



Mahasiswa Bahagia: Aktivitas Sosial dan Dampaknya terhadap Kebahagiaan Mahasiswa

Raden Farras Nadhif Panji Putra[✉], Yuliana Hanami², Hanifah³

^{1,2,3}Universitas Padjadjaran

farras16003@mail.unpad.ac.id

Abstract

University students are one of the groups that are vulnerable to mental health problems when compared to the general population. Thus, a strategy is required to be able to improve students' subpar mental health. Positive Psychology Intervention (PPI) is one type of intervention that can be used to help university students feel happier. Social interaction is one of the many ways that PPI may be carried out. According to research, social activity is a type of PPI that can significantly improve happiness or well-being. The purpose of this study is to investigate how students interpret social activities and the variety of social activities they engage in that can boost their happiness. This research takes a qualitative approach. The research participants were 24 students from various faculties chosen through a convenience sample procedure. Data was collected using Google form, which asked about the definition of social activities and the types of social activities that increase student happiness. The data in this study were then coded, and themes were identified by grouping related codes. The findings revealed that social activities are defined as activities done with other people and activities that have a positive effect on others. Furthermore, students engaged in four types of social activities, which were classified as Kindness, Academic, Non-Academic, and Casual Activities. In general, participants reported many benefits from social activities, which were divided into three categories: Self-Development, Enjoyment, and Social Gain. However, over participation in social activities might lead to fatigue.

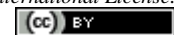
Keywords: social activity, happiness, university students, positive psychology, qualitative study

Abstrak

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami permasalahan terkait kesehatan mental apabila dibandingkan dengan populasi umum. Maka dari itu dibutuhkan cara untuk bisa menanggulangi kondisi kesehatan mental mahasiswa yang buruk. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa adalah *Positive Psychology Intervention* (PPI). PPI dapat dilakukan dalam berbagai cara, salah satunya ialah aktivitas sosial. Berdasarkan penelitian sebelumnya, aktivitas sosial merupakan salah satu bentuk PPI yang didukung kuat oleh penelitian dapat meningkatkan *well-being* atau kebahagiaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemaknaan mahasiswa akan aktivitas sosial serta berbagai jenis aktivitas sosial yang dilakukan mahasiswa yang dapat meningkatkan kebahagiaan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Partisipan penelitian berjumlah 24 orang mahasiswa dari berbagai fakultas yang diperoleh melalui metode *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui *google form* dengan menanyakan pemaknaan mengenai aktivitas sosial serta aktivitas sosial seperti apa yang meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa. Data pada penelitian ini kemudian dianalisis dengan melakukan pengodean, kemudian dilakukan proses pencarian tema dengan cara mengelompokkan kode-kode yang serupa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas sosial dimaknakan sebagai aktivitas yang dilakukan bersama orang lain dan aktivitas yang berdampak positif bagi orang lain. Selain itu, ditemukan empat jenis aktivitas sosial yang dilakukan oleh mahasiswa, yang dikelompokkan menjadi Aktivitas Kebajikan, Akademik, Non-Akademik, dan Santai. Secara umum, setelah melakukan aktivitas sosial, partisipan merasakan beberapa manfaat, yang dikelompokkan menjadi *Self-Development*, *Enjoyment*, serta *Social Gain*. Meskipun begitu, ketika dilakukan secara berlebihan aktivitas sosial dapat menimbulkan kelelahan.

Kata kunci: aktivitas sosial, kebahagiaan, mahasiswa, psikologi positif, studi kualitatif

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Kebahagiaan merupakan suatu hal yang didambakan oleh manusia. Berdasarkan penelitian sebelumnya, kebahagiaan memiliki berbagai manfaat yang meliputi; meningkatkan perilaku hidup sehat, meningkatkan produktivitas, serta resiliensi terhadap gangguan mental. Orang yang bahagia cenderung lebih sukses di berbagai bidang kehidupan dan memiliki hubungan

sosial, kesehatan, kesejahteraan fisik, dan *coping mechanism* yang lebih baik, keterlibatan dalam perilaku pro sosial, serta kemampuan pemecahan masalah dan kreativitas yang lebih baik [1], [2]. Selain itu, individu dengan tingkat *well-being* yang tinggi memiliki banyak manfaat seperti tingkat mortalitas yang rendah, memiliki hubungan sosial yang lebih positif, lebih produktif, serta lebih sukses dalam pekerjaan maupun berbagai bidang kehidupan dan memiliki hubungan perkawinan [3].

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rawan untuk mengalami masalah kesehatan mental apabila dibandingkan dengan populasi umum [4]. Ketika dihadapkan dengan sumber stres, mahasiswa rentan mengalami masalah kesehatan mental [5]. Di Indonesia sendiri hasil penelitian menunjukkan hal yang serupa, penelitian mengenai masalah kesehatan mental pada mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami gejala stres, kecemasan, maupun depresi [6], [7]. Kesehatan mental mahasiswa yang buruk apabila berlangsung secara terus menerus tanpa adanya penanganan dapat berdampak buruk terhadap kualitas hidup, performa akademik, masalah dalam relasi, serta meningkatkan perilaku berisiko seperti konsumsi alkohol berlebihan dan penggunaan narkoba [8]. Maka dari itu, mengkaji intervensi yang dapat diberikan untuk meningkatkan kesehatan mental atau *well-being* pada mahasiswa menjadi penting untuk dilakukan.

Beberapa intervensi yang telah diteliti ditemukan dapat meningkatkan kebahagiaan atau *well-being*, seperti *gratitude*, *act of kindness*, dan *positive reminiscence*. Intervensi di atas sering kali disebut sebagai *Positive Psychology Intervention* (PPI). PPI merupakan intervensi berbasis bukti yang memiliki tujuan utama untuk meningkatkan *well-being*. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa PPI tidak hanya meningkatkan *well-being* tetapi juga menurunkan gejala gangguan mental [9].

Selain bentuk PPI yang telah disampaikan sebelumnya, terdapat bentuk PPI lain yang berpengaruh dalam meningkatkan *well-being* atau kebahagiaan. Berdasarkan hasil *systematic review*, ditemukan bahwa dari berbagai metode untuk meningkatkan kebahagiaan, perilaku sosial, atau aktivitas sosial merupakan salah satu intervensi yang didukung oleh penelitian yang kuat atau *evidence-based* [10]. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dengan bersikap lebih ekstrover dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan *well-being* atau kebahagiaan [11], [12]. Begitu juga dengan melakukan perilaku berlandaskan kebaikan terhadap orang lain dapat meningkatkan *well-being* [13].

Salah satu hal yang perlu diperhatikan terkait PPI adalah *person-activity fit* yang merupakan kecocokan antar aktivitas dengan orang yang melakukannya [12]. Setiap orang kemungkinan besar mempunyai preferensi yang berbeda terhadap aktivitas positif, sehingga setiap orang mungkin mempunyai aktivitas idealnya sendiri untuk meningkatkan kebahagiaannya. Ketika individu dipaksa untuk melakukan intervensi yang tidak sesuai dengan apa yang minati, maka ia cenderung menganggapnya sebagai suatu ancaman. Sebaliknya, individu yang terbuka akan kesempatan baru melihat intervensi sebagai suatu tantangan [14]. Penting untuk tidak hanya mengetahui karakteristik individu, tetapi juga berbagai macam bentuk aktivitas yang dapat meningkatkan kebahagiaan, terutama bentuk aktivitas sosial secara spesifik.

Penelitian terdahulu yang menelusuri hubungan antara aktivitas sosial dengan *well-being* pada lansia menemukan bahwa jenis kegiatan yang dilakukan oleh para lansia adalah kegiatan yang melibatkan keluarga dan teman, bersifat religius, kegiatan komunitas, dan kegiatan umum di luar rumah. Aktivitas sosial ditemukan dapat mengurangi rasa kesepian, meningkatkan kesehatan fisik serta *well-being* individu [15]. Keragaman jenis aktivitas sosial ini menunjukkan bahwa masing-masing orang memiliki penghayatan yang berbeda terkait aktivitas sosial yang dilakukan. Penelitian lain yang mengeksplorasi ragam aktivitas sosial belum banyak dilakukan, terutama pada mahasiswa. Penelitian sebelumnya yang dilakukan pada mahasiswa lebih berfokus pada manfaat beberapa jenis PPI serta bagaimana penghayatan mereka mengenai PPI itu sendiri [16], [17].

Maka dari itu, mempertimbangkan terbatasnya penelitian mengenai aktivitas sosial pada mahasiswa, peneliti tertarik untuk mendapatkan melakukan penelusuran lebih lanjut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk: 1) mengetahui penghayatan akan aktivitas sosial 2) mengeksplorasi berbagai jenis aktivitas sosial yang diikuti mahasiswa, 3) mengetahui dengan siapa aktivitas sosial dilakukan dan 4) mengidentifikasi dampak yang dirasakan dengan berpartisipasi dalam aktivitas sosial tersebut. Dengan mengetahui ragam aktivitas sosial yang dapat meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa, dapat digunakan sebagai bahan rancangan intervensi lanjutan dalam rangka meningkatkan *well-being* atau kebahagiaan dari mahasiswa.

2. Metodologi Penelitian

2.1. Partisipan dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk mengeksplorasi pendapat subjektif, sikap, kepercayaan, atau refleksi partisipan terhadap pengalaman mereka. Pendekatan penelitian yang digunakan ialah kualitatif generik. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif dari berbagai fakultas pada salah satu Universitas di Bandung Raya jenjang sarjana. Partisipan penelitian diperoleh menggunakan salah satu teknik *nonprobability sampling*, yaitu *convenience sampling* [18].

Total partisipan sebanyak 24 orang mahasiswa, 15 partisipan perempuan (62.5%) dan 9 partisipan laki-laki (37.5%) dengan rentang usia 19 hingga 22 tahun ($M=20.83$; $SD=1.129$). Terkait angkatan tahun masuk, sebanyak 9 partisipan (37.5%) merupakan angkatan 2019, 6 partisipan (25%) merupakan angkatan 2020, 5 partisipan (20.8%) merupakan angkatan 2021, dan 4 partisipan (16.6%) merupakan angkatan 2022. Fakultas partisipan cukup beragam, paling banyak dari Fakultas Kedokteran Gigi sebanyak 4 partisipan (16.6%). Fakultas Ekonomi dan Bisnis sebanyak 3 partisipan (12.5%). Fakultas Hukum, Fakultas Farmasi, Fakultas Ilmu Budaya, Fakultas Peternakan, Fakultas

Keperawatan, dan Fakultas Kedokteran masing-masing sebanyak 2 partisipan. Sisanya dari Fakultas Psikologi, Fakultas Teknik Geologi, Fakultas Matematika & Ilmu Pengetahuan Alam, Fakultas Perikanan & Ilmu Kelautan, dan Fakultas Pertanian masing-masing sebanyak 1 partisipan.

2.2. Prosedur dan Pengukuran

Peneliti menggunakan *google form* sebagai media dalam pengambilan data. Penyebaran kuesioner yang dilakukan secara daring dilakukan untuk memudahkan dalam menjangkau responden. Di dalam tautan *google form*, partisipan akan diberikan *informed consent* yang berisikan informasi mengenai penelitian yang meliputi tata cara atau prosedur, estimasi waktu pengerjaan, kerahasiaan data, serta manfaat dan risiko dari penelitian.

Tahap pertama, peneliti menyebarkan kuesioner *online* melalui Instagram dan Whatsapp. Terdapat 13 *item* pertanyaan yang terdiri dari 5 *item* terkait data demografi partisipan dan 8 *item* terkait penghayatan partisipan akan aktivitas sosial (misal: Apa itu aktivitas sosial), jenis aktivitas sosial yang dilakukan (Aktivitas sosial apa yang biasanya Anda lakukan?), serta dampak yang dirasakan setelah melakukan aktivitas sosial (misalnya apa dampak atau hal yang Anda dapatkan dari melakukan aktivitas sosial tersebut?). Peneliti juga menyertakan pertanyaan tambahan setelah pertanyaan utama untuk memastikan mendapatkan jawaban yang terarah.

Setelah seluruh data dari partisipan telah terkumpul, tahap selanjutnya adalah melakukan analisis data. Analisis data yang dilakukan adalah analisis tematik [19]. Proses diawali dengan melakukan pengodean awal. Hasil jawaban yang diperoleh diolah menjadi kode-kode tertentu. Kemudian dilakukan proses pencarian tema dengan cara mengelompokkan kode-kode yang serupa.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Berdasarkan dari jawaban partisipan, diperoleh empat kategori: pengertian aktivitas sosial, jenis aktivitas sosial yang dilakukan, orang yang dipilih untuk melakukan aktivitas sosial bersama, dan dampak yang dirasakan setelah melakukan aktivitas sosial. Beberapa tema muncul dari masing-masing kategori berkaitan dengan pertanyaan penelitian.

3.1.1. Pengertian Aktivitas Sosial

Aktivitas sosial secara umum dianggap sebagai aktivitas yang dilakukan dengan melibatkan orang lain. Terlepas dari ragam aktivitasnya, baik itu berkomunikasi, berinteraksi, atau yang lainnya, poin utama yang menjadi perhatian adalah kehadiran orang lain dalam kegiatan tersebut.

"Kegiatan yang dilakukan bersama orang lain." (L, P1).

"Aktivitas yang melibatkan orang lain (atau masyarakat baik berkomunikasi, interaksi, atau lainnya)". (P, P10).

"Aktivitas sosial merupakan kegiatan di mana kita berkaitan dengan orang lain yang ada di sekitar kita." (L, P23).

Meskipun sebagian besar partisipan memiliki pandangan bahwa aktivitas sosial merupakan kegiatan yang dilakukan bersama orang lain. Terdapat pandangan lain yang berfokus pada tujuan dari aktivitasnya, yaitu memberikan manfaat bagi orang lain.

"Aktivitas yang memerlukan kegiatan sosial yaitu berinteraksi dengan orang lain dan berdampak positif ke masyarakat." (P, P16).

"Aktivitas sosial adalah suatu aktivitas yang mana memiliki tujuan tertentu untuk menyejahterakan manusia dan lingkungan di sekitar" (P, P2).

3.1.2. Jenis Aktivitas Sosial yang Dilakukan

Salah satu jenis aktivitas sosial yang dilakukan oleh partisipan adalah kegiatan *kindness*, yaitu kegiatan yang pada dasarnya memberikan manfaat atau kontribusi positif kepada masyarakat atau lingkungan sekitar. Seperti misalnya menjadi sukarelawan atau *volunteer*, melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, serta melakukan penggalangan dana untuk korban kebencanaan. Selain itu, kegiatan pengabdian yang dilakukan di perkuliahan seperti Kuliah Kerja Nyata atau yang biasa disebut KKN yang merupakan program mahasiswa untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan lintas keilmuan juga dianggap sebagai aktivitas sosial yang dilakukan oleh mahasiswa. Selain itu, juga pada salah satu fakultas terdapat kegiatan aktivitas sosial yang wajib dilakukan oleh mahasiswa sebagai bentuk pengabdian. Berikut adalah beberapa contoh kegiatan altruisme yang disampaikan oleh partisipan:

"Bakti sosial dengan membagikan sembako terhadap masyarakat kurang mampu." (P, P2).

"Kami memiliki ujian yang dinamakan festival gagasan. Festival gagasan itu sebagian besar berupa aktivitas sosial yang bermanfaat bagi masyarakat seperti melakukan edukasi, penggalangan dana, dan juga memberikan tes kesehatan kepada masyarakat." (P, P18).

Jenis aktivitas sosial lainnya yang dilakukan oleh partisipan adalah kegiatan sampingan yang dilakukan mahasiswa di luar kegiatan akademik dalam rangka pengembangan diri. Kegiatan non-akademik merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan oleh partisipan. Beberapa bentuk kegiatan non-akademik yang dilakukan oleh peserta adalah kegiatan organisasi,

kegiatan spesifik yang paling sering dilakukan adalah rapat organisasi. Selain itu, kegiatan kepanitiaan juga sering dilakukan, seperti misalnya mengadakan acara. Beberapa partisipan juga mengikuti perlombaan. Kegiatan lain yang dilakukan adalah melakukan olahraga bersama dengan orang lain dan juga melakukan kegiatan magang atau bekerja. Berikut adalah beberapa contoh kegiatan non-akademik yang disampaikan oleh partisipan:

“Di lingkup kampus: aktif organisasi kampus, kegiatan kepanitiaan kampus.” (P, P5).

“Berorganisasi, mengikuti perlombaan, upgrade diri dengan mengikuti magang atau kegiatan lain yang menunjang.” (P, P9).

“Menjadi pengurus organisasi (di kampus), menjadi bagian dari program kerja (yang diselenggarakan organisasi di kampus), menjadi bagian sebagai pengisi acara suatu event (yang diselenggarakan di kampus).” (P, P6).

Mahasiswa merupakan pelajar yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, maka dari itu kegiatan akademik juga menjadi salah satu aktivitas sosial yang dilakukan oleh partisipan. Kegiatan akademik merupakan kegiatan yang dilakukan yang berhubungan dengan proses belajar. Beberapa bentuk kegiatan yang dilakukan adalah belajar bersama di kelas, melakukan kerja kelompok dalam rangka mengerjakan tugas yang diberikan, serta melakukan diskusi akademik yang membahas topik perkuliahan. Berikut adalah beberapa contoh kegiatan akademik yang disampaikan oleh partisipan:

“Biasanya diskusi kelompok, dan mengikuti kegiatan belajar-mengajar.” (P, P22).

“Mulai dari yang paling ringan adalah belajar di kelas.” (P, P7).

Jenis aktivitas sosial lain yang dilakukan oleh partisipan adalah kegiatan santai. Kegiatan santai ini adalah kegiatan yang dilakukan di waktu luang yang dimiliki. Beberapa bentuk kegiatan yang dilakukan yaitu, *nongkrong* atau *hangout* bersama dengan teman, bermain bersama teman, dan berdiskusi atau bertukar pikiran dengan orang lain. Berikut adalah beberapa contoh kegiatan santai yang disampaikan oleh partisipan:

“Hang-out. Tidak memakan banyak biaya dan mudah dilakukan dengan orang-orang yang memang kita sukai.” (P, P13).

“Berkumpul bersama teman-teman.” (L, P1).

3.1.3. Orang yang Dipilih untuk Melakukan Aktivitas Sosial Bersama

Dalam melakukan aktivitas sosial, partisipan lebih banyak yang memilih untuk melakukannya dengan teman. Teman yang dimaksud cukup bervariasi, ada yang mengatakan teman dekat, teman kuliah, dan juga

teman organisasi. Berikut adalah beberapa keterangan yang disampaikan oleh partisipan:

“Dengan teman dekat.” (P, P11).

“Diskusi kelompok mata kuliah biasanya dengan teman-teman sekelompok di mata kuliah tertentu.” (P, P22).

“Teman satu departemen di BEM Fakultas.” (P, P12).

Meskipun sebagian besar lebih memilih untuk melakukan aktivitas sosial dengan teman, ada juga yang memilih untuk melakukan aktivitas sosial dengan keluarganya. Terdapat 4 partisipan yang mengatakan bahwa ia melakukan aktivitas sosial bersama keluarga. Meskipun begitu, para partisipan tersebut juga mengatakan bahwa mereka melakukan aktivitas sosial bersama dengan teman.

“Dengan teman, saudara, dan keluarga.” (P, P14).

3.1.4. Dampak yang Dirasakan Setelah Melakukan Aktivitas Sosial

Self-Development merupakan dampak yang paling banyak dirasakan oleh partisipan. *Self-Development* melibatkan adanya pengembangan potensi diri yang dirasakan ke arah yang lebih baik. Partisipan menggunakan istilah seperti “mengasah kemampuan”, “melatih diri”, “menambah ilmu”, dan “*upgrade diri*” dalam berbagai aspek.

“Upgrading diri karena bertemu dengan teman-teman baru dengan pengalaman yang berbeda-beda.” (L, P20).

Ada juga partisipan yang melakukan kegiatan altruisme menjelaskan dampak yang ia rasakan sebagai berikut:

“Dampak dari aktivitas sosial adalah mengasah kemampuan agar lebih peka dengan keadaan sekitar sehingga kita akan terus berhati-hati ketika hidup di tengah masyarakat kurang mampu. Selain itu, aktivitas sosial membuat saya lebih peka terhadap kondisi lingkungan hidup sekitar” (P, P2)

Enjoyment atau perasaan bahagia merupakan salah satu dampak yang juga dirasakan oleh partisipan. Istilah yang digunakan seperti “meningkatkan *mood*”, “*stress relieving*”, dan “senang”.

“Senang dan bahagia, mood menjadi baik, melepas stres.” (P, P11).

“Saya menjadi senang karena biasanya banyak obrolan lucu yang (membuat) saya (tertawa) dan biasanya saya mendapatkan (informasi) terkini mengenai suatu kegiatan yang diikuti oleh teman-teman saya” (L, P21).

Hal lain yang dirasakan oleh partisipan adalah *social gain* atau mendapatkan suatu hal secara sosial, baik itu mempererat hubungan dengan orang baru, menambah kenalan, maupun memperoleh informasi baru yang sebelumnya mungkin belum diketahui olehnya. Berikut

adalah contoh dari dampak *social gain* yang dirasakan oleh peserta yang melakukan kegiatan santai:

“Kita akan lebih akrab dengan kehidupan dan kita juga akan menambah relasi dengan berkenalan, menambah silaturahmi” (L, P14).

Selain itu, cukup banyak peserta yang mengatakan bahwa ia merasa menambah relasi pertemanan dengan orang baru.

“Bisa saling mengoreksi jika ada teman yang salah dan juga meningkatkan networking dengan orang-orang baru dari berbagai macam background.” (L, P3).

3.2. Pembahasan

Berdasarkan data yang diperoleh, ditemukan hasil interpretasi yang menarik. Pertama, terkait pemaknaan mahasiswa akan aktivitas sosial. Secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua kategori utama, yaitu (1) aktivitas yang dilakukan dengan orang lain dan (2) aktivitas yang berdampak positif bagi orang lain. Hal ini sejalan dengan tinjauan mengenai efek aktivitas sosial terhadap *well-being* yang mengelompokkan aktivitas sosial menjadi beberapa tipe, secara umum terdiri dari dua tipe utama yaitu aktivitas yang berkaitan dengan altruisme (*prosociality* dan *gratitude*) serta aktivitas yang dilakukan bersama orang lain (*extraversion* dan *brief social interaction*) [20]. Meskipun sebagian besar partisipan menghayati aktivitas sosial sebagai aktivitas yang dilakukan bersama dengan orang lain, beberapa partisipan menghayatinya sebagai aktivitas yang mengarah kepada aktivitas sosial yang berdampak positif pada orang lain.

Bentuk aktivitas sosial yang dilakukan oleh partisipan secara umum terbagi menjadi empat tema, yaitu (1) Aktivitas Kebaikan (*Kindness*), (2) Aktivitas Non-Akademik, (3) Aktivitas Akademik, dan (4) Aktivitas Santai. Sama seperti penjelasan sebelumnya, pada dasarnya bentuk aktivitas sosial pada mahasiswa mirip dengan hasil tinjauan terdahulu. Aktivitas kebaikan yang berfokus pada bentuk kegiatan yang bertujuan untuk memberikan manfaat bagi orang lain termasuk ke dalam salah satu bentuk PPI, yaitu *Act of Kindness* [21]. Bentuk aktivitas kebaikan yang dilakukan di antaranya adalah menjadi sukarelawan atau *volunteer* baik untuk kegiatan KKN ataupun kegiatan lainnya (*prosocial behavior*). Kebanyakan partisipan mengatakan bahwa dengan melakukan aktivitas kebaikan, mereka merasa semakin terasah kepekaan atau empatinya. Berdasarkan penelitian terdahulu, ditemukan bahwa empati berhubungan positif dengan *prosocial behavior* [22]. Aktivitas Akademik, Non-Akademik, serta Aktivitas Santai merupakan bentuk dari perilaku sosial dengan konteks yang lebih spesifik.

Mahasiswa yang merupakan peserta didik di perguruan tinggi memiliki tanggung jawab dalam berbagai area yang meliputi tanggung jawab moral, sosial, akademik,

dan politik [23]. Aktivitas Akademik seperti diskusi kelompok dan kerja kelompok tentunya menjadi bagian dari tanggung jawab akademik mahasiswa dalam menuntut ilmu. Maka dari itu, tentunya aktivitas akademik menjadi aktivitas sosial yang tidak terpisahkan pada mahasiswa.

Selain tuntutan akademik, mahasiswa juga memiliki tuntutan untuk mengembangkan *soft skill*. Kegiatan kemahasiswaan seperti organisasi kemahasiswaan, kepanitiaan, ataupun unit kegiatan mahasiswa dapat menjadi wadah bagi mahasiswa untuk mengembangkan *soft skill*. Aktivitas Non-Akademik yang meliputi berbagai macam kegiatan kemahasiswaan menjadi salah satu bentuk aktivitas sosial yang banyak dilakukan oleh mahasiswa.

Aktivitas santai atau *leisure activities* menjadi salah satu bentuk aktivitas sosial yang dilakukan oleh mahasiswa. Pentingnya melakukan kegiatan santai bagi kondisi *well-being* telah banyak diteliti [24]. Kegiatan santai dapat berupa berbagai macam bentuk seperti misalnya menonton TV, membaca koran, berolahraga, dan berbelanja [25]. Pada penelitian ini ditemukan bahwa kebanyakan peserta yang melakukan Kegiatan Santai melakukan kegiatan seperti *hangout* atau berkumpul bersama teman-teman yang lain.

Terkait dengan siapa partisipan memilih untuk melakukan aktivitas sosial bersama. Hampir seluruh partisipan mengatakan bahwa mereka melakukan aktivitas sosial bersama dengan teman dibandingkan dengan anggota keluarga. Baik teman dekat, teman kuliah, maupun teman organisasi atau kepanitiaan. Partisipan yang merupakan mahasiswa berada pada tahap perkembangan *emerging adult* [26]. Salah satu ciri dari tahapan ini adalah perubahan sumber pemenuhan kebutuhan akan *intimacy*, *companionship*, dan *support* yang sebelumnya dari keluarga menjadi dari teman dan pasangan romantis [27]. Tidak hanya dengan pasangan romantis, pertemanan juga menjadi hal yang penting bagi individu pada masa perkembangan *emerging adulthood*.

Temuan menarik lainnya dari penelitian ini adalah dampak dari aktivitas sosial yang dilakukan oleh partisipan. Secara umum, dampak dari dilakukannya aktivitas sosial dikelompokkan menjadi tiga tema utama, yaitu (1) *Self-Development*, (2) *Enjoyment*, dan (3) *Social Gain*. Penelitian terdahulu lebih banyak yang mengaitkan PPI dengan *hedonic well-being* yaitu munculnya emosi positif dan kepuasan hidup, dan tidak adanya emosi negatif [28]. Pada penelitian ini, ditemukan bahwa kebanyakan partisipan yang merasakan *enjoyment* mengarah pada munculnya emosi positif seperti senang atau bahagia serta tidak adanya emosi negatif seperti berkurangnya stres yang dirasakan.

Partisipan juga banyak yang merasakan *self-development* atau pengembangan diri sebagai suatu hal yang mereka rasakan setelah melakukan aktivitas

sosial. Walaupun kebanyakan penelitian lebih berfokus pada dampak PPI terhadap *hedonic well-being*, terdapat beberapa penelitian yang juga meneliti hubungan antara PPI dengan *eudaimonic well-being* yang berfokus pada perkembangan diri individu [29]. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa PPI dapat meningkatkan *eudaimonic well-being* pada individu terutama pada dimensi *personal growth, environmental mastery, dan self-acceptance* [30].

Dampak terakhir yang dirasakan oleh partisipan dengan melakukan aktivitas sosial adalah *social gain* yaitu merasakan mendapatkan sesuatu secara sosial seperti misalnya mempererat hubungan dengan orang lain. Apabila mengacu pada model mekanisme pada intervensi *behavioral well-being*, melakukan aktivitas sosial seperti interaksi sosial ataupun *prosocial behavior* akan meningkatkan perasaan *social connection* antara orang yang sedang berinteraksi yang pada akhirnya dapat meningkatkan *well-being* pada individu [20].

Secara garis besar partisipan merasakan dampak positif, meskipun begitu beberapa partisipan merasakan hal negatif seperti kelelahan. Mereka menyampaikan bahwa apabila melakukan aktivitas sosial secara berlebihan maka dapat membuat mereka merasakan kelelahan. Hal ini salah satunya bisa jadi disebabkan karena adanya kemungkinan partisipan penelitian bukan individu yang cenderung menunjukkan ekstraversi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku ekstraversi meningkatkan afek positif, meskipun begitu kondisi *well-being* juga ditentukan oleh kecenderungan ekstraversi [11]. Partisipan yang tidak memiliki kecenderungan ekstraversi cenderung akan merasa tertekan apabila dipaksakan untuk melakukan kegiatan ekstraversi.

Penelitian terdahulu menjelaskan mengenai *person & activity feature* yang dapat memprediksi keberhasilan dari *intentional activity* dalam meningkatkan kebahagiaan [31]. *Activity feature* menyangkut aktivitas positif itu sendiri (misalnya, jenis perilaku apa dan seberapa sering itu dipraktikkan), sedangkan *person feature* berkaitan dengan orang yang mempraktikkan aktivitas positif (misalnya, apakah dia termotivasi untuk mengejar kebahagiaan). Terakhir, *person-activity fit* adalah kecocokan yang disesuaikan antara kedua fitur. Menjadi penting untuk menyesuaikan antara minat individu dengan aktivitas positif yang dilakukan.

Studi ini memiliki keterbatasan dalam beberapa hal. Pertama, mahasiswa yang menjadi partisipan pada penelitian ini seluruhnya merupakan mahasiswa pada salah satu perguruan tinggi di Bandung Raya saja sehingga tidak menggambarkan realitas populasi yang sesungguhnya. Sehingga untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan data demografi partisipan lebih lanjut. Kedua, penggunaan metode pengambilan data menggunakan *google form* memiliki kemungkinan data yang diberikan kurang

komprehensif. Maka dari itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan teknik wawancara langsung untuk memperkaya data penelitian. Ketiga, disarankan untuk penelitian selanjutnya untuk mempertimbangkan *person & activity fit* dari partisipan sehingga bisa menggunakan alat ukur tambahan seperti misalnya *Big Five Inventory*.

4. Kesimpulan

Pada penelitian ini, diidentifikasi empat jenis aktivitas sosial spesifik pada mahasiswa serta manfaat yang dirasakan. Ditemukan bahwa aktivitas sosial yang dilakukan dapat meningkatkan aspek dari *well-being* pada mahasiswa. Praktisi dapat mempertimbangkan untuk memberikan kesempatan kepada para mahasiswa untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan sosial, terutama yang dapat meningkatkan *well-being* sebagai sebuah bentuk intervensi psikologi positif. Saran bagi pemangku kepentingan di perguruan tinggi ialah untuk memberikan kesempatan dan ruang bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi aktivitas sosial baik dalam konteks akademik maupun non akademik seperti kegiatan kemahasiswaan. Penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan berbagai jenis aktivitas sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

Daftar Rujukan

- [1] Yıldırım, M., & Arslan, G. (2022). Exploring The Associations Between Resilience, Dispositional Hope, Preventive Behaviours, Subjective Well-Being, and Psychological Health Among Adults During Early Stage of COVID-19. *Current Psychology*, 41(8), 5712–5722. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>.
- [2] Iasiello, M., Van Agteren, J., Keyes, C. L. M., & Cochrane, E. M. (2019). Positive Mental Health as a Predictor of Recovery from Mental Illness. *Journal of Affective Disorders*, 251, 227–230. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.065>.
- [3] Akin, L. B., & Whillans, A. V. (2021). Helping and Happiness: A Review and Guide for Public Policy. *Social Issues and Policy Review*, 15(1), 3–34. <https://doi.org/10.1111/sipr.12069>.
- [4] Sheldon, E., Simmonds-Buckley, M., Bone, C., Mascarenhas, T., Chan, N., Wincott, M., Gleeson, H., Sow, K., Hind, D., & Barkham, M. (2021). Prevalence and Risk Factors for Mental Health Problems in University Undergraduate Students: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, 287, 282–292. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>.
- [5] O'Connor, R. C., & Kirtley, O. J. (2018). The Integrated Motivational–Volitional Model of Suicidal Behaviour. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373(1754), 20170268. <https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0268>.
- [6] Deasyanti, & Muzdalifah, M. (2021). Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Two Continua Model: Pengujian Multiple Analysis of Variance. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 147–166. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4660>.
- [7] Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi COVID 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>.
- [8] Mofatteh, M. (2021). Risk Factors Associated with Stress, Anxiety, and Depression Among University Undergraduate

- Students. *AIMS Public Health*, 8(1), 36–65. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004>.
- [9] Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinsellaigh, E., & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of Positive Psychology Interventions: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749–769. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>.
- [10] Folk, D., & Dunn, E. (2023). A Systematic Review of the Strength of Evidence for the Most Commonly Recommended Happiness Strategies in Mainstream Media. *Nature Human Behaviour*. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01651-4>.
- [11] Jacques-Hamilton, R., Sun, J., & Smillie, L. D. (2019). Costs and Benefits of Acting Extraverted: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(9), 1538–1556. <https://doi.org/10.1037/xge0000516>.
- [12] Margolis, S., & Lyubomirsky, S. (2020). Experimental Manipulation of Extraverted and Introverted Behavior and Its Effects on Well-Being. *Journal of Experimental Psychology: General*, 149(4), 719–731. <https://doi.org/10.1037/xge0000668>.
- [13] Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J., & Whitehouse, H. (2018). Happy to Help? A Systematic Review and Meta-Analysis of the Effects of Performing Acts of Kindness on the Well-Being of the Actor. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 320–329. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2018.02.014>.
- [14] Enko, J., Behnke, M., Dziekan, M., Kosakowski, M., & Kaczmarek, L. D. (2021). Gratitude Texting Touches the Heart: Challenge/Threat Cardiovascular Responses to Gratitude Expression Predict Self-initiation of Gratitude Interventions in Daily Life. *Journal of Happiness Studies*, 22, 49–69. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00218-8>.
- [15] Ohemeng, F., Small, B., & Molinari, V. (2020). Social Activities and Subjective Well-Being of Older Adults in Ghana. *Journal of Population Ageing*, 13(4), 443–463. <https://doi.org/10.1007/s12062-019-09251-9>.
- [16] Duan, W., Klibert, J., Schotanus-Dijkstra, M., Llorens, S., Van Den Heuvel, M., Mayer, C.-H., Tomasulo, D., Liao, Y., & Van Zyl, L. E. (2022). Editorial: Positive Psychological Interventions: How, When and Why They Work: Beyond WEIRD Contexts. *Frontiers in Psychology*, 13, 1021539. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1021539>.
- [17] Hammill, J., Nguyen, T., & Henderson, F. (2022). Student Engagement: The Impact of Positive Psychology Interventions on Students. *Active Learning in Higher Education*, 23(2), 129–142. <https://doi.org/10.1177/1469787420950589>.
- [18] Guetterman, T. C., & Perez, A. (2023). *Mixed Methods Research in Psychology*. APA Handbook of Research Methods in Psychology: Research Designs: Quantitative, Qualitative, Neuropsychological, and Biological (Vol. 2) (2nd Ed.), 235–256. <https://doi.org/10.1037/0000319-012>.
- [19] Castleberry, A., & Nolen, A. (2018). Thematic Analysis of Qualitative Research Data: Is It as Easy as It Sounds? *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 10(6), 807–815. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2018.03.019>.
- [20] Regan, A., Radošić, N., & Lyubomirsky, S. (2022). Experimental Effects of Social Behavior on Well-Being. *Trends in Cognitive Sciences*, 26(11), 987–998. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2022.08.006>.
- [21] Chancellor, J., Margolis, S., Jacobs Bao, K., & Lyubomirsky, S. (2018). Everyday Prosociality in the Workplace: The Reinforcing Benefits of Giving, Getting, and Glimpsing. *Emotion*, 18(4), 507–517. <https://doi.org/10.1037/emo0000321>.
- [22] Kamas, L., & Preston, A. (2021). Empathy, Gender, and Prosocial Behavior. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 92, 101654. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2020.101654>.
- [23] R. A. H. A., & Roizah, Z. (2019). Konstruktivitas Kesadaran Kritis, Pendidikan dan Tanggung Jawab Dalam Mengatasi Perilaku Literasi di Perguruan Tinggi. *Edureligia*, 3(1). <https://doi.org/10.33650/edureligia.v3i1.876>.
- [24] Mansfield, L., Daykin, N., & Kay, T. (2020). Leisure and Wellbeing. *Leisure Studies*, 39(1), 1–10. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1713195>.
- [25] Liu, H., & Da, S. (2020). The Relationships Between Leisure and Happiness - A Graphic Elicitation Method. *Leisure Studies*, 39(1), 111–130. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1575459>.
- [26] Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-Being and Romantic Relationships: A Systematic Review in Adolescence and Emerging Adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>.
- [27] Khullar, T. H., Kirmayer, M. H., & Dirks, M. A. (2021). Relationship Dissolution in the Friendships of Emerging Adults: How, When, and Why? *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(11), 3243–3264. <https://doi.org/10.1177/02654075211026015>.
- [28] Grant, P., & McGhee, P. (2021). *Hedonic Versus (True) Eudaimonic Well-Being in Organizations*. The Palgrave Handbook of Workplace Well-Being, 925–943. https://doi.org/10.1007/978-3-030-30025-8_37.
- [29] Yurayat, P., & Seechaliao, T. (2021). Effectiveness of Online Positive Psychology Intervention on Psychological Well-Being Among Undergraduate Students. *Journal of Education and Learning*, 10(4), 143. <https://doi.org/10.5539/jel.v10n4p143>.
- [30] Van Dierendonck, D., & Lam, H. (2023). Interventions to Enhance Eudaemonic Psychological Well-Being: A Meta-Analytic Review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(2), 594–610. <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>.
- [31] Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2021). Revisiting the Sustainable Happiness Model and Pie Chart: Can Happiness Be Successfully Pursued? *The Journal of Positive Psychology*, 16(2), 145–154. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689421>.