



## Original Article

### Pengaruh *Prosocial Behavior* terhadap *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Idup Sapitri<sup>✉</sup>, Kusumasari Kartika Hima Darmayanti<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Correspondence Author: 213090125@radenfatah.ac.id

#### Abstrak :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prosocial behavior terhadap subjective well-being pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Sampel penelitian ini terdiri dari 188 mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2023. Pada penelitian ini untuk teknik pengambilan sampel yakni menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah Brief Adolescent Subjective Well-Being in School Scale (BASWBSS) untuk mengukur subjective well-being, sedangkan Prosocialness for Adult (PSA) digunakan untuk mengukur prosocial behavior. Uji hipotesis dilakukan dengan teknik analisis regresi linier sederhana dengan bantuan software JASP versi 0.08.3.0. for windows. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prosocial behavior memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap subjective well-being pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Selain itu hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prosocial behavior memiliki pengaruh sebesar 2,3% terhadap subjective well-being pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil ( $\Delta R^2 = 0,023$ ;  $\beta = 0,167$ ;  $p = 0,022$ ).

**Kata Kunci:** Prosocial Behavior, Subjective Well-Being, Mahasiswa

#### Pendahuluan

Pendidikan tinggi merupakan tahap penting dalam kehidupan mahasiswa, tetapi tekanan akademik dan beban perkuliahan sering kali memberikan dampak buruk pada kesejahteraan mereka, sehingga upaya untuk menjaga kesejahteraan mahasiswa menjadi hal yang sangat diperlukan (Baik et al., 2019). Laporan dari worldhappiness.report menunjukkan bahwa kaum muda berusia 15-24 tahun umumnya melaporkan kepuasan hidup lebih tinggi dibandingkan orang dewasa lebih tua, meskipun tren ini menurun di Amerika Utara dan Eropa Barat sejak 2019, kemungkinan terkait dengan tekanan sosial, ketidakstabilan ekonomi, isolasi sosial, dan stres akademis yang dihadapi mahasiswa.

Kementerian Kesehatan (Kemenkes) telah menyatakan bahwa peningkatan



<https://jurnal.usk.ac.id/riwayat>

kasus bunuh diri di Indonesia memerlukan perhatian serius, terutama karena remaja dan mahasiswa merupakan kelompok rentan yang sering kali menghadapi tekanan akademis, sosial, dan pribadi. Dilansir dari berita online Liputan6 (2019) seorang mahasiswa di Politeknik Negeri Sriwijaya (Polsri) Palembang semester tiga ditemukan tewas bunuh diri, hal tersebut belum diketahui penyebabnya karena korban merupakan orang yang sangat tertutup dan tidak pernah bercerita.

Menurut laporan Tribun Bengkulu (2023), seorang mahasiswa semester tiga dari jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) IAIN Curup diduga meninggal dunia dengan cara gantung diri di kamar rumah kontrakannya. Kejadian ini diduga dipicu oleh nilai buruk yang diperolehnya di perkuliahan. Tingginya kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa, terutama pada semester tiga, yang disebabkan oleh stres akademik, menunjukkan bahwa tingkat subjective well-being di kalangan mahasiswa masih tergolong rendah ([Sutalaksana, 2020](#)).

Tingkat subjective well-being yang rendah di kalangan mahasiswa, khususnya pada semester tiga, mencerminkan kesulitan dalam beradaptasi dengan tekanan akademik. Hal ini didukung oleh hasil komunikasi personal dengan salah seorang mahasiswi Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, perempuan berusia 19 tahun. Ia menyatakan, "Waktu kuliah aku galak ngeraso tertekan, apalagi kalo ado tugas yang susah. Saat dihadapi tugas yang susah aku sering cemas, kadang kepikiran sampe susah tedok. Hubungan pertemanan aku dikuliah baik, tapi kadang kurang ngebantu, kalo hubungan dengan dosen aku sering dak berani untuk nanyo atau minta bimbingan. Selamo di semester 3 tugas yang dihadapi lumayan berat dan susah ngatur waktu belajar, lumayan streslah pokoknyo" (CA, personal communication, september 20, 2024). Pengalaman ini menunjukkan bagaimana penyesuaian diri yang kurang optimal dapat berkontribusi pada penurunan subjective well-being dan meningkatkan risiko stres yang serius, bahkan berpotensi menuju situasi yang lebih mengkhawatirkan.

Selain itu, hasil personal communication dilakukan dengan seorang mahasiswa laki-laki berusia 19 tahun dari Program Studi Psikologi Islam di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang "kehidupan diperkuliahan itu yang pasti kita harus menyesuaikan diri, yang awalnya di SMA kita lebih santai kalo di perkuliahan kita harus lebih serius. Apalagi saya dari semester 1 ikut organisasi dan ikut beberapa lomba jadi agak sulit untuk menyesuaikan diri antara organisasi, lomba dan tugas-tugas perkuliahan, apalagi kalo di fakultas kita tugasnya itu relatif menumpuk, muncul barengan, jadi pusing mau ngerjain yang mana dulu.

Kalau dihadapi tugas kuliah yang sulit kita harus memvalidasi diri sendiri mencari tau bagaimana sih cara belajar yang efektif, kalau lagi libur saya sering mengevaluasi hasil belajar saya dan akan meningkatkan di semester depan, karena kalau misalnya kita bingung ngerjainnya jadi beban pikiran. Saya pemilih untuk teman diperkuliahan, saya punya banyak teman tapi kurang mendukung, cuman teman doang gak ada yang bestie gak ada yang ngerjain tugas bareng-bareng.

Menurut saya teman seangkatan kurang merangkul di Fakultas Psikologi ini. Disemester tiga lebih banyak praktikum dan tugasnya meningkat, jujur saat semester tiga saya susah menyesuaikan diri karena tugasnya yang susah, kadang overthinking juga jadinya malem-malem ngerjain tugas begadang, kalo overthinking itu ngebuat tugas saya tertunda" (AP, personal communication, september 20, 2024).

Subjective well-being yang rendah disebabkan oleh stress akademik yang terjadi ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan mahasiswa untuk mengatasinya (BENOIT, 1959). [Dunn et al. \(2020\)](#) menjelaskan bahwa ketika kebutuhan psikologis

dasar seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan tidak terpenuhi akibat tekanan akademik, subjective well-being dapat mengalami penurunan. [Schaufeli et al. \(2004\)](#) juga menekankan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan dukungan sosial yang tersedia dapat menyebabkan burnout, yang berdampak negatif pada kesejahteraan mahasiswa.

[Pritchard dan Wilson \(2003\)](#) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang solid dari teman dan keluarga memiliki peran signifikan dalam menjaga subjective well-being mahasiswa, sedangkan mereka yang merasa terisolasi cenderung mengalami penurunan kesejahteraan. [Engelhart dan Moughamian \(1969\)](#) menambahkan bahwa stres akademik yang berkelanjutan dapat mengganggu keseimbangan elemen-elemen penting dalam kesejahteraan, seperti emosi positif, keterlibatan, dan pencapaian. [Stanton et al. \(2000\)](#) menekankan bahwa strategi coping aktif, seperti mengatasi masalah secara langsung dan mencari dukungan sosial, memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik serta mempertahankan subjective well-being mereka.

Fenomena yang terjadi menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang memiliki subjective well-being yang rendah. Menurut [Tian et al. \(2015\)](#) subjective well-being merujuk pada cara individu menilai kualitas hidup mereka secara emosional dan kognitif dalam berbagai aspek kehidupan. [Tian et al. \(2015\)](#) menjelaskan bahwa subjective well-being terdiri dari dua dimensi, yaitu: 1. Komponen kognitif, yang mencakup kepuasan terhadap lingkungan melalui penilaian subjektif terhadap keseluruhan kondisi lingkungan, dan 2. Komponen afektif, yang meliputi pengalaman emosional, seperti frekuensi dan intensitas emosi positif, seperti kebahagiaan, suka cita, dan kepuasan. Individu yang merasa mampu membangun dan memelihara hubungan yang sehat serta memuaskan dengan orang-orang di sekitar mereka cenderung memiliki kesejahteraan sosial yang tinggi ([Walton & Cohen, 2007](#)).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, [Wan et al. \(2023\)](#) menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan dengan mekanisme psikologis yang mendasari prosocial behavior dapat meningkatkan subjective well-being. Secara umum, bahwa memiliki hubungan sosial yang baik dapat memberdayakan individu untuk mengatasi peristiwa kehidupan yang negatif dengan lebih baik, memiliki hubungan sosial yang baik, dapat memberikan dukungan emosional dalam menghadapi kesulitan hidup ([Taylor, 2011](#)). Selanjutnya penelitian [Haller et al. \(2022\)](#) bahwa penelitian prosocial behavior memiliki hubungan moderat dengan peningkatan subjective well-being.

Secara keseluruhan, perubahan sosial memengaruhi perubahan komunikasi interpersonal ([Xin et al., 2021](#)). Sebaliknya, mereka yang merasa tidak mampu melakukan hal tersebut lebih rentan mengalami isolasi sosial, depresi, dan kekurangan (Klapp et al., 2024). [Préville et al. \(1995\)](#) mengatakan bahwasannya salah satu faktor kesejahteraan adalah Prosocial Behavior.

Menurut [Caprara et al. \(2005\)](#) prosocial behavior adalah suatu tindakan sukarela dengan tujuan membantu dan memberikan dukungan bagi orang lain, terutama pada dewasa muda yang sangat membutuhkan bantuan, pertolongan dan juga dukungan yang dapat meningkatkan semangat dalam mengatasi kesulitan terkait dengan penuaan. Prosocial Behavior mempunyai dimensi multidimensional dengan empat dimensi oleh [Caprara et al. \(2005\)](#) sebagai berikut: 1. Behavior of helping, yaitu perilaku memberikan bantuan kepada mereka yang membutuhkan, 2. Sharing, yaitu perilaku saling memberi kepada orang lain, 3. Taking care of, yaitu perilaku memberikan perhatian dan menjaga perasaan orang lain, dan 4. Feeling

empathic with others, yaitu kemampuan untuk berbagi perasaan baik suka maupun duka atau pengalaman orang lain.

Menurut [Penner et al. \(2005\)](#) mereka memperluas konsep prosocial behavior untuk mencakup tindakan yang dilakukan oleh individu dalam konteks sosial, baik yang bersifat sukarela maupun karena adanya tekanan sosial, dan menekankan pada motivasi individu serta konteks sosial yang memengaruhi prosocial behavior. Mahasiswa sering menghadapi masalah yang membutuhkan bantuan orang lain untuk menyelesaikannya. Sebagai kaum intelektual, mereka diharapkan responsif terhadap masalah-masalah yang dihadapi masyarakat.

Teori Experiential Learning menyatakan bahwa pembelajaran yang efektif terjadi ketika mahasiswa dapat mengaplikasikan teori dalam situasi dunia nyata. Hal ini mencakup kemampuan untuk memahami permasalahan masyarakat dan berperan aktif dalam mencari solusi berdasarkan pengetahuan yang diperoleh ([Kolb, 1984](#)). Dalam penelitiannya, [Wan et al. \(2023\)](#) menyimpulkan bahwa prosocial behavior memberikan dampak positif terhadap subjective well-being mahasiswa keperawatan dengan hasil yang signifikan ( $p < 0.05$ ). Artinya, mahasiswa yang terlibat dalam prosocial behavior cenderung memiliki subjective well-being yang lebih tinggi.

Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa subjective well-being yang lebih tinggi pada anak-anak di sekolah dapat memprediksi peningkatan prosocial behavior mereka di masa depan, dan sebaliknya, prosocial behavior juga dapat berpengaruh pada peningkatan subjective well-being yang lebih sering dilakukan oleh anak-anak juga memprediksi peningkatan subjective well-being mereka seiring waktu ([Chen et al., 2020](#)). Oleh karena itu, memahami dan mempromosikan prosocial behavior di kalangan mahasiswa dapat berpotensi meningkatkan kualitas hidup mereka dan menciptakan lingkungan akademis yang lebih harmonis.

Keaslian penelitian ini mengacu pada beberapa studi sebelumnya yang memiliki tema serupa, meskipun terdapat perbedaan dalam kriteria subjek, jumlah, posisi variabel, atau metode analisis yang digunakan. Beberapa penelitian terdahulu telah menyelidiki hubungan antara prosocial behavior dan subjective well-being.

[Wan et al. \(2023\)](#) dalam penelitiannya mengenai pengaruh prosocial behavior terhadap subjective well-being pada 984 mahasiswa keperawatan menemukan bahwa prosocial behavior dapat memprediksi subjective well-being secara signifikan dan positif ( $b = 0.213$ ,  $P < 0.001$ ). Penelitian [Liu et al. \(2021\)](#) pada 1058 siswa sekolah dasar di Tiongkok menunjukkan adanya hubungan positif antara prosocial behavior dan subjective well-being, dengan hasil yang signifikan ( $\beta = 0.15$ ,  $p < .01$ ). [Haller et al. \(2022\)](#) meneliti hubungan moderat antara prosocial behavior dan peningkatan subjective well-being pada 9.483 responden global, dengan nilai korelasi  $r = 0.32$  dan  $R^2 = 0.104$ , yang menunjukkan bahwa prosocial behavior menjelaskan sekitar 10,4% variasi subjective well-being. Penelitian [Xiong et al. \(2023\)](#) menyelidiki hubungan timbal balik antara subjective well-being dan prosocial behavior pada anak-anak usia sekolah dasar, dengan sampel 806 anak berusia 9 hingga 12 tahun di Tiongkok, dalam sebuah studi longitudinal.

Perbedaan utama penelitian ini dengan studi sebelumnya terletak pada populasi dan konteks penelitian serta pendekatan teoritis yang digunakan. Penelitian ini melibatkan mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, dengan fokus pada variabel prosocial behavior dan subjective well-being. Selain hanya mengeksplorasi hubungan antara kedua variabel,

studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh signifikan prosocial behavior terhadap subjective well-being pada kelompok mahasiswa tersebut, memberikan pemahaman lebih spesifik mengenai dinamika prosocial behavior dalam konteks akademik dan sosial mahasiswa di lingkungan universitas.

Berdasarkan berbagai fenomena yang terjadi dan didukung oleh penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa subjective well-being memiliki peran yang sangat penting dalam mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan. Salah satu faktor yang terbukti signifikan dalam meningkatkan subjective well-being adalah prosocial behavior. Oleh karena itu, penelitian tentang prosocial behavior dan subjective well-being sangat penting bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa semester tiga yang tengah berusaha beradaptasi dengan lingkungan universitas.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, baik dari segi subjek penelitian maupun lokasi penelitian. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini mengusung judul "Pengaruh Prosocial Behavior terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang."

### Metode Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh prosocial behavior terhadap subjective well-being pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental. Pendekatan ini berfokus pada pengumpulan dan analisis data dalam bentuk numerik ([Gravetter et al., 2021](#)). Metode ini dirancang untuk mengidentifikasi hubungan atau pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen, serta mengukur tingkat hubungan atau pengaruh tersebut, termasuk signifikansi dari hubungan yang terjadi ([Sugiyono, 2013](#)).

Populasi penelitian mengacu pada sekelompok besar individu yang menjadi fokus utama seorang peneliti, namun terlalu banyak untuk dianalisis secara menyeluruh ([Gravetter & Forzano, 2018](#)). Dalam penelitian ini, populasi yang dimaksud adalah seluruh Mahasiswa Aktif Fakultas Psikologi Angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, yang berjumlah 352 mahasiswa/i. Menurut [Etikan \(2016\)](#) sampel adalah bagian kecil dari populasi yang dipilih karena memenuhi karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik probability sampling, di mana setiap individu dalam populasi target memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kepercayaan 95% dan margin of error sebesar 5%. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling, yakni metode di mana setiap individu dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi bagian dari sampel.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan metode pengumpulan data melalui skala kuesioner ([Gravetter et al., 2021](#)). Data yang diperoleh merupakan data primer yang dihimpun langsung dari responden yang menjadi sampel penelitian. Menurut [Sugiyono \(2019\)](#) data primer adalah data yang dikumpulkan langsung dari sumber asli oleh peneliti. Pengumpulan data dilakukan secara online dengan memberikan kuesioner melalui google form kepada para responden. Kuesioner tersebut dirancang untuk mengukur pengaruh prosocial behavior terhadap subjective well-being pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Responden diminta untuk menjawab serangkaian



pertanyaan, dan hasil dari jawaban tersebut akan dianalisis untuk memahami hubungan antara prosocial behavior dan subjective well-being.

Uji asumsi adalah langkah yang diperlukan sebelum menguji hipotesis dalam penelitian. Uji asumsi dengan dua variabel meliputi uji normalitas dan uji reliabilitas. Pengujian asumsi dilakukan dengan menggunakan software SPSS versi 23 dan JASP versi 0.08.3.0.

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memeriksa apakah variabel gangguan atau residual dalam model regresi memiliki distribusi normal ([Sugiyono, 2019](#)). Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah Kolmogorov-Smirnov, yang membandingkan distribusi kumulatif data dengan distribusi normal teoritis, dengan bantuan program SPSS versi 23. Data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi ( $\text{sig.}$ )  $\geq 0,05$ . Sebaliknya, jika nilai  $\text{sig.} \leq 0,05$ , maka data tidak berdistribusi normal ([Justel et al., 1997](#)).

#### 2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk memverifikasi apakah model yang digunakan sudah sesuai. Tujuan utama uji ini adalah untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan linear yang signifikan atau tidak ([Sugiyono, 2019](#)). Jika nilai  $\text{sig.}$  kurang dari 0,05, maka terdapat hubungan linear antara X dan Y. Sebaliknya, jika nilai  $\text{sig.}$  lebih dari 0,05, berarti tidak ada hubungan linear antara kedua variabel ([Field, 2018](#)). Untuk Deviation from Linearity, jika nilai  $\text{sig.}$  lebih dari 0,05, maka terdapat hubungan linier antara kedua variabel. Namun, jika  $\text{sig.}$  kurang dari 0,05, maka tidak ada hubungan antara variabel yang diteliti ([Field, 2018](#)).

#### 3. Uji Heteroskedastisitas

Uji ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat perbedaan varian eror atau residual antara satu pengamatan dengan yang lain dalam model regresi (Sugiyono, 2019). Pengujian dilakukan dengan uji Glejser, yaitu dengan meregresikan nilai absolut dari residual terhadap variabel independen atau transformasinya. Keputusan pengujian diambil sebagai berikut:

- 1) Jika nilai  $p \text{ value} \geq 0,05$ , maka  $H_0$  diterima, yang berarti tidak ada masalah heteroskedastisitas ([Ghozali, 2018](#)).
- 2) Jika nilai  $p \text{ value} \leq 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak, yang berarti ada masalah heteroskedastisitas ([Ghozali, 2018](#)).

### Hasil Dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan selama sepuluh hari, mulai dari tanggal 25 Oktober hingga 3 November 2024. Subjek penelitian terdiri dari mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, yang berlokasi di Jalan Pangeran Ratu No. 475, Kelurahan Lima Ulu, Kecamatan Jakabaring, Palembang, dengan kode pos 30452.

Pada tahap awal, peneliti melakukan persiapan administratif dengan mengajukan surat izin penelitian kepada bagian administrasi Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Setelah izin diperoleh, penelitian dilaksanakan di lingkungan perguruan tinggi tersebut. Penelitian ini diselenggarakan secara daring menggunakan aplikasi google form yang mencakup elemen-elemen penting seperti informed consent, biodata diri, serta instrumen penelitian yang digunakan.

Proses pengisian dimulai dengan meminta partisipan untuk membaca dan memahami penjelasan serta ketentuan yang terdapat dalam google form. Setelah itu, partisipan yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan akan diminta untuk memberikan persetujuan melalui bagian informed consent. Kemudian, partisipan diharuskan mengisi biodata pribadi yang mencakup informasi terkait orang tua, untuk memastikan kesesuaian partisipan dengan kriteria penelitian. Setelah pengisian biodata selesai, peneliti memberikan petunjuk mengenai cara pengisian skala penelitian. Jika partisipan telah memahami instruksi, mereka dapat melanjutkan dengan mengisi skala penelitian, yang terdiri dari Brief Adolescent Subjective Well-Being in School Scale (BASWBSS) dan Prosocialness for Adult (PSA), yang mencakup 24 item pernyataan.

## Hasil Penelitian

Tabel 1 Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

| Variabel              | N   | Mean    | SD      | Minimum | Maximum |
|-----------------------|-----|---------|---------|---------|---------|
| Subjective Well-Being | 188 | 18,9309 | 3,28186 | 12,00   | 27,00   |
| Prosocial Behavior    | 188 | 57,5213 | 8,87914 | 33,00   | 79,00   |

Tabel 1 menyajikan hasil analisis deskriptif yang memberikan informasi tentang distribusi skor untuk dua variabel yang diteliti, yaitu subjective well-being dan prosocial behavior. Untuk variabel subjective well-being, yang diukur pada 188 partisipan, diperoleh rata-rata

(M) sebesar 18,9309 dengan standar deviasi (SD) sebesar 3,28186. Rentang nilai yang diamati dalam variabel ini berkisar antara nilai minimum 12,00 hingga maksimum 27,00. Sementara itu, untuk variabel prosocial behavior, rata-rata skor yang diperoleh adalah 57,5213 dengan standar deviasi 8,87914, dengan nilai minimum 33,00 dan maksimum 79,00. Temuan ini menunjukkan adanya variasi dalam kedua variabel tersebut di kalangan partisipan penelitian.

Sebelum memberikan deskripsi mengenai gambaran variabel penelitian pada partisipan, peneliti terlebih dahulu melakukan kategorisasi skor atau norma penelitian untuk setiap variabel. Menurut [Periantalo \(2015\)](#) norma penelitian mengacu pada distribusi skor dari suatu kelompok yang digunakan sebagai dasar untuk memberikan interpretasi terhadap skor atau nilai yang diperoleh individu dalam suatu tes. Dalam penelitian ini, norma yang digunakan adalah norma hipotetik, yaitu norma yang dihitung berdasarkan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (SD) yang disesuaikan dengan jumlah item dalam alat ukur yang digunakan. Norma hipotetik ini disusun berdasarkan skala atau instrumen yang telah dikembangkan, dan berikut adalah rumus norma hipotetik menurut [Azwar \(2018\)](#):

Tabel 2 NORMA HIPOTETIK

| Rumus                                  | Kategori |
|----------------------------------------|----------|
| $X < M - 1 \text{ SD}$                 | Rendah   |
| $M - \text{SD} < X < M + 1 \text{ SD}$ | Sedang   |
| $M + 1 \text{ SD} < X$                 | Tinggi   |

Keterangan:

M = Mean

SD = Standar Deviasi

X = Skor Total

Setiap individu dalam sebuah tes akan mendapatkan skor akhir yang berbeda. Tujuan dari pembuatan norma penelitian adalah untuk mengelompokkan skor-skor yang diperoleh dalam penelitian tersebut. Proses pengelompokan ini bertujuan untuk mengetahui jumlah partisipan yang memiliki skor tinggi maupun rendah, sehingga hasilnya dapat dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

### **Gambaran Subjective Well-Being pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang**

Tabel 3 Kategori *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

| Kategori | Rentang Skor  | Frekuensi<br>(f) | Persentase (%) |
|----------|---------------|------------------|----------------|
| Rendah   | < 15,648      | 38               | 20,2%          |
| Sedang   | 15,648-22,212 | 108              | 57,4%          |
| Tinggi   | > 22,212      | 42               | 22,3%          |
| Total    |               | 188              | 100%           |

Tabel 3 menyajikan kategorisasi subjective well-being pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Mayoritas partisipan memiliki skor total subjective well-being yang berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 108 partisipan atau 57,4%. Sebanyak 38 partisipan (20,2%) termasuk dalam kategori rendah dengan skor di bawah 15,648, sementara 42 partisipan (22,3%) memiliki skor total yang tergolong dalam kategori tinggi, yaitu lebih dari 22,212. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa sekitar 22,3% partisipan memiliki subjective well-being yang tinggi, lebih dari 57,4% berada dalam kategori sedang, dan sekitar 20,2% menunjukkan subjective well-being yang rendah.

### **Gambaran Prosocial Behavior pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang**

Tabel 4 Kategori *Prosocial Behavior* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

| Kategori | Rentang Skor  | Frekuensi<br>(f) | Persentase (%) |
|----------|---------------|------------------|----------------|
| Rendah   | < 48,642      | 40               | 21,3%          |
| Sedang   | 48,642-66,400 | 104              | 55,3%          |
| Tinggi   | > 66,400      | 44               | 23,4%          |
| Total    |               | 188              | 100%           |

Tabel 4 menyajikan kategorisasi prosocial behavior pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Mayoritas partisipan memiliki skor total prosocial behavior yang tergolong dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 104 partisipan atau 55,3%. Sebanyak 40 partisipan



(21,3%) termasuk dalam kategori rendah dengan skor di bawah 48,642, sementara 44 partisipan (23,4%) memiliki skor total yang masuk dalam kategori tinggi, yaitu lebih dari 66,400. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa sekitar 23,4% partisipan menunjukkan prosocial behavior yang tinggi, lebih dari 55,3% berada dalam kategori sedang, dan sekitar 21,3% menunjukkan prosocial behavior yang rendah.

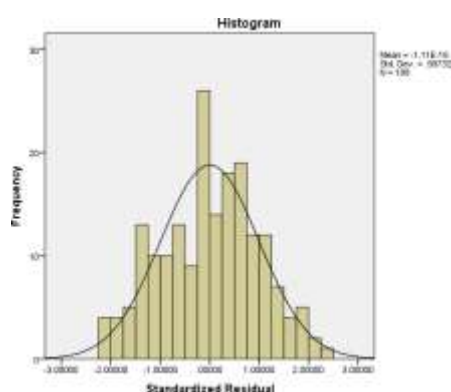
## Uji Asumsi

### 1. Uji Normalitas

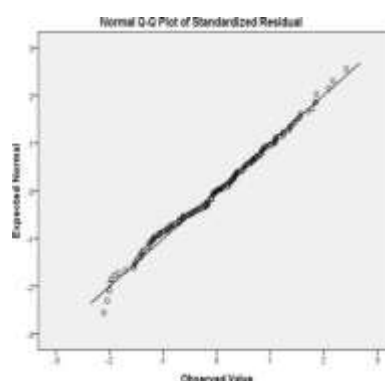
Tabel 5 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                        |       |
|------------------------|-------|
| Asymp. Sig. (2-tailed) | 0,091 |
|------------------------|-------|

Tabel 5 menunjukkan hasil perhitungan uji normalitas pada kedua variabel menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov. Diperoleh nilai signifikansi  $> 0,091$ , yang lebih besar dari 0,05. Menurut [Justel et al. \(1997\)](#), data dianggap terdistribusi normal jika nilai signifikansi  $> 0,05$ . Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel, yaitu subjective well-being dan prosocial behavior, memiliki distribusi data yang normal. Selain itu, [Field \(2018\)](#) juga menyarankan bahwa uji normalitas dapat dilakukan secara visual dengan mengamati bentuk histogram dan Q-Q plot sebagai cara alternatif untuk memverifikasi distribusi normalitas data.



Gambar 1 Histogram Data Variabel Penelitian



Gambar 2 Q-Q Plot Data Variabel Penelitian

Gambar 1 menunjukkan histogram untuk kedua variabel penelitian yang membentuk pola lonceng terbalik dengan sisi kiri dan kanan yang hampir simetris. Pola distribusi ini menunjukkan bahwa sebaran data pada kedua variabel mengikuti distribusi normal. Selain itu, Q-Q plot untuk kedua variabel juga menunjukkan bahwa sebagian besar titik data sejajar dengan garis diagonal, yang semakin memperkuat bukti bahwa data terdistribusi normal ([Field, 2018](#)). Hasil uji normalitas yang dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, histogram, dan Q-Q plot secara konsisten menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi data yang normal.

## 2. Uji Linearitas

Tabel 6 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian

| Variabel                                     | Deviation From Linearity |       |       |
|----------------------------------------------|--------------------------|-------|-------|
|                                              | Df                       | F     | Sig.  |
| Subjective Well-Being*<br>Prosocial Behavior | 35                       | 1,200 | 0,228 |

Tabel 6 menunjukkan hasil uji linearitas pada variabel penelitian dengan nilai signifikansi antara variabel subjective well-being dan prosocial behavior sebesar 0,228. Berdasarkan penjelasan dari Field (2018) hubungan antara variabel dikatakan linear jika nilai signifikansi variabel  $> 0,05$ . Oleh karena itu, hasil uji linearitas ini menunjukkan bahwa dependent variable dan independent variable dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linear, karena  $0,228 > 0,05$ .

## 3. Uji Heteroskedastisitas

Tabel 7 Hasil Uji Heteroskedastisitas Variabel Penelitian

| Model              | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t     | Sig.  |
|--------------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|-------|
|                    | B                           | Std. Error |                           |       |       |
| 1 (Constant)       | 2,745                       | 0,904      |                           | 3,036 | 0,003 |
| Prosocial Behavior | -,002                       | 0,016      | -,010                     | -,133 | 0,895 |

Tabel 7 menunjukkan hasil uji heteroskedastisitas dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,895 untuk variabel penelitian. Menurut Ghozali (2018) tidak terjadi heteroskedastisitas pada data jika nilai signifikansinya  $> 0,05$ . Sebaliknya, jika nilai signifikansinya  $< 0,05$ , maka data mengalami heteroskedastisitas. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa model regresi ini tidak menunjukkan gejala heteroskedastisitas, karena nilai signifikansi  $0,895 > 0,05$ .

## 4. Uji Hipotesis

**Pengaruh *Prosocial Behavior* terhadap *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang**

Tabel 8 Hasil Analisis *Prosocial Behavior* terhadap *Subjective Well-Being*

| Variabel           | B      | 95%CI           | $\beta$ | t     | p     |
|--------------------|--------|-----------------|---------|-------|-------|
| (konstanta)        | 15,389 | (12,321;18,457) |         | 9,895 | 0,000 |
| Prosocial Behavior | 0,062  | (0,009;0,114)   | 0,167   | 2,304 | 0,022 |

$F(1;186) = 5,309$ ;  $p\text{-value} = 0,022$ ;  $R = 0,167$ ;  $R^2 = 0,028$ ;  $\Delta R^2 = 0,023$

Tabel 8 menunjukkan bahwa prosocial behavior secara signifikan mempengaruhi subjective well-being pada partisipan ( $\beta = 0,167$ ;  $t(186) = 2,304$ ;  $p < 0,05$ ; 95% CI dari B [0,009; 0,114]), sehingga hipotesis alternatif diterima (Shadii, 2023). Hasil ini mengindikasikan adanya hubungan positif antara prosocial behavior dan subjective well-being, yang berarti semakin tinggi prosocial behavior seseorang, semakin tinggi pula tingkat subjective well-being yang dirasakan. Selain itu, prosocial behavior dapat menjelaskan perubahan signifikan dalam varian subjective well-being dengan nilai  $R^2$  sebesar 0,028. Hasil uji F menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan,  $F(1;186) = 5,309$ ;  $p < 0,05$ , yang berarti prosocial behavior memiliki pengaruh positif terhadap subjective well-being. Berdasarkan koefisien regresi yang positif, dapat disimpulkan bahwa prosocial behavior berperan penting dalam meningkatkan subjective well-being.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima. Penelitian ini menemukan bahwa prosocial behavior memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap subjective well-being pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, dengan pengaruh sebesar 2,3%. Menurut [Caprara et al. \(2005\)](#) prosocial behavior adalah tindakan sukarela yang bertujuan untuk membantu dan memberikan dukungan kepada orang lain, terutama bagi individu yang membutuhkan bantuan dan dukungan untuk menghadapi kesulitan hidup. Prosocial behavior dapat dipahami sebagai perilaku yang dilakukan dengan niat baik untuk membantu, merawat, dan memberikan dukungan pada orang lain ([Caprara et al., 2005](#)). Sementara itu, [Tian et al. \(2015\)](#) mendefinisikan subjective well-being sebagai evaluasi kehidupan seseorang berdasarkan standar pribadi, nilai-nilai, dan harapan yang dimilikinya.

Hasil uji normalitas dalam penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,091, yang berarti data terdistribusi normal karena  $0,091 > 0,05$ . Hasil uji linearitas menunjukkan nilai sebesar 0,228, yang menandakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan linear karena  $0,228 > 0,05$ . Sedangkan uji heteroskedastisitas menunjukkan nilai 0,895, yang menunjukkan bahwa model regresi tidak mengalami gejala heteroskedastisitas karena  $0,895 > 0,05$ .

Hasil kategorisasi untuk variabel subjective well-being menunjukkan bahwa 42 mahasiswa (22,3%) memiliki tingkat subjective well-being tinggi, 108 mahasiswa (57,4%) memiliki tingkat sedang, dan 38 mahasiswa (20,2%) memiliki tingkat rendah. Sementara itu, kategorisasi untuk variabel prosocial behavior menunjukkan bahwa 44 mahasiswa (23,4%) memiliki tingkat tinggi, 104 mahasiswa (55,3%) memiliki tingkat sedang, dan 40 mahasiswa (21,3%) memiliki tingkat rendah. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa rata-rata subjective well-being dan prosocial behavior mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2023 di UIN Raden Fatah Palembang berada pada kategori sedang, masing-masing dengan persentase 57,4% dan 55,3%. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat prosocial behavior mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat subjective well-being yang mereka rasakan, dan sebaliknya.

Pengaruh positif prosocial behavior terhadap subjective well-being mengindikasikan bahwa semakin sering seseorang terlibat dalam tindakan prosocial, seperti memberikan dukungan kepada orang lain, semakin tinggi pula tingkat

subjective well-being yang dirasakannya. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh [Caprara et al. \(2005\)](#), yang menunjukkan bahwa prosocial behavior memiliki kontribusi penting terhadap peningkatan subjective well-being. Individu dengan tingkat prosocial behavior yang tinggi cenderung merasakan subjective well-being yang lebih baik, karena tindakan membantu orang lain dapat meningkatkan emosi positif dan memberi makna yang lebih dalam dalam hidup mereka. Dengan demikian, semakin banyak keterlibatan mahasiswa dalam prosocial behavior, mereka akan merasakan peningkatan dalam subjective well-being mereka, yang berhubungan dengan pandangan diri yang lebih positif dan kebahagiaan ([Wan et al., 2023](#)).

Subjective well-being yang tinggi pada mahasiswa di universitas dapat berdampak positif pada berbagai aspek kehidupan, seperti kinerja akademik, kesehatan mental, dan hubungan sosial. Mahasiswa dengan subjective well-being yang tinggi cenderung lebih termotivasi, fokus, dan mampu mengelola stres, yang berkontribusi pada pengurangan kecemasan dan depresi ([Brigham, 1991](#)). Mereka juga memiliki kemampuan untuk membangun hubungan sosial yang lebih positif dan lebih aktif terlibat dalam kegiatan kampus, baik akademik maupun non- akademik. Penelitian oleh [Weinstein et al. \(2010\)](#) menemukan bahwa mahasiswa dengan subjective well-being yang tinggi lebih mudah membangun hubungan sosial yang sehat dan memiliki ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan pribadi.

Sebaliknya, rendahnya subjective well-being pada mahasiswa dapat memberikan dampak negatif pada kehidupan mereka. Mahasiswa dengan subjective well-being rendah cenderung mengalami penurunan motivasi dan kesulitan dalam fokus pada pembelajaran, yang berpotensi menurunkan kinerja akademik mereka ([Freire et al., 2016](#)). Selain itu, mereka lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi, yang dapat memperburuk kondisi psikologis mereka dan memengaruhi hubungan sosial mereka. Penelitian [Stanton et al. \(2000\)](#) mengungkapkan bahwa rendahnya subjective well-being pada mahasiswa berisiko menyebabkan masalah kesehatan mental jangka panjang, seperti burnout dan gangguan emosional lainnya.

Tingkat prosocial behavior yang tinggi dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung, yang pada gilirannya meningkatkan subjective well-being mereka. Hal ini sesuai dengan temuan [Grant et al. \(2010\)](#) yang menunjukkan bahwa prosocial behavior, seperti membantu orang lain dan berperilaku baik, dapat meningkatkan perasaan bahagia dan kesejahteraan individu. Mahasiswa dengan prosocial behavior yang tinggi cenderung merasa lebih puas dengan kehidupan mereka, karena keterlibatan dalam tindakan positif memperkuat hubungan sosial dan berdampak positif pada kesehatan mental mereka. Selain itu, menurut [Weinstein et al. \(2010\)](#) prosocial behavior juga meningkatkan perasaan keterhubungan dan dukungan sosial, yang memperkuat subjective well-being dan kemampuan mahasiswa untuk menghadapi tekanan akademis dengan lebih baik.

Sebaliknya, rendahnya prosocial behavior di kalangan mahasiswa dapat memberikan dampak negatif. Mahasiswa dengan prosocial behavior yang rendah mungkin lebih fokus pada kepentingan pribadi, yang dapat menyebabkan isolasi sosial, kurangnya dukungan sosial, dan meningkatnya stres atau kecemasan. Penelitian [Brigham \(1991\)](#) menunjukkan bahwa rendahnya prosocial behavior dapat mengarah pada penurunan kepuasan hidup mereka.

Pembahasan mengenai pengaruh prosocial behavior terhadap subjective well-being mendukung teori psikologi sosial yang dikemukakan oleh [Brigham \(1991\)](#), yang

menyatakan bahwa prosocial behavior dapat mendukung kesejahteraan orang lain. Keterlibatan dalam prosocial behavior memungkinkan individu merasakan kepuasan dalam hubungan sosial dan merasa berguna bagi orang lain. [Thoits et al. \(2001\)](#) juga mengungkapkan bahwa individu yang sering terlibat dalam tindakan prosocial akan merasakan peningkatan kepuasan hidup karena merasa dapat memberikan kontribusi positif bagi orang lain. Tindakan prosocial memberikan makna dan tujuan dalam hidup, yang pada gilirannya meningkatkan subjective well-being. Keterlibatan dalam prosocial behavior di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2023 di UIN Raden Fatah Palembang, seperti bekerja sama dalam kelompok belajar atau membantu teman yang kesulitan, dapat menciptakan lingkungan sosial yang positif. Dengan demikian, temuan penelitian ini menguatkan bahwa prosocial behavior secara signifikan berpengaruh positif terhadap subjective well-being mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2023 di UIN Raden Fatah Palembang.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya melibatkan mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan untuk seluruh populasi mahasiswa.
2. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan google form, yang membatasi kemampuan peneliti untuk mengamati responden secara langsung saat mengisi skala penelitian. Hal ini dapat menyebabkan beberapa responden tidak memberikan jawaban dengan serius.
3. Variabel prosocial behavior dan subjective well-being yang mengacu pada teori [Caprara et al. \(2005\)](#) dan [Tian \(2015\)](#) menghadapi kendala dalam akses terhadap sumber referensi berupa buku atau media cetak lainnya. Oleh karena itu, peneliti lebih banyak mengandalkan jurnal nasional dan internasional sebagai sumber utama dalam penelitian ini.
4. Alat ukur prosocial behavior yang digunakan adalah Prosocialness for Adult (PSA) dari [Caprara et al. \(2005\)](#), sementara untuk subjective well-being digunakan Brief Adolescent Subjective Well-Being in School Scale (SWB) dari [Tian \(2015\)](#) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti dapat menyimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Terdapat pengaruh yang signifikan antara prosocial behavior terhadap subjective well-being. Pengaruh ini tercatat sebesar 0,022 pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2023 di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Penelitian ini menunjukkan bahwa prosocial behavior memiliki kontribusi yang signifikan terhadap subjective well-being, dengan kontribusi sebesar 2,3%. Artinya, semakin tinggi tingkat prosocial behavior yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat subjective well-being yang mereka rasakan. Sebaliknya, jika tingkat prosocial behavior lebih rendah, maka tingkat subjective well-being mahasiswa juga cenderung menurun. Dengan demikian, peningkatan prosocial behavior di kalangan mahasiswa akan diikuti oleh peningkatan subjective well-being mereka. Beberapa langkah yang dapat diambil oleh peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian mengenai prosocial behavior dan subjective well-being di kalangan mahasiswa antara lain: a) Memperluas sampel penelitian untuk memperoleh hasil yang lebih representatif, sehingga temuan penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. b) Melakukan penelitian secara langsung dan observasional



untuk mengamati prosocial behavior mahasiswa dengan lebih mendalam. Pendekatan ini dapat memastikan validitas data dan mencerminkan kondisi nyata mahasiswa. c) Meningkatkan literasi tentang prosocial behavior dan subjective well-being, serta memperdalam pemahaman mengenai hubungan keduanya. Peneliti selanjutnya dapat menggali lebih banyak teori dan penelitian terkait untuk membangun perspektif yang lebih komprehensif. d) Melakukan penelitian komparatif antara kelompok mahasiswa dengan tingkat prosocial behavior yang berbeda untuk mengeksplorasi pengaruhnya terhadap subjective well-being.

### Daftar Pustaka

- Baik, C., Larcombe, W., & Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: the student perspective. *Higher Education Research and Development*, 38(4), 674–687. <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1576596>
- Benoit, E. P. (1959). Toward a new definition of mental retardation. *American Journal of Mental Deficiency*, 63(4), 559–565
- Brigham, J. C. (1991). *Social psychology* (2nd ed). New York, NY:HarperCollins Publishers Inc.
- Caprara, G. V., Steca, P., Zelli, A., & Capanna, C. (2005). A new scale for measuring adults' prosocialness. *European Journal of Psychological Assessment*, 21(2), 77–89. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.2.77>
- Chen, X., Tian, L., & Huebner, E. S. (2020). Bidirectional Relations Between Subjective Well-Being in School and Prosocial Behavior Among Elementary School-Aged Children: A Longitudinal Study. *Child and Youth Care Forum*, 49(1), 77–95. <https://doi.org/10.1007/s10566-019-09518-4>
- Dunn, E. W., Whillans, A. V., Norton, M. I., & Aknin, L. B. (2020). Prosocial spending and buying time: Money as a tool for increasing subjective well-being. In *Advances in Experimental Social Psychology* (1<sup>st</sup> ed., Vol. 61). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2019.09.001>
- Engelhart, M. D., & Moughamian, H. (1969). Book Reviews : Book Reviews. *Educational and Psychological Measurement*, 29(1), 205–205. <https://doi.org/10.1177/001316446902900124>
- Etikan, I. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Haller, E., Lubenko, J., Presti, G., Squatrito, V., Constantinou, M., Nicolaou, C., Papacostas, S., Aydın, G., Chong, Y. Y., Chien, W. T., Cheng, H. Y., Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., Obando-Posada, D. P., Segura-Vargas, M. A., Vasiliou, V. S., McHugh, L., Höfer, S., Baban, A., ... Gloster, A. T. (2022). To Help or Not to Help? Prosocial Behavior, Its Association With Well-Being, and Predictors of Prosocial Behavior During the Coronavirus Disease Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12(February), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.775032>
- Klapp, T., Klapp, A., & Gustafsson, J. E. (2024). Relations between students' well-being and academic achievement: evidence from Swedish compulsory school. *European Journal of Psychology of Education*, 39(1), 275–296. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00690-9>
- Liu, W., Su, T., Tian, L., & Huebner, E. S. (2021). Prosocial Behavior and Subjective Well-Being in School among Elementary School Students: the Mediating Roles of the Satisfaction of Relatedness Needs at School and Self-Esteem. *Applied Research in Quality of Life*, 16(4), 1439–1459. <https://doi.org/10.1007/s11482-020-09826-1>
- Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2005). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annual Review of Psychology*, 56(May), 365–392. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070141>
- Pritchard, M. E., & Wilson, G. S. (2003). Using Emotional and Social Factors to

- Predict Student Success. *Journal of College Student Development*, 44(1), 18–28. <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0008>
- Préville, M., Potvin, L., & Boyer, R. (1995). The structure of psychological distress. *Psychological Reports*, 77(1), 275–293. <https://doi.org/10.2466/pro.1995.77.1.275>
- Sutalaksana, D. A. (2020). Hubungan Stres Akademik dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 594–598. <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.23629>
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315. <https://doi.org/10.1002/job.248>
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., Bishop, M., Collins, C. A., Kirk, S. B., Sworowski, L. A., & Twillman, R. (2000). Emotionally expressive coping predicts psychological and physical adjustment to breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 875–882. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.5.875>
- Taylor, S. E. (2011). Chapter 9: Social support: A review. *The Oxford Handbook of Health Psychology*, 192–217.
- Tian, L., Wang, D., & Huebner, E. S. (2015). Development and Validation of the Brief Adolescents' Subjective Well-Being in School Scale (BASWBSS). *Social Indicators Research*, 120(2), 615–634. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0603-0>
- Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115–131. <https://doi.org/10.2307/3090173>
- Walton, G. M., & Cohen, G. L. (2007). A question of belonging: Race, social fit, and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 82–96. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.1.82>
- Wan, X., Huang, H., Zhang, Y., Peng, Q., Guo, X., Wu, S., Li, Y., Ding, Y., & Chen, C. (2023). The effect of prosocial behaviours on Chinese undergraduate nursing students' subjective well-being: The mediating role of psychological resilience and coping styles. *International Journal of Mental Health Nursing*, 32(1), 277–289. <https://doi.org/10.1111/inm.13081>
- Xin, S., Liang, X., Sheng, L., & Zhao, Z. (2021). Changes of teachers' subjective well-being in mainland china (2002~2019): The perspective of cross-temporal meta-analysis. *Acta Psychologica Sinica*, 53(8), 875–889. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2021.00875>
- Xiong, Y., Chen, J., Yang, L., Guo, X., & Ren, P. (2023). Does Being Prosocial Pay Off? Testing Positive Developmental Cascades of Prosocial Behavior, Social Preference, and Subjective Well-Being in Chinese Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(9), 1983–1994. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01809-3>
- 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>