

**PERILAKU ALTRUISME PADA RELAWAN:
PERAN *GRATITUDE* DAN EMPATI**

INVIA DWI SAKINAH

Magister Psikologi Profesi Klinis, Universitas Gunadarma
e-mail: invia399@gmail.com

ABSTRAK

Relawan adalah orang atau sekelompok individu yang menolong dan melibatkan komitmen untuk membantu secara spontan individu, keluarga, masyarakat dalam memecahkan permasalahan sosial tanpa mengharapkan keuntungan. Perilaku menolong orang lain dengan ikhlas dan tulus tanpa mengharapkan imbalan apapun disebut dengan altruisme. Tindakan ke arah yang positif seperti menolong orang lain dapat muncul ketika dalam diri individu terdapat emosi positif seperti gratitude dan empati. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris peran gratitude dan empati terhadap perilaku altruisme pada relawan. Partisipan penelitian berjumlah 107 orang. Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional dan non-eksperimental. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa masing-masing variable seperti gratitude dan empati memiliki sumbangan terhadap perilaku altruisme pada relawan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik regresi sederhana. Hasil membuktikan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu ada peran gratitude dan empati terhadap perilaku altruisme pada relawan, dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) serta nilai R Square sebesar 0,221 yang artinya terdapat kontribusi gratitude terhadap dimensi afek positif sebesar 22,1% dan 77,9% lainnya disebabkan oleh faktor lain di luar penelitian.

Kata Kunci: altruisme, gratitude, empati

ABSTRACT

Volunteers are people or groups of individuals who help and involve a commitment to spontaneously help individuals, families, communities in solving social problems without expecting profit. The behavior of helping other people sincerely and sincerely without expecting anything in return is called altruism. Actions in a positive direction such as helping others can arise when the individual has positive emotions such as gratitude and empathy. This research aims to empirically test the role of gratitude and empathy on altruism behavior in volunteers. There were 107 research participants. The research design used was cross sectional and non-experimental. The research results show that each variable such as gratitude and empathy contributes to altruistic behavior in volunteers. Data analysis in this study used simple regression techniques. The results prove that the hypothesis in this study is accepted, namely that there is a role of gratitude and empathy in altruistic behavior in volunteers, as evidenced by a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and an R Square value of 0.221, which means that there is a contribution of gratitude to the positive affect dimension of 22.1% and the other 77.9% were caused by other factors outside the research.

Keywords: altruism, gratitude, empathy.

PENDAHULUAN

Relawan memegang peran penting dalam proses pelaksanaan organisasi, terutama untuk membantu proses kegiatan organisasi yang berfokus dalam mengatasi permasalahan sosial. Rachman, Efendi, dan Wicaksana (2011) menjelaskan bahwa relawan adalah individu yang mau berbagi pengetahuan, bekerja dengan sukarela dibawah dorongan kekuatan moral, kesadaran akan kemanusiaan dan semangat membantu tanpa mengharapkan keuntungan.

Volunterisme atau kegiatan menjadi relawan merupakan kegiatan yang menuntut peran aktif individu dalam memilih secara sukarela mengikuti pelatihan *volunteer* yang menggambarkan proses memilih berlandaskan kegiatan yang ingin di tekuni, pembuatan keputusan dan mengembangkan nilai personal serta motivasi (Miller dalam Goman, 2019). Dilansir dari media BBC News Indonesia (2019) lembaga statistik Gallup melakukan survei kepada lebih dari 150.000 orang di 146 negara pada penelitian yang dilakukan tahun 2017, hasil yang didapatkan adalah dari 7,6 miliar penduduk dunia, sebanyak 2,2 miliar orang pernah membantu orang asing, 1,4 miliar orang pernah menyumbangkan untuk amal dan 1 miliar orang lainnya meluangkan waktunya untuk bekerja sukarela.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Relawan Perserikatan Bangsa-Bangsa (United Nations Volunteer) dalam State of the World's Volunteerism Report 2018, jumlah relawan yang tersebar di 161 negara mencapai 16.748 orang. Di Amerika, setidaknya satu dari tiga orang dewasa (30,3%) atau hampir 77,4 juta orang menjadi relawan di sebuah organisasi, hal ini menunjukkan bahwa kegiatan relawan merupakan kegiatan penting bagi jutaan orang Amerika. Terdapat beberapa jenis kegiatan yang dilakukan oleh relawan PBB, diantaranya; relawan untuk kedamaian dan keadilan, dimana lebih dari 2.136 relawan PBB bertugas menjaga perdamaian dan politik, PBB bekerja sama untuk menciptakan kondisi perdamaian yang berkelanjutan melalui relawan yang terjun langsung bersama masyarakat; kemudian ada relawan untuk masyarakat, yang bertugas menyediakan perawatan kesehatan dan layanan sosial untuk ratusan komunitas di seluruh dunia, dengan persentase sebesar 12% kegiatan untuk mengatasi kemiskinan, 10% untuk pendidikan, dan 15% untuk kesehatan dan kesejahteraan; selanjutnya adalah relawan untuk bumi. PBB berkomitmen untuk memecahkan masalah lingkungan, seperti pemberantasan limbah plastik dan dampak-dampak perubahan iklim; terakhir adalah relawan untuk kemakmuran, bekerja untuk mengatasi keterbatasan ekonomi dan sosial masyarakat (Azizi dkk, 2018).

Fenomena dalam bidang relawan tidak hanya terjadi di luar negeri, namun juga terjadi di Indonesia. Sifat 'gotong royong', 'gugur gunung', 'rawerawe rantas' dan nama-nama lain yang berbeda-beda di setiap daerah merupakan wujud dari kepedulian dari sebagian masyarakat untuk membantu masyarakat lainnya yang mengalami kesusahan. Merekalah yang kemudian dikenal sebagai *volunteers* yang secara sukarela menyumbangkan tenaga, pemikiran dan materinya tanpa mempertimbangkan imbalan (Raharjo, 2015). Di Indonesia, keberadaan relawan terbilang banyak, pada tahun 2012 hingga 2021 terdapat 188.086 relawan yang terdaftar di platform Indorelawan. Berdasarkan data tersebut, diketahui pula bahwa kegiatan relawan di dominasi oleh orang yang berusia 18-30 tahun dengan persentase sebesar 88,6%, dimana sebagian besar masih duduk di bangku kuliah. Hal ini dikarenakan rentang usia 18-30 tahun merupakan usia produktif dan aktif, serta masa mencari jati diri.

Pada platform indorelawan, terdapat lima isu sosial yang paling dicari dan digeluti relawan, diantaranya lingkungan, hak asasi manusia, pendidikan, kesehatan, dan pembangunan masyarakat (Indorelawan, 2021). Senada, diketahui bahwa Indonesia menempati posisi pertama sebagai negara paling dermawan, hal ini berdasarkan penilaian sebanyak 46% masyarakat indonesia melakukan donasi materi, dan 53% melakukan kegiatan sukarela (Harsono, 2019). Beberapa jenis kegiatan yang dilakukan oleh relawan di Indonesia, antara lain; relawan administrasi, secara klasik mengurus keperluan yang berkaitan dengan pencatatan surat-menyerurat; lalu ada relawan konservasi, relawan jenis ini berkaitan dengan kepedulian dalam pelestarian lingkungan seperti binatang dan tumbuhan yang hampir punah dalam bentuk penangkaran atau penelitian ekosistem tertentu; selanjutnya relawan edukasi, bergerak di bidang pengajaran anak-anak di tempat-tempat yang membutuhkan; kemudian relawan humanis, berkaitan dengan aksi kemanusiaan yang lebih intens seperti penyelamatan

pengungsi, masyarakat daerah rawan dan terpendil, anak-anak kurang beruntung, korban bencana alam, dan penyakit menular (Usman, 2008).

Relawan adalah orang yang tanpa dibayar menyediakan waktunya untuk mencapai tujuan organisasi, dengan tanggung jawab yang besar atau terbatas, tanpa atau sedikit latihan khusus tetapi dapat pula dengan latihan yang sangat intensif dalam bidang tertentu untuk bekerja sukarela membantu tenaga profesional (Laila & Asmarany, 2015). Perilaku menolong orang lain dengan ikhlas dan tulus tanpa mengharapkan imbalan apapun dan secara sukarela diberikan kepada orang yang sedang membutuhkan disebut dengan altruisme (Arifin, 2015).

Kegiatan menjadi relawan dapat memberikan manfaat bagi para relawan, dalam penelitian tentang kesehatan dan pensiunan dengan jumlah partisipan 12.998 orang dewasa menemukan bahwa partisipan yang menjadi relawan memiliki tingkat kebahagiaan, optimisme, dan tujuan hidup yang lebih tinggi, serta lebih banyak menjalin relasi dengan individu lain, sehingga membuat partisipan yang menjadi relawan memiliki gejala depresi, keputusasaan, rasa kesepian yang lebih rendah, dan persentase kematian yang lebih kecil, yakni 40% lebih kecil dibanding orang yang tidak menjadi relawan (Kim, Whillans, Lee, Chen, & VanderWeele, 2020). Emosi yang positif membantu meningkatkan suasana hati individu sehingga cenderung untuk mempengaruhi pikiran dan perilaku individu. Secara empiris, *gratitude* adalah keadaan yang menyenangkan dan berhubungan dengan emosi positif (Walker, dkk dalam Snyder & Lopez, 2005).

Sejalan dengan pernyataan tersebut Watkins (2014) menyatakan bahwa *gratitude* merupakan emosi yang dirasakan individu ketika menganggap bahwa sesuatu yang baik telah diberikan orang lain kepadanya dan menganggap bahwa kebaikan yang diperoleh di dalam kehidupannya adalah merupakan hasil dari tangan-tangan pihak-pihak lain di sekitarnya, berarti orang tersebut memiliki *gratitude* yang tinggi. Individu dengan *gratitude* yang tinggi akan menunjukkan perilaku empati yang tinggi, selalu meminta maaf jika berbuat kesalahan, suka menolong individu yang lain, menjalani kehidupan dengan kebahagiaan, serta memiliki harapan yang tinggi dalam kehidupan McCullough, Emmons & Tsang (2004).

Perilaku altruisme akan terjadi dengan adanya empati dalam diri individu. Individu yang altruis merasa diri mereka bertanggung jawab, bersifat sosial, selalu menyesuaikan diri, toleran, dapat mengontrol diri, dan termotivasi untuk membuat kesan yang baik (Myers, 2012). Individu yang berempati digambarkan sebagai orang yang toleran dalam mengendalikan diri, ramah, mempunyai pengaruh, serta bersifat humanistik. Empati akan mendorong individu untuk membantu meskipun ia tahu bahwa tidak akan ada seorangpun yang tahu bahwa ia telah membantu (Myers, 2012). Berdasarkan penjelasan yang telah di atas, maka hipotesis yang dapat dikembangkan di dalam penelitian ini adalah apakah terdapat peran *gratitude* dan empati terhadap perilaku altruisme pada relawan.

METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian ini adalah relawan yang dijangkau dengan menggunakan kuesioner daring. Tautan kuesioner daring disebar secara *snowball* menggunakan relasi hubungan peneliti dengan beberapa komunitas relawan. Kuesioner daring yang disebar berisi *informed consent*, identitas partisipan, serta sejumlah skala dari setiap variabel. Di bagian pengantar kuesioner daring disebutkan kriteria inklusi partisipan, yaitu (1) relawan yang tidak dibayar/tidak didasari keinginan untuk mendapatkan uang, (2) menjadi relawan atas inisiatif sendiri, (3) berusia minimal 18 tahun. Terdapat pula pernyataan yang memberikan kebebasan bagi calon partisipan untuk melewati tautan yang didapatkan jika memang kurang berkenan. Tidak ada paksaan untuk menyebarkan maupun mengisi kuesioner daring ini.

Penelitian ini merupakan penelitian berjenis kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* dan non eksperimental. Perilaku altruisme diukur

menggunakan *Self-Report Altruism Scale* (SRA) milik Rushton, Chrisjohn, dan Fekken (1981) yang dimodifikasi oleh Rismayanto (2019). Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek berikut: peduli, penolong, perhatian pada orang lain, dan rela berkorban. Skala ini terdiri dari 20 aitem. Contoh aitem dari skala ini adalah “Saya menjadi relawan yang tidak dibayar dengan tujuan beramal”. Skala ini memiliki kategori respons mulai dari Tidak Pernah hingga Sangat Sering dengan rentang skor 0-4. Setelah melalui perhitungan daya diskriminasi aitem, tidak ada aitem yang gugur, sehingga aitem tetap berjumlah 20 butir dengan nilai $\alpha = 0,904$.

Di dalam penelitian ini, *gratitude* diukur menggunakan skala syukur 8 (SS8 atau *Gratitude Questionnaire 6* versi Bahasa Indonesia) milik Oriza dan Menaldi (2010) yang disusun berdasarkan empat aspek *gratitude* menurut McCullough, Tsang, dan Emmons (2002), yaitu; *intensity*, *frequency*, *span*, *density*. Peneliti kemudian memodifikasi skala agar lebih sesuai dengan responden penelitian. Contoh dari aitem ini adalah “Ada begitu banyak hal yang saya syukuri dalam hidup”. Skala ini memiliki kategori respons mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju dengan rentang skor 1-5. Pernyataan nomor 3 dan 8 merupakan pernyataan negatif sehingga penilaian berkebalikan dengan pernyataan positif. Setelah melalui perhitungan daya diskriminasi aitem, tidak terdapat aitem yang gugur sehingga jumlah aitem tetap 8 butir dengan nilai $\alpha = 0,708$.

Di dalam penelitian ini empati diukur dengan menggunakan skala *The Toronto Empathy Questionnaire* (TEQ) (Spreng, McKinnon, Mar, & Levine, 2009). Skala ini terdiri atas 16 butir aitem. Salah satu aitem dalam skala ini adalah “Saya senang membuat orang lain merasa lebih baik.” Pilihan jawaban terentang dari 0-4 mulai dari tidak pernah hingga sangat sering. Pernyataan nomor 2, 4, 7, 10, 11, 12, 14, 15 merupakan pernyataan negative sehingga penilaian berkebalikan dengan pernyataan positif. Skala ini awalnya memiliki aitem sejumlah 16 butir. Setelah melalui perhitungan daya diskriminasi aitem, tidak terdapat aitem yang gugur sehingga jumlah aitem tetap 16 butir, dengan nilai $\alpha = 0,881$.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji regresi linear berganda dengan bantuan *SPSS (Statistical Package for Social Science) versi 25.0 for windows*. Sementara itu data-data deskriptif lainnya dipaparkan dengan menggunakan perhitungan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Temuan-temuan yang terkait dengan data demografis responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1. Paparan pada tabel 1 berisikan data perihal jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, status pernikahan, durasi, dan frekuensi menjadi relawan serta tujuan menjadi relawan. Berdasarkan paparan di tabel 1, dapat diketahui bahwa penelitian ini didominasi oleh sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 18-24 tahun, dan merupakan lulusan sarjana. Persentase tertinggi durasi responden penelitian yang menjadi relawan berada di kisaran ≤ 4 tahun dan persentase frekuensi menjadi relawan tertinggi adalah 1-4 kali.

Tabel 1. Deskripsi Data Demografis Responden

Keterangan	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	35	32,7%
Perempuan	72	72%
Usia		
18-24 tahun	82	76,34%

25-30 tahun	19	17,56%
31-36 tahun	6	6,1%
Pendidikan Terakhir		
SMA	28	26,2%
Diploma	7	6,5%
Sarjana	65	60,7%
Magister	7	6,5%
Status Pernikahan		
Belum Menikah	50	53,3%
Sudah Menikah	57	46,7%
Durasi menjadi relawan		
≤ 4 tahun	96	90%
5-10 tahun	8	7,5%
≥ 10 tahun	3	2,5%
Frekuensi menjadi relawan		
1-4 kali	80	75,3%
5-8 kali	15	14,7%
9-12 kali	10	10%

Pada paparan Tabel 2, diperoleh nilai F sebesar 14.726 dan koefisien signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$), hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan *gratitude* dan empati terhadap perilaku altruisme pada relawan. Selain itu, didapatkan pula nilai *R square* sebesar 0.221, yang menunjukkan bahwa *gratitude* dan empati secara bersama-sama memengaruhi perilaku altruisme pada relawan sebesar 22,1%.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi *Gratitude*, Empati, terhadap Perilaku Altruisme

<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>p</i>	<i>R Square</i>
14.726	0.000	< 0,05	0,221

Selanjutnya, pada paparan Tabel 3 diperoleh nilai koefisien signifikansi pada variabel *gratitude* sebesar 0,013 ($p < 0,04$) dengan $\beta = 0,254$ atau sebesar 25,4% pengaruhnya. Kemudian diperoleh nilai koefisien signifikansi pada variabel empati sebesar 0,000 ($p < 0,00$) dengan $\beta = 0,366$ atau sebesar 36,6% pengaruhnya. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara signifikan mempengaruhi perilaku altruisme.

Tabel 3. Koefisien Regresi *Gratitude*, Empati, terhadap Perilaku Altruisme

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	14.266	8.869		1.609	.111
	Gratitude	.824	.283	.254	2.911	.004
	Empati	.387	.092	.366	4.201	.000

a. Dependent Variable: Perilaku Altruisme

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *gratitude* dan empati menjadi prediktor yang cukup kuat terhadap perilaku altruisme. Terdapat penelitian terdahulu yang mendukung penelitian ini. Penelitian oleh McCulloch, Kimeldorf, dan Cohen (2008) menemukan bahwa *gratitude* dapat memotivasi individu untuk “membayar” kembali kebaikan yang telah

diterimanya dengan memperluas kemurahan hati kepada individu lain, *gratitude* adalah adaptasi untuk altruisme timbal balik (pertukaran manfaat yang mahal secara berurutan antara non-kerabat). Hasil dari penelitian Rianto, Noviekayati, dan Ananta (2023) menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *gratitude* dengan altruisme. Yaitu semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi altruisme pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan. Sebaliknya semakin rendah *gratitude* yang dimiliki maka semakin rendah pula altruisme pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan. Penelitian lainnya oleh Syakirah, Weliangan, dan Huda (2022) menemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan variabel empati terhadap altruisme pada anggota Komunitas Sosial Gemagi Tangerang, Hasil riset menunjukkan nilai R^2 sebesar 0.051 di mana empati mempengaruhi perilaku altruisme sebesar 5.1%, sisanya 94.9% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini. Penelitian lain dilakukan oleh Manurung, Mudarsa, dan Nasution (2017) terkait hubungan empati dengan perilaku altruisme menemukan bahwa sebanyak ada hubungan antara empati dengan perilaku altruisme pada mahasiswa di program studi D-III Kebidanan Universitas Ubudiyah Indonesia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, artinya terdapat peran *gratitude* dan empati terhadap perilaku altruisme pada relawan. Emosi positif seperti *gratitude* dan empati dapat membantu individu meningkatkan suasana hati, sehingga cenderung untuk memengaruhi pikiran dan perilaku untuk bertindak ke arah yang positif seperti menolong orang lain. Individu dengan *gratitude* yang tinggi akan menunjukkan perilaku empati yang tinggi, selalu meminta maaf jika berbuat kesalahan, suka menolong individu yang lain, menjalani kehidupan dengan kebahagiaan, serta memiliki harapan yang tinggi dalam kehidupan.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini secara lebih detail dan lengkap agar mendapatkan hasil yang lebih baik dengan menggunakan metode lain seperti kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang tidak didapatkan dari penelitian ini. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan variabel bebas (X) yang lain seperti *self esteem*, relasi sosial positif, dan dukungan sosial yang diduga dapat mempengaruhi perilaku altruisme pada relawan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, B. S. (2015). *Psikologi Sosial*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Azizi, B dkk. (2018). *State of the world's volunteerism report the thread that binds volunteerism and community resilience*. New York: UN Volunteers.
- BBC News Indonesia. (2019). *Orang Indonesia paling banyak jadi banyak beramal*. Diakses 29 Oktober 2023, dari <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-46755448>.
- Goman, E. (2019). *Dinamika compassion pada volunteer. Disertasi. (Tidak Diterbitkan)*. Surabaya: Universitas Widya Mandala Catholic Surabaya.
- Harsono, H. F. (2019). *Indonesia Melesat Jadi Negara Paling Dermawan di Dunia*. Diakses pada tanggal 25 Oktober 2023, dari <https://www.liputan6.com/health/read/3987796/indonesia-melesat-jadi-negara-paling-dermawan-di-dunia>.
- Indorelawan. (2021). *Ambil Peran Jadi Relawan Ubah Niat Baik Jadi Aksi Baik Hari Ini*. Di akses pada 25 Oktober 2023, dari <https://www.indorelawan.org/>.
- Laila, K. N., & Asmarany, I. A. (2015). altruisme pada relawan perempuan yang mengajar anak berkebutuhan khusus di yayasan anak jalanan bina insan mandiri. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*, Vol 8.

- Kim, E. S., Whillans, A.V., Lee, M. T., Chen, Y. & VanderWeele, T.J. (2020). Volunteering and subsequent health and well-being. in older adults: an outcome-wide longitudinal approach. *American Journal of Preventive Medicine*, 59, 176-186.
- Manurung, N., Mudarsa, H., & Nasution. (2017). hubungan empati dengan perilaku altruisme mahasiswa program studi d-iii kebidanan universitas ubudiyah indonesia. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 3(2), 180-192.
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism? The social causes, social effect, and social evolution of gratitude. *Journal of Psychological Science*, 17(4), 281-285.
- Myers, D. G. (2012). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Oriza, I. I. D., & Menaldi, A. (2010). Validasi skala bersyukur pada orang Indonesia. Proceeding Konferensi Nasional II Ikatan Psikologi Klinis – Himpsi: Intervensi Psikologis untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat Indonesia. Yogyakarta: Ikatan Psikologi Klinis – Himpsi.
- Rachman, Efendi, & Wicaksana. 2011. *Panduan Lengkap Perencanaan CSR*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Rismayanto, N. P. (2019). *Pengaruh Big Five Personality, Locus Of Control, dan Konformitas Terhadap Altruisme Mahasiswa Jurusan Pendidikan*.
- Raharjo, S. T. (2015). *Manajemen relawan model pendidikan dan peltihan tenaga relawan pada organisasi pelayanan sosial*. Bandung: Unpad Press.
- Rianto, D. Z., Noviekayati, I., & Ananta, A. (2023). altruisme pada mahasiswa: bagaimana peranan gratitude. *Journal of Psychological Research*, 2, 646-654.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2005). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Spreng, R. N., McKinnon, M. C., Mar, R. A., & Levine, B. (2009). The Toronto Empathy Questionnaire: Scale development and initial validation of a factoranalytic solution to multiple empathy measures. *Journal of personality assessment*, 91(1), 62-71.
- Syakirah, D. R., Weliangan, H., & Huda, N. (2022). Empati dan perilaku altruisme pada anggota komunitas sosial Gemagi Tangerang. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 1(2), 108-116.
- Usman, U. N. (2008). *Pedoman Manajemen Relawan (KSR-TSR)*. Jakarta: Palang Merah Indonesia.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. New York: Springer.