



PSIKOLOGI POSITIF

Penerapan Psikologi Positif
dalam Kehidupan

Buku ini ditulis oleh para akademisi di Fakultas Psikologi, UKWMS yang memiliki scientific vision Psikologi Positif. Buku ini berisikan pemikiran dan gagasan para dosen tentang konsep dan aplikasi psikologi positif. Pemikiran tersebut diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu psikologi positif, antara lain dengan memunculkan riset-riset penting dalam bidang psikologi positif. Pada aplikasi dari konsep psikologi positif diharapkan dapat digunakan untuk kepentingan praktis bagi mereka yang hendak menerapkannya dalam kehidupan kerja dan kehidupan pribadi.

Pembahasan buku ini dibagi tiga, yaitu: Pada level subject matter/materi: Pembahasan tentang altruisme digital: psikologi positif dalam perilaku menolong secara online. Pembahasan juga mengenai Membangun Optimisme dengan Berperilaku Keselamatan.

Pada level individu: Pembahasan pada level individu tentang konsep diri: pada siswa SMA 'DB' jogyakarta. Self-Compassion dan Well-Being Orangtua juga dipaparkan dalam buku ini. Mindful Parenting adalah pembahasan level individu. Pembahasan juga tentang tonggak penting the near phase pensiun, membangun sikap positif terhadap pensiun.

Pada level kelompok/komunitas/institusi: Pembahasan pada level ini tentang service learning sebagai strategi pembelajaran dalam konteks kegiatan pemberdayaan masyarakat. Pada organisasi juga dipaparkan tentang Positive Organization: positive meaning di tempat kerja, mengapa penting? Pada ranah sosial ada pemaparan tentang kekuatan hubungan komunikasi dan pertemanan di media aplikasi karaoke.

Besar harapan buku Psikologi Positif ini dapat diterima oleh masyarakat akademik maupun non akademik.



Diterbitkan oleh:
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Jl. Dinoyo 42-44, Surabaya 60265
Jawa Timur, Indonesia



PSIKOLOGI POSITIF • Penerapan Psikologi Positif dalam Kehidupan



PSIKOLOGI POSITIF

Penerapan Psikologi Positif
dalam Kehidupan



Editor:

Dr. Nurlaila Effendy, M. Si.

Dr. Dessi Christanti, M.Si.

Eli Prasetyo, M.Psi, Psikolog

Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya

PSIKOLOGI POSITIF

Penerapan Psikologi Positif
dalam Kehidupan



Editor:

Dr. Nurlaila Effendy, M. Si.

Dr. Dessi Christanti, M.Si.

Eli Prasetyo, M.Psi, Psikolog



Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

PSIKOLOGI POSITIF

Penerapan Psikologi Positif dalam Kehidupan

Editor: Dr. Nurlaila Effendy, M. Si.,
Dr. Dessi Christanti, M.Si.,
Eli Prasetyo, M.Psi, Psikolog

©2021 UKWMS

Diterbitkan oleh:



Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Jl. Dinoyo 42-44 Surabaya 60265
Jawa Timur, Indonesia.

ISBN 978-623-97454-3-1

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Penerapan Psikologi Positif dalam Kehidupan

LEVEL MATERI

Altruisme Digital: Psikologi Positif dalam Perilaku Menolong Secara *Online*
Ermida Simanjuntak

Membangun Optimisme dengan Berperilaku Keselamatan
Desak Nyoman Arista Retno Dewi

LEVEL INDIVIDU

Konsep Diri: Pada Siswa SMA 'DB' Yogyakarta
Elisabet Widyaning Hapsari

***Self-compassion* dan *Well-being* Orangtua**
Agnes Maria Sumargi

Mindful Parenting
Yettie Wandansari

Tonggak Penting *The Near Phase* Pensiun, Membangun Sikap Positif Terhadap Pensiun
Florentina Yuni Apsari

LEVEL KOMUNITAS/ORGANISASI/INSTITUSI

***Service Learning* sebagai Strategi Pembelajaran dalam Konteks Kegiatan Pemberdayaan Masyarakat**
G. Edwi Nugrohadi

***Positive Organization: Positive Meaning* di Tempat Kerja, Mengapa Penting?**
Nurlaila Effendy

Kekuatan Hubungan Komunikasi dan Pertemanan di Media Aplikasi Karaoke
Sylvia Kurniawati Ngonde

PENGESAHAN

Telah diperiksa kebenarannya dan sesuai dengan aslinya

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Fakultas Psikologi
Dekan

Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog
NIK. 711.97.0270



ALTRUISME DIGITAL: PSIKOLOGI POSITIF DALAM PERILAKU MENOLONG SECARA ONLINE

Ermida Simanjuntak

Altruisme atau perilaku menolong merupakan hal yang menarik minat para peneliti Psikologi mengingat altruisme adalah tindakan menolong yang bertujuan untuk memberikan keuntungan maupun kesejahteraan kepada orang lain tanpa mengharapkan adanya imbalan (Myers & Twenge, 2019). Berkaitan dengan perilaku menolong, Indonesia ditempatkan sebagai negara yang paling dermawan pada tahun 2021 berdasarkan *World Giving Index* pada survei yang dilakukan oleh *Charities Aid Foundation* (CAF, 2021). Berdasarkan survei ini disebutkan bahwa 1 dari 8 orang di Indonesia bersedia mendonasikan uangnya serta terlibat pada kegiatan relawan sebesar tiga kali dari rata-rata index menolong secara global pada tahun 2020 (CAF, 2021).

Konsep altruisme dalam bentuk perilaku menolong ini pada perkembangannya juga terjadi secara *online*. Menolong secara *online* atau altruisme digital diartikan sebagai perilaku menolong tanpa pamrih yang dilakukan oleh seseorang lewat media *online* (Luo et al., 2021; Zheng et al., 2016; Zhou et al., 2019). Altruisme digital ini tidak terlepas dari perkembangan internet dan teknologi ketika

sebagian besar relasi-relasi sosial antar individu di masa sekarang dilakukan secara *online*. Penelitian yang dilakukan oleh Hu (2020) menyebutkan bahwa situasi *online* ternyata mendorong seseorang untuk dapat memberikan pertolongan secara lebih cepat dan sesuai dengan kebutuhan dari orang yang membutuhkan pertolongan. Merujuk pada hal ini maka perilaku menolong secara *online* menarik untuk dikaji lebih lanjut mengingat perkembangan internet yang pesat menyebabkan interaksi-interaksi sosial yang terjadi saat ini lebih banyak bersifat *online*.

Berkaitan dengan altruisme digital maka perkembangan internet di Indonesia turut berperan serta dalam membentuk terjadinya altruisme digital. Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa sejumlah 196,71 juta penduduk Indonesia telah menggunakan internet dan tersebar di seluruh wilayah Indonesia (Kominfo, 2020b). Selain itu, situasi pandemi Covid-19 juga turut berpengaruh pada peningkatan penggunaan internet oleh masyarakat. Hal ini disebabkan adanya pembatasan pergerakan sosial yang diberlakukan oleh pemerintah untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 sehingga hampir seluruh kegiatan dilakukan secara *online* dari rumah (Kominfo, 2020a).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan internet yang tinggi sering dikaitkan sebagai sumber masalah dalam relasi sosial karena menyebabkan kurangnya kemampuan individu dalam interaksi sosial, munculnya ketergantungan individu pada internet maupun terjadinya *online disinhibition* yaitu individu menampilkan perilaku yang berbeda antara dunia maya dan dunia nyata (Suler, 2004; Turkle, 2011; Young, 2017). Di sisi lain, beberapa penelitian juga menunjukkan adanya dampak positif dari internet yaitu meningkatkan keinginan individu untuk memberikan pertolongan kepada orang lain (Hu, 2020; Lee & Lee, 2010; Zheng et al., 2021).

Tulisan ini bertujuan untuk membahas mengenai altruisme digital, riset-riset yang membahas mengenai altruisme digital serta keterkaitan menolong secara *online* dengan psikologi positif. Dengan demikian,

tulisan ini dapat memberikan informasi mengenai penggunaan internet untuk aktivitas menolong secara *online* (altruisme digital) yang dapat dioptimalkan untuk mendapatkan efek positif bagi para pengguna internet.

Telaah Literatur Altruisme Digital

Menolong secara kajian teori dikaitkan dengan istilah perilaku prososial dan altruisme (Branscombe & Baron, 2017; Myers & Twenge, 2019). Altruisme dapat digolongkan ke dalam perilaku prososial yaitu perilaku yang bertujuan untuk memberikan keuntungan bagi orang lain atau kelompok (Myers & Twenge, 2019). Seseorang yang melakukan altruisme akan melakukan tindakan menolong tanpa memikirkan keuntungan yang akan diperolehnya. Altruisme didefinisikan sebagai tindakan menolong tanpa pamrih yang bertujuan untuk memberikan keuntungan pada orang lain atau kelompok (Branscombe & Baron, 2017; Myers & Twenge, 2019). Altruisme muncul akibat adanya rasa empati pada individu yang membutuhkan pertolongan sehingga mendorong seseorang untuk memberikan pertolongan (Branscombe & Baron, 2017). Ada 3 komponen empati yang terlibat pada seseorang yang memutuskan untuk melakukan tindakan menolong yaitu : komponen emosi berupa merasakan perasaan serta emosi yang dialami oleh orang lain; komponen kognitif berupa pemahaman akan apa yang dipikirkan oleh orang lain yang membutuhkan pertolongan dan komponen pertimbangan berupa pertimbangan akan kesejahteraan (*well-being*) orang lain yang membutuhkan bantuan (Branscombe & Baron, 2017).

Pada perkembangannya, altruisme ini tidak hanya sebatas altruisme dalam dunia nyata tetapi juga merambah pada dunia maya (*online*). Altruisme digital ini muncul seiring dengan maraknya penggunaan internet pada masa sekarang dan adanya kebutuhan untuk mendapatkan pertolongan secara cepat. Sebagai contoh pada masa meningkatnya kasus Covid-19 dan kebutuhan untuk mendapatkan tabung oksigen maupun donor plasma konvalesen maka warga saling menolong memberikan informasi lewat komunitas *online*

seperti *Whatsapp group* dan aplikasi internet (Zain, 2021; Zuhad, 2021). Penyebaran informasi secara *online* mempercepat individu yang membutuhkan bantuan untuk mendapatkan akses pada tabung oksigen maupun donor plasma konvalesen. Hal ini membuktikan bahwa altruisme tidak hanya terjadi pada konteks *offline* tetapi juga terjadi secara *online*.

Konsep altruisme digital dalam beberapa penelitian disebut sebagai *internet altruistic behavior* (IAB) yang didefinisikan sebagai perilaku yang dilakukan secara sukarela untuk menolong orang lain secara *online* tanpa adanya paksaan dari pihak luar serta tidak mengharapkan adanya imbalan (Jiang et al., 2017; Liu et al., 2014; Zheng et al., 2021). Definisi ini menunjukkan bahwa altruisme digital memiliki persamaan arti dengan altruisme yang dilakukan seseorang pada dunia nyata (*offline*). Namun demikian, ada beberapa perbedaan kondisi menolong secara *online* mengingat ada kalanya individu yang menolong dan individu yang menerima pertolongan seringkali belum pernah bertemu sebelumnya (Zhou et al., 2019). Hal yang menarik dari altruisme digital adalah sifat internet yang anonim justru membuat pertolongan secara *online* lebih banyak muncul dibandingkan pertolongan yang sifatnya *offline* (Zhou et al., 2019).

Amichai-Hamburger (2008) menyebutkan bahwa ada beberapa hal yang menyebabkan internet merupakan sarana yang berpeluang menjadi tempat pemberian pertolongan. Peluang tersebut pada level personal antara lain yaitu : kemudahan akan akses informasi, kebebasan untuk mencari informasi, kekayaan informasi yang dapat diakses dan meminimalkan adanya hambatan / disabilitas. Pada level personal ini seseorang dapat berkontak dengan siapapun serta memperoleh informasi yang dibutuhkan secara cepat. Ditinjau pada level kelompok dan interaksi sosial maka internet mampu memberikan kemudahan untuk setiap orang saling menolong dalam bertukar informasi serta memungkinkan setiap orang untuk memperoleh pengetahuan baru (Amichai-Hamburger, 2008). Selain itu, sifat anonimitas internet membuat seseorang menjadi lebih rileks dalam

berinteraksi sosial sehingga kemungkinan akan lebih cepat dalam memberikan pertolongan (Zhou et al., 2019).

Terkait dengan konsep Psikologi Positif, beberapa penelitian altruisme digital menunjukkan adanya keterkaitan altruisme digital dengan *well-being* dan emosi positif. Penelitian yang dilakukan oleh Moynihan et al., (2015) menyebutkan bahwa altruisme digital mampu meningkatkan *subjective well-being* karyawan yang suka membantu karyawan lain dalam organisasi secara *online*. Para karyawan yang memberikan bantuan juga merasakan kebahagiaan ketika dapat memberikan bantuan secara *online* kepada karyawan lain sehingga *subjective well-being* mereka menjadi meningkat. Penelitian yang dilakukan oleh Zheng et al. (2018) pada mahasiswa di China juga menunjukkan adanya *self-schemata* dan *self-belief* yang positif ketika sering melakukan altruisme digital. Penelitian ini juga menyebutkan bahwa mahasiswa-mahasiswa yang sering memberikan pertolongan secara *online* memperoleh kepuasan diri dan memiliki *subjective well-being* yang baik. Merujuk pada hal ini maka menolong secara *online* terbukti memberikan perasaan dan emosi positif bagi orang yang memberikan pertolongan sehingga meningkatkan *subjective well-being* orang tersebut. Dengan demikian memberikan pertolongan secara *online* juga memberikan efek yang sama seperti dalam situasi nyata (*offline*) bagi individu yang memberikan pertolongan.

Perkembangan Penelitian Altruisme Digital

Penelitian-penelitian mengenai altruisme digital mulai dilakukan sejak internet berkembang dengan pesat dan semakin banyaknya interaksi-interaksi sosial yang dilakukan secara *online*. Berikut ini adalah penelitian-penelitian mengenai altruisme digital dalam bentuk *internet altruistic behavior* pada beberapa konteks situasi:

A. Penelitian Lee & Lee (2010)

Penelitian ini dilakukan pada situasi dunia kerja ketika perilaku menolong berhubungan dengan pemanfaatan sistem informasi (*information system*) yang ada di perusahaan. Sistem informasi

perusahaan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *electronic bulletin boards*, *web communities* dan *knowledge management systems*. Pada penelitian ini *information system richness (IS richness)* merupakan salah satu variabel yang diteliti keterkaitannya dengan perilaku menolong. *IS richness* adalah tingkatan kenyamanan dan kemudahan komunikasi yang dilakukan seseorang melalui sistem informasi perusahaan. Hal ini didasarkan pada penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa *IS richness* akan berpengaruh pada kelancaran penyampaian informasi dari sumber informasi menuju target (Kwok & Gao, 2005). Individu akan memutuskan menolong atau tidak berdasarkan pesan yang disampaikan dalam situasi *online* oleh orang lain yang sedang membutuhkan bantuan. Dengan demikian sistem informasi akan berfungsi sebagai media yang dapat membantu pemberian pertolongan oleh orang-orang yang potensial untuk menolong (*potential helpers*) pada pihak yang membutuhkan bantuan (*help-seeker*). Pertanyaan yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah siapa yang akan membantu orang lain lewat IS dan faktor-faktor apa yang mempengaruhi seseorang memberikan pertolongan lewat sistem informasi perusahaan. Partisipan penelitian adalah 167 pekerja profesional di Korea yang berasal dari 34 perusahaan. Partisipan penelitian terdiri dari 132 pria dan 35 wanita. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *IS richness* berpengaruh pada kecenderungan seseorang untuk menolong secara *online* pada sistem informasi perusahaan. Selain itu *job autonomy* serta *altruistic traits* juga berpengaruh pada perilaku menolong pada sistem informasi perusahaan. Penelitian ini menekankan bahwa penggunaan internet secara positif dapat terlihat dari adanya pemanfaatan sistem informasi sebagai media untuk memberikan pertolongan pada individu yang membutuhkan pertolongan (*help-seekers*) di konteks dunia kerja. Pertolongan yang didapatkan oleh karyawan yang bekerja di perusahaan akan meningkatkan produktivitas karyawan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

B. Penelitian Zheng et al. (2016)

Penelitian Zheng et al. (2016) bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *internet altruistic behavior* dengan *subjective well-being* (SWB) dengan mediasi variabel *self-efficacy*. Partisipan pada penelitian ini adalah 467 siswa sekolah menengah di Ganzhou Cina. Ada 216 siswa pria dan 251 siswa wanita dengan rentang usia 12 – 16 tahun yang terlibat pada penelitian ini. *Subjective well-being* (SWB) adalah evaluasi individu mengenai kehidupan mereka yang didasarkan pada dimensi kepuasan hidup, emosi positif dan emosi negatif. Penelitian ini didasarkan pada penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa tindakan menolong akan membuat individu dapat mengalihkan emosi negatif yang dirasakannya kepada tindakan menolong yang akan dilakukannya sehingga pada akhirnya individu akan dipenuhi emosi positif (Moynihan et al., 2015). Hasil penelitian Zheng et al. (2016) menunjukkan bahwa para siswa yang melakukan tindakan menolong secara *online* (*internet altruistic behavior*) memiliki SWB yang lebih tinggi daripada siswa yang tidak melakukan *internet altruistic behavior* (IAB). *Self-efficacy* yang dimiliki oleh siswa yang melakukan IAB akan lebih tinggi daripada siswa yang tidak melakukan IAB. *Self-efficacy* sebagai variabel mediasi terbukti memiliki pengaruh secara tidak langsung pada keterkaitan IAB dengan SWB. Siswa yang melakukan IAB akan memiliki *self-efficacy* yang tinggi sehingga siswa akan merasa kompeten dan kemudian hal ini akan berdampak pada kenaikan SWB siswa.

C. Penelitian Jiang et al. (2017)

Penelitian ini dilakukan pada 238 partisipan yaitu mahasiswa di Provinsi Hunan (Cina) yang bertujuan mengungkap mengenai pengaruh antara *belief in a just world* (BJW) dan *internet altruistic behavior* (IAB) yang dimediasi oleh variabel *gratitude* dan *self-esteem*. BJW merupakan keyakinan bahwa mereka hidup dalam dunia yang memiliki keadilan, bahwa setiap orang akan menerima segala sesuatu sesuai dengan perbuatannya. Keyakinan ini berhubungan dengan perilaku altruisme yaitu seseorang yang

berlaku altruistik akan menerima balasan yang baik. Berdasarkan keyakinan ini maka pengguna internet juga beranggapan bahwa menolong seseorang dalam dunia maya juga akan mendapatkan balasan yaitu hal-hal yang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa BJW berpengaruh pada *internet altruistic behavior* secara langsung. Di samping itu, BJW juga berpengaruh pada *internet altruistic behavior* melalui mediasi variabel *gratitude* dan *self-esteem*. Orang-orang yang memiliki keyakinan BJW akan memiliki kebersyukuran (*gratitude*) dan harga diri (*self-esteem*) yang lebih baik daripada orang yang tidak memiliki keyakinan BJW. Adanya kebersyukuran dan harga diri yang baik akan membuat individu tersebut akan menunjukkan perilaku menolong yang tinggi di internet. Selain itu, sifat anonimitas yang menjadi karakteristik internet membuat orang-orang lebih berminat menolong di internet karena permintaan tanggungjawab yang dapat dihindari serta pengeluaran biaya secara ekonomi dan psikologis yang lebih rendah dibandingkan menolong yang sifatnya *offline*.

D. Penelitian Hu (2020)

Penelitian ini dilakukan pada 216 relawan yang terlibat pada forum *online* situs "*Zhi Ai Jia Yuan*" yang berfokus pada penanganan pengidap HIV/AIDS (Hu, 2020). Para relawan ini membagikan informasi secara *online* bagi para pengidap yang bertanya di situs "*Zhi Ai Jia Yuan*". Hal-hal yang dilakukan oleh para relawan di forum *online* ini antara lain menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh pengidap HIV/AIDS, menyediakan informasi-informasi yang dibutuhkan oleh para pengidap HIV/AIDS, memberikan semangat kepada para pengidap HIV/AIDS dan memberikan bantuan material yang praktis. Relawan paling aktif di forum ini telah memberikan respon *online* sebanyak 10.000 posting dan relawan yang kurang aktif setidaknya pernah melakukan posting 1 kali di forum ini. Selain posting ada pula relawan yang telah membuat situs kesehatan yang memberikan informasi mengenai penanganan AIDS yang terbaru serta informasi-informasi praktis untuk menjaga kondisi pengidap HIV/AIDS. Penelitian ini

menunjukkan bahwa altruisme digital yang dilakukan oleh relawan lewat forum *online* telah memberikan kesempatan kepada para pengidap HIV/AIDS untuk lebih terbuka dan dapat memperoleh bantuan informasi secara cepat tanpa perlu merasa cemas karena anonimitas yang ada di internet.

E. Penelitian Luo et al. (2021)

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap keterkaitan antara *internet altruistic behavior* (IAB) dengan *self-consistency and congruence* (SCC) serta peran variabel mediator *self-efficacy* dan variabel moderator *self-esteem* pada hubungan IAB dan SCC. *Self-consistency and congruence* didefinisikan sebagai kondisi harmoni pada self yang dimiliki individu karena adanya konsistensi antara self dengan pengalaman yang didapatkan oleh individu. Ketika individu memberikan pertolongan secara *online* maka individu akan mendapatkan perasaan harmoni pada *self* yang dimilikinya. Penelitian ini dilakukan pada 1037 mahasiswa dari 4 perguruan tinggi di provinsi Sichuan Cina. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *internet altruistic behavior* (IAB) dengan *self-consistency and congruence* (SCC) baik secara langsung maupun melalui variabel mediasi *self-efficacy*. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa mahasiswa yang melakukan *internet altruistic behavior* akan memiliki kondisi harmoni antara self yang mereka miliki dengan pengalaman yang mereka rasakan (*self-consistency and congruence*). Selain itu mahasiswa yang suka memberi pertolongan secara *online* juga memiliki rasa *self-efficacy* yang tinggi sehingga mahasiswa-mahasiswa tersebut memiliki rasa percaya diri yang kuat untuk mampu menyelesaikan tugas-tugas mereka. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *self-esteem* dapat memperkuat hubungan antara *internet altruistic behavior* (IAB) dengan *self-consistency and congruence* (SCC). Hal ini disebabkan karena individu yang menilai dirinya positif akan memiliki pandangan yang positif mengenai relasi sosial sehingga akan lebih mudah memberikan pertolongan sehingga merasa lebih konsisten dan kongruen dengan dirinya.

F. Penelitian Zheng et al. (2021)

Penelitian ini dilakukan pada 383 mahasiswa di Cina dalam rentang usia 17 – 22 tahun yang mengungkap mengenai *internet altruistic behavior* atau perilaku menolong di internet dengan harga diri (*self-esteem*). Pada penelitian ini variabel mediator adalah *online social support* (OSS) dan gender yang diasumsikan berpengaruh pada keterkaitan antara harga diri dan *internet altruistic behavior*. OSS adalah perasaan individu bahwa ia memiliki identitas serta menjadi bagian (*belonging*) saat individu merasa dipahami dan dihargai dalam sebuah interaksi interpersonal secara *online*. Ditinjau dari gender penelitian ini juga mengasumsikan bahwa ada perbedaan gender dalam *internet altruistic behavior*. Hal ini didasarkan pada penelitian sebelumnya bahwa pria lebih mudah menolong pada lingkungan *online* daripada wanita (Ma et al., 2011). Penelitian yang dilakukan oleh (Zheng et al., 2021) ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara harga diri dan *internet altruistic behavior*. Individu dengan harga diri yang positif akan berpandangan bahwa mereka mampu menolong orang lain sehingga akan lebih mudah melakukan *internet altruistic behavior*. Hal ini berkebalikan dengan individu dengan harga diri yang rendah negatif akan merasa menghadapi kesulitan saat melakukan tindakan menolong sehingga mereka cenderung tidak akan melakukan *internet altruistic behavior*. Keterkaitan antara harga diri pada *internet altruistic behavior* dimediasi oleh *online social support* pada pria tetapi tidak pada wanita. Hal ini disebabkan karena pria memandang lingkungan *online* lebih positif dibandingkan wanita sehingga pria merasa mendapatkan *online social support* sehingga mendorong pria untuk lebih mudah menolong dalam lingkungan *online*.

Implikasi Praktis

Penelitian-penelitian maupun kajian teori mengenai altruisme digital menunjukkan adanya keterkaitan antara menolong secara *online* (*internet altruistic behavior*) dengan konsep-konsep psikologi positif

seperti *subjective well-being*, *happiness* dan emosi positif baik dalam konteks individu maupun organisasi. Individu yang memberikan pertolongan secara *online* merasakan sebuah kepuasan, kebersyukuran (*gratitude*) dan kebahagiaan (*happiness*). Hal ini kemudian berpotensi memunculkan emosi-emosi positif sehingga *subjective well-being* individu dapat meningkat. Hal ini ditegaskan pula pada penelitian-penelitian yang dilakukan oleh Zheng et al. (2016) dan Jiang et al. (2017) yang menyebutkan adanya peningkatan *subjective well-being* serta *gratitude* pada siswa sekolah menengah dan mahasiswa yang melakukan altruisme digital. Post (2005) menyebutkan bahwa orang yang memberikan pertolongan akan merasa dirinya lebih positif dan memiliki suasana hati (*mood*) yang baik. Hal ini sejalan dengan apa yang dirasakan oleh orang-orang yang memberikan pertolongan secara *online*.

Pada level organisasi, altruisme digital juga berdampak dalam meningkatkan kinerja organisasi karena setiap orang termotivasi untuk memberikan pertolongan saat ada anggota organisasi yang mengalami kesulitan dalam pekerjaannya. Ketika seseorang yang mengalami kesulitan dalam pekerjaan mendapatkan bantuan secara *online* maka orang tersebut akan merasa mendapatkan dukungan sehingga ia dapat menyelesaikan tugas-tugasnya serta berdampak pada peningkatan produktivitas kerjanya. Adanya peningkatan produktivitas ini didukung oleh penelitian Lee & Lee (2010) yang meneliti karyawan yang melakukan altruisme digital dalam organisasi.

Berdasarkan paparan di atas maka beberapa rekomendasi yang dapat diberikan penulis terkait altruisme digital antara lain:

- a. Mendorong perilaku menolong *online* (altruisme digital) baik dalam konteks individu maupun organisasi.
- b. Mengembangkan sarana-sarana *online* (*online tools*) pada organisasi untuk membantu terjadinya altruisme digital. Organisasi juga dapat mengembangkan aplikasi secara *online* untuk meningkatkan sarana komunikasi antar individu di

- organisasi sehingga bantuan segera diterima oleh individu yang membutuhkan bantuan dalam penyelesaian tugasnya.
- c. Mengembangkan komunitas-komunitas *online* dengan tema-tema tertentu untuk memberikan bantuan pada pihak-pihak yang membutuhkan. Misalnya: komunitas *online* peduli lupus bagi para penderita lupus, komunitas *online* peduli anak bagi anak-anak pada kelompok rentan dan jenis tema-tema pada komunitas *online* lainnya.
 - d. Melatih generasi muda untuk bersedia memberikan pertolongan kepada orang lain meskipun lewat media *online*. Hal ini dapat disosialisasikan dalam bentuk materi belajar di sekolah sehingga para siswa juga dapat mengembangkan perilaku menolong secara *online*.
 - e. Altruisme digital yang dilakukan tidak harus dalam bentuk materi namun pemberian informasi-informasi untuk mencapai apa yang dibutuhkan juga merupakan hal yang dapat dilakukan untuk memberikan pertolongan.
 - f. Membantu membagikan kembali (*reshare*) bantuan yang dibutuhkan oleh seseorang atas ijin orang yang membutuhkan tersebut dalam komunitas-komunitas *online*. Hal ini dapat dilakukan ketika individu belum dapat memberikan bantuan yang dibutuhkan.

Kesimpulan

Altruisme digital dalam bentuk perilaku menolong seseorang secara *online* merupakan hal yang dapat dikembangkan pada konteks individu dan organisasi. Altruisme digital juga terbukti dapat meningkatkan *subjective well-being* dan *gratitude* pada diri individu yang memberikan pertolongan. Saat seseorang melakukan altruisme digital maka akan terbentuk emosi positif pada orang tersebut yang memberikan efek positif berupa meningkatnya kebersyukuran (*gratitude*) dan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Merujuk pada efek positif yang dirasakan pada individu yang melakukan altruisme digital maka perilaku menolong secara *online*

ini dapat diajarkan kepada pada generasi muda sehingga keterlibatan generasi muda pada internet menjadi berdampak positif baik bagi dirinya maupun masyarakat di sekitarnya.

Daftar Pustaka

- Amichai-Hamburger, Y. (2008). Potential and promise of online volunteering. *Computers in Human Behavior*, 24(2), 544–562. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.02.004>
- Branscombe, N. R., & Baron, R. A. (2017). *Social Psychology* (14th ed.). Pearson Education Limited.
- CAF. (2021). *CAF World Giving Index 2021*. https://www.cafonline.org/docs/default-source/about-us-research/cafworldgivingindex2021_report_web2_100621.pdf
- Hu, Y. (2020). Why Do They Help People with AIDS/HIV Online? Altruistic Motivation and Moral Identity. *Journal of Social Service Research*, 46(3), 345–360. <https://doi.org/10.1080/01488376.2019.1575321>
- Jiang, H., Chen, G., & Wang, T. (2017). Relationship between belief in a just world and Internet altruistic behavior in a sample of Chinese undergraduates: Multiple mediating roles of gratitude and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 104, 493–498. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.005>
- Kominfo. (2020a). *Apa dan Bagaimana PSBB*. <https://www.kominfo.go.id/content/detail/25932/apa-dan-bagaimana-psbb/0/infografis>
- Kominfo. (2020b). *Dirjen PPI: Survei Penetrasi Pengguna Internet di Indonesia Bagian Penting dari Transformasi Digital*. https://www.kominfo.go.id/content/detail/30653/dirjen-ppi-survei-penetrasi-pengguna-internet-di-indonesia-bagian-penting-dari-transformasi-digital/0/berita_satker

- Kwok, S. H., & Gao, S. (2005). Attitude towards Knowledge Sharing Behavior. *Journal of Computer Information Systems*, 46(2), 45–51.
- Lee, G., & Lee, W. J. (2010). Altruistic traits and organizational conditions in helping online. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1574–1580. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.06.003>
- Liu, H., Huang, X., Du, B., & Wu, P. (2014). Correlation Study on Undergraduates' Internet Altruistic Behavior, Self-Concept and Inter-Personal Relation. *Advances in Applied Sociology*, 04(04), 128–133. <https://doi.org/10.4236/aasoci.2014.44016>
- Luo, Y., He, X., Zhou, J., Zhang, Y., Ma, X., & Zou, W. (2021). Internet altruistic behavior and self-consistency and congruence among college students: A moderated mediation model of self-efficacy and self-esteem. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01831-3>
- Ma, H. K., Li, S. C., & Pow, J. W. C. (2011). The Relation of Internet Use to Prosocial and Antisocial Behavior in Chinese Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(3), 123–130. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0347>
- Moynihn, D. P., DeLeire, T., & Enami, K. (2015). A Life Worth Living. *The American Review of Public Administration*, 45(3), 311–326. <https://doi.org/10.1177/0275074013493657>
- Myers, D., & Twenge, J. (2019). *Social Psychology* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: it's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66–77. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202_4
- Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>

- Turkle, S. (2011). The Tethered Self: Technology Reinvents Intimacy and Solitude. *Continuing Higher Education Review*, 75.
- Young, K. S. (2017). The evolution of Internet addiction. In *Addictive Behaviors* (Vol. 64, pp. 229–230). <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.05.016>
- Zain, F. M. (2021). *Cerita Warga Desa di Cilacap Saling Bantu Atasi Kelangkaan Oksigen bagi Pasien Covid-19*. Kompas.Com. <https://regional.kompas.com/read/2021/08/09/071705478/cerita-warga-desa-di-cilacap-saling-bantu-atasi-kelangkaan-oksigen-bagi?page=all>
- Zheng, X., Wang, Y., & Xu, L. (2016). Internet Altruistic Behavior and Subjective Well-Being: Self-Efficacy as a Mediator. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(9), 1575–1583. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.9.1575>
- Zheng, X., Wang, Z., Chen, H., & Xie, F. (2021). The relationship between self-esteem and internet altruistic behavior: The mediating effect of online social support and its gender differences. *Personality and Individual Differences*, 172, 110588. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110588>
- Zheng, X., Xie, F., & Ding, L. (2018). Mediating Role of Self-Concordance on the Relationship Between Internet Altruistic Behaviour and Subjective Wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 12, e1. <https://doi.org/10.1017/prp.2017.14>
- Zhou, C., Li, H., & Bian, Y. (2019). The association of shyness with individuals' online and offline altruistic behavior. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 47(11), 1–15. <https://doi.org/10.2224/sbp.8188>
- Zuhad, A. (2021). *Ajak Masyarakat Saling Bantu Lawan Covid-19, KG Media Buka Sentra Donor Darah dan Plasma Konvalesen*. Kompas TV. <https://www.kompas.tv/article/196764/ajak-masyarakat-saling-bantu-lawan-covid-19-kg-media-buka-sentra-donor-darah-dan-plasma-konvalesen>

Biodata Penulis



Ermida Simanjuntak adalah dosen tetap Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sejak tahun 2000. Studi S1 dan S2 Magister Psikologi Profesi ditempuh penulis di Universitas Airlangga. Pada tahun 2005 penulis memperoleh beasiswa STUNED dari Pemerintah Belanda untuk melanjutkan studi S2 bidang *Educational Effectiveness and School Improvement* di *Rijksuniversiteit Groningen* di Belanda. Penulis menyelesaikan studi S3 di Universitas Airlangga pada tahun 2020. Bidang minat penelitian penulis adalah *cyberpsychology*, perilaku manusia dalam dunia maya dan media sosial. Tulisan penulis yang telah dipublikasikan di Buku Pemikiran Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) adalah "*Cyberslacking : Mahasiswa dan Cerdas Berinternet*" dan "*Integrasi Bangsa lewat Pendidikan Literasi Digital pada Generasi Muda*". Saat ini penulis juga terlibat sebagai Pengurus Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) Wilayah Jawa Timur periode 2019 – 2023.