

Peran perilaku altruisme, *self-compassion*, dan *self-monitoring* pada pendonor darah

the role of altruism, self-compassion, and self-monitoring in blood donors

Jala Senastri Putri¹, Siti Nur Asiyah¹

¹Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Abstract

Donating blood is a very useful activity, and the reasons for donating blood are also varied, such as wanting to help others by donating their blood, having experience of family members needing blood but running out, and finding it difficult to find blood donors willing to donate blood, and social rewards. Based on this, the study aims to determine the effect of self-compassion and self-monitoring on altruistic behavior in early adulthood blood donors in Surabaya. The method used is quantitative correlation. Data collection used the altruism scale, self-compassion scale, and self-monitoring scale for 347 blood donors. Data analysis using multiple linear regression. The results of this study indicate that there is an influence between self-compassion and self-monitoring on altruism behavior in early adulthood blood donors. This research suggests that having high levels of self-compassion and self-monitoring is a prerequisite for engaging in altruistic behavior, such as giving blood to patients in need.

Keywords: *self-compassion, self-monitoring, altruism behavior, blood donors, early adult*

Abstrak

Donor darah merupakan kegiatan yang sangat bermanfaat, dan alasan untuk melakukan donor darah juga bermacam-macam, seperti berkeinginan membantu orang lain dengan menyumbangkan darah yang dimiliki, memiliki pengalaman anggota keluarga membutuhkan darah tapi kehabisan dan sulit untuk mencari pendonor darah yang mau menyumbangkan darahnya, dan penghargaan sosial. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *self-compassion* dan *self-monitoring* terhadap perilaku *altruism* pada dewasa awal pendonor darah di Surabaya. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional. Pengumpulan data menggunakan *altruism scale*, *self-compassion scale*, dan *self-monitoring scale* pada 347 pendonor darah. Analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peran antara *self-compassion* dan *self-monitoring* terhadap perilaku *altruism* pada dewasa awal pendonor darah. Implikasi penelitian ini yaitu seseorang yang memiliki *self-compassion* dan *self-monitoring* cukup tinggi, menjadi salah satu dasar seseorang tersebut memiliki perilaku *altruism* seperti mendonorkan darahnya saat dibutuhkan oleh pasien.

Kata kunci: perilaku *altruism*, dewasa awal, donor darah, *self-compassion*, *self-monitoring*

MEDIAPSI, 2024, 10(1), 168-178, DOI: 10.21776/ub.mps.2024.0010.01.915

Received: 10 June 2023. Revised: 4 June 2024. Accepted: 7 June 2024. Published online: 29 Juni 2024

Handling Editor: Lusy Asa Akhrani, Universitas Brawijaya

*Corresponding author: Jala Senastri Putri_jalasenastri61@gmail.com, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

E-mail: jalasenastri61@gmail.com



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Noncommercial 4.0 International License.

How to cite this article in accordance with the American Psychological Association (APA) 7th guidelines:

Putri, J. P., & Asiyah, S. N. (2024). Peran perilaku altruisme, self-compassion, dan self-monitoring pada pendonor darah. *MediaPsi*, 10(1), 168-178. doi. 10.21776/ub.mps.2024.0010.01.915

Pendahuluan

Perilaku altruisme merupakan perilaku disaat kita secara ikhlas memberikan pertolongan kepada individu lain serta tidak mempunyai harapan adanya balasan dari individu yang ditolong (Kumala & Rahayu, 2019; Muchlana, 2021). Dimana perilaku ini tidak dapat diukur, melainkan dapat dianalisa dari perilaku yang nampak (Myres, 2013). Menurut murhima, 2010 (dalam Muchlana, 2021) menuliskan beberapa pendapat ahli yang mengatakan bahwa altruisme adalah tindakan prososial yang didasarkan pada ideologi individu seperti perasaan senang dan juga bahagia yang wajar dirasakan seseorang karena telah menolong. Ketika seseorang menjadi relawan yang mendonorkan darahnya secara sukarela, tidaklah dalam kondisi tertekan, yang artinya ikhlas dalam menolong dan tidak terpengaruh oleh situasi yang akan berdampak pada seseorang tersebut dalam merealisasikan kepeduliannya Sari, 2012 (dalam Muchlana, 2021). Berita yang ditulis KESDM, (2022), dalam peringatan hari ulang tahun Pertambangan dan Energi ke 77 dengan berdonor darah, salah satu pendonor darah mengatakan bahwa yang memotivasinya dalam melakukan kegiatan ini adalah ingin membantu orang lain yang lebih membutuhkan. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian dari Muchlana, (2021) jika perilaku altruisme pada masyarakat yang pernah menjadi pendonor darah masih tinggi. Penelitian Novianingsih et al., (2022) juga mendapat hasil yang mendasari pendonor darah di UUD PMI Kabupaten Sleman adalah keinginan dalam membantu orang lain, dibuktikan dengan adanya data sebanyak 99 dari 100 orang. Penelitian di Kampala, Uganda oleh Murtagh & Katulamu, (2021) memperkuat hasil penelitian yang telah dijabarkan, dimana hasil yang didapat motivasi yang mendasari melakukan donor darah salah satunya adalah perilaku altruisme, karena menganggap menyumbang bukanlah perilaku yang individualisme karena lebih mementingkan orang lain.

Rasa empati yang dimiliki oleh pelaku altruisme tergolong tinggi dan juga mampu merasakan perasaan orang lain menurut Cohen (dalam Nashori, 2008). Melakukan secara sukarela, tidak mengharapkan imbalan dari orang yang dibantunya Cohen (dalam Nashori, 2008). Memiliki hasil yang baik antara penolong dan yang ditolong, karena seseorang yang ditolong akan merasa terbantu, dan penolong akan mendapatkan kepuasan, kebanggaan tersendiri atas apa yang telah dilakukan Leeads (dalam Nashori, 2008). Terdapat juga faktor lain seseorang mau melakukan donor darah, yaitu merasa senang karena dapat berpartisipasi untuk mendonorkan darahnya secara rutin (Kementrian Keuangan, 2018). Kegiatan donor darah juga menumbuhkan rasa kemanusiaan dan solidaritas antar sesama umat manusia, serta berkontribusi dalam men-*supply* kantong darah nasional (UNY, 2019).

Menurut Meinarno & Sarwono, (2018) perilaku *altruism* memiliki 2 faktor yang mempengaruhi, yaitu personal dan situasional. Faktor personal sendiri dibagi menjadi lima; sifat, jenis kelamin, suasana hati, pola asuh, juga domisili. Pada faktor sifat dijelaskan bahwasanya seseorang yang memiliki *self-monitoring* tinggi akan berkecenderungan dalam memberikan pertolongan, karena berkeinginan untuk memperlihatkan citra yang positif akan dirinya pada orang lain, juga ingin mendapat penghargaan sosial dalam masyarakat. Selanjutnya faktor situasional dibagi menjadi enam; hadirnya individu lain, atribusi pada korban, daya tarik, meniru perilaku menolong orang lain, sifat kebutuhan korban, dan desakan waktu. Seseorang yang memiliki *self-compassion* cukup baik memiliki atribusi terhadap ketidakberuntungan orang lain, karena merasakan perasaan, dan penderitaan yang sama dengan orang lain, serta memiliki pemahaman akan ketidakmampuan orang lain, sehingga hatinya tergerak untuk memberikan pertolongan kepada mereka yang membutuhkan. Berdasar pada penjelasan tersebut, *altruism* menjadi hal yang penting untuk dibahas apalagi berkaitan dengan *self-compassion* dan *self-monitoring*, dimana kedua variabel ini menjadi faktor pembentuk perilaku altruisme.

Self-Compassion dapat diartikan sebagai sikap penerimaan diri, memperdulikan diri, dan melakukan kebaikan pada diri sendiri, serta memahami bahwa apa yang terjadi pada diri sendiri entah itu kesuksesan atau kegagalan adalah bagian dari pengalaman individu (Rahayu et al., 2019). Dalam kaitannya antara *Self-Compassion* terhadap *Altruism* ini telah dilakukan beberapa penelitian, dan mendapatkan hasil bahwasanya terdapat hubungan yang positif diantara keduanya. Dibuktikan dengan penelitian dari Dewi & Hidayati, (2015) terhadap perawat rawat inap di RSUD Kota Salatiga yang menunjukkan hubungan signifikan positif antara *self-compassion* terhadap altruisme dengan persentase sebesar 9,7%. Penelitian yang dilakukan Rahayu et al. (2019) juga memberikan hasil yang positif, dimana peneliti mengambil latar tempat penelitian pada suku Tengger. Selanjutnya, *self-monitoring* yaitu usaha seseorang untuk memperlihatkan dirinya pada orang lain, sesuai dengan kondisi yang ada disekitarnya Bintang, 2016 (dalam Pramono & Wibowo, 2019). Adapun penelitian dari Y. Dewi & Savira, (2017) terhadap komunitas *Save Street Child* Surabaya, terdapat temuan adanya korelasi yang kuat dari *self-monitoring* dengan perilaku altruisme.

Metode

Partisipan dan desain penelitian

Berdasarkan hasil survey, wawancara, dan penelitian terdahulu mayoritas yang mendonorkan darahnya berada pada usia dewasa awal. Oleh karena itu, responden penelitian ini yaitu; pendonor darah di Surabaya yang berada pada usia dewasa awal (18 tahun hingga 40 tahun), berjenis kelamin laki-laki atau perempuan. Jumlah sampel didasarkan pada jumlah populasi dan, menggunakan perhitungan tabel *issac* dan *michael* dengan tingkat kesalahan 5%, maka sampel yang didapat berkisar 347, dimana jumlah ini dipilih peneliti dikarenakan sudah melebihi batas minimum. Dalam pengumpulan sampel yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan Teknik *quota sampling*. Menurut Sugiyono, (2013) metode ini digunakan untuk mendapatkan sampel yang sudah ditentukan jumlah (kuota) dan ciri-ciri tertentu oleh peneliti.

Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala, yang berfungsi untuk melihat pengaruh antara *self-compassion* dan *self-monitoring* terhadap *altruism* pada pendonor darah. Analisis data menggunakan regresi linier berganda. Selain itu, peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasional yang dimana ketika pengambilan data akan menggunakan angket (kuesioner) dari tiga variabel yang telah disebutkan. Berdasarkan pada penjelasan diatas, peneliti melakukan penyebaran angket melalui media daring (*online*) pada platform *twitter*, *instagram*, *whatsapp*, dan *facebook*, serta secara offline (datang langsung ke UTD PMI Kota Surabaya).

Prosedur dan pengukuran

Sebelum partisipan mengisi kuesioner penelitian ini, peneliti memberikan *informed consent* yang berisikan prosedur dalam pengisian, dan juga kriteria yang dibutuhkan, serta akan ada *reward* saldo *e-wallet* bagi partisipan yang beruntung. Selanjutnya responden dapat mengisi kuesioner dengan waktu kurang lebih 10-15 menit, tak lupa segala bentuk identitas diri dan jawaban partisipan akan terjamin kerahasiaannya.

Skala atau alat ukur perilaku altruisme pada pendonor darah yang akan digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah skala *altruism* yang telah diadaptasi oleh (Rizki, 2019). Peneliti sebelumnya mengadaptasi skala *altruism* ini berdasar pada teori David G. Myers (1987) yang memiliki empat aspek yaitu, memberikan perhatian terhadap orang lain, membantu orang lain, dan meletakkan kepentingan orang lain diatas kepentingan pribadi. Peneliti melakukan validitas oleh *expert judgment*, dengan hasil akhir 28 aitem dari 31 aitem awal. Selanjutnya

dilakukan uji daya beda aitem, dan didapatkan 7 aitem tidak valid yang harus dibuang. Sehingga tersisa 21 aitem valid dan memiliki nilai reliabilitas yang tinggi (*cronbach's alpha* sebesar 0,824).

Variabel *self-compassion* pada pendonor darah menggunakan skala alat ukur yang mengadaptasi skala milik (Harahap, 2021). Peneliti sebelumnya mengadaptasi dari skala *The Compassion Scale* (CS) berdasar pada teori Neff, 2011 (dalam Harahap, 2021). Skala ini memiliki tiga (3) aspek yaitu; *kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Peneliti melakukan validitas oleh *expert judgment*, dengan hasil aitem yang akan digunakan sudah sesuai dengan kondisi responden, namun terdapat beberapa revisi pada bagian diksi yang digunakan. Berdasarkan hal ini, peneliti tetap menggunakan 24 aitem awal. Selanjutnya dilakukan uji daya beda aitem, dan didapatkan 2 aitem tidak valid yang harus dibuang. Sehingga tersisa 22 aitem valid dan memiliki nilai reliabilitas yang tinggi (*cronbach's alpha* sebesar 0,877).

Terakhir variabel *self-monitoring* pada pendonor darah menggunakan skala alat ukur yang mengadaptasi skala milik Melati, (2021). Peneliti sebelumnya mengadaptasi dari skala *Self-Monitoring* berdasar pada teori Snyder, Mark, (1974). Skala ini memiliki tiga ciri-ciri; *concern for social*, *sensitivity to the ekspression*, dan *self-presentation of other in social situations*. Peneliti melakukan validitas oleh *expert judgment*, dengan hasil aitem yang akan digunakan sudah sesuai dengan kondisi responden, namun terdapat beberapa revisi pada bagian diksi yang digunakan. Berdasarkan hal ini, peneliti tetap menggunakan 23 aitem awal (dapat dilihat pada tabel 1).

Tabel 1

Blueprint Self-Monitoring Scale Setelah di Expert Judgement

Ciri-Ciri	Item		Jumlah
	Fav	Unfav	
Kepedulian terhadap kesesuaian sosial (<i>concern for social appropriateness</i>)	1,2,3,4	5,6,7,8	8
Kepekaan terhadap ekspresi (<i>sensitive to the ekspression</i>)	9,10,13,14	11,12,15,16	8
Presentasi diri orang lain dalam situasi sosial (<i>self-presentation of other in social situations</i>)	17,18,20,21	19,22,23	7
Total	12	11	23

Selanjutnya dilakukan uji daya beda aitem (tabel 2), dan didapatkan empat aitem tidak valid yang harus dibuang.

Tabel 2

Hasil Uji Daya Beda Aitem Self-Monitoring Scale Pertama

Item	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Keterangan	Item	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Keterangan
1	0,299	Tidak Valid	13	0,160	Tidak Valid
2	0,112	Tidak Valid	14	0,473	Valid
3	0,392	Valid	15	0,460	Valid

4	0,334	Valid	16	0,344	Valid
5	0,513	Valid	17	0,382	Valid
6	0,409	Valid	18	0,307	Valid
7	0,428	Valid	19	0,498	Valid
8	0,563	Valid	20	0,370	Valid
9	0,399	Valid	21	0,425	Valid
10	0,517	Valid	22	0,510	Valid
11	0,366	Valid	23	0,580	Valid
12	0,449	Valid			

Tabel 3

Hasil Uji Daya Beda Aitem Self-Monitoring Scale Kedua

Item	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan	Item	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
3	0,349	Valid	14	0,455	Valid
4	0,309	Valid	15	0,497	Valid
5	0,542	Valid	16	0,334	Valid
6	0,445	Valid	17	0,387	Valid
7	0,484	Valid	18	0,282	Tidak Valid
8	0,604	Valid	19	0,521	Valid
9	0,380	Valid	20	0,364	Valid
10	0,517	Valid	21	0,367	Valid
11	0,380	Valid	22	0,517	Valid
12	0,471	Valid	23	0,606	Valid

Sehingga dalam tabel 3 tersisa 19 aitem valid dan memiliki nilai reliabilitas yang tinggi (*cronbach's alpha* sebesar 0,854).

Tabel 4

Hasil Uji Reliabilitas Self-Monitoring Scale

Cronbach's Alpha	N of Items
0,854	19

Berdasar pada tabel 4, memperlihatkan bahwa nilai dari *cronbach's alpha* sebesar 0,854 dari 19 aitem. Dengan ini, dapat dikatakan bahwasanya *self-monitoring scale* memiliki reliabilitas yang baik, karena semakin mendekati angka 1.

Hasil

Deskripsi subjek penelitian berdasarkan pengelompokkan usia, dengan jumlah sampel sebanyak 347 orang yang pernah melakukan donor darah, dan berada pada rentang usia 18 tahun sampai 40 tahun. Didapatkan hasil mayoritas responden berada pada usia 18-24 tahun dengan jumlah 219 (63,1%). Selanjutnya responden berusia 25-30 tahun berada pada tempat kedua dengan jumlah 77 (22,2%), dan terakhir berjumlah 51 (14,7%) yang berumur 31-40 tahun. Jenis kelamin responden penelitian ini didominasi oleh perempuan yang dimana sebanyak 211 orang (60,8%), dan 136 orang (39,2%) adalah laki-laki. Terakhir, frekuensi responden pendonor darah yang melakukan donor darah, dimana frekuensi donor darah lebih

dari 2 kali sebanyak 130 orang (37,5%). Jumlah tersebut terbilang lebih banyak daripada dua jumlah lainnya yang memiliki frekuensi donor darah 1 kali dan 2 kali, yaitu 125 orang (36%) dan 92 orang (26,5%).

Skor empirik dan juga hipotetik tentang variabel yang ada yaitu *altruism*, *self-compassion*, dan *self-monitoring* berdasarkan data maksimum, minimum, mean, dan standar deviasi, penghitungan ini dibantu dengan SPSS 25 for windows serta menggunakan teknik *descriptive statistics*. Hasil yang didapatkan pada tabel 5.

Tabel 5
Deskripsi Data Secara Empirik dan Hipotetik

Variabel		N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Altruism</i>	Empirik	347	39	84	65,03	6,826
	Hipotetik		21	84	52,5	10,5
<i>Self-Compassion</i>	Empirik	347	36	88	65,30	8,707
	Hipotetik		22	88	55	11
<i>Self-Monitoring</i>	Empirik	347	40	76	59,07	6,901
	Hipotetik		19	76	47,5	9,5

Perhitungan ini mendapatkan hasil rata-rata empirik lebih besar daripada rata-rata hipotetik yakni $65,03 > 52,2$. Kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwasanya tingkat *altruism* responden penelitian lebih tinggi daripada populasi kebanyakan. Selanjutnya *self-compassion* didapatkan bahwasanya rata-rata empirik lebih besar daripada rata-rata hipotetik yaitu $65,30 > 55$, dengan ini dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-compassion* responden penelitian lebih tinggi dibandingkan populasi kebanyakan. Terakhir *self-monitoring* didapatkan hasil rata-rata empirik lebih besar dibandingkan dengan rata-rata hipotetik yakni $59,7 > 47,5$. Kesimpulannya adalah tingkat *self-monitoring* lebih tinggi dari populasi kebanyakan.

Penelitian ini memiliki kategorisasi data menurut skor rendah, sedang, juga tinggi. Kategorisasi ini berdasarkan pada tabel 6.

Tabel 6
Rumus Kategorisasi

Rumus	Kategori
$X \leq M - 1SD$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + SD$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	Tinggi

Ket : X = Skor Responden, M = Mean, SD = Standar Deviasi

Berikut ini merupakan hasil kategorisasi ketiga variabel yaitu *altruism*, *self-compassion*, dan *self-monitoring* disesuaikan dengan rumus yang dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7
Kategorisasi altruism, self-compassion, dan self-monitoring

Variabel	Kategori	Kriteria	Jumlah Subjek	Presentase
<i>Altruism</i>	Rendah	$X \leq 58$	49	14%
	Sedang	$58 \leq X < 72$	244	70%
	Tinggi	$72 \leq X$	54	16%

		Total	347	100%
Self-Compassion	Rendah	$X \leq 57$	61	17,5%
	Sedang	$57 \leq X < 74$	225	65%
	Tinggi	$74 \leq X$	61	17,5%
		Total	347	100%
Self-Monitoring	Rendah	$X \leq 52$	47	13,5%
	Sedang	$52 \leq X < 66$	248	71,5%
	Tinggi	$66 \leq X$	52	15%
		Total	347	100%

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda, dimana uji T dan uji F dalam regresi linier berganda dilakukan menggunakan SPSS 25 *for windows*. Hasil uji T dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8

Output Uji-T regresi linier berganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
		B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	22,167	2,497			8,876	0,000
	Self-Compassion	0,154	0,036	0,196		4,258	0,000
	Self-Monitoring	0,555	0,046	0,561		12,167	0,000

a. Dependent Variable: Altruism

Tabel 8 menjelaskan bahwasanya variabel *self-compassion* (X1) dapat dikatakan berpengaruh terhadap *altruism* (Y). Dan variabel *self-monitoring* (X2) juga dapat dikatakan berpengaruh terhadap *altruism* (Y). Selanjutnya terdapat hasil dari uji F:

Tabel 9

Output Uji-F regresi linier berganda

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7567,410	2	3783,705	152,138	.000 ^b
	Residual	8555,357	344	24,870		
	Total	16122,767	346			

a. Dependent Variable: Altruism

b. Predictors: (Constant), Self-Monitoring, Self-Compassion

Dengan demikian hasil dari tabel 9 menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima, yaitu *self-compassion* (X1) dan *self-monitoring* (X2) secara bersama-sama berpengaruh secara nyata terhadap *altruism* (Y).

Hasil dari tabel 10 menjelaskan bahwasanya koefisien determinasi atau hasil hitung dalam kolom R square yaitu 0,469 yang dimana dapat diartikan pengaruh dari *self-compassion* dan *self-monitoring* terhadap *altruism* pada pendonor darah sebesar 46,9%. Sementara itu, 53,1% lainnya dipengaruhi oleh variabel-variabel yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Tabel 10*Output regresi linier berganda “model summary”*

Model	R	R Square	Adjusted R	
			Square	Std. Error of the Estimate
1	0,685 ^a	0,469	.466	4.987

a. Predictors: (Constant), *Self-Monitoring*, *Self-Compassion*b. Dependent Variable: *Altruism*

Diskusi

Adanya pengaruh antara *self-compassion* terhadap *altruism*, menunjukkan bahwasanya *self-compassion* juga dapat mempengaruhi tingkat dari perilaku *altruism* pada individu. Tingginya tingkat *self-compassion* akan memiliki pengaruh terhadap perilaku *altruism*, karena seseorang tersebut akan memiliki rasa kasih sayang, berkecenderungan untuk merasakan dan memiliki pemahaman tentang perasaan orang lain, berkeinginan menolong bukan karena kasihan, memiliki hati yang baik, juga peduli (Baron & Byrne, 2005). Selain itu, sifat empati yang dimiliki individu juga merupakan salah satu faktor mendasar untuk memberikan pertolongan kepada orang lain, karena perasaan empati akan menumbuhkan rasa kasih sayang (*self-compassion*), yang dimana hal ini akan membuat individu tersebut memiliki perasaan ingin menolong orang lain. Sheldon, (2010) membuktikan dengan penelitian yang telah ia lakukan, dimana hasil penelitian menyatakan bahwa rasa kasih sayang juga empati dapat menuntun keinginan seseorang untuk memiliki pemahaman tentang derita orang lain, serta membangkitkan perasaan ingin menolong (*altruism*). Berdasar pada hasil penelitian sebelumnya, dan hasil penelitian yang dilakukan peneliti didapatkan hasil yang selaras, yaitu terdapat korelasi yang positif juga signifikan antara *self-compassion* terhadap *altruism*. Pernyataan ini dibuktikan dari hasil t hitung banding t tabel $4,258 > 1,966$, juga signifikansi $0,000 < 0,05$. Didasarkan data ini maka bisa diputuskan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil t hitung sendiri bertanda positif (4,258) dengan arti memperlihatkan hubungan positif, maka dari itu bila tingkat *self-compassion* tinggi maka tingkat *altruism* pun tinggi.

Dijelaskan bahwasanya variabel *self-monitoring* dan *altruism* memiliki kecenderungan dalam melengkapi satu sama lain, yang dimana perilaku *altruism* ialah situasi penuh motivasi yang berada pada internal dan eksternal diri guna membantu kesejahteraan individu lain menjadi lebih tinggi, juga *self-monitoring* untuk melakukan penyesuaian perilaku pada faktor luar. Selain itu, seseorang yang *self-monitoring*nya tinggi memiliki kecenderungan lebih membantu orang lain, hal ini didasarkan pada perilaku menolong yang dilakukan seseorang akan mendapat *social reward* yang tinggi pula. Sejalan dengan penelitian dari Bintang, 2016 (dalam Pramono & Wibowo, 2019) yang mengatakan bahwasanya seseorang akan berusaha untuk memperlihatkan dirinya pada lingkungan (orang lain) yang telah disesuaikan dengan situasi dan kondisi.

Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa seseorang yang memiliki *self-compassion* dan *self-monitoring* cukup baik, maka seseorang tersebut akan berkecenderungan memiliki perilaku *altruism*. Hal ini didasarkan pada dua hal yaitu, ketika seseorang merasakan dan memahami penderitaan orang lain ia akan tergerak hatinya untuk membantu meringankan beban penderitaan orang tersebut. Begitu pula dengan seseorang yang ingin mendapat citra positif, dan penghargaan sosial pada lingkungan masyarakatnya, maka ia akan memiliki kecenderungan untuk menolong orang lain. Selain itu, dalam kegiatan donor darah, pengaruh yang dimiliki

setiap orang berbeda-beda dalam melakukan pertolongan dengan menyumbangkan darahnya, seperti; melihat teman dan keluarga melakukan donor darah; rasa penasaran (daya tarik); perasaan senang karena dapat berpartisipasi; mendapat penghargaan sosial; dan perasaan ingin meringankan beban pada orang lain dengan cara memberikan bantuan berupa sumbangan darah; serta merasakan perasaan yang sama terhadap calon penerima.

Adapun hasil lain yang menyatakan bahwa secara demografis, usia responden mayoritas ada pada rentang usia 18-24 tahun dengan 219 responden (63,1%), dimana usia ini menurut Santrock, 2011 (dalam Putri, 2019) mengatakan bahwasanya seseorang berada pada usia dewasa awal bila menginjak usia 18 - 25 tahun, yang ditandai dengan kegiatan eksperimen, juga eksplorasi. Pada usia ini juga memiliki tugas perkembangan yaitu; menjalin pertemanan dan hubungan, bekerja dan berkarir, memilih teman hidup juga membangun keluarga, dan memperluas relasi dan perkembangan diri.

Selanjutnya, demografi jenis kelamin pendonor darah, dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwasanya pendonor yang memiliki jenis kelamin perempuan (60,8%) lebih banyak dibanding dengan pendonor darah laki-laki (39,2%). Hasil ini berbanding terbalik dengan penelitian-penelitian sebelumnya dengan hasil bahwa responden pendonor darah perempuan lebih sedikit dari laki-laki, seperti penelitian dari Novianingsih et al., (2022) mayoritas berjenis kelamin laki-laki dengan 60 responden (60%) juga perempuan 40 responden (40%). Wardati et al., (2019) juga melakukan penelitian yang menghasilkan laki-laki lebih banyak melakukan donor darah dibandingkan perempuan dengan presentase 57,6% dan 42,4%.

Terakhir demografi frekuensi pendonor darah, menurut hasil, pendonor yang memiliki frekuensi melakukan donor darah lebih dari 2x lebih banyak dibandingkan dengan frekuensi lainnya. Hal ini menandakan seseorang akan merasakan keinginan yang berkelanjutan apabila sudah merasa nyaman, merasakan dampak baik pada tubuh, dan lain-lain. Sama seperti penelitian yang dilakukan Novianingsih et al., (2022) alasan atau motivasi seseorang melakukan donor darah yaitu ingin menolong orang lain, pemeriksaan kesehatan secara teratur, dan dengan melakukan donor darah secara rutin akan membuat badan sehat secara jasmani maupun rohani.

Kesimpulan

Bahwasanya *self-compassion* dan *altruism* memiliki pengaruh yang signifikan dengan arah positif, hal ini juga terjadi pada *self-monitoring* terhadap *altruism*. Hasil analisis uji regresi linier berganda mengungkapkan bahwa *self-compassion* dan *self-monitoring* keduanya bersama-sama memiliki pengaruh terhadap perilaku *altruism*. Dengan demikian, apabila tingkat koherensi *self-compassion* dan *self-monitoring* meningkat, maka perilaku *altruism* akan meningkat juga pada pendonor darah. seseorang yang memiliki *self-compassion* dan *self-monitoring* cukup baik, maka seseorang tersebut akan berkecenderungan memiliki perilaku *altruism*. Hal ini didasarkan pada dua hal yaitu, ketika seseorang merasakan dan memahami penderitaan orang lain ia akan tergerak hatinya untuk membantu meringankan beban penderitaan orang tersebut. Begitu pula dengan seseorang yang ingin mendapat citra positif, dan penghargaan sosial pada lingkungan masyarakatnya, maka ia akan memiliki kecenderungan untuk menolong orang lain. Besaran pengaruh dari ketiga variabel tersebut ialah 46,9%, untuk 53,1% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Referensi

Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial* Jilid 2. Erlangga.

- Dewi, S. R., & Hidayati, F. (2015). Self-compassion dan altruisme pada perawat rawat inap rsud kota salatiga. *Jurnal Empati*, 4(1), 168-172.
- Dewi, Y. R., & Savira, S. (2017). Hubungan antara self monitoring dengan altruisme pada anggota komunitas save street child Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 4(1), 1-6.
- Harahap, A. Y. (2021). *Perbedaan Self-Compassion Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Pada Siswa MAN 4 Aceh Besar* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Kementrian Keuangan. (2018). Gelar aksi donor darah, antusiasme melebihi ekspektasi. *Djkn.Kemenkeu.Go.Id.* <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-tangerang1/baca-berita/15975/Gelar-Aksi-Donor-Darah-Antusiasme-Melebihi-Ekspektasi.html>
- KESDM. (2022). Donor darah HUT PE, membantu orang lain sehat, diri kita menjadi sehat. *Esdm.Go.Id.* <https://www.esdm.go.id/id/media-center/arsip-berita/donor-darah-hut-pe-membantu-orang-lain-sehat-diri-kita-menjadi-sehat>
- Kumala, I. D., & Rahayu, S. (2019). Pengetahuan tentang donor darah dan perilaku altruisme pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Cegahum*, 1(1), 59–69. DOI: <https://doi.org/10.35324/jkc.v1i1.10>
- Meinarno, E. A., & Sarwono, S. W. (2018). *Psikologi sosial* (Edisi ke-2). Salemba Humanika.
- Melati, Z. (2021). *Hubungan self-monitoring dengan perilaku konsumtif terhadap produk fashion pada mahasiswa penerima beasiswa Kartu Indonesia Pintar Kuliah (KIP-K) UIN Ar-Raniry Banda Aceh*.
- Muchlana, Y. (2021). Faktor yang mempengaruhi altruisme masyarakat dalam mendonorkan darah. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 4(2), 69–78. <https://doi.org/10.36341/jka.v4i2.1602>
- Murtagh, C. M., & Katulamu, C. (2021). Motivations and deterrents toward blood donation in Kampala, Uganda. *Social Science and Medicine*, 272(December 2020), 113681. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113681>
- Myres, D. G. (2013). *Social psychology* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Nashori, F. (2008). *Psikologi sosial Islami*. PT Refika Aditama.
- Novianingsih, R., Purnamaningsih, N. A., & Prahesti, R. (2022). Motivasi donor darah pada pendonor sukarela di Unit Donor Darah PMI Kabupaten Sleman Tahun 2021. *Jurnal Sehat Mandiri*, 17(1), 1–9.
- Pramono, G. V., & Wibowo, D. H. (2019). Hubungan self-monitoring dengan impulsive buying terhadap produk fesyen pada mahasiswi. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 018, 103–110. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v4i2.3702>
- Putri, A. F. (2019). *Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya*. 3, 35–40.
- Rahayu, P., Adelina, F., Kamal, S., Widayanto, W. N., & Hadi, C. (2019). Belas kasih diri (self-compassion) dan pengorbanan (altruism) pada suku Tengger. *Fenomena*, 28(1), 30–38. <https://doi.org/10.30996/fn.v28i1.2443>
- Rizki, M. (2019). *Perbedaan tingkat kecenderungan perilaku altruisme ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa kampus V Universitas Negeri Padang* [Universitas Negeri Padang]. In <http://repository.unp.ac.id/>. http://repository.unp.ac.id/25356/1/8_MUHAMMAD_RIZKI_15011194_6065_2019.pdf
- Sheldon, L. K. (2010). *Komunikasi untuk keperawatan: Berbicara dengan pasien*. Edisi ke-2. Erlangga.

- Snyder, Mark, U. M. (1974). Self-Monitoring of Expressive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30(4), 526–537. <https://doi.org/10.1037/h0037039>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- UNY. (2019). Merajut solidaritas melalui donor darah. *Uny.Ac.Id*. <https://www.uny.ac.id/id/berita/merajut-solidaritas-melalui-donor-darah>
- Wardati, W., Nur'aini, N., & J. Hadi, A. (2019). Faktor yang memengaruhi perilaku donor darah di Unit Transfusi Darah Rs Dr. Fauziah Bireuen. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 181–185. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.804>