

## PENGARUH PERILAKU ALTRUISME TERHADAP *HAPPINESS* PADA RELAWAN MAHASISWA YANG MENJADI KONSELOR SEBAYA SECARA DARING SELAMA PANDEMI

Fegi Azizah Hanum<sup>1</sup>, Winny Puspasari Thamrin<sup>2</sup>  
Universitas Gunadarma, Indonesia<sup>1,2</sup>

Email: fegiazizahhanum05@gmail.com, winny@staff.gunadarma.ac.id

---

### **ABSTRAK**

**Kata Kunci:**

*Happiness,  
Perilaku Altruisme,  
Konselor Sebaya*

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan survey dan teknik purposive sampling. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa/I aktif atau fresh graduate yang selama berkuliah sedang atau pernah menjadi konselor sebaya (peer counselor atau yang sejenis secara daring dalam suatu komunitas/instansi/layanan kesehatannya selama pandemi dengan minimal kegiatan selama 1 bulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara perilaku altruisme terhadap *happiness* pada relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya secara daring selama pandemi. Uji hipotesis yang telah dilakukan memperoleh signifikansi sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara perilaku altruisme terhadap *happiness* pada relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya secara daring selama pandemi. Hasil menunjukkan nilai R square sebesar 0,173 dimana perilaku altruisme mempengaruhi *happiness* sebesar 17,3 %, sisanya 82,7% dipengaruhi faktor lain diluar penelitian.

---

### **ABSTRACT**

**Keywords :**

*Happiness,  
Altruism,  
Peer Counselor*

*Happiness can occur with altruistic behavior carried out by peer counselors online during a pandemic. This study aims to examine the effect of altruism on the happiness of student volunteers who become peer counselors online during the pandemic. This research uses quantitative methods with surveys and purposive sampling techniques. Respondents in this study were active students or fresh graduates who were in middle school or had been peer counselors or something similar online in a community/agency/health service during a pandemic with at least 1 month of activity. The results of this study shows that there is a significant influence between altruistic behavior on happiness in student volunteers who become peer counselors online during the pandemic. The hypothesis test that has been carried out obtains a significance of 0.001 ( $p < 0.05$ ), meaning that there is a significant influence between altruistic behavior on happiness in student volunteers who became online peer counselors during the pandemic, the results showed an R squared value of 0.173 where altruistic behavior affected happiness by 17.3%, the remaining 82.7% was influenced by other factors outside of the study.*

---

## PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019 dikabarkan sebuah penyakit menular yang dibawa oleh virus di kota Wuhan, China yang hingga tahun ini virus ini masih menyebabkan dampak buruk diseluruh dunia

## *Pengaruh Perilaku Altruisme Terhadap Happiness Pada Relawan Mahasiswa Yang Menjadi Konselor Sebaya Secara Daring Selama Pandemi*

dengan kematian akibatnya yang sangat luas di berbagai wilayah di seluruh dunia termasuk Indonesia. Data global berdasarkan situs website kementerian kesehatan Republik Indonesia oleh Annisa (2021) diketahui bahwa kasus hingga 4 November 2021, total kasus konfirmasi COVID-19 di dunia adalah 247.968.227 kasus, dengan 5.020.204 kematian (CFR 2,0%) di 204 Negara terjangkit dan 151 Negara transmisi komunitas. Serta berdasarkan situs kementerian kesehatan Republik Indonesia (2021) terhitung sampai tanggal 7 November 2021 pasien yang teridentifikasi positif COVID-19 adalah sebanyak 4.248.165, pasien sembuh (positif COVID-19) sebanyak 4.093.795, dan pasien yang meninggal (positif COVID-19) adalah sebanyak 143.543 orang. Situasi yang semakin memburuk mengakibatkan Indonesia juga terdampak signifikan yang akhirnya menetapkannya sebagai status bencana non alam atau yang lebih dikenal sebagai 'pandemi' di Indonesia. Kebijakan yang dibuat pemerintah Indonesia untuk menekan angka kejadian COVID-19 antara lain dengan menerapkan protokol kesehatan yaitu dengan jaga jarak (*physical distancing* atau *social distancing*), cuci tangan dan memakai masker (Andiarna & Kusumawati, 2020). Hal ini membuat perubahan dalam berbagai aspek, mulai dari pembelajaran serta komunikasi yang dilakukan secara daring, istilah 'daring' merupakan akronim dari 'dalam jaringan' (Mustofa, Chodzirin, Sayekti, & Fauzan, 2019).

Selama pandemi dan melakukan kegiatan secara daring banyak dari masyarakat mengalami berbagai permasalahan yang kemudian menimbulkan stress, depresi, serta berbagai permasalahan mental lainnya. Hal ini dikarenakan dampak dari kasus ini dan sifat penyebaran yang sangat cepat bahkan penularan oleh orang tanpa gejala yang dapat memicu ada efek negatif pada kesehatan mental yang dirasakan oleh remaja, salah satunya yang berada dalam bangku Sekolah Menengah Atas dan mahasiswa. Studi literatur yang dilakukan oleh Sonartra (Juli, 2021) disebutkan bahwa dampak dari pandemi COVID-19 ini terhadap kesehatan remaja meliputi kecemasan, depresi, jarak sosial, isolasi sosial. Akibat dari peningkatan gangguan kesehatan mental ini, akhirnya memunculkan konseling online yang diperuntukkan untuk menurunkan tingkat gangguan kesehatan mental selama pandemi.

Menurut Amani (dalam Ardi & Ifdil, 2013) Konseling online adalah konseling melalui internet yang secara umum merujuk pada profesi yang berkaitan dengan layanan kesehatan mental melalui teknologi komunikasi internet. Haberstroh (2011) menjelaskan bahwa konseling online adalah klien dan konselor berkomunikasi dengan menggunakan streaming video dan audio. Berdasarkan situs yang diakses dari website datakita yang ditulis oleh Annur (Juli, 2020) kenaikan penggunaan layanan konsultasi gangguan jiwa sebesar 80% pada April 2020 dibanding bulan Maret 2020. Walaupun pandemi sudah mulai berahir, namun demikian konseling online setelah pandemi pun masih banyak digunakan sebab keefektifan dan mudahnya pengaksesan dalam penggunaannya. Mayoritas pengguna yang mengakses layanan konsultasi psikologi klinis dan psikiater ini berasal dari generasi millennial (termasuk remaja) dan dalam sebulan terjadi peningkatan hingga 400%. Hal ini juga disebutkan oleh situs Kompas.com (Desember 2021) menyatakan bahwa penggunaan *telemedicine* termasuk salah satunya konseling online akan terus mengalami peningkatan dikarenakan semakin meningkatnya kampanye kesehatan dan peningkatan gaya hidup. Oleh karena itu, tingginya tingkat urgensi yang dialami oleh masyarakat terutama remaja untuk mendapatkankonsultasi secara daring dan gratis yangkemudian menimbulkan banyaknya dari para mahasiswa/I psikologi atau bahkan diluar dari bidang psikologi turut prihatin. Keprihatinan ini kemudian membuat tergeraknya hati untuk menciptakan berbagai wadah bercerita dan menyampaikan permasalahan bagi para remaha selama pandemi. Hal ini akhirnya memunculkan berbagai bentuk bantuan terutama *support* mental salah satunya adalah konselor sebaya (*peer counselor*) di beberapa komunitas, instansi, atau layanan sosial kesehatan mantel secara daring/online.

## *Pengaruh Perilaku Altruisme Terhadap Happiness Pada Relawan Mahasiswa Yang Menjadi Konselor Sebaya Secara Daring Selama Pandemi*

Menurut Rogers (dalam Efendi, 2019) konselor sebaya adalah seseorang yang terlatih dan mendapat pengawasan serta bimbingan untuk memberikan bantuan dan dukungan kepada seseorang yang umurnya sama. Dari pengertian dan konselor sebaya tersebut, maka konselor sangat dibutuhkan pada masa pandemi dengan harapan dapat membantu permasalahan mental remaja atau sebayanya. Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan kepada beberapa konselor sebaya disebutkan bahwa konselor sebaya memiliki keinginan untuk berguna dan dapat mengaplikasi ilmu psikologi yang dimiliki kepada masyarakat. Selain itu, keinginana untuk menyelesaikan masalah pribadi klien serta keinginan untuk menjadi pendengar yang baik. Konselor sebaya yang diharapkan adalah mahasiswa/I yang telah mendapatkan pembekalan yang diberikan oleh masing-masing komunitas, intansi atau layanan kesehatan mental yang menyelenggarakan kegiatan tersebut. Mahasiswa /I yang dilibatkan mulai dari yang berada di semester awal perkuliahan hingga tingkat akhir. Hal ini dapat dilihat dari beberapa akun komunitas online melalui instagram yang pernah mengadakan hal serupa seperti *insideout.ui*, *selflovewarrior.id*, *omahjiwa.id*, *diceritain.id* dan lain sebagainya. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan beberapa relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya selama pandemi ditemukan bahwa relawan merasa sangat senang (*happiness*) dan merasakan kepuasan batin saat orang lain dalam hal ini peserta/klien dapat tercurahkan emosi dan perasaan negatif yang dirasakan, dan klien/peserta dapat menyelesaikan masalahnya sendiri. Walaupun kegiatan atau tugas yangdijalankan dilakukan secara sukarela dan tidak dibayar, konselor sebaya tetap merasakan kebahagiaan (*happiness*) dalam membantu peserta/klien yang membutuhkan bantuan teman bercerita dan mendengarkan. Tingkat kebahagiaan relawan konselor sebaya ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Borgonovi (2008) yang menunjukkan bahwa menjadi sukarelawan (salah satunya konselor sebaya) sangat terkait dengan kesehatan dan kebahagiaan (*happiness*) yang lebih besar.

*Happiness* atau kebahagiaan menurut KBBI (2021) adalah kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir batin), keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir batin. Menurut Seligman (dalam Karinda & Arianti, 2020) bahwa sejatinya *happiness* yang otentik (sejati) adalah perasaan baik yang ditimbulkan oleh kebaikan diperbuat oleh manusia. Dengan kata lain, memberikan pertolongan yang dilakukan oleh relawan menjadi suatu kebahagiaan (*happiness*) tersendiri. Studi lanjutan tentang konsekuensi kebahagiaan (*happiness*) telah menunjukkan efek positif pada perilaku moral yaitu, kebahagiaan (*happiness*) mendorong altruisme dan kemampuan bersosialisasi (Inley, Oseph, dan Oniwell, 2003). Pada Penelitian Akbar, Erlayani, dan Zwagery, (2018) yang berjudul hubungan kebahagiaan dengan perilaku altruisme pada masyarakat sekitar tambang asam-asam ditemukan bahwa, ada hubungan antara kebahagiaan (*happiness*) dengan perilaku altruisme kepada masyarakat sekitar tambang Asam- asam. Ditunjukkan dengan adanya hubungan yang signifikan antara kebahagiaan dengan perilaku altruisme pada masyarakat sekitar tambang Asam- asam, artinya apabila kebahagiaan rendah maka rendah pula perilaku altruisme pada masyarakatsekitar tambang Asam-asam, dan semakin tinggi kebahagiaan maka semakin tinggi perilaku altruisme pada masyarakat sekitar tambang Asam-asam. Sejalan dengan penelitian lainnya oleh Shanker dan Irani (2019) yang berjudul hubungan antara *happiness* dan altruisme dinyatakan bahwa penelitianini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel, yaitu *happiness* dan perilaku altruisme. Hal ini dikarenakan dengan individu melakukan sebuah tindakan prososial termasuk didalamnya perilaku altruismeakan meningkatkan kebahagiaan(*happiness*), dalam penelitian ini perilaku altruisme yang dimaksud salah satunya adalah memberikan uang selamajangka waktu tertentu.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Baka (2019) yang berjudul pengaruh perilaku altruisme pada keseluruhan *happiness* dan *compassion*, menunjukkan bahwa tindakan altruisme (yaitu pada orang asing, familiar, atau hanya menyaksikan) tidak memiliki korelasi positif atau dampak yang signifikan terhadap *happiness* dan *compassion*. Menurut Myers (dalam Akbar, Erlayani,& Zwagery, 2018) mendefinisikanaltruisme sebagai suatu perilaku yang berupa perhatian

## *Pengaruh Perilaku Altruisme Terhadap Happiness Pada Relawan Mahasiswa Yang Menjadi Konselor Sebaya Secara Daring Selama Pandemi*

serta pertolongan tanpa mengharapkan adanya imbalan. Sedangkan penelitian terkait altruisme sebelumnya menjelaskan beberapa faktor yang memengaruhi individu dalam memberikan pertolongan kepada orang lain, yaitu: suasana hati, empati, meyakini keadilan dunia, faktor sosiobiologis, faktor situasional (Kamilah & Erlyani, 2017). Corral menyatakan bahwa individu yang melakukan altruisme cenderung lebih bahagia daripada orang-orang egois (yang tidak mau membantu orang lain), altruisme membuat orang merasa baik dalam jangka waktu yang panjang (Akbar, Erlyani, & Zwagery, 2018) dan membawa individu mengalami kebahagiaan dalam hubungan dekat individu dengan orang-orang penting lainnya (Corral dalam Akbar, Erlyani, & Zwagery, 2018). Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa *happiness* atau kebahagiaan adalah suatu hal yang membawa kedamaian batin, kesenangan dan ketentraman jiwa yang dimiliki oleh individu. *Happiness* atau kebahagiaan tersebut salah satu hal yang dapat mewujudkannya adalah dengan perilaku altruisme atau menolong orang lain tanpa mengharapkan imbalan tertentu. Perilaku altruisme seringkali ditemukan dalam jiwa kerelawanan seseorang, salah satunya dengan menjadi konselor sebaya. Semakin banyaknya konseling online dan dibutuhkannya konselor sebaya selama pandemi COVID-19 hingga saat ini, membuat peneliti semakin tertarik untuk meneliti dan mengetahui apakah terdapat pengaruh perilaku altruisme terhadap *happiness* pada relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya secara daring selama pandemi

### **METODE**

Metode ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan kuisioner yang terdiri dari 2 skala alat ukur. Alat ukur *happiness* menggunakan skala *The Oxford Happiness Questionnaire (OHQ)* yang dikembangkan oleh Hills dan Argyle, kemudian dimodifikasi oleh Safira (2016) dan dimodifikasi lebih lanjut oleh peneliti sesuai dengan penelitian yang dilakukan berdasarkan 7 aspek *happiness*, yaitu merasakan kepuasan dalam hidup (*Efficacy*), ramah dan bergaul dengan lingkungan sosial (*sociability*), memiliki jiwa empati (*empathy*), pemikiran yang positif (*positive outlook*), kesejahteraan dalam hidup (*well-being*), riang dan ceria (*cheerfulness*), harga diri yang positif (*self-esteem*). Sedangkan, alat ukur perilaku altruisme menggunakan skala *Self-Report Altruism (SRA)* yang dikembangkan oleh Rushton, Chrisjohn dan Fekken, kemudian dimodifikasi oleh Istiani (2018) dan dimodifikasi lebih lanjut oleh peneliti sesuai dengan penelitian yang dilakukan berdasarkan pada 4 dimensi perilaku altruisme yaitu, peduli (*caring*), penolong (*helpful*), perhatian kepada orang lain (*considerate of others feelings*), rela berkorban (*willing to make a sacrifice*), skala ini kemudian peneliti sesuaikan dengan penelitian yang peneliti lakukan. Kemudian untuk teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability*.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa/I aktif atau *fresh graduate* yang selama berkuliah sedang atau pernah menjadi konselor sebaya (*peercounselor*), co-fasilitator/fasilitator *peersupport group*, kawan/teman cerita *peercounselor* atau sejenisnya secara daring dalam suatu komunitas/instansi/layanan kesehatannya selama pandemi dengan minimal kegiatan selama 1 bulan pada relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya secara daring selama pandemi.

Uji validitas kedua variabel ini menggunakan validitas isi dengan menggunakan *expert judgment*. Nilai daya diskriminasi aitem pada skala *happiness (OHQ)* dari total sisa 23 aitem adalah 0.304 hingga 0.696, sedangkan skala perilaku altruisme (*SRA*) dari total sisa 21 aitem adalah 0,312 hingga 0.683. Untuk nilai reliabilitas skala *happiness (OHQ)* sebesar 0,873 dari total 23 aitem, sedangkan perilaku altruisme memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,889 dari total 21 aitem. Sedangkan untuk nilai uji asumsi menggunakan beberapa uji yaitu, uji normalitas dan uji regresi linear sederhana. Dalam pengujian uji normalitas skala *happiness (OHQ)* terdistribusi normal sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ). Sedangkan pada skala perilaku altruisme (*SRA*) diperoleh skor 0,167 ( $p > 0,05$ ). Keseluruhan pengujian dilakukan dengan menggunakan SPSS version 22 for windows.

*Pengaruh Perilaku Altruisme Terhadap Happiness Pada Relawan Mahasiswa Yang Menjadi  
Konselor Sebaya Secara Daring Selama Pandemi*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

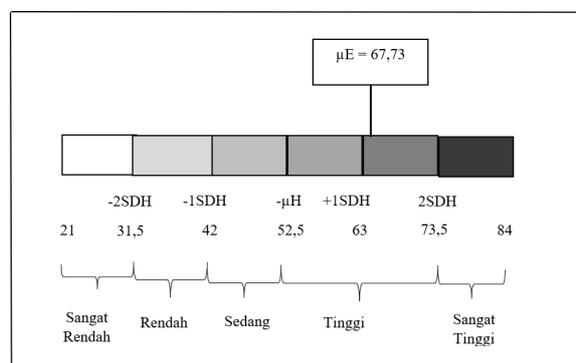
**Hasil**

**Analisis Regresi Linier Sederhana**

**Tabel 1: Tabel Hasil Uji Regresi Linear Sederhana**

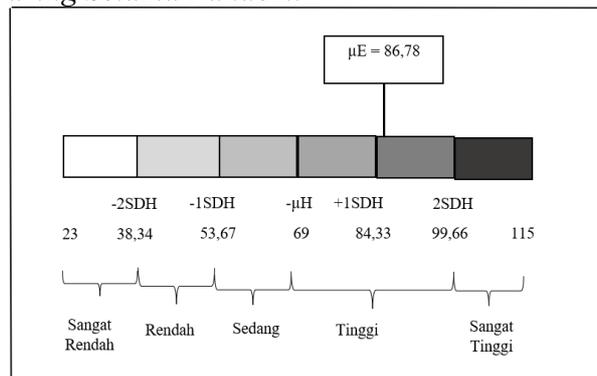
Variabel	R	R Square	F	Sig	Keterangan
Perilaku Altruisme dan Happiness	0.416	0.173	12.144	0.001	Ada pengaruh antara perilaku altruisme terhadap happiness

Uji regresi sederhana untuk melihat pengaruh perilaku altruisme terhadap *happiness* diperoleh uji F sebesar 11.173. Sedangkan, R keeretan sebesar 0,416 dan nilai signifikan sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ) artinya perilaku altruisme memberikan pengaruh terhadap *happiness* pada relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya secara daring selama pandemi. Oleh karenanya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hasil lain menunjukkan nilai R Square sebesar 0,173. Hal ini menunjukkan bahwa variabel perilaku altruisme memberikan pengaruh sebesar 17,3 % terhadap variabel *happiness*, sedangkan sisanya sebesar 82,7% merupakan faktor lain di luar penelitian. Pada kategorisasi dua variabel, berdasarkan perhitungan perilaku altruisme (*SRA*), dapat ditentukan nilai empirik pada skala perilaku altruisme (*SRA*) sebesar 67,73 lebih tinggi dari mean hipotetik bernilai 52,5 dengan Standar deviasi hipotetik sebesar 10,5. Berdasarkan perhitungan, ditemukan bahwa *happiness* sampel pada penelitian ini masuk kedalam kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat pada gambar berikut ini.



**Gambar 1 Kategori Skala Perilaku Altruisme (SRA)**

Pada kategorisasi dua variabel, Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa mean empirik ( $\mu E$ ) dari skala *happiness* (*OHQ*) sebesar 86,78 lebih tinggi dari mean hipotetik bernilai 69 dengan standar deviasi hipotetik sebesar 15,33. Berdasarkan perhitungan, ditemukan bahwa *happiness* sampel pada penelitian ini masuk kedalam kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat pada gambar berikut ini



**Gambar 2** Kategorisasi Skala *Happiness* (OHQ)

**Pembahasan Berdasarkan Kategorisasi Responden**

Dalam penelitian ini juga dilakukan deskripsi responden berdasarkan data demografis responden pada penelitian ini berjumlah 60 orang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Dibagi menjadi beberapa kelompok identitas responden yaitu jenis kelamin dengan hasil perhitungan sebagai berikut,

a. Jenis kelamin

**Tabel 2: Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Σ	%	Perilaku Altruisme		Happiness	
			μE	Kategori	μE	Kategori
Laki-laki	8	13,30%	67	Tinggi	83,5	Sedang
Perempuan	52	87,70%	67,85	Tinggi	87,29	Tinggi
Total	60	100%				

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa perilaku altruisme berjenis kelamin laki-laki dan perempuan berada pada kategori tinggi, dimana responden berjenis kelamin perempuan memiliki nilai mean perilaku altruisme yang lebih besar dibandingkan dengan responden

b. Usia

**Tabel 3: Tabel Deskripsi Responden Berdasarkan Usia**

Usia	Σ	%	Perilaku Altruisme		Happiness	
			μE	Kategori	μE	Kategori
18 Tahun	1	1,7%	69	Tinggi	84	Sedang
19 Tahun	2	3,3%	68	Tinggi	79,5	Sedang
20 Tahun	6	10%	70,5	Tinggi	83,5	Sedang
21 Tahun	24	40%	68,33	Tinggi	87,62	Tinggi
22 Tahun	15	25%	66,53	Tinggi	90	Tinggi
23 Tahun	6	10%	65,33	Sedang	88,5	Tinggi
24 Tahun	3	5%	67,33	Tinggi	86	Tinggi
≥25 Tahun	3	5%	68	Tinggi	73,67	Sedang
Total	60	100%				

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa perilaku altruisme pada responden yang berusia 18 tahun berkategori tinggi, responden yang berusia 19 tahun berkategori tinggi, responden yang berusia 20 tahun berkategori tinggi, laki-laki. Sedangkan *happiness* responden laki-laki dalam kategori

*Pengaruh Perilaku Altruisme Terhadap Happiness Pada Relawan Mahasiswa Yang Menjadi Konselor Sebaya Secara Daring Selama Pandemi*

sedang dan perempuan dalam kategori tinggi, dimana responden perempuan memiliki nilai mean empirik *happiness* yang lebih tinggi. responden yang berusia 21 tahun berkategori tinggi, responden yang berusia 22 tahun berkategori tinggi, responden yang berusia 23 tahun berkategori sedang, responden yang berusia 24 tahun berkategori tinggi, dan responden yang berusia  $\geq 25$  tahun juga berkategori tinggi. Nilai mean empirik dengan nilai tertinggi ada pada responden yang berusia 20 tahun dan yang terendah ada pada responden yang berusia 23 tahun. Sedangkan *happiness* responden yang berusia 18 tahun berkategori sedang, responden yang berusia 19 tahun berkategori sedang, responden yang berusia 20 tahun berkategori sedang, responden yang berusia 21 tahun berkategori tinggi, responden yang berusia 22 tahun berkategori tinggi, responden yang berusia 23 tahun berkategori tinggi, responden yang berusia 24 tahun berkategori tinggi, responden yang berusia  $\geq 25$  tahun berkategori sedang. Nilai mean empirik dengan nilai tertinggi ada pada responden yang berusia 22 tahun dan yang terendah ada pada responden yang berusia  $\geq 25$  tahun.

- c. Lama bertugas sebagai relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya

**Tabel 4: Tabel Deskripsi Responden Berdasarkan Lama Bertugas sebagai Relawan Mahasiswa yang Menjadi Konselor Sebaya.**

Lama sebagai Relawan Mahasiswa yang Menjadi Konselor Sebaya	$\Sigma$	%	Perilaku Altruisme		<i>Happiness</i>	
			$\mu E$	Kategori	$\mu E$	Kategori
> 4 bulan	11	18,3%	67,64	Tinggi	86,4	Tinggi
3 bulan	10	16,7%	66,5	Tinggi	87,79	Tinggi
2 bulan	14	23,3%	70,6	Tinggi	90,2	Tinggi
1 bulan	25	41,7%	66,91	Tinggi	83,27	Sedang
Total	60	100%				

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa perilaku altruisme responden dalam kategori lama menjadi relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya >4 bulan berkategori tinggi, relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya 3 bulan berkategori tinggi, relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya 2 bulan berkategori tinggi, dan relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya 1 bulan berkategori tinggi. Nilai mean empirik perilaku altruisme yang paling besar pada relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya selama 2 bulan dan yang terendah pada relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya selama 1 bulan. Sedangkan *happiness* dalam kategori lama menjadi relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya >4 bulan berkategori tinggi, relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya 3 bulan berkategori tinggi, relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya 2 bulan berkategori tinggi, dan relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya 1 bulan berkategori sedang. Nilai mean empirik perilaku altruisme yang paling besar pada relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya selama 2 bulan dan yang terendah pada relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya selama 1 bulan.

d. Jurusan

**Tabel 5: Tabel Deskripsi Responden Berdasarkan Jurusan**

Jurusan	$\Sigma$	%	Perilaku Altruisme		Happiness	
			$\mu E$	Kategori	$\mu E$	Kategori
Non-Eksakta	54	90 %	67,69	Tinggi	86,72	Tinggi
Eksakta	6	10 %	68,16	Tinggi	89,17	Tinggi
Total	60	100 %				

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa perilaku altruisme responden jurusan Non- eksakta kategorinya tinggi. Selain itu, perilaku altruisme jurusan eksakta kategorinya juga tinggi. Nilai mean empirik perilaku altruisme yang paling besar adalah responden dengan jurusan eksakta. Kemudian, *happiness* responden jurusan non eksata kategorinya tinggi. Begitu juga dengan *happiness* jurusan eksakta juga tinggi. Nilai Mean empirik *happiness* yang paling besar pada responden dengan jurusan eksakta.

e. Jumlah peserta/klien yang diselesaikan

**Tabel 6: Tabel Deskripsi Responden Berdasarkan Jumlah Klien/peserta**

Jumlah Klien/Peserta	$\Sigma$	%	Perilaku Altruisme		Happiness	
			$\mu E$	Kategori	$\mu E$	Kategori
1-5	26	43,3%	68,46	Tinggi	86,08	Tinggi
6-20	25	41,7%	66,36	Tinggi	86,8	Tinggi
21-40	7	11,7%	69,57	Tinggi	87,57	Tinggi
>40	2	3,3%	69	Tinggi	93	Tinggi
Total	60	100%				

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa perilaku altruisme pada responden yang menyelesaikan klien/peserta berjumlah 1-5 orang berkategori tinggi, responden yang menyelesaikan klien/peserta berjumlah 6-20 orang berkategori tinggi, responden yang menyelesaikan klien/peserta berjumlah 21-40 orang berkategori tinggi, responden yang menyelesaikan klien/peserta berjumlah >40 orang berkategori tinggi. Nilai mean empirik dengan nilai tertinggi ada pada responden yang memiliki jumlah klien/peserta >40 dan yang terendah adapada responden yang menyelesaikan klien/peserta berjumlah 6-20 klien/peserta. Sedangkan *happiness* responden yang menyelesaikan klien/peserta berjumlah 1-5 orang berkategori tinggi, responden yang menyelesaikan klien/peserta berjumlah 6-20 orang berkategori tinggi, responden menyelesaikan klien/peserta berjumlah 21-40 orang berkategori tinggi, responden yang menyelesaikan klien/peserta berjumlah >40 orang berkategori tinggi. Nilai mean empirik dengan nilai tertinggi ada pada responden yang memiliki jumlah klien/peserta >40 dan yang terendah adapada responden yang memiliki jumlah klien/peserta 1-5.

f. Jumlah Tema Permasalahan yang Pernah atau Sedang Diselesaikan

**Tabel 7: Deskripsi Responden Berdasarkan Jumlah Tema Permasalahan yang Pernah atau Sedang Diselesaikan**

Jenis Masalah yang Diselesaikan	$\Sigma$	%	Perilaku Altruisme		Happiness	
			$\mu E$	Kategori	$\mu E$	Kategori
1 tema permasalahan	9	15%	64,33	Tinggi	85	Tinggi
2 tema permasalahan	7	11,7%	71,42	Tinggi	88,71	Tinggi
3 tema permasalahan	17	28,3%	66,12	Tinggi	83,06	Sedang
4 tema permasalahan	15	25%	67,67	Sedang	86,07	Tinggi
5 tema permasalahan	12	20%	70	Tinggi	93,17	Tinggi
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100%</b>				

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa perilaku altruisme pada responden yang menyelesaikan 1 tema permasalahan berkategori tinggi, responden yang menyelesaikan 2 tema permasalahan berkategori tinggi, responden yang menyelesaikan 3 tema permasalahan berkategori tinggi, responden yang menyelesaikan 4 tema permasalahan berkategori sedang, dan responden yang menyelesaikan 5 tema permasalahan juga berkategori tinggi. Nilai mean empirik dengan nilai tertinggi ada pada responden yang memiliki 2 tema permasalahan dan yang terendah ada pada responden yang 1 tema permasalahan. Sedangkan *happiness* responden yang menyelesaikan 1 tema permasalahan berkategori tinggi, responden yang menyelesaikan 2 tema permasalahan berkategori tinggi, responden yang menyelesaikan 3 tema permasalahan berkategori sedang, responden yang menyelesaikan 4 tema permasalahan berkategori tinggi, dan responden yang menyelesaikan 5 tema permasalahan juga berkategori tinggi. Nilai mean empirik dengan nilai tertinggi ada pada responden yang memiliki 5 tema permasalahan dan yang terendah ada pada responden yang 3 tema permasalahan.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik apakah terdapat pengaruh perilaku altruisme terhadap *happiness* pada relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya secara daring selama pandemi. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan, diketahui bahwa hipotesis yang diajukan diterima, dengan nilai signifikan sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ), artinya perilaku altruisme berpengaruh terhadap *happiness* pada relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya selama secara daring selama pandemi. Oleh karena itu dapat diartikan bahwa semakin tinggi perilaku altruisme semakin tinggi *happiness*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Na'imah, Nuraeni, dan Septianingsih (2017) *happiness* merupakan dimilikinya emosi positif dalam keseluruhan kehidupan manusia. Individu yang memiliki emosi positif dalam kehidupannya, akan cenderung berperilaku positif dengan menolong (altruistik). Pertolongan yang diberikan akan menimbulkan perasaan bahagia (*happy*) atau *happiness* dalam diri individu. Sebagaimana yang disebutkan oleh Iryana (2015) emosi positif yang muncul setelah seseorang memberikan pertolongan juga dapat memberikan dorongan untuk berperilaku menolong (altruistik) kembali dan *feedback* positif dari apa yang diberikan akan membuat perasaan bahagia (*happiness*) lebih terasa. Selain itu menjadi relawan mahasiswa sebagai konselor sebaya merupakan salah satu bentuk nyata dari perilaku altruisme yang dapat dilakukan oleh mahasiswa.

## *Pengaruh Perilaku Altruisme Terhadap Happiness Pada Relawan Mahasiswa Yang Menjadi Konselor Sebaya Secara Daring Selama Pandemi*

Hasil penelitian ini ditemukan bahwa nilai R square sebesar 0,173 dan menunjukkan bahwa perilaku altruisme memberikan pengaruh terhadap *happiness* pada mahasiswa yang menjadi konselor sebaya secara daring selama pandemi sebesar 17,3%, dimana sisanya 82,7% merupakan pengaruh faktor lain di luar penelitian. Hal ini berarti bahwa terdapat 82,7% faktor selain perilaku altruisme dalam kebahagiaan relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya secara daring selama pandemi. Beberapa faktor yang mempengaruhi *happiness* adalah budaya, kehidupan sosial, agama dan religiusitas, pernikahan, usia, uang, kesehatan dan jenis kelamin (Sarmadi, 2018). Dalam penelitian terbukti bahwa terdapat faktor seperti, jenis kelamin yang terbukti sebagai salah satu faktor terjadinya *happiness* dalam diri mahasiswa yang menjadi relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya.

Hal ini dikarenakan pada penelitian ini, perempuan memiliki *happiness* yang lebih tinggi dari laki-laki. Selain itu, faktor usia juga mengambil peranan dalam *happiness* relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya. Dimana usia 22 tahun memiliki *happiness* yang lebih tinggi dari usia lainnya. Oleh karenanya usia dan jenis kelamin dapat menjadi faktor-faktor lain diluar penelitian yang membuat relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya merasakan *happiness*. Dalam penelitian ini dapat dilihat nilai mean empirik perilaku altruisme sebesar 67,73 dan nilai mean empirik *happiness* sebesar 86,78. Kemudian, berdasarkan hasil perhitungan mean empirik tersebut variabel perilaku altruisme pada relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya secara daring selama pandemi berkategori tinggi begitu pula hasil perhitungan mean empirik variabel *happiness* berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya secara daring selama pandemi memiliki *happiness* yang meningkat. Selain itu, relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya secara daring selama pandemi yang menerapkan perilaku altruisme yang tinggi dapat menyebabkan relawan mahasiswa yang konselor sebaya memiliki *happiness* yang juga tinggi pula, sehingga ketika melakukan perilaku altruisme secara terus menerus dengan memberikan bantuan berupa jasa tanpa mengharapkan imbalan akan membuat lebih merasakan *happiness* dari sebelumnya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Iryana (2015) yang menunjukkan bahwa perilaku altruisme yang dilakukan oleh relawan memiliki pengaruh positif yang sangat signifikan terhadap *happiness*, yang berarti bahwa semakin tinggi perilaku altruisme maka semakin tinggi *happiness*.

Pada hasil analisis deskriptif berdasarkan kategorisasi jenis kelamin, jumlah responden relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya dalam penelitian ini lebih banyak perempuan dibanding laki-laki. *Happiness* yang dimiliki laki-laki berada pada kategori sedang dan perempuan berada pada kategori tinggi. Nilai mean empirik *happiness* tertinggi dimiliki oleh perempuan dengan nilai 87,28. Menurut Sarmadi (2018) perempuan memiliki kehidupan emosional yang lebih ekstrim daripada laki-laki sehingga perempuan mengalami emosi positif dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, akan tetapi tingkat emosi rata-rata laki-laki dan perempuan tidak berbeda namun perempuan lebih bahagia dan lebih sedih daripada laki-laki. Kemudian, hasil penelitian perilaku altruisme yang dimiliki laki-laki dan perempuan berada pada kategori tinggi. Nilai mean empirik perilaku altruisme yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan dapat dilihat tidak berbeda secara signifikan. Nilai mean empirik perempuan yaitu 67,84 sedikit lebih tinggi dari laki-laki dengan nilai 67. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat dilihat bahwa baik nilai mean empirik *happiness* dan perilaku altruisme pada perempuan dan laki-laki tidak signifikan jauh berbeda. Menurut Kumar dan Dixit (2017) gender memberikan kontribusi, namun juga tergantung pada jenis tindakan altruistik yang dilakukan.

Pada hasil analisis deskriptif berdasarkan kategorisasi usia, penelitian ini memiliki kategori usia yang beragam dan responden yang paling banyak berada pada usia 21 tahun. *Happiness* yang dimiliki oleh kategori rentang usia 18 hingga  $\geq 25$  tahun berbeda-beda dengan rentang sedang hingga tinggi, hal ini tergantung kepada kebutuhan yang dimilikinya. Nilai mean empirik yang paling besar berada pada usia 23 tahun dengan nilai 88,5. Perbedaan nilai empirik pada dalam *happiness* kategorinya tidak berbeda jauh secara signifikan satu dengan yang lainnya. Penelitian yang dimiliki

## *Pengaruh Perilaku Altruisme Terhadap Happiness Pada Relawan Mahasiswa Yang Menjadi Konselor Sebaya Secara Daring Selama Pandemi*

oleh Lu dan Shih (2010) menyatakan bahwa terdapat pola perbedaan kepentingan yang jelas dalam sumber *happiness* dengan usia, hal ini sesuai dengan perhatian khusus yang relevan dengan tahap-tahap tertentu dalam kehidupan individu. Sedangkan hasil penelitian berdasarkan perilaku altruisme, terdapat perbedaan perilaku altruisme terhadap berbagai umur responden. Nilai mean empirik yang paling tinggi berada pada usia 20 tahun. Walaupun demikian nilai mean empirik kategorinya tidak berbeda secara signifikan satu dengan yang lainnya. Hal ini sesuai dengan penelitian Diyai, Bidhuni, dan Onibala (2019) yang menyatakan bahwa usia remaja akhir yang berada pada tingkat pendidikan perguruan tinggi formal merupakan masa transisi dimana menuntut untuk meningkatkan kemandirian, mengemban tanggung jawab yang lebih besar dan peran yang penting dalam lingkungan. Selain itu, usia ini sudah diharapkan untuk memiliki kematangan moral tidak saja menghindari perilaku negatif, tetapi juga dapat memotivasi untuk berperilaku positif seperti dapat berempati, peduli, toleransi, bekerjasama termasuk berperilaku altruistik. Usia 20 dan 23 tahun yang berada pada tingkat universitas ini sudah dapat beradaptasi dengan lingkungan baru. Hal ini dapat memicu untuk bersosialisasi yang kemudian menimbulkan perilaku altruisme yang berakibat pada peningkatan *happiness*.

Pada hasil analisis deskriptif berdasarkan kategorisasi lama bertugas sebagai relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya, penelitian ini dikategori atas 4 yaitu >4 bulan, 3 bulan, 2 bulan dan 1 bulan, dengan jumlah responden paling banyak pada relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya yang lama bertugasnya selama 1 bulan. *Happiness* yang dimiliki oleh relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya yang bertugas selama >4 bulan, 3 bulan, 2 bulan dan 1 bulan berada pada kategori sedang dan tinggi dengan jarak yang tidak jauh berbeda. Nilai mean empirik *happiness* yang dimiliki oleh konselor yang bertugas selama 2 bulan paling besar dengan nilai 90,2. Sedangkan hasil penelitian perilaku altruisme yang dimiliki oleh relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya yang bertugas selama >4 bulan, 3 bulan, 2 bulan, dan 1 bulan berada pada kategori tinggi. Nilai mean empirik perilaku altruisme yang dimiliki relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya selama 2 bulan adalah yang paling besar dengan nilai 70,6. Perbedaan lama bertugas sebagai relawan yang menjadi konselor sebaya secara daring selama pandemi sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Thoits dan Hewitt (2001) yang menyatakan bahwa, terdapat jam kerja kerelawan individu yang berpengaruh signifikan terhadap terhadap *happiness*, kepuasan hidup, harga diri, rasa kontrol atas hidup, kesehatan fisik, dan depresi berdasarkan perhitungan selama 12 bulan terakhir.

Pada hasil analisis deskriptif berdasarkan kategorisasi jurusan, pada penelitian ini digolongkan dalam 2 kelompok jurusan yang berbeda yaitu non-eksakta dan eksakta. Jumlah responden paling banyak terdapat pada relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya pada jurusan non eksakta. Perilaku altruisme yang dimiliki oleh relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya yang berjurusan non-eksakta dan eksakta berkategori tinggi. Nilai mean empirik perilaku altruisme yang paling besar bernilai 68,18 dari responden jurusan eksakta. Perilaku altruistik yang ditunjukkan oleh relawan mahasiswa menjadi konselor sebaya berbeda-beda setiap jurusannya. Hal ini didukung oleh penelitian Effendian Nurpratiwi (2021) yang menyatakan bahwa perilaku altruisme merupakan suatu perilaku yang selalu ada pada setiap individu, bukan sesuatu yang tidak mungkin untuk tidak ada, faktornya bisaberagam mulai dari adanya pengaruh pendidikan dalam keluarga atau tuntutan pergaulan lingkungan sosial dan lain sebagainya namun, dalam menginjak masa remaja individu menjalankan tindakan tersebut berdasarkan kesadaran dalam menjalankan peransosialnya. Hal ini berarti ketika relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya dengan latar belakang pendidikan dalam hal ini jurusan yang berbeda, akan menimbulkan perilaku altruisme yang berbeda juga. Kemudian, *Happiness* yang dimiliki oleh relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya yang berjurusan non-eksakta dan eksakta berkategori tinggi. Nilai mean empirik *happiness* yang paling besar bernilai 89,17 dari responden yang berjurusan eksakta. Jika melihat dari nilai mean empirik kedua penggolongan jurusan, keduanya berada dalam kategori tinggi dan tidak memiliki perbedaan nilai yang jauh signifikan. Hal ini berarti bahwa setiap relawan

## *Pengaruh Perilaku Altruisme Terhadap Happiness Pada Relawan Mahasiswa Yang Menjadi Konselor Sebaya Secara Daring Selama Pandemi*

mahasiswa yang menjadi konselor sebaya dengan jurusan yang berbeda-beda memiliki tingkat *happiness* yang berbeda pula namun, dalam kategori atau rentang yang hampir sama. Hal ini sejalan dengan penelitian Compton (dalam Wijayanti dan Nurwianti, 2010) yang berpendapat bahwa individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam mencari kebahagiaan sesuai dengan budaya atau kelompoknya. Wijayanti dan Nurwianti (2010) menambahkan bahwa salah satu hal yang membuat orang bahagia adalah ketika bisa menjalankan hidup sesuai dengan nilai-nilai budayanya atau kelompoknya. Hal ini berarti bahwa setiap jurusan dalam hal ini suatu kelompok peminatan perkuliahan tertentu akan memberikan *happiness* kepada anggota dengan caranya masing-masing. Pada hasil analisis deskriptif berdasarkan jumlah klien/peserta yang diselesaikan, dalam penelitian ini digolongkan dalam 4 kategori jumlah klien/peserta. Jumlah klien/peserta yang paling banyak diselesaikan oleh responden relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya adalah berjumlah 1-5 klien/peserta dengan 26 responden. Hasil penelitian perilaku altruisme yang dimiliki oleh relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya dengan jumlah peserta/klien yang diselesaikan berjumlah 1-5 orang, 6-20 orang, 21-40 orang, dan >40 orang berada dalam kategori tinggi. Nilai mean empirik perilaku altruisme yang paling besar nilainya terdapat pada jumlah klien/peserta yang diselesaikan > 40 dengan nilai 69. Kemudian, *Happiness* yang dimiliki oleh relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya dengan jumlah peserta/klien yang diselesaikan berjumlah 1-5 orang, 6-20 orang, 21-40 orang, dan >40 orang berada dalam kategori tinggi. Nilai mean empirik *happiness* yang paling besar nilainya adalah relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya dengan jumlah klien/peserta yang diselesaikan > 40 dengan nilai 93. Dari kedua variabel yang mengukur jumlah klien/peserta yang diselesaikan maka, dapat diketahui bahwa relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya dengan jumlah klien/peserta lebih banyak cenderung memiliki tingkat perilaku altruisme dan tingkat *happiness* yang tinggi dibandingkan dengan lainnya.

Pada hasil analisis deskriptif berdasarkan jumlah tema permasalahan yang pernah diselesaikan dalam penelitian ini digolongkan selama 5 kategori, yaitu 1 tema permasalahan, 2 tema permasalahan, 3 tema permasalahan, 4 tema permasalahan, dan 5 tema permasalahan. Jumlah tema permasalahan yang pernah diselesaikan oleh responden relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya paling tinggi adalah berjumlah 3 tema permasalahan dengan 17 responden. Hasil penelitian perilaku altruisme yang dimiliki oleh relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya dengan jumlah 2 tema permasalahan, 3 tema permasalahan, 4 tema permasalahan dan 5 tema permasalahan berada dalam kategori tinggi. Sedangkan perilaku altruisme relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya dengan 1 tema permasalahan berada pada kategori sedang. Nilai mean empirik perilaku altruisme yang paling besar nilainya adalah responden yang menyelesaikan 2 tema permasalahan dengan nilai 71,42. Sedangkan *happiness* yang dimiliki oleh relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya dengan jumlah 1 tema permasalahan, 2 tema permasalahan, 4 tema permasalahan dan 5 tema permasalahan berada dalam kategori tinggi. Kemudian, *happiness* relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya dengan 3 tema permasalahan berada pada kategori sedang. Nilai Mean empirik *happiness* yang paling besar nilainya terdapat pada responden yang menyelesaikan 5 tema permasalahan dengan nilai 93,1.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil analisis data diketahui adanya pengaruh perilaku altruisme terhadap *happiness* pada relawan mahasiswa yang menjadi konselor sebaya secara daring selama pandemi. Hasil uji hipotesis tersebut menunjukkan bahwa besar pengaruh perilaku altruisme terhadap *happiness* sebesar 17,3% dan sisanya sebesar 82,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan perhitungan kategorisasi pada skala *happiness* dan skala perilaku altruisme menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini memiliki *happiness* dan perilaku altruisme yang tergolong dalam kategori tinggi. Hal ini berarti jika perilaku altruisme tinggi, maka *happiness* akan tinggi.

*Pengaruh Perilaku Altruisme Terhadap Happiness Pada Relawan Mahasiswa Yang Menjadi Konselor Sebaya Secara Daring Selama Pandemi*

**DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, H. G., Erlayani, N. & Zwagery, V.R. (2018). Hubungan kebahagiaan dengan perilaku altruisme pada masyarakat sekitar tambang asam-asam. *Jurnal Kognisia, Volume 1 Nomor 2*. Diperoleh dari <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1553>.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi, Volume 16 Nomor 2, Desember 2020*. [Http://dx.doi.org/10.24014/](http://dx.doi.org/10.24014/).
- Annisa, D. (4 November 2021). *Situasi terkini perkembangan coronavirus disease(covid-19) 5 Novemeber 2021*. Diakses pada tanggal 25 November 2021 dari <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-5-november-2021.anu>
- Annur, C. M. (2020). Konsultasi Kesehatan Jiwa Halodoc Naik 80%, Mayoritas dari Milenial. Diakses pada tanggal 15 Desember 2021, dari <https://katadata.co.id/ekarina/digital/5f199fe7004c4/konsultasi-kesehatan-jiwa-halodoc-naik-80-mayoritas-dari-milenial>
- Ardi, Zadrian, and Ifdil Ifdil. 2013. "Konseling Online Sebagai Salah Satu Bentuk Pelayanan E-Konseling." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 1(1): 15–22.
- Baka, Kara. 2019. "The Impact of Altruism On Overall Happiness and Compassion Running Head : ALTRUISM ' S IMPACT ON HAPPINESS AND COMPASSION The Impact of Altruism On Overall Happiness and Compassion Kara Baka DeSales University." (April).
- Borgonovi, Francesca. 2008. "Doing Well by Doing Good. The Relationship between Formal Volunteering and Self-Reported Health and Happiness." *Social Science and Medicine* 66(11): 2321–34.
- Diyai, I., Bidjuni, H., & Onibala, F. (2019). Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Perilaku Altruistik Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan, 7*(1). Diperoleh dari [ejournal.unsrat.ac.id](http://ejournal.unsrat.ac.id)
- Effendi, M. R., & Nurpratiwi, S. (2021). Hubungan Keberagamaan dan Perilaku Altruistik Mahasiswa. *al-Afkar, Journal For Islamic Studies, 4*(1). <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v4i1.127>
- Haberstroh, S., & Duffey, T. (2011). *Face-to-face supervision of online counselors: supervisor perspectives*. Diakses pada tanggal 20 Desember 2021 dari [http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article\\_66.pdf](http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas11/Article_66.pdf)
- Inley, P A L E X L, S T ephen J Oseph, and I Lona B Oniwell. 2003. "P.a l s j i B." 16(3):126–43.
- Iryana, Ika & , Asyanti, S. (2015) *Altruisme Dengan Kebahagiaan Pada Petugas PMI*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- KBII. (2021). Diakses pada tanggal 20 Desember 2021 dari <https://kbbi.web.id/bahagia> Karinda, Joshua Jordan, and Rudangta Arianti. 2020. "Potret Kebahagiaan Relawan Studi Kasus Relawan Satya Wacana Peduli Di Lombok." *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 4(1): 101–16.

*Pengaruh Perilaku Altruisme Terhadap Happiness Pada Relawan Mahasiswa Yang Menjadi Konselor Sebaya Secara Daring Selama Pandemi*

- [https://www.researchgate.net/profile/Rudangta\\_Arianti/publication/341183060\\_Potret\\_Kebahagiaan\\_Relawan\\_Studi\\_Kasus\\_Relawan\\_Satya\\_Wacana\\_Peduli\\_di\\_Lombok/links/5eba1e004585152169c84265/Potret-Kebahagiaan-Relawan-Studi-Kasus-Relawan-Satya-Wacana-Peduli-di-L](https://www.researchgate.net/profile/Rudangta_Arianti/publication/341183060_Potret_Kebahagiaan_Relawan_Studi_Kasus_Relawan_Satya_Wacana_Peduli_di_Lombok/links/5eba1e004585152169c84265/Potret-Kebahagiaan-Relawan-Studi-Kasus-Relawan-Satya-Wacana-Peduli-di-L).
- Kompas.com. *Penggunaan layanan telemedicine diprediksi akan meningkat terus*.diambil dari kompas.com. Diakses pada tanggal 21 Januari 2022. Diperoleh dari <https://www.kompas.com/sains/read/2022/01/13/133200323/11-telemedicine-untuk-pasien-covid-19-dan-mekanismenya?page=all>
- Kumar, A., & Dixit, V. (2017). Altruism, Happiness and Health among Elderly People. *Indian Journal of Gerontology*, 31(4). Diperoleh dari [https://www.researchgate.net/profile/Vidushi-Dixit/publication/322538604\\_Altruism\\_Happiness\\_and\\_Health\\_among\\_Elderly\\_People/links/5a5f058f0f7e9b4f783c8222/Altruism-Happiness-and-Health-among-Elderly-People.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Vidushi-Dixit/publication/322538604_Altruism_Happiness_and_Health_among_Elderly_People/links/5a5f058f0f7e9b4f783c8222/Altruism-Happiness-and-Health-among-Elderly-People.pdf)
- Mustofa, Mokhammad Iklil, Muhammad Chodzirin, Lina Sayekti, and Roman Fauzan. 2019. “Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi.” *Walisongo Journal of Information Technology* 1(2): 151.
- Na'imah, T., & Septiningsih, D. S. (2017). Orientasi happiness pada orangtua yang memiliki anak tunagrahita ringan. *Jurnal Psikologi Undip*, 16(1), 32-39. <https://doi.org/10.14710/jpu.16.1.32-39>
- Shanker, D Ravi, and Ruth Priya Irani. 2019. “Association between Happiness and Altruism.” 9(5): 71–77.
- Sonartra, E. N. (2021). Dampak pandemi covid 19 terhadap kesehatan mental anak dan remaja: literatur review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 25-31. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.507>
- Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of health and social behavior*, 115-131. <https://doi.org/10.2307/3090173>
- Wijayanti, H., & Nurwianti, F. (2011). Kekuatan karakter dan kebahagiaan pada suku jawa. *Jurnal Psikologi*, 3(2). Diperoleh dari <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/227/170>.