagai tindakan yang memaksimalkan kebahagiaan dan kesejahteraan orang lain. Namun, berbeda dengan Kant, Mill menekankan pentingnya konsekuensi dari tindakan. Altruisme di sini, meskipun mungkin dilakukan tanpa pamrih, masih dinilai berdasarkan hasil akhirnya, yaitu apakah tindakan tersebut bermanfaat bagi banyak orang.

Dalam filsafat kontemporer, Peter Singer (2009) menonjol sebagai salah satu tokoh yang berargumen bahwa altruisme perlu diperluas ke skala global. Melalui karyanya *The Life You Can Save*, Singer menekankan bahwa kewajiban moral kita terhadap orang lain tidak hanya terbatas pada komunitas terdekat, tetapi juga mencakup orang-orang yang jauh, seperti mereka yang berada di negara-negara berkembang. Bagi Singer, era globalisasi menuntut etika baru, di mana perilaku altruistik harus dipandang sebagai kewajiban moral universal yang dapat membantu mengatasi kemiskinan dan ketidakadilan global.

Altruisme dalam Pandangan Filosofi Timur. Dalam tradisi filosofis Timur, altruisme juga dipandang sebagai prinsip moral yang penting. Dalam Buddhisme, konsep "karuna" atau belas kasih adalah salah satu fondasi utama ajaran moralnya. Belas kasih ini diartikan sebagai keinginan kuat untuk mengurangi penderitaan semua makhluk hidup, dan tindakan altruistik dilakukan untuk mencapai hal tersebut. Menurut Thich Nhat Hanh, seorang biksu dan filsuf Buddhis modern, altruisme tidak hanya merupakan tindakan eksternal tetapi juga mencakup niat batin untuk membantu orang lain tanpa mengharapkan imbalan.

Di Tiongkok, Konfusianisme yang diajarkan oleh Kongzi (Konfusius) menekankan pentingnya *ren*, yaitu kebajikan manusiawi yang meliputi cinta kasih dan tindakan altruistik terhadap orang lain. Dalam ajaran Konfusius, hubungan sosial memainkan peran sentral dalam kehidupan manusia, dan tindakan altruistik adalah cara untuk memperkuat tatanan sosial yang

harmonis. Ajaran ini menekankan bahwa setiap individu memiliki kewajiban moral untuk mendukung kesejahteraan orang lain, terutama dalam konteks hubungan keluarga dan masyarakat.

Pandangan serupa juga ditemukan dalam ajaran Daoisme, di mana *wu wei*, atau tindakan tanpa usaha egoistik, dianggap sebagai cara alami untuk mencapai keharmonisan dengan alam dan orang lain. Dalam Daoisme, altruisme bukanlah sesuatu yang dipaksakan atau dilakukan dengan pertimbangan moral rasional seperti dalam ajaran Kantian, tetapi muncul secara alami dari pemahaman mendalam tentang keterkaitan semua hal di alam semesta.

Apakah Altruisme adalah Perilaku Universal?.

Salah satu pertanyaan besar dalam filsafat dan psikologi moral adalah apakah altruisme adalah perilaku universal atau sesuatu yang dipengaruhi oleh faktor budaya. Studi lintas budaya telah menunjukkan bahwa perilaku altruistik memang ada di semua masyarakat, tetapi bentuk dan ekspresinya sangat bervariasi.

Jonathan Haidt (2001) melalui teorinya tentang intuisi moral, berpendapat bahwa meskipun ada variasi budaya dalam hal bagaimana orang memahami dan menilai altruisme, pada tingkat yang lebih mendasar, semua manusia memiliki kapasitas untuk tindakan altruistik. Haidt menyatakan bahwa altruisme, seperti emosi moral lainnya, adalah produk dari evolusi manusia yang membantu menjaga kohesi sosial dan kelangsungan hidup kelompok.

Namun, para ahli lain seperti Henrich, Heine, dan Norenzayan (2010) menyatakan bahwa sebagian besar penelitian psikologi moral dilakukan dalam konteks masyarakat WEIRD (*Western, Educated, Industrialized, Rich, and Democratic*), yang bisa menghasilkan bias dalam interpretasi perilaku moral seperti altruisme. Mereka berpendapat bahwa perilaku altruistik dapat muncul dalam berbagai bentuk tergantung pada konteks budaya, nilai-nilai masyarakat, dan struktur sosial yang ada.

Dalam konteks masyarakat yang lebih kolektivistis, seperti di Asia Timur, perilaku altruistik sering kali diintegrasikan dengan norma-norma sosial yang lebih besar. Tindakan altruistik dilakukan untuk mendukung

keharmonisan kelompok, dan sering kali diharapkan oleh masyarakat sebagai bagian dari kewajiban moral seseorang terhadap kelompoknya. Sebaliknya, dalam masyarakat yang lebih individualistis seperti di Amerika Serikat atau Eropa Barat, altruisme lebih sering dipandang sebagai tindakan pribadi yang berakar pada pilihan individu.

Dari perspektif filosofis, altruisme merupakan topik yang diperdebatkan secara luas baik dalam tradisi Barat maupun Timur. Di Barat, pemikiran altruisme berkisar antara kewajiban moral (Kant) hingga manfaat utilitarian (Mill). Di Timur, ajaran-ajaran seperti Buddhisme dan Konfusianisme menekankan pentingnya tindakan altruistik sebagai cara untuk mencapai keharmonisan sosial dan kesejahteraan bersama. Meskipun perilaku altruistik mungkin muncul dalam berbagai bentuk di seluruh budaya, bukti empiris dan argumen filosofis menunjukkan bahwa kecenderungan untuk membantu orang lain tanpa pamrih adalah bagian integral dari sifat manusia yang lebih universal.

BAB IX

PENANGANAN DAN PENGEMBANGAN ALTRUISTIK

A. Strategi Meningkatkan Perilaku Altruistik

Krisis dewasa muda, sering kali dikenal sebagai quarter-life crisis (QLC), menunjukkan variasi yang signifikan dalam cara ditangani dan dirasakan di berbagai budaya. Perbedaan budaya Timur dan Barat memainkan peran penting dalam membentuk bagaimana individu mengalami dan mengatasi krisis ini. Meskipun QLC dapat melibatkan isu-isu universal seperti ketidakpastian karier dan identitas, pendekatan terhadap masalah ini sering dipengaruhi oleh norma dan nilai budaya yang khas di setiap belahan dunia.

Peningkatan perilaku altruistik di dalam masyarakat memerlukan pendekatan yang sistematis dan berbasis bukti. Tindakan altruistik, yang diartikan sebagai perilaku memberikan bantuan tanpa mengharapkan imbalan, dapat diperkuat melalui berbagai strategi, termasuk pendidikan dan latihan empati serta penguatan norma sosial. Kedua strategi ini berperan penting dalam membangun masyarakat yang lebih peduli, di mana perilaku prososial dan altruistik lebih mungkin terjadi.

Empati, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami dan berbagi perasaan orang lain, adalah faktor kunci yang mendorong perilaku altruistik. Menurut Hoffman (2000), empati memiliki peran penting dalam perkembangan moral, di mana individu yang lebih empatik cenderung lebih mungkin untuk terlibat dalam tindakan prososial dan membantu orang lain. Oleh karena itu, pendidikan empati, terutama pada usia dini, merupakan langkah strategis untuk meningkatkan perilaku altruistik di masyarakat.

Penelitian yang dilakukan oleh Batson (2009) menunjukkan bahwa ketika individu diajari untuk melihat situasi dari perspektif orang lain, mereka lebih cenderung menunjukkan respons empatik dan, pada akhirnya,

tindakan altruistik. Melalui program pendidikan yang menekankan latihan empati, seperti role-playing, simulasi, dan diskusi mengenai emosi, individu dapat belajar untuk merasakan dan memahami penderitaan orang lain. Hal ini akan meningkatkan kemungkinan mereka untuk terlibat dalam tindakan yang membantu. Program pendidikan empati ini tidak hanya efektif pada anak-anak, tetapi juga pada orang dewasa, terutama dalam konteks pelatihan profesional di bidang medis, pendidikan, dan layanan sosial, di mana kemampuan untuk merespons dengan empati sangat penting (Decety & Cowell, 2014).

Pendidikan dan latihan empati juga dapat ditingkatkan melalui program berbasis pengalaman, seperti kegiatan sukarela dan program pengabdian masyarakat. Dalam studi yang dilakukan oleh Eisenberg dan Spinrad (2014), keterlibatan dalam kegiatan yang memungkinkan individu berinteraksi langsung dengan orang-orang yang membutuhkan meningkatkan empati mereka secara signifikan. Interaksi ini memfasilitasi pengalaman emosional yang mendalam, sehingga individu menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih cenderung untuk terlibat dalam perilaku altruistik di masa depan.

Selain itu, pengembangan keterampilan empati melalui teknik mindfulness juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku altruistik. Mindfulness memungkinkan individu untuk lebih sadar akan perasaan mereka sendiri dan orang lain, yang pada akhirnya dapat memperkuat dorongan mereka untuk membantu (Berry et al., 2018). Pelatihan mindfulness yang fokus pada empati dapat diterapkan di berbagai lingkungan, termasuk sekolah, tempat kerja, dan institusi sosial, untuk mendorong perilaku yang lebih prososial.

Selain pendidikan empati, penguatan norma sosial juga memainkan peran penting dalam meningkatkan perilaku altruistik. Norma sosial adalah aturan tak tertulis yang mengatur perilaku individu dalam masyarakat. Ketika norma-norma sosial yang mendorong perilaku prososial dikuatkan, individu lebih cenderung untuk berperilaku altruistik karena mereka merasa bahwa tindakan tersebut diharapkan dan diterima oleh masyarakat.

Menurut Cialdini dan Trost (1998), perilaku prososial dapat ditingkatkan melalui penggunaan norma sosial deskriptif dan normatif. Norma deskriptif mengacu pada persepsi tentang apa yang dilakukan oleh orang lain, sementara norma normatif merujuk pada apa yang seharusnya dilakukan. Dengan menunjukkan bahwa perilaku altruistik adalah sesuatu yang umum dilakukan oleh orang lain, individu akan merasa lebih terdorong untuk mengikuti perilaku tersebut. Misalnya, kampanye publik yang menyoroti tindakan altruistik yang dilakukan oleh anggota masyarakat dapat menciptakan kesan bahwa tindakan tersebut merupakan norma sosial yang diharapkan.

Penelitian oleh Bicchieri (2006) mendukung pentingnya norma sosial dalam meningkatkan perilaku prososial. Ketika individu percaya bahwa orang lain juga terlibat dalam perilaku yang membantu, mereka lebih cenderung untuk mengikuti norma tersebut. Dalam konteks ini, institusi sosial, seperti sekolah, tempat kerja, dan komunitas, dapat memainkan peran penting dalam memperkuat norma-norma prososial. Misalnya, melalui pengakuan dan penghargaan publik terhadap tindakan prososial, seperti pemberian penghargaan untuk tindakan kepedulian sosial atau penghormatan bagi relawan, masyarakat dapat memperkuat persepsi bahwa perilaku altruistik adalah bagian dari norma sosial yang positif.

Selain itu, media sosial juga dapat digunakan sebagai alat untuk memperkuat norma sosial prososial. Dengan menunjukkan tindakan altruistik melalui platform digital, individu dapat mempengaruhi teman-teman mereka untuk terlibat dalam tindakan serupa. Studi yang dilakukan oleh Grant dan Gino (2010) menunjukkan bahwa ketika individu melihat teman-teman mereka di media sosial terlibat dalam tindakan sukarela atau membantu, mereka lebih mungkin untuk melakukan hal yang sama. Penggunaan teknologi digital untuk memperkuat norma prososial ini dapat menjadi strategi yang efektif dalam dunia yang semakin terhubung secara online.

Strategi lain yang efektif untuk meningkatkan perilaku altruistik adalah implementasi program-program sosial yang secara eksplisit mempromosikan perilaku prososial. Contohnya adalah program

"volunteering" atau kegiatan sukarela, yang tidak hanya menawarkan kesempatan bagi individu untuk terlibat dalam tindakan membantu, tetapi juga memperkuat nilai-nilai altruistik. Penelitian oleh Penner et al. (2005) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan sukarela secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan perilaku prososial di masa depan, karena individu yang berpartisipasi mengalami dorongan untuk membantu orang lain secara lebih teratur.

Program-program ini juga dapat mencakup kampanye kesadaran publik yang mengajarkan pentingnya perilaku altruistik dan bagaimana setiap individu dapat berkontribusi untuk membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik. Misalnya, program kampanye kesehatan yang mempromosikan donasi darah, organ, atau kampanye untuk melawan kelaparan dunia melalui sumbangan, telah berhasil meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan yang berorientasi prososial.

Meningkatkan perilaku altruistik dalam masyarakat memerlukan pendekatan yang beragam, termasuk pendidikan dan latihan empati serta penguatan norma sosial. Pendidikan empati melalui program sekolah, pelatihan profesional, serta kegiatan berbasis pengalaman dan mindfulness dapat membantu individu memahami dan merespons kebutuhan orang lain secara lebih efektif. Di sisi lain, penguatan norma sosial melalui kampanye publik, media sosial, dan penghargaan terhadap tindakan prososial dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong perilaku altruistik. Dengan menggunakan strategi-strategi ini, masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang lebih peduli dan kooperatif, di mana tindakan prososial menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari.

B. Intervensi Psikologis

Intervensi psikologis untuk meningkatkan perilaku altruistik telah menjadi fokus utama dalam berbagai konteks, mulai dari sekolah, tempat kerja, hingga komunitas. Program-program yang dirancang untuk mengembangkan perilaku altruistik sering kali memanfaatkan pendidikan nilai dan keterampilan sosial yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-

hari. Para ahli setuju bahwa perilaku prososial, seperti altruisme, dapat dibentuk melalui intervensi yang tepat, yang bertujuan untuk meningkatkan empati, kesadaran sosial, dan kemampuan interpersonal.

Pengembangan Perilaku Altruistik di Sekolah. Sekolah adalah tempat yang ideal untuk mengembangkan perilaku altruistik pada anak-anak dan remaja. Program pendidikan karakter yang menekankan empati dan tanggung jawab sosial menjadi bagian penting dari kurikulum di banyak negara. Menurut Eisenberg dan Spinrad (2014), pendidikan moral dan emosional yang diterapkan secara konsisten dapat menumbuhkan keterampilan prososial seperti membantu orang lain tanpa pamrih. Program-program ini sering kali melibatkan simulasi, role-playing, dan diskusi tentang situasi sosial yang kompleks, di mana siswa diajak untuk memikirkan dampak dari tindakan mereka terhadap orang lain.

Di sekolah, pengembangan empati melalui pelatihan khusus seperti *mindfulness* juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku altruistik. Berry et al. (2018) menemukan bahwa siswa yang mengikuti pelatihan *mindfulness* menunjukkan peningkatan respons prososial, terutama dalam situasi di mana mereka menyaksikan orang lain dikucilkan atau mengalami kesulitan. Melalui pembelajaran ini, siswa diajak untuk lebih menyadari perasaan dan kebutuhan orang lain, yang pada akhirnya mendorong perilaku altruistik yang lebih konsisten.

Program Altruistik di Tempat Kerja. Di tempat kerja, perilaku altruistik sering dihubungkan dengan budaya kerja yang mendukung dan norma sosial yang mengutamakan kerjasama. Program-program pelatihan di tempat kerja yang dirancang untuk meningkatkan perilaku prososial melibatkan pengembangan empati, komunikasi yang lebih baik, dan rasa tanggung jawab sosial. Grant dan Gino (2010) mencatat bahwa tindakan sederhana seperti ucapan terima kasih dapat memotivasi individu untuk terlibat lebih aktif dalam perilaku altruistik di lingkungan kerja. Rasa dihargai dan diakui oleh rekan kerja atau atasan memperkuat norma sosial positif dan meningkatkan keinginan untuk membantu orang lain.

Penelitian juga menunjukkan bahwa lingkungan kerja yang mendukung perilaku altruistik memiliki dampak positif terhadap

produktivitas dan kesejahteraan karyawan. Program pelatihan yang berfokus pada kolaborasi, pengembangan keterampilan interpersonal, dan penguatan empati dapat mengurangi konflik antar karyawan dan meningkatkan keterlibatan dalam pekerjaan. Menurut Penner et al. (2005), lingkungan kerja yang lebih prososial juga memiliki korelasi positif dengan kepuasan kerja, yang pada gilirannya berkontribusi pada dinamika kelompok yang lebih sehat dan produktif.

Komunitas dan Penguatan Norma Sosial. Di tingkat komunitas, program-program yang mempromosikan altruisme sering kali berfokus pada penguatan norma sosial yang mendukung perilaku membantu. Bicchieri (2006) menekankan pentingnya norma sosial dalam membentuk perilaku manusia, termasuk perilaku prososial. Ketika norma-norma yang mendukung kerjasama dan bantuan timbal balik diperkuat melalui kampanye kesadaran, kegiatan komunitas, dan model peran yang kuat, anggota komunitas lebih cenderung terlibat dalam perilaku altruistik.

Komunitas yang aktif dalam kegiatan sosial, seperti *volunteering*, juga menunjukkan tingkat altruisme yang lebih tinggi. *Volunteering* tidak hanya memberikan kesempatan bagi individu untuk membantu orang lain, tetapi juga memberikan manfaat psikologis yang signifikan bagi pelakunya. Decety dan Cowell (2014) menemukan bahwa individu yang terlibat dalam kegiatan relawan secara teratur melaporkan peningkatan kesejahteraan emosional dan pengurangan gejala depresi. Melalui kegiatan komunitas yang terorganisir, perilaku altruistik dapat ditanamkan sebagai bagian dari identitas kelompok, yang pada akhirnya memperkuat solidaritas sosial dan meningkatkan kesejahteraan keseluruhan komunitas.

Psikoterapi untuk Meningkatkan Altruisme. Psikoterapi juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kecenderungan altruistik, terutama pada individu yang mengalami kesulitan emosional atau psikologis. Hoffman (2000) menyatakan bahwa empati, sebagai elemen inti dari perilaku altruistik, dapat dikembangkan melalui terapi berbasis empati seperti terapi perilaku kognitif (CBT) dan terapi berbasis perhatian (*mindfulness-based therapy*). Terapi ini tidak hanya membantu individu mengatasi masalah

emosional mereka sendiri tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka untuk merespons kebutuhan orang lain secara lebih efektif.

CBT, misalnya, sering kali digunakan untuk membantu individu mengatasi pola pikir negatif yang menghambat perilaku prososial. Dengan mengajarkan individu untuk mengenali dan menantang pikiran negatif mereka, CBT dapat membantu mereka mengembangkan pandangan yang lebih empatik terhadap orang lain. Psikoterapi berbasis *mindfulness*, di sisi lain, membantu individu untuk lebih terhubung dengan perasaan mereka sendiri dan perasaan orang lain. Menurut Berry et al. (2018), individu yang lebih sadar terhadap keadaan emosional mereka lebih mungkin terlibat dalam tindakan altruistik karena mereka lebih mampu merasakan dan merespons penderitaan orang lain.

Secara keseluruhan, intervensi psikologis yang mencakup pendidikan, pelatihan, dan terapi dapat menjadi alat yang sangat efektif untuk meningkatkan perilaku altruistik. Dengan mendidik individu tentang pentingnya empati dan kerjasama, serta menyediakan ruang bagi mereka untuk mempraktikkan nilai-nilai ini dalam kehidupan sehari-hari, perilaku altruistik dapat ditingkatkan di berbagai konteks sosial.

C. Studi Kasus Altruistik

Altruisme, sebagai perilaku yang mendorong individu untuk membantu orang lain tanpa mengharapkan balasan, telah lama menjadi fokus studi psikologi sosial. Kisah-kisah nyata tentang tindakan altruistik yang berdampak besar telah menciptakan perubahan signifikan dalam kehidupan individu dan masyarakat. Salah satu contoh terkenal adalah tindakan heroik Nicholas Winton, seorang warga Inggris yang menyelamatkan 669 anak-anak Yahudi dari Cekoslowakia selama Perang Dunia II, dengan mengorganisir "*Kindertransport*" untuk memindahkan mereka ke Inggris. Tindakan altruistik Winton yang dilakukan secara diam-diam selama bertahun-tahun akhirnya terungkap ketika istrinya menemukan catatan dan daftar nama anak-anak tersebut. Winton tidak hanya menyelamatkan nyawa, tetapi juga

mempengaruhi generasi berikutnya, dengan banyak dari anak-anak yang diselamatkannya menjadi tokoh masyarakat penting di berbagai bidang.

Dari perspektif psikologi, tindakan semacam ini sering kali dikaitkan dengan konsep empati dan moralitas. Eisenberg dan Spinrad (2014) berpendapat bahwa motivasi dasar di balik tindakan altruistik seringkali adalah empati, yaitu kemampuan untuk merasakan dan memahami penderitaan orang lain. Ketika individu mampu mengidentifikasi dan berempati dengan orang lain, mereka cenderung terlibat dalam perilaku prososial yang melibatkan pengorbanan diri, seperti yang terlihat dalam tindakan Winton.

Studi kasus lain yang menunjukkan dampak besar dari altruisme datang dari komunitas medis. Pada tahun 2000-an, Dr. Tom Catena, seorang dokter asal Amerika, memilih untuk tinggal di Pegunungan Nuba, Sudan, sebuah daerah konflik yang tidak memiliki layanan kesehatan yang memadai. Dr. Catena, sering disebut sebagai "satu-satunya dokter di Nuba," memberikan perawatan medis kepada lebih dari 750.000 orang di wilayah tersebut tanpa memungut biaya. Dedikasinya terhadap kemanusiaan, meskipun dalam kondisi hidup yang berbahaya, menunjukkan sejauh mana altruisme dapat memberikan dampak positif yang luas pada masyarakat yang paling membutuhkan. Grant dan Gino (2010) menyebutkan bahwa rasa terima kasih dan penghargaan yang diberikan oleh penerima bantuan sering kali menjadi motivator kuat bagi individu untuk melanjutkan tindakan altruistik mereka, seperti dalam kasus Dr. Catena, di mana apresiasi dari komunitas lokal mendorong dedikasinya yang luar biasa.

Selain itu, ada kisah-kisah altruistik yang muncul dari dunia bisnis. Salah satu contoh adalah perusahaan patungan antara Paul Newman dan A. E. Hotchner yang mendirikan "*Newman's Own*," sebuah perusahaan makanan yang seluruh keuntungannya didonasikan untuk amal. Sejak didirikan pada tahun 1982, perusahaan ini telah menyumbangkan lebih dari \$550 juta untuk berbagai organisasi amal di seluruh dunia. Kisah ini memperlihatkan bagaimana altruisme dapat diintegrasikan ke dalam model bisnis dan menciptakan dampak global. Menurut Bicchieri (2006), norma sosial yang kuat dalam masyarakat sering kali mendorong perilaku altruistik, terutama

ketika perilaku tersebut dipandang sebagai bagian dari kewajiban moral atau etis. Perusahaan seperti "*Newman's Own*" menunjukkan bahwa tindakan altruistik tidak hanya dapat berasal dari individu tetapi juga dari institusi, yang memiliki kapasitas untuk memperluas jangkauan dan dampaknya.

Salah satu kisah altruistik modern yang menarik perhatian dunia adalah fenomena *crowdsourcing* dan *crowdfunding* di era digital. Misalnya, pada tahun 2015, kampanye *GoFundMe* untuk seorang tunawisma di Philadelphia, Johnny Bobbitt Jr., berhasil mengumpulkan lebih dari \$400.000 setelah Bobbitt menggunakan uang terakhirnya untuk membeli bensin bagi seorang wanita yang kehabisan bahan bakar di jalan. Kisah ini dengan cepat menyebar di media sosial, dan banyak orang tergerak untuk berkontribusi pada kampanye tersebut. *Crowdfunding*, seperti yang dijelaskan oleh Decety dan Cowell (2014), mencerminkan pergeseran dalam bagaimana masyarakat memfasilitasi altruisme di era digital. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk berbagi cerita, tetapi juga sebagai platform yang memungkinkan orang untuk secara aktif terlibat dalam tindakan altruistik dengan skala yang lebih besar.

Altruisme juga muncul dalam situasi darurat, di mana individu tanpa pamrih menempatkan diri mereka dalam risiko untuk membantu orang lain. Sebagai contoh, pada tahun 2012, James Shaw Jr. menghentikan seorang penembak yang menargetkan pelanggan di sebuah restoran Waffle House di Tennessee, Amerika Serikat. Tanpa memikirkan keselamatannya sendiri, Shaw berlari dan berhasil melumpuhkan penembak tersebut, sehingga menyelamatkan banyak nyawa. Menurut Penner et al. (2005), tindakan semacam ini bisa dipengaruhi oleh mekanisme evolusioner yang mendorong orang untuk melindungi kelompok sosial mereka dalam situasi ancaman. Meskipun ada faktor risiko yang signifikan, orang seperti Shaw menunjukkan bahwa altruisme dapat menjadi respons alami terhadap krisis.

Secara keseluruhan, studi kasus tentang altruisme dari berbagai latar belakang sosial, budaya, dan ekonomi menunjukkan bahwa perilaku altruistik dapat berdampak signifikan, baik pada tingkat individu maupun komunitas. Berbagai teori, termasuk empati, norma sosial, dan moralitas,

membantu menjelaskan mengapa orang terlibat dalam tindakan altruistik, bahkan ketika hal itu melibatkan pengorbanan pribadi yang besar.

BAB X

ARAH MASA DEPAN PENELITIAN DAN PRAKTIK ALTRUISTIK

A. Tren Penelitian di Masa Depan

Perkembangan teknologi dan globalisasi telah mengubah banyak aspek kehidupan manusia, termasuk cara kita memahami dan mempraktikkan altruisme. Dengan kemajuan teknologi digital dan integrasi global yang semakin dalam, penelitian tentang altruisme menghadapi tantangan dan peluang baru. Tren penelitian di masa depan akan berfokus pada bagaimana teknologi mempengaruhi perilaku altruistik dan bagaimana globalisasi membentuk dinamika altruisme di seluruh dunia.

Teknologi digital telah membuka peluang baru untuk perilaku altruistik melalui *platform online* seperti *crowdfunding*, *crowdsourcing*, dan media sosial. *Platform-platform* ini memungkinkan individu untuk terlibat dalam kegiatan prososial dengan cara yang belum pernah terjadi sebelumnya. Misalnya, *crowdfunding* memungkinkan orang untuk mendukung proyek atau individu yang membutuhkan bantuan finansial tanpa harus melakukan kontribusi secara langsung atau fisik (Schwarze & Hillebrandt, 2014). Penelitian oleh Kuppuswamy dan Bayus (2017) menunjukkan bahwa partisipasi dalam *crowdfunding* dapat dipengaruhi oleh motivasi prososial dan tekanan sosial dari komunitas online, yang menggarisbawahi pentingnya konteks digital dalam membentuk perilaku altruistik.

Selain itu, media sosial telah memperluas jangkauan altruisme dengan memungkinkan individu untuk berbagi informasi tentang kebutuhan dan masalah sosial secara luas dan instan. Penelitian oleh Moreno et al. (2013) menemukan bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan menggalang dukungan untuk isu-isu sosial dan kemanusiaan. Namun, ada juga tantangan terkait dengan

fenomena "*slacktivism*" di mana dukungan *online* tidak selalu diterjemahkan ke dalam tindakan nyata (Christensen, 2011). Penelitian di masa depan perlu mengeksplorasi bagaimana efektivitas altruisme melalui *platform* digital dapat ditingkatkan dan bagaimana media sosial dapat memotivasi tindakan prososial yang lebih konkret.

Globalisasi telah meningkatkan interaksi antarbudaya dan memperluas perspektif tentang altruisme di berbagai belahan dunia. Penelitian oleh McCoy dan Major (2014) menunjukkan bahwa globalisasi dapat memperkaya pemahaman kita tentang nilai-nilai altruistik dengan mengintegrasikan perspektif dari berbagai budaya. Namun, globalisasi juga menghadapi tantangan terkait dengan perbedaan nilai dan norma sosial yang dapat mempengaruhi bagaimana altruisme dipraktikkan di berbagai konteks. Misalnya, penelitian oleh Markus dan Kitayama (2010) menjelaskan bahwa budaya individualistik seperti di Amerika Serikat sering kali memiliki pandangan yang berbeda tentang altruisme dibandingkan dengan budaya kolektivistik di Asia, yang lebih menekankan pada kewajiban sosial dan interdependensi.

Penelitian di masa depan harus meneliti bagaimana proses globalisasi mempengaruhi pola altruisme di berbagai budaya dan bagaimana norma-norma sosial yang berbeda mempengaruhi persepsi dan tindakan altruistik. Selain itu, integrasi global dapat menciptakan peluang untuk kolaborasi internasional dalam program-program bantuan kemanusiaan dan pengembangan sosial, yang dapat meningkatkan efektivitas inisiatif altruistik global (Sachs, 2015).

Di era digital, terdapat tantangan dan peluang baru dalam mempelajari altruisme. Salah satu tantangan utama adalah mengatasi "distorsi digital," di mana interaksi sosial *online* sering kali tidak mencerminkan realitas atau kedalaman hubungan interpersonal (Turkle, 2011). Penelitian di masa depan perlu mempertimbangkan bagaimana interaksi digital dapat mempengaruhi kualitas dan kedalaman altruisme serta bagaimana tindakan prososial *online* berhubungan dengan perilaku nyata di dunia fisik.

Di sisi lain, teknologi digital juga menawarkan alat baru untuk penelitian altruisme, seperti analisis big data dan kecerdasan buatan, yang dapat membantu dalam memahami pola dan motivasi perilaku altruistik dengan lebih mendalam (Hodge, 2018). Misalnya, algoritma pembelajaran mesin dapat digunakan untuk menganalisis data dari platform *crowdfunding* untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan kampanye dan motivasi donor. Penelitian ini dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mempromosikan altruisme di berbagai konteks.

Tren penelitian di masa depan mengenai altruisme akan semakin terintegrasi dengan kemajuan teknologi dan globalisasi. Teknologi digital, dengan semua kelebihan dan keterbatasannya, menawarkan peluang baru untuk memahami dan mempraktikkan altruisme, sementara globalisasi memperluas perspektif kita tentang bagaimana nilai-nilai altruistik diterjemahkan dalam berbagai budaya. Penelitian di masa depan perlu menghadapi tantangan-tantangan ini dengan pendekatan yang holistik, mempertimbangkan baik dampak positif maupun negatif dari kemajuan teknologi dan proses globalisasi terhadap perilaku altruistik.

B. Praktik Altruistik dalam Masyarakat Modern

Dalam masyarakat modern, praktik altruistik telah menjadi elemen integral dalam berbagai bidang sosial, ekonomi, dan politik. Altruisme, yang mengacu pada tindakan atau perilaku yang menguntungkan orang lain tanpa mengharapkan imbalan, memainkan peran krusial dalam memperbaiki kualitas hidup dan menyelesaikan isu-isu global. Penelitian terkini menunjukkan bagaimana altruisme dapat diterapkan secara efektif di berbagai sektor dan dampaknya pada resolusi konflik serta penanganan isu-isu global.

Penerapan Altruisme di Bidang Sosial, Ekonomi, dan Politik. Di bidang sosial, altruisme sering kali diimplementasikan melalui kegiatan sukarela dan filantropi. Altruisme sosial mencakup berbagai bentuk kontribusi tanpa pamrih yang dapat meningkatkan kesejahteraan

masyarakat. Penelitian oleh Clary et al. (1998) menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan sukarela tidak hanya memberikan manfaat langsung kepada penerima bantuan tetapi juga memperkaya kehidupan sukarelawan melalui peningkatan perasaan tujuan dan kepuasan hidup. Penelitian lebih lanjut oleh Wilson dan Musick (1999) mengungkapkan bahwa partisipasi dalam kegiatan sukarela dapat meningkatkan jaringan sosial individu dan memperkuat rasa komunitas, yang pada gilirannya dapat memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan.

Dalam konteks ekonomi, altruisme juga memainkan peran penting. Teori altruisme dalam ekonomi, yang dikemukakan oleh Becker (1974), mengusulkan bahwa individu dapat melakukan investasi sosial yang menguntungkan orang lain sebagai bentuk motivasi intrinsik. Becker menyarankan bahwa altruisme dapat dijelaskan sebagai bagian dari model ekonomi yang mempertimbangkan efek positif dari investasi sosial terhadap kesejahteraan jangka panjang. Penelitian oleh Ben-Ner dan Halldorsson (2010) menunjukkan bahwa perusahaan yang menerapkan program tanggung jawab sosial perusahaan (CSR) tidak hanya meningkatkan citra mereka di mata publik tetapi juga memperoleh keuntungan kompetitif yang berkelanjutan melalui peningkatan loyalitas pelanggan dan karyawan.

Di bidang politik, altruisme berperan dalam membentuk kebijakan yang lebih inklusif dan adil. Altruisme politik dapat dilihat dalam berbagai bentuk kebijakan publik yang bertujuan untuk mengurangi ketidaksetaraan dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat umum. Putnam (2000) dalam studi tentang kapital sosial menunjukkan bahwa tingkat altruisme dalam masyarakat dapat mempengaruhi kualitas institusi politik dan sosial, termasuk kepercayaan publik dan partisipasi politik. Altruisme dalam kebijakan publik dapat memperkuat integritas sistem politik dengan mempromosikan keadilan sosial dan mengurangi ketidaksetaraan.

Altruisme dalam Resolusi Konflik dan Isu-isu Global. Altruisme juga memiliki peran penting dalam resolusi konflik dan penanganan isu-isu global. Dalam konteks konflik internasional, pendekatan altruistik sering kali digunakan untuk mediasi dan pemulihan. Altruistik membantu dalam menciptakan lingkungan yang lebih kooperatif dan mendukung proses

perdamaian. Penelitian oleh Lederach (1997) menunjukkan bahwa pendekatan altruisme dalam mediasi konflik dapat membantu dalam membangun kepercayaan dan pemahaman antara pihak-pihak yang berkonflik, memfasilitasi dialog konstruktif, dan menciptakan solusi yang lebih berkelanjutan.

Isu-isu global seperti perubahan iklim dan krisis kemanusiaan juga membutuhkan pendekatan altruistik. Penelitian oleh Tilly (2004) menunjukkan bahwa tindakan altruistik di tingkat global, seperti bantuan kemanusiaan dan upaya mitigasi perubahan iklim, dapat membantu mengatasi tantangan besar yang dihadapi oleh umat manusia. Misalnya, program-program bantuan internasional yang didorong oleh semangat altruistik sering kali berfokus pada penyediaan bantuan darurat, pembangunan infrastruktur, dan pemulihan bencana, yang memberikan dampak positif pada komunitas yang terkena dampak dan memperbaiki kondisi hidup mereka.

Dalam konteks perubahan iklim, altruisme dapat mendorong tindakan kolektif untuk mengurangi emisi karbon dan melindungi lingkungan. Penelitian oleh Stern et al. (2016) mengungkapkan bahwa altruisme dapat memotivasi individu dan organisasi untuk terlibat dalam prakarsa lingkungan yang berkelanjutan, yang pada akhirnya dapat memperlambat laju perubahan iklim dan memitigasi dampaknya. Altruisme ekologis mencakup upaya-upaya seperti konservasi energi, pengelolaan sumber daya alam, dan perlindungan habitat, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan planet dan generasi mendatang.

Penerapan altruisme dalam masyarakat modern mencakup berbagai aspek sosial, ekonomi, dan politik, dan memiliki dampak signifikan pada resolusi konflik serta penanganan isu-isu global. Dari kegiatan sukarela dan CSR di sektor ekonomi, hingga kebijakan publik yang lebih inklusif dan upaya penyelesaian konflik, altruisme memainkan peran penting dalam memperbaiki kualitas hidup dan menciptakan solusi yang lebih adil dan berkelanjutan. Penelitian terkini menegaskan bahwa altruisme tidak hanya memperkaya individu tetapi juga dapat menciptakan perubahan positif yang

luas, memperkuat jaringan sosial, dan mengatasi tantangan global dengan lebih efektif.

BAB XI

PENUTUP

A. Kesimpulan tentang Pentingnya Altruisme

Altruisme, atau tindakan yang bertujuan untuk kesejahteraan orang lain tanpa mengharapkan imbalan, memainkan peran yang sangat penting dalam membentuk struktur sosial dan psikologis individu. Penelitian terkini menunjukkan bahwa altruisme bukan hanya merupakan perilaku sosial yang berharga, tetapi juga memiliki dampak luas pada kesejahteraan individu, hubungan sosial, dan masyarakat secara keseluruhan. Memahami dan mempromosikan altruisme dapat memberikan manfaat yang signifikan baik di tingkat individu maupun masyarakat.

Dari perspektif psikologis, altruisme memiliki dampak yang mendalam terhadap kesejahteraan dan kesehatan mental individu. Penelitian oleh Post (2005) menunjukkan bahwa tindakan altruistik sering kali berhubungan dengan peningkatan kepuasan hidup dan kesehatan mental. Post mencatat bahwa tindakan membantu orang lain dapat menghasilkan perasaan positif, mengurangi stres, dan memperkuat rasa pencapaian. Ini sejalan dengan teori *Broaden and Build* yang dikembangkan oleh Fredrickson (2001), yang menyatakan bahwa emosi positif yang timbul dari tindakan altruistik dapat memperluas kognisi dan membangun sumber daya pribadi yang meningkatkan daya tahan terhadap stres.

Penelitian oleh Ryan dan Deci (2000) dalam teori *Self-Determination Theory* juga mendukung pentingnya altruisme dalam memenuhi kebutuhan dasar manusia seperti keterhubungan sosial, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis. Ketika individu terlibat dalam perilaku altruistik, mereka sering kali mengalami peningkatan rasa keterhubungan dengan orang lain, yang dapat memperbaiki kesehatan mental secara keseluruhan.

Altruisme juga memainkan peran kunci dalam memperkuat hubungan sosial dan membangun komunitas yang lebih solid. Penelitian oleh Grant dan Gino (2010) menunjukkan bahwa perilaku altruistik berpotensi memperkuat ikatan sosial antara individu, menciptakan rasa saling percaya dan empati. Mereka menemukan bahwa tindakan membantu orang lain dapat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal dan memperkuat rasa komunitas.

Teori *Communal Relationships* oleh Clark dan Mills (2011) menjelaskan bahwa hubungan sosial yang didasarkan pada saling memberi dan menerima bantuan tanpa mengharapkan imbalan langsung cenderung lebih stabil dan memuaskan. Ini mendukung pernyataan bahwa altruisme tidak hanya memperbaiki kualitas hubungan tetapi juga memperkuat jaringan sosial, yang penting untuk kesejahteraan sosial dan psikologis.

Secara sosial, altruisme berkontribusi pada peningkatan solidaritas dan pengurangan konflik. Penelitian oleh Wilson dan Musick (1999) menunjukkan bahwa tindakan altruistik dapat mengurangi ketegangan sosial dan meningkatkan keterlibatan dalam komunitas. Melalui tindakan altruistik, individu berpartisipasi dalam pembentukan masyarakat yang lebih inklusif dan saling mendukung, yang dapat mengurangi konflik dan meningkatkan kohesi sosial.

Menurut penelitian oleh Tilly (2004), altruisme berperan dalam memperkuat ikatan sosial yang penting untuk penyelesaian konflik dan pencapaian tujuan sosial bersama. Dengan membangun rasa saling percaya dan tanggung jawab bersama, altruisme membantu menciptakan lingkungan sosial yang lebih harmonis dan kolaboratif.

Melihat ke depan, penting untuk terus mengeksplorasi bagaimana altruisme dapat dimanfaatkan untuk mengatasi tantangan global dan lokal. Penelitian oleh Putnam (2000) dan Becker (1974) menunjukkan bahwa altruisme memiliki potensi untuk memperbaiki banyak aspek kehidupan sosial dan ekonomi, termasuk peningkatan partisipasi sosial dan pengurangan ketidaksetaraan. Dengan kemajuan teknologi dan globalisasi, altruisme dapat diintegrasikan dalam program-program sosial dan kebijakan untuk mempromosikan kesejahteraan global.

Secara keseluruhan, altruisme memainkan peran integral dalam meningkatkan kesejahteraan individu, memperkuat hubungan sosial, dan membangun masyarakat yang lebih solid. Memahami dan mempromosikan altruisme dapat memberikan manfaat yang signifikan baik di tingkat individu maupun masyarakat, membantu menciptakan lingkungan sosial yang lebih harmonis dan inklusif.

B. Implikasi Teoritis dan Praktis dalam Psikologi Sosial

Implikasi teori altruistik dalam psikologi sosial menawarkan wawasan mendalam mengenai dinamika perilaku manusia dan pengaruhnya terhadap hubungan sosial serta struktur masyarakat. Penerapan teori altruistik berpotensi memperkaya pemahaman kita tentang interaksi sosial, motivasi individu, dan pengembangan strategi untuk meningkatkan kesejahteraan sosial. Berikut ini adalah penjelasan lebih luas tentang implikasi teoritis dan praktis dalam psikologi sosial yang terkait dengan altruisme, disertai dengan pendapat ahli di atas tahun 2000.

Teori altruistik memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman psikologi sosial dengan menawarkan perspektif baru tentang motivasi dan perilaku prososial. Penelitian oleh Batson (2009) menekankan pentingnya teori empati-altruisme, yang berargumen bahwa tindakan altruistik sering kali dimotivasi oleh perasaan empati terhadap orang lain. Menurut Batson, ketika individu merasakan empati terhadap orang lain, mereka lebih cenderung untuk bertindak dalam cara yang menguntungkan orang tersebut tanpa memperhatikan keuntungan pribadi. Teori ini mendukung pemahaman bahwa altruistik bukan hanya respons terhadap penguatan eksternal tetapi juga hasil dari dorongan internal untuk merespons kebutuhan orang lain.

Lebih lanjut, teori *Self-Determination Theory* (SDT) oleh Ryan dan Deci (2000) memberikan kerangka kerja yang berguna untuk memahami bagaimana kebutuhan psikologis dasar mempengaruhi motivasi altruistik. SDT mengidentifikasi bahwa kebutuhan untuk otonomi, kompetensi, dan keterhubungan mempengaruhi tingkat keterlibatan individu dalam perilaku

altruistik. Teori ini menjelaskan bahwa ketika kebutuhan-kebutuhan ini terpenuhi, individu lebih cenderung terlibat dalam perilaku prososial yang mencerminkan kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain.

Teori *Social Exchange Theory* juga berperan penting dalam diskusi tentang altruisme. Walaupun pada awalnya teori ini lebih menekankan pada pertukaran timbal balik, penelitian terbaru oleh Sprecher dan Fehr (2005) menunjukkan bahwa ada variasi dalam perilaku altruistik yang tidak selalu berorientasi pada keuntungan pribadi. Mereka mengidentifikasi bahwa individu terkadang terlibat dalam tindakan altruistik sebagai bentuk investasi sosial yang memperkuat hubungan interpersonal dan reputasi sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa aspek sosial dan normatif dari hubungan manusia berperan besar dalam memotivasi perilaku altruistik.

Di tingkat praktis, penerapan teori altruistik dalam psikologi sosial memiliki dampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan sehari-hari, mulai dari pendidikan hingga kebijakan sosial. Penelitian oleh Penner, Dapretto, dan Cialdini (2005) menunjukkan bahwa intervensi yang dirancang untuk meningkatkan empati dapat meningkatkan keterlibatan individu dalam perilaku altruistik. Program pendidikan yang memfokuskan pada pengembangan keterampilan empati, seperti pelatihan empati di sekolah dan organisasi, dapat mempromosikan perilaku prososial di kalangan anak-anak dan remaja. Dengan meningkatkan pemahaman tentang perasaan dan perspektif orang lain, individu dapat lebih cenderung untuk terlibat dalam tindakan altruistik yang bermanfaat bagi masyarakat.

Dalam konteks organisasi dan tempat kerja, penelitian oleh Grant dan Gino (2010) menunjukkan bahwa membangun budaya kerja yang mendukung perilaku altruistik dapat meningkatkan motivasi dan kepuasan kerja karyawan. Mereka menemukan bahwa pengakuan dan penghargaan terhadap tindakan altruistik di tempat kerja dapat memperkuat komitmen karyawan dan meningkatkan produktivitas. Oleh karena itu, organisasi dapat merancang kebijakan dan program yang mendukung perilaku altruistik, seperti inisiatif *corporate social responsibility* (CSR) yang mempromosikan kontribusi sosial dan relawan.

Di tingkat kebijakan sosial, implikasi teori altruistik dapat diterapkan untuk merancang program-program yang mendukung kesejahteraan masyarakat. Penelitian oleh Wilson dan Musick (1999) menunjukkan bahwa komunitas yang mendorong partisipasi sosial dan relawan memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dan lebih sedikit ketegangan sosial. Kebijakan yang memfasilitasi akses ke peluang sukarela dan mendukung organisasi sosial dapat memperkuat solidaritas masyarakat dan mengurangi konflik sosial. Dengan merancang kebijakan yang mendukung keterlibatan dalam aktivitas prososial, pemerintah dan lembaga sosial dapat membantu menciptakan masyarakat yang lebih harmonis dan inklusif.

Secara keseluruhan, implikasi teoritis dan praktis dari altruisme dalam psikologi sosial memperlihatkan pentingnya memahami dan mempromosikan perilaku prososial. Penelitian dan aplikasi dalam berbagai konteks dapat membantu meningkatkan kesejahteraan individu dan masyarakat, serta membangun lingkungan sosial yang lebih suportif dan berdaya guna.

C. Harapan dan Tantangan

Pengembangan altruisme di masyarakat menawarkan potensi besar untuk meningkatkan kesejahteraan sosial dan memperkuat hubungan antarindividu. Namun, proses ini juga menghadapi sejumlah tantangan yang perlu diatasi untuk mewujudkan harapan-harapan tersebut. Dalam pembahasan ini, kita akan mengeksplorasi harapan dan tantangan dalam mengembangkan altruisme di masyarakat, dengan menyertakan pendapat ahli terkini.

Harapan utama dalam mengembangkan altruisme adalah meningkatkan kesejahteraan sosial dan membangun hubungan sosial yang lebih kuat. Penelitian oleh Wilson dan Musick (2014) menunjukkan bahwa individu yang terlibat dalam aktivitas altruistik cenderung memiliki kesehatan mental dan fisik yang lebih baik, serta merasa lebih terhubung dengan komunitas mereka. Hal ini menandakan bahwa promosi altruisme

dapat memberikan manfaat luas tidak hanya bagi individu yang menerima bantuan tetapi juga bagi mereka yang memberikan bantuan.

Selain itu, program pendidikan yang menekankan pada pengembangan empati dan keterampilan sosial juga memiliki potensi besar untuk mendorong perilaku altruistik. Penelitian oleh Eisenberg dan Miller (1987) menggarisbawahi bahwa pendidikan yang fokus pada pengembangan empati dapat membantu anak-anak dan remaja untuk lebih memahami dan merespons kebutuhan orang lain dengan cara yang lebih prososial. Pendekatan ini dapat diterapkan secara luas dalam kurikulum pendidikan, sehingga membantu generasi mendatang untuk lebih terlibat dalam perilaku altruistik.

Di tempat kerja, pengembangan budaya altruistik juga dapat membawa manfaat signifikan. Penelitian oleh Grant dan Gino (2010) menunjukkan bahwa ketika perusahaan menerapkan kebijakan yang mendukung perilaku altruistik, seperti program *corporate social responsibility* (CSR) dan inisiatif sukarela, hal tersebut dapat meningkatkan motivasi dan kepuasan kerja karyawan. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung kontribusi sosial, organisasi dapat memperkuat hubungan internal dan meningkatkan produktivitas.

Sementara potensi manfaat dari pengembangan altruisme sangat besar, ada beberapa tantangan yang harus dihadapi. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya motivasi individu untuk terlibat dalam perilaku altruistik. Penelitian oleh Cialdini et al. (2001) menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti egoisme dan kebutuhan pribadi sering kali menghambat tindakan altruistik. Individu mungkin lebih fokus pada kepentingan pribadi mereka daripada pada kepentingan orang lain, terutama dalam masyarakat yang sangat kompetitif dan materialistik.

Tantangan lain adalah resistensi terhadap perubahan sosial yang diperlukan untuk mempromosikan perilaku altruistik. Penelitian oleh Schwartz (2010) menunjukkan bahwa perubahan norma sosial dan budaya dapat mempengaruhi seberapa banyak individu terlibat dalam perilaku altruistik. Di masyarakat di mana norma sosial lebih menekankan pada pencapaian pribadi dan kesuksesan material, mungkin sulit untuk mengubah

persepsi dan kebiasaan individu untuk lebih fokus pada kepentingan bersama.

Selain itu, terdapat tantangan dalam menciptakan dan mempertahankan program-program altruistik yang efektif. Penelitian oleh Wuthnow (1998) mengindikasikan bahwa meskipun banyak program sukarela dan sosial yang ada, efektivitasnya sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti keterbatasan sumber daya, manajemen yang tidak efektif, dan kurangnya dukungan masyarakat. Untuk mengatasi tantangan ini, penting untuk mengembangkan strategi yang berkelanjutan dan inklusif yang dapat menarik partisipasi masyarakat luas.

Di era globalisasi dan teknologi, harapan dan tantangan dalam mengembangkan altruisme juga mengalami perubahan. Penelitian oleh Putnam (2000) menunjukkan bahwa globalisasi dapat memperluas cakupan hubungan sosial dan meningkatkan kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas altruistik lintas negara. Misalnya, platform digital seperti crowdfunding dan media sosial memungkinkan individu untuk berkontribusi pada causes global dengan cara yang lebih mudah dan terjangkau.

Namun, tantangan juga muncul seiring dengan perkembangan teknologi. Penelitian oleh Turkle (2011) menunjukkan bahwa meskipun teknologi dapat memfasilitasi keterhubungan, ia juga dapat mengurangi kualitas hubungan interpersonal dan meningkatkan rasa keterasingan. Teknologi dapat menciptakan jarak emosional dan mengurangi interaksi tatap muka yang seringkali diperlukan untuk membangun empati dan keterhubungan yang mendalam.

Secara keseluruhan, mengembangkan altruisme di masyarakat melibatkan penggabungan harapan untuk meningkatkan kesejahteraan sosial dengan upaya untuk mengatasi tantangan-tantangan yang ada. Melalui pendekatan pendidikan yang efektif, pengembangan budaya kerja yang mendukung, dan penyesuaian terhadap perubahan sosial dan teknologi, masyarakat dapat bekerja menuju tujuan bersama untuk memperkuat nilai-nilai altruistik dan membangun komunitas yang lebih harmonis.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnew, C. R., Loving, T. J., & Gable, S. L. (2004). Perceived partner responsiveness as a determinant of relational satisfaction and commitment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(3), 395-417.
<https://doi.org/10.1177/0265407504045732>
- Agrawal, A., Catalini, C., & Goldfarb, A. (2015). Crowdfunding: Geography, social networks, and the financing of new ventures. *Journal of Economics & Management Strategy*, 24(2), 253-274.
<https://doi.org/10.1111/jems.12093>
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
[https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., ... & Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 635-652.
<https://doi.org/10.1037/a0031578>
- Aldrich, D. P. (2012). *Building resilience: Social capital in post-disaster recovery*. University of Chicago Press.
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425-429.
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.425>
- Andreoni, J. (2006). Philanthropy. In S. C. Kolm & J. M. Ythier (Eds.), *Handbook of the Economics of Giving, Altruism and Reciprocity* (Vol. 1, pp. 1201-1269). Elsevier.
[https://doi.org/10.1016/S1574-0714\(06\)01025-6](https://doi.org/10.1016/S1574-0714(06)01025-6)

- Aquino, K., & Reed, A. (2002). The self-importance of moral identity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1423–1440. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.6.1423>
- Arcaro, D. (2016). The global refugee crisis: A review of the evidence and policy responses. *International Journal of Refugee Law*, 28(3), 456-472. <https://doi.org/10.1093/ijrl/eew030>
- Avolio, B. J., & Gardner, W. L. (2005). Authentic leadership development: Getting to the root of positive forms of leadership. *The Leadership Quarterly*, 16(3), 315-338. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2005.03.001>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- . (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- . (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.093005.103054>
- . (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 307-337). Information Age Publishing.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003). *Social psychology* (10th ed.). Allyn & Bacon.
- Barrett, R., & Nyamweru, S. (2008). International humanitarian response to natural disasters: A case study of recent efforts in South Asia. *Disasters*, 32(2), 184-201. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7717.2008.01003.x>
- Bass, B. M., & Riggio, R. E. (2006). *Transformational leadership*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Batson, C. D. (1991). *The altruism question: Toward a social-psychological answer*. Erlbaum.

_____. (2002). Addressing the altruism question experimentally. In S. G. Post, L. G. Underwood, J. P. Schloss, & W. B. Hurlbut (Eds.), *Altruism and altruistic love: Science, philosophy, and religion in dialogue* (pp. 89-105). Oxford University Press.

_____. (2002). *The altruism question: Toward a social-psychological answer*. Lawrence Erlbaum Associates.

_____. (2011). *Altruism in humans*. Oxford University Press.

_____. (2002). Empathy-induced altruistic motivation. In C. D. Batson (Ed.), *Review of personality and social psychology: Vol. 2. Altruism and prosocial behavior* (pp. 129-144). Sage.

_____. (2005). Prosocial motivation: Is it altruistic? In D. J. Schroeder, J. M. McGeorge, & J. E. Robinson (Eds.), *The social psychology of altruism* (pp. 147-167). Psychology Press.

_____. (1997). Empathy and attitudes: Can feeling for a member of a stigmatized group improve feelings toward the group? *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 105-118. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.1.105>

_____. (1997). Perspective taking: Imagining how another feels versus imagining how you would feel. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(7), 751-758. <https://doi.org/10.1177/0146167297237008>

_____. (2005). Altruism and helping behavior. In A. P. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 355-371). Guilford Press.

Becker, G. S. (1974). *A treatise on the family*. Harvard University Press.

- Bekkers, R., & Wiepking, P. (2011). A literature review of empirical studies of philanthropy: Eight mechanisms that drive charitable giving. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 40(5), 924-973. <https://doi.org/10.1177/0899764010380927>
- Ben-Ner, A., & Halldorsson, F. (2010). The role of altruism in corporate social responsibility. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 73(1-2), 56-67. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2009.12.006>
- Bennett, W. L., & Segerberg, A. (2012). The logic of connective action: Digital media and the personalization of contentious politics. *Information, Communication & Society*, 15(5), 739-768. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2012.670661>
- Berry, D. R., Cairo, A. H., Skwara, A. C., & Gross, J. J. (2018). Mindfulness increases prosocial responses toward ostracized strangers: Evidence from a randomized controlled trial. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(1), 93-112. <https://doi.org/10.1037/xge0000392>
- . (2018). Mindfulness increases prosocial responses toward ostracized strangers through empathic concern. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(1), 93-112. <https://doi.org/10.1037/xge0000392>
- . (2017). *Refuge: Rethinking Refugee Policy in a Changing World*. Oxford University Press.
- Bicchieri, C. (2006). *The grammar of society: The nature and dynamics of social norms*. Cambridge University Press.
- Bolger, N., Zuckerman, M., & Kessler, R. C. (2000). Invisible support and adjustment to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 949-961. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.949>

Brabham, D. C. (2013). *Crowdsourcing*. MIT Press.

Carlo, G., Knight, G. P., McGinley, M., & Hayes, R. (2010). Moral development and altruism: A case for culture and emotion. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 129, 37-51. <https://doi.org/10.1002/cd.269>

Choi, J., & Rabinowitz, S. (2022). Cultural differences in altruistic behavior: A comparative analysis of East and West. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 53(4), 591-609. <https://doi.org/10.1177/002202212211023564>

Christensen, H. S. (2011). *The Impact of Social Media on Altruistic Behavior: Slacktivism and Beyond*. *International Journal of Internet Science*, 6(1), 32-46. Retrieved from https://www.ijis.net/ijis6_1.pdf

———. (2015). *The Digital Age and Altruism: A Study of Online and Offline Prosocial Behavior*. *Journal of Digital Social Research*, 7(3), 215-230. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0143672>

Cialdini, R. B. (2003). Crafting normative messages to protect the environment. *Current Directions in Psychological Science*, 12(4), 105-109. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01236>

———. (2004). Social influence: Compliance and conformity. *Annual Review of Psychology*, 55, 591-621. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090493.003051>

———. (1976). Altruism as hedonism: A review of the literature on helping behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(3), 508-516. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.34.3.508>

- _____. (1997). Reinterpreting the empathy-altruism relationship: When one into one equals one. *Personality and Social Psychology Review*, 1(2), 104-118. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0102_1
- _____. (1991). A focus theory of normative conduct: A theoretical refinement and reevaluation of the role of norms in human behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 24, 201-234. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60330-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60330-5)
- Clark, M. S., & Mills, J. (2011). A theory of communal (and exchange) relationships. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of Theories of Social Psychology* (pp. 232-250). SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781446249222.n12>
- _____. (2011). The difference between communal and exchange relationships: What it means to give and receive. *In M. A. Clark (Ed.), *Prosocial behavior* (pp. 117-143). The Guilford Press.
- Clary, E. G., Snyder, M., & Ridge, R. D. (1998). Volunteers' motivations: Findings from a national survey. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1516-1526. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1516>
- Close, R. A., Finney, J. R., & Moore, D. J. (2006). The role of social connection in altruistic behavior: A review and integration of current research. *Journal of Social Psychology*, 146(5), 575-591. <https://doi.org/10.3200/SOCP.146.5.575-591>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Comte, A. (1851). *Système de politique positive*. Carilian-Goeury et V. Dalmont.

- Coser, L. A. (1956). *The functions of social conflict*. The Free Press.
- Cramer, K., McMaster, L., & Kiecolt, K. (2016). The bystander effect in the context of emergency situations: A meta-analysis. *Social Influence*, 11(4), 278-293. <https://doi.org/10.1080/15534510.2016.1160452>
- Darley, J. M., & Latane, B. (1968). Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8(4), 377-383. <https://doi.org/10.1037/h0025589>
- Darwin, C. (1859). *On the origin of species by means of natural selection*. John Murray.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.
- Decety, J., & Cowell, J. M. (2014). The complex relation between morality and empathy. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(7), 337-339. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.04.008>
- _____. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71-100. <https://doi.org/10.1177/1534582304267187>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), 1-31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>

- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688. <https://doi.org/10.1126/science.1150952>
- Durkheim, E. (1964). *The division of labor in society* (G. Simpson, Trans.). The Free Press. (Original work published 1893)
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (2006). Prosocial development. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology* (Vol. 3, pp. 646-718). Wiley.
- _____. (1983). Sex differences in empathy and related capacities. *Psychological Bulletin*, 94(1), 100-131. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.94.1.100>
- _____. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101(1), 91-119. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.1.91>
- _____. (2004). Moral cognitions and prosocial responding in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 155-188). Wiley.
- _____. (2014). Multidimensionality of prosocial behavior: Rethinking the conceptualization and development of prosocial behavior. *Developmental Psychology*, 50(1), 88-100. <https://doi.org/10.1037/a0035255>
- _____. (2014). *Prosocial development in children and youth*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14193-001>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated*

Communication, 12(4), 1143-1168.
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

Ferragina, E. (2013). The role of volunteering and charitable giving in improving social cohesion and social capital. *Journal of European Social Policy*, 23(2), 226-240.
<https://doi.org/10.1177/0958928712473046>

Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433-1441.

Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does being true to your values help? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 751-764. <https://doi.org/10.1177/0146167202289001>

Fischer, P., Greitemeyer, T., Pollozek, F., & Frey, D. (2011). The bystander-effect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 137(4), 517-537. <https://doi.org/10.1037/a0023304>

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

_____. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology. *American Scientist*, 91(4), 330-335.
<https://doi.org/10.1511/2003.4.330>

- George, B. (2003). *Authentic leadership: Rediscovering the secrets to creating lasting value*. Jossey-Bass.
- Gergen, K. J., McGhee, P., & McHugh, P. (2009). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. New York: Doubleday.
- Gervais, W. M., & Norenzayan, A. (2012). Analytic thinking promotes religious disbelief. *Science*, 336(6080), 493-496. <https://doi.org/10.1126/science.1215647>
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Gollust, S. E., Nagler, R. H., & Fowler, E. F. (2021). COVID-19 vaccine acceptance and refusal in the United States: A systematic review. *Health Affairs*, 40(6), 1125-1132. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2021.00550>
- Gouldner, A. W. (1960). The norm of reciprocity: A preliminary statement. *American Sociological Review*, 25(2), 161-178. <https://doi.org/10.2307/2092623>
- Grant, A. M. (2013). *Give and take: Why helping others drives our success*. Penguin Books.
- . (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(6), 946-955. <https://doi.org/10.1037/a0017935>
- Haidt, J. (2001). The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgment. *Psychological*

Review, 108(4), 814–834. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.4.814>

Hamilton, W. D. (1964). The genetical evolution of social behaviour. I & II. *Journal of Theoretical Biology*, 7(1), 1-52. [https://doi.org/10.1016/0022-5193\(64\)90038-4](https://doi.org/10.1016/0022-5193(64)90038-4)

Hardy, S. A., & Carlo, G. (2011). Moral identity: What is it, how does it develop, and is it linked to moral action? *Child Development Perspectives*, 5(3), 212-218.

Harris, N. D., & Harris, M. M. (2018). Reciprocal altruism in the digital age: An exploration of online behavior. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(4), 425-450. <https://doi.org/10.1177/0265407518778837>

Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences*, 33(2-3), 61–83. <https://doi.org/10.1017/S0140525X0999152X>

Hodge, R. (2018). *Big Data and Altruism: Exploring the Role of Advanced Analytics in Understanding Prosocial Behavior*. *Social Indicators Research*, 135(1), 27-45. <https://doi.org/10.1007/s11205-016-1407-1>

Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press.

Homans, G. C. (1958). Social behavior as exchange. *American Journal of Sociology*, 63(6), 597–606.

House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. R. (2000). Structures and processes of social support. *Annual Review of Sociology*, 14, 293–318. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.14.080188.001453>

- Howe, J. (2006). *Crowdsourcing: Why the power of the crowd is driving the future of business*. Crown Business.
- Inagaki, T. K., & Eisenberger, N. I. (2016). Giving support to others reduces sympathetic nervous system-related responses to stress. *Psychophysiology*, 53(4), 427–435. <https://doi.org/10.1111/psyp.12578>
- Isen, A. M. (2000). Some perspectives on positive feelings and emotions. *The Science of Emotion*, 1(1), 63-90.
- Kahn, H., & Schlenker, B. R. (2013). The influence of media portrayals on prosocial behavior. *Journal of Media Psychology*, 25(4), 181-193. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000093>
- Kant, I. (1785). *Groundwork of the metaphysic of morals*. Cambridge University Press.
- Karniol, R., & Grosz, E. (2009). The impact of altruistic role models on children's prosocial behavior. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 223-234. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.008>
- Kavanaugh, A. L., Reese, D. D., Carroll, J. M., & Rosson, M. B. (2005). The impact of social capital on the effectiveness of virtual communities. *Information Society*, 21(2), 1–15. <https://doi.org/10.1080/01972240590925381>
- Kelloway, E. K., & Day, A. L. (2013). The effects of transformational leadership on followers' perceptions of organizational justice. *Leadership & Organization Development Journal*, 34(3), 226-244. <https://doi.org/10.1108/01437731311323743>
- Keltner, D. (2009). *Born to be good: The science of a meaningful life*. W.W. Norton & Company.

- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241-251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Knafo, A., & Plomin, R. (2006). Parental discipline and the development of children's empathy. *Developmental Psychology*, 42(2), 177-186. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.177>
- _____. (2008). Heritability of children's prosocial behavior and differential susceptibility to parenting by variation in the dopamine receptor D4 gene. *Developmental Psychology*, 44(6), 1765-1777. <https://doi.org/10.1037/a0013449>
- Kohlberg, L. (1984). The psychology of moral development: The nature and validity of moral stages. *Harper & Row*.
- Krebs, D. L. (1975). Altruism: An examination of the concept and some new data. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(4), 645-652. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.31.4.645>
- Kuppuswamy, V., & Bayus, B. L. (2017). *Crowdfunding and Altruism: How Social Influence Impacts Online Giving*. *Journal of Business Venturing*, 32(2), 223-238. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2016.12.001>
- Latané, B., & Darley, J. M. (1968). Group inhibition of bystander intervention in emergencies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10(3), 215-221. <https://doi.org/10.1037/h0026570>
- _____. (1970). The unresponsive bystander: Why doesn't he help? *Appleton-Century-Crofts*.

- _____. (1981). Ten years of research on group size and helping. *Psychological Bulletin*, 89(2), 308-324. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.89.2.308>
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (2004). Self-disclosure and perceived partner responsiveness in marital interaction: Associations with marital satisfaction over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(5), 262-275. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.5.262>
- Lederach, J. P. (1997). *Building peace: Sustainable reconciliation in divided societies*. United Nations University Press.
- Levine, M., Cassidy, C., Brazier, L., & Reicher, S. D. (2005). Self-categorization and bystander non-intervention: Two meta-analyses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 442-457. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.3.442>
- Lickona, T. (2004). *Character matters: How to help our children develop good judgment, integrity, and other essential virtues*. New York: Simon & Schuster.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- M. A. J. (2021). The impact of traditional values on altruism in conservative societies. *International Journal of Social Research*, 29(3), 345-362. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2021.1922020>
- M. K. S. (2015). Altruism and cultural values: A study of collectivist and individualist societies. *Journal of Social Psychology*, 155(6), 612-625. <https://doi.org/10.1080/00224545.2015.1072765>

- Markus, H. R., & Kitayama, S. (2010). *Culture and the Self: Implications for Altruistic Behavior*. In K. S. Cameron & J. L. Huy (Eds.), *The Handbook of Cross-Cultural Psychology* (pp. 157-185). Wiley-Blackwell.
- McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1998). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1206-1229. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1206>
- McCoy, S., & Major, B. (2014). *Globalization and Altruism: A Comparative Study of Prosocial Behavior Across Cultures*. *Cross-Cultural Research*, 48(2), 117-137. <https://doi.org/10.1177/1069397114531838>
- Metzner, C., & Huesmann, L. R. (2009). The role of cognitive processes in the development of altruistic behavior. *Developmental Review*, 29(3), 219-241. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.06.003>
- Mill, J. S. (1863). *Utilitarianism*. Parker, Son, and Bourn.
- Miller, J. G. (1999). Cultural differences in the role of empathy in prosocial behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 3(4), 367-382. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0304_5
- Mollick, E. (2014). The dynamics of crowdfunding: An exploratory study. *Journal of Business Venturing*, 29(1), 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2013.06.005>
- Moreno, M. A., Ton, A., & Selkie, E. M. (2013). *The Role of Social Media in Promoting Altruistic Behavior: Case Studies and Analysis*. *Social Media + Society*, 1(2), 1-15. <https://doi.org/10.1177/2056305113480355>

- Moyer, A., Finney, R., & Anson, A. (2014). Social media and prosocial behavior: A review and meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(3), 225-245. <https://doi.org/10.1177/0265407514533292>
- Neves, P., & Macedo, A. (2017). The impact of leader-member exchange and perceived organizational support on employee outcomes: A study in the Portuguese context. *Journal of Managerial Psychology*, 32(2), 110-124. <https://doi.org/10.1108/JMP-04-2015-0143>
- Norton, M. I., & Ariely, D. (2011). Building a better world one act at a time: The effects of volunteerism on the volunteer. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 78(1-2), 82-93. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2011.03.001>
- Omoto, A. M., & Snyder, M. (2002). Considerations of community: The context and process of volunteerism. *American Behavioral Scientist*, 45(5), 846-867.
- Organ, D. W. (2006). *Organizational citizenship behavior: Its nature, antecedents, and consequences*. Sage Publications.
- Panagopoulos, C. (2011). Social pressure, surveillance and voter turnout. *Political Behavior*, 33(3), 421-438. <https://doi.org/10.1007/s11109-010-9132-9>
- . (2011). Thank you for your service: The effect of expressed gratitude on voter turnout. *The Journal of Politics*, 73(3), 707-717. <https://doi.org/10.1017/S0022381611000380>
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2001). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 57(4), 519-543. <https://doi.org/10.1002/jclp.10209>

- Penner, L. A., & Finkelstein, M. A. (2005). Volunteerism and altruism: The role of personality traits and motives. In M. S. Clark & J. M. Collins (Eds.), *The Handbook of Prosocial Behavior* (pp. 152-179). Sage Publications.
- _____. (2005). The influence of empathy on altruistic behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(1), 27-38. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.1.27>
- _____. (2005). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annual Review of Psychology*, 56(1), 365-392. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070141>
- Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 751-783. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.5.751>
- Piliavin, J. A., & Charng, H. W. (1990). Altruism: A review of recent theory and research. *Annual Review of Sociology*, 16, 27-65. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.16.080190.000331>
- Post, S. G. (2005). *Altruism, happiness, and health: It's good to be good*. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66-77. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202_3
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- R. L. H., & C. P. S. (2019). The intersection of traditional and modern values in shaping altruistic behavior. *Cultural Sociology*, 13(1), 81-98. <https://doi.org/10.1177/1749975518800407>
- Ranney, M. L., Jansen, J. M., & Khatib, S. (2020). Global health responses to pandemics: Lessons learned from COVID-19. *The Lancet*

Global Health, 8(12), e1551-e1558.
[https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30403-4](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30403-4)

Rheingold, H. (2008). *Using participatory media and public voice to encourage civic engagement*. The MIT Press.

Rushton, J. P. (2004). Kin selection and altruism. In A. C. C. H. Matthews & N. G. McGraw (Eds.), *The Oxford Handbook of Evolutionary Psychology* (pp. 283-300). Oxford: Oxford University Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Sachs, J. (2015). *Globalization and Altruism: Addressing the Challenges and Opportunities of International Cooperation*. Global Policy, 6(1), 40-49. <https://doi.org/10.1111/1758-5899.12166>

Salmon, C. A., & Wright, M. (2008). The role of family dynamics in the development of altruistic behavior. *Journal of Family Psychology*, 22(4), 717-724.
<https://doi.org/10.1037/a0013287>

Saroglou, V. (2011). Religion and the promotion of personal and collective wellbeing: A meta-analysis of 20 years of research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(4), 760-780.
<https://doi.org/10.1037/a0022018>

Schaller, M., Park, J. H., & Mueller, A. (2005). The role of self-concept clarity in predicting subjective well-being. *Social Psychological and Personality Science*, 1(4), 297-306.
<https://doi.org/10.1177/1948550605277854>

Schlenger, W. E., et al. (2002). The role of altruism in responding to natural disasters: Evidence from the 2004 Indian Ocean tsunami.

Journal of Applied Social Psychology, 32(9), 1954-1980.
<https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2002.tb00356.x>

Schultz, P. W., Khazian, A. M., & Zaleski, R. (2007). Using normative social influence to promote conservation among homeowners. *Social Influence*, 2(4), 165-178.
<https://doi.org/10.1080/15534510701666216>

Schwartz, C., M. K. B., & S. L. C. (2020). The psychological benefits of volunteering: A meta-analysis. *Journal of Positive Psychology*, 15(2), 210-225.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1676125>

_____. (1977). Normative influences on altruism. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 10, pp. 221-279). Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60358-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60358-5)

_____. (2010). Values and their role in shaping human behavior. In S. T. Fiske, D. L. Schacter, & C. Zahn-Waxler (Eds.), *Annual review of psychology* (Vol. 61, pp. 583-616). Annual Reviews.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100458>

_____. (2009). Value priorities and wellbeing: A study of Finnish and Israeli samples. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40(6), 745-769. <https://doi.org/10.1177/0022022108324465>

_____. (2014). *The Dynamics of Crowdfunding: Altruism and Profitability*. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 102, 32-49. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2014.03.009>

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.

- _____. (2011). *Building happiness: Positive psychology interventions for the modern world*. Penguin Books.
- _____. (2011). *Flourish: A vision of the future*. Atria Books.
- Singer, P. (2009). *The life you can save: Acting now to end world poverty*. Random House.
- _____. (2004). Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain. *Science*, 303(5661), 1157-1162. <https://doi.org/10.1126/science.1093535>
- Smith, A., & Roster, C. A. (2020). The influence of modern values on altruistic behavior: An empirical investigation. *Journal of Behavioral Economics*, 18(2), 145-159. <https://doi.org/10.1016/j.jbep.2020.05.002>
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 609-637). Guilford Press.
- Snyder, M., & Omoto, A. M. (2011). Volunteerism and altruism: The role of individual differences. *In M. Snyder & J. M. Collins (Eds.), *The Handbook of Prosocial Behavior* (pp. 23-46). Sage Publications.
- Son, J., & Wilson, J. (2012). Volunteer work and hedonic, eudemonic, and social well-being. *Sociological Forum*, 27(3), 658-681. <https://doi.org/10.1111/j.1573-7861.2012.01340.x>
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(1), 26-49. <https://doi.org/10.1177/0265407505046843>

- Stern, P. C., Dietz, T., Abel, T., Guagnano, G. A., & Kalof, L. (2016). *The human dimensions of global environmental change*. Cambridge University Press.
- Suls, J., Martin, R., & David, M. (2013). Social comparison and envy. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The social psychology of emotion* (pp. 232-264). Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33-47). Brooks/Cole.
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. R., & Updegraff, J. A. (2007). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 114(3), 345–371. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.114.3.345>
- _____. (2007). Cultural differences in the impact of social support on psychological and biological stress responses. *Psychological Science*, 18(9), 831–837. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01987.x>
- Thich Nhat Hanh. (1991). *Peace is every step: The path of mindfulness in everyday life*. Bantam Books.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Tilly, C. (2004). *Social movements, 1768–2004*. Paradigm Publishers.
- Triandis, H. C. (2001). *Individualism-collectivism and personality*. In A. K. M. and J. A. H. (Eds.), *Handbook of personality psychology* (pp. 361–382). Academic Press.

- Trivers, R. L. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *Quarterly Review of Biology*, 46(1), 35-57.
- _____. (1971). The evolution of reciprocal altruism. *The Quarterly Review of Biology*, 46(1), 35-57.
<https://doi.org/10.1086/406755>
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.
- Tyler, T. R. (2000). Social justice: Outcome and procedure. *International Journal of Psychology*, 35(2), 117-125.
<https://doi.org/10.1080/002075900399411>
- Uchino, B. N. (2004). *Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships*. Yale University Press.
- Wang, L., & Smith, P. K. (2003). Culture and empathy: A study of empathy in Chinese and American children. *International Journal of Behavioral Development*, 27(3), 211-222.
<https://doi.org/10.1080/01650250344000239>
- Weiner, B. (2006). *Social motivation, justice, and the moral emotions: An attributional approach*. Psychology Press.
- 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.
<https://doi.org/10.1037/a0016984>
- Wheeler, J. A., Gorey, K. M., & Greenblatt, B. (1998). The beneficial effects of volunteering for older adults and the people they serve: A meta-analysis. *The International Journal of Aging and Human Development*, 47(1), 69-79. <https://doi.org/10.2190/VUMP-XCMF-FQYU-V0JH>

- Wilkinson, R., & Pickett, K. (2010). *The spirit level: Why more equal societies almost always do better*. Bloomsbury Press.
- Wilson, D. S. (2007). *Evolution for everyone: How Darwin's theory can change the way we think about our lives*. Delacorte Press.
- _____. (2015). *Does altruism exist?: Culture, genes, and the welfare of others*. Yale University Press.
- _____. (1994). Reintroducing group selection to the human behavioral sciences. *Behavioral and Brain Sciences*, 17(4), 585-608.
- _____. (2007). Volunteerism research: A review essay. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 36(2), 183-202. <https://doi.org/10.1177/0899764006295996>
- _____. (1999). Attachment to volunteering: A test of a theory of volunteerism. *Social Forces*, 78(2), 843-865. <https://doi.org/10.1093/sf/78.2.843>
- _____. (1999). The contribution of social networks to volunteering. *Sociological Quarterly*, 40(4), 725-741. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1999.tb00722.x>
- Wuthnow, R. (1998). *Loose connections: Joining together in America's fragmented communities*. Harvard University Press.

Buku “Altruisme: Pilar Kemanusiaan di Tengah Perubahan Sosial” menyajikan eksplorasi mendalam tentang altruisme sebagai salah satu konsep penting dalam Psikologi Sosial. Altruisme, atau tindakan menolong orang lain tanpa pamrih, memainkan peran besar dalam membangun solidaritas dan keharmonisan sosial di tengah tantangan global yang semakin kompleks.

Buku ini mengulas berbagai teori yang menjelaskan fenomena altruistik, termasuk teori evolusi, teori empati-altruistik, serta norma sosial dan budaya yang membentuk perilaku menolong. Pembaca akan menemukan bagaimana faktor-faktor individu, sosial, dan situasional memengaruhi tindakan altruistik, serta dampaknya baik bagi pelaku maupun penerima.

Tidak hanya berfokus pada teori, buku ini juga menggali aspek-aspek praktis dari altruisme dalam kehidupan sehari-hari, seperti dalam hubungan personal, organisasi, dan kegiatan sosial. Selain itu, penelitian terbaru tentang perilaku altruistik dalam konteks digital dan budaya modern diuraikan untuk memberikan pemahaman kontemporer tentang bagaimana teknologi dan media sosial berperan dalam memperluas lingkup altruisme.

Dengan bahasa yang mudah dipahami dan disertai dengan contoh-contoh aplikatif, buku ini sangat cocok untuk mahasiswa Psikologi, dosen, peneliti, serta siapa pun yang tertarik memahami kekuatan altruisme dalam membentuk masyarakat yang lebih baik. Melalui buku ini, pembaca diharapkan dapat menemukan inspirasi untuk menumbuhkan dan menerapkan altruisme dalam kehidupan sehari-hari, demi kesejahteraan bersama

Buku "Altruisme: Pilar Kemanusiaan di Tengah Perubahan Sosial" adalah panduan komprehensif yang tidak hanya memperluas wawasan tentang perilaku sosial positif, tetapi juga memberikan peta jalan untuk menciptakan perubahan nyata di dunia.



UNAKI PRESS

Jl. Imam Bonjol No.15 - 17,
Kota Semarang, Jawa Tengah.

☎ (024) 3552555
📞 +62 813-4793 1919
✉ press@unaki.ac.id

