

## Perilaku Prososial di Era Digital

Nurisma Sari<sup>1</sup>, Neviyarni S<sup>2</sup>

Program Studi Magister Psikologi, Universitas Negeri Padang  
e-mail: [nurismasari16@gmail.com](mailto:nurismasari16@gmail.com)

### Abstrak

Perilaku prososial di era digital telah mengalami transformasi yang signifikan, memungkinkan individu untuk berinteraksi dan berkontribusi secara virtual. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peluang dan tantangan perilaku prososial di era digital melalui tinjauan literatur. Dengan menggunakan metode kajian pustaka, data dikumpulkan dari jurnal ilmiah, laporan, dan artikel relevan periode 2018–2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *platform crowdfunding*, kampanye kesadaran global, dan komunitas daring memberikan peluang besar untuk memperluas partisipasi prososial. Namun, tantangan seperti *slacktivism* dan *anonimitas* yang berpotensi mengurangi tanggung jawab individu juga diidentifikasi. Kesimpulan menegaskan pentingnya strategi adaptif untuk memaksimalkan manfaat teknologi digital dalam mendukung perilaku prososial yang autentik dan berkelanjutan.

**Kata Kunci:** *Era Digital, Perilaku Prososial, Teknologi.*

### Abstract

Prosocial behavior in the digital era has undergone significant transformation, enabling individuals to interact and contribute virtually. This study aims to analyze the opportunities and challenges of prosocial behavior in the digital era through a literature review. Using a literature review method, data were collected from relevant journals, reports, and articles from 2018–2023. The results indicate that crowdfunding platforms, global awareness campaigns, and online communities provide substantial opportunities to expand prosocial participation. However, challenges such as slacktivism and anonymity, which can reduce individual responsibility, were also identified. The conclusion highlights the importance of adaptive strategies to maximize the benefits of digital technology in supporting authentic and sustainable prosocial behavior.

**Keywords:** *Digital Era, Prosocial Behavior, Technology.*

### PENDAHULUAN

Selain memberikan manfaat sosial, penerapan perilaku ini juga dapat berdampak positif pada kesehatan mental (Permana, 2021). Perilaku prososial mendorong seseorang untuk bertindak heroik terhadap orang lain, dengan fokus pada apa yang dapat diberikan kepada orang lain. Tindakan ini dapat membantu individu menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya. Meskipun tujuannya adalah untuk memberikan manfaat bagi orang lain, perilaku prososial juga memberikan dampak positif bagi pelakunya, seperti terjalinnya hubungan yang baik dengan orang lain, yang pada gilirannya meningkatkan penerimaan dalam kehidupan sosial mereka (Wirama & Wulanyani, 2016).

Perilaku prososial dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti empati, respons simpatik, dan kemampuan mengatur emosi. Dari berbagai bentuk perilaku prososial, empati memiliki kaitan langsung dan peran signifikan dalam pembentukannya. Tingkat empati yang ditunjukkan oleh setiap individu dapat bervariasi, tergantung pada kemampuan regulasi emosi yang membantu mengendalikan respons empatik terhadap orang lain yang membutuhkan bantuan (Gordon, 2013).

Perilaku prososial merupakan elemen penting dalam kehidupan bermasyarakat. Tanpa perilaku ini, harmoni dalam masyarakat sulit terwujud. Individu dengan tingkat perilaku prososial yang rendah cenderung menunjukkan sikap apatis terhadap orang lain yang sedang menghadapi kesulitan atau membutuhkan bantuan. Oleh karena itu, perilaku prososial menjadi salah satu aspek yang harus dimiliki oleh setiap individu (Baron & Branscombe, 2012).

Selain berperan dalam menciptakan keharmonisan dalam masyarakat, perilaku prososial juga memberikan manfaat dalam meningkatkan perasaan positif pada individu yang melakukannya. Nelson (2015) menyatakan bahwa orang dengan tingkat perilaku prososial yang tinggi lebih sering merasakan kebahagiaan dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat perilaku prososial rendah. Perasaan bahagia ini biasanya timbul ketika individu melakukan perilaku prososial, seperti memberikan bantuan kepada orang lain, yang pada gilirannya membuat individu merasa senang karena tindakannya berkontribusi pada kebahagiaan orang lain (Baron & Branscombe, 2012).

Selain itu, perkembangan teknologi digital telah memberikan dimensi baru pada perilaku prososial. Media sosial, misalnya, memungkinkan orang untuk mendukung kampanye amal atau memberikan bantuan dengan cara yang lebih cepat dan terkoordinasi. Menurut laporan dari (McClain et al., 2023), 64% pengguna internet di seluruh dunia telah terlibat dalam setidaknya satu tindakan prososial secara daring dalam setahun terakhir.

Pemahaman tentang perilaku prososial penting untuk mengembangkan intervensi yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan sosial. Psikologi sosial berperan besar dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang memotivasi perilaku ini, baik pada level individu maupun kolektif, sehingga dapat diterapkan dalam berbagai konteks, mulai dari pendidikan hingga manajemen krisis.

Menurut data terkini dari (Setzer & Higham, 2021), sekitar 64% pengguna internet di seluruh dunia telah terlibat dalam setidaknya satu tindakan prososial secara daring, seperti berdonasi melalui kampanye amal atau memberikan dukungan moral di media sosial.

Selain itu, anonimitas yang ditawarkan oleh dunia maya dapat menjadi pedang bermata dua. Di satu sisi, hal ini dapat mendorong partisipasi lebih luas karena mengurangi rasa takut akan penilaian sosial. Namun, di sisi lain, anonimitas juga dapat mengurangi rasa tanggung jawab individu, membuka peluang untuk tindakan manipulatif atau bahkan tidak etis (Lapidot-Lefler & Barak, 2012). Oleh karena itu, memahami dinamika perilaku prososial di era digital menjadi semakin penting, baik untuk memaksimalkan potensi positif teknologi maupun untuk mengatasi tantangan yang muncul.

Dengan meningkatnya anonimitas di dunia maya, perilaku prososial juga menghadapi kendala baru. Anonimitas dapat mengurangi tanggung jawab individu dan memperbesar risiko tindakan manipulatif atau tidak etis (Lapidot-Lefler & Barak, 2012). Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang dinamika prososial di era digital menjadi penting untuk menciptakan strategi yang memaksimalkan manfaat teknologi sekaligus memitigasi tantangan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode literatur review untuk menganalisis konsep dan fenomena perilaku prososial di era digital. Pendekatan literatur review bertujuan untuk mengumpulkan, mengevaluasi, dan mensintesis penelitian yang relevan guna mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang subjek yang dibahas. Sumber data yang digunakan meliputi jurnal ilmiah, buku, laporan, dan artikel terpercaya yang diakses melalui basis data daring seperti *PubMed*, *ScienceDirect*, dan *Google Scholar*. Artikel yang dipilih memiliki relevansi tinggi dengan topik perilaku prososial, khususnya yang membahas teori, aspek, faktor, peluang, dan tantangan perilaku prososial di era digital.

Artikel yang diikutsertakan adalah yang diterbitkan dalam 10 tahun terakhir (2014–2024) untuk memastikan data yang digunakan terkini. Selain itu, hanya artikel yang memiliki tinjauan empiris atau teoretis yang mendalam serta berhubungan langsung dengan topik yang dipertimbangkan. Artikel yang bersifat opini atau tidak melalui proses peer-review dikecualikan. Proses analisis melibatkan identifikasi tema utama dari setiap artikel yang terpilih, pengelompokan tema berdasarkan teori, aspek, faktor, serta peluang dan tantangan perilaku prososial. Data yang relevan diorganisir untuk memberikan sintesis yang koheren terkait topik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pengertian Prososial

Meinarno dan Sarwono (2018) menjelaskan bahwa perilaku prososial adalah tindakan sukarela yang dilakukan individu untuk memberikan manfaat kepada orang lain tanpa mengharapkan imbalan. Bentuk perilaku ini mencakup aktivitas seperti membantu, berbagi, bekerja sama, atau berbagai tindakan lain yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain. Perilaku tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti empati, norma sosial, kondisi emosional, dan pola asuh, yang bersama-sama memengaruhi motivasi seseorang untuk bertindak demi kebaikan orang lain.

Baron dan Branscombe (2012) mengemukakan bahwa perilaku prososial adalah tindakan yang bertujuan untuk memperbaiki kondisi fisik atau psikologis penerima bantuan, dengan maksud untuk mengubah keadaan mereka dari buruk menjadi lebih baik, baik secara mental maupun emosional. Perilaku prososial juga mencakup tindakan yang mendukung serta melindungi tujuan dan nilai-nilai penting dalam kelompok, yang sering kali tidak dipikirkan untuk kepentingan diri sendiri (Kruglanski, et al., 2022).

Dari Pengertian-pengertian prososial diatas menunjukkan bahwa perilaku prososial melibatkan tindakan positif yang ditujukan untuk membantu atau

mendukung orang lain, dengan variasi dalam motivasi dan bentuk implementasinya.

### **Aspek Perilaku Prososial**

Menurut (Widyanto & Wahyuni, 2020), perilaku prososial mencakup beberapa aspek berikut, pertama suka Menolong (*Helpfulness*): Kesediaan untuk membantu orang lain yang sedang menghadapi kesulitan. Perilaku ini meliputi memberikan bantuan, menawarkan pertolongan, atau melakukan tindakan yang mendukung aktivitas orang lain. Kedua Kedermawanan (*Generosity*), Kesadaran untuk memberikan bantuan kepada orang lain. Indikator dari aspek ini meliputi kesediaan memberikan bantuan dalam bentuk barang atau jasa serta membantu demi kepentingan orang lain. Ketiga Empati (*Empathy*), Kemampuan memahami perasaan orang lain. Indikatornya mencakup memberikan perhatian kepada orang lain, baik melalui komunikasi verbal maupun non-verbal.

Kelima Memahami Orang Lain (*Understanding of Others*), Kesediaan berbagi perasaan dengan orang lain. Indikatornya termasuk kemampuan memahami emosi teman serta keinginan untuk berbagi perasaan, baik dalam situasi bahagia maupun sulit. Keenam Penanganan Konflik (*Handling Conflict*), Kemampuan untuk menyelesaikan pertentangan dengan orang lain dan menemukan solusi atas suatu masalah. Indikatornya adalah kemampuan bersikap asertif dan memberikan solusi yang konstruktif saat menghadapi konflik. Ketujuh Kejujuran (*Honesty*), Kemampuan untuk menyelesaikan pertentangan dengan integritas, seraya menemukan jalan keluar terhadap permasalahan. Indikatornya termasuk sikap asertif dan memberikan solusi yang jujur dalam situasi konflik. Terakhir Inisiatif Sosial (*Social Initiative*), Kemampuan untuk memulai interaksi positif dengan orang lain. Indikatornya meliputi kemampuan memulai percakapan atau aktivitas bersama serta menyampaikan ide atau pendapat kepada orang lain.

### **Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Prososial**

Menurut Meinarno dan Sarwono (2018), terbentuknya perilaku prososial dipengaruhi oleh dua kelompok faktor utama, yaitu faktor situasional dan faktor dalam diri. Faktor situasional mencakup berbagai aspek yang berhubungan dengan keadaan di sekitar individu. Misalnya, keberadaan bystander dapat memengaruhi keputusan seseorang untuk memberikan bantuan dalam situasi darurat, terutama jika mereka berada langsung di lokasi kejadian. Selain itu, daya tarik korban juga memainkan peran penting; individu lebih cenderung membantu mereka yang dianggap menarik atau memiliki hubungan dekat, seperti anggota kelompoknya. Faktor lain, seperti atribusi terhadap korban, menunjukkan bahwa seseorang lebih mungkin memberikan bantuan jika mereka menganggap ketidakberuntungan korban adalah hal di luar kendalinya, misalnya pada pengemis dengan kekurangan fisik. Adanya model atau role model juga dapat mendorong perilaku menolong, seperti terlihat pada penelitian mengenai sumbangsih di tempat umum. Namun, desakan waktu sering kali mengurangi kecenderungan seseorang untuk membantu, terutama jika mereka sibuk atau tergesa-gesa. Kesediaan menolong juga dipengaruhi oleh sifat kebutuhan

korban; kejelasan bahwa bantuan benar-benar diperlukan meningkatkan kemungkinan seseorang untuk membantu.

Selain faktor situasional, faktor dalam diri juga berperan signifikan. Suasana hati individu merupakan salah satu penentu penting, di mana orang yang merasa bahagia lebih cenderung membantu dibandingkan mereka yang sedang sedih. Karakteristik pribadi, seperti empati, keyakinan pada keadilan dunia, rasa tanggung jawab sosial, serta rendahnya tingkat egosentrisme, juga berkontribusi terhadap perilaku prososial. Jenis kelamin memiliki pengaruh dalam konteks tertentu; laki-laki cenderung lebih sering menolong dalam situasi berbahaya, meskipun ini tidak selalu menjadi pola yang tetap. Tempat tinggal turut memengaruhi perilaku menolong, dengan masyarakat pedesaan lebih cenderung menunjukkan perilaku prososial dibandingkan mereka yang tinggal di kota, yang sering kali sibuk dan kurang responsif terhadap lingkungan sekitarnya. Pola asuh juga menjadi faktor penting, di mana pola asuh demokratis yang diterapkan oleh orang tua atau pengasuh cenderung menghasilkan individu dengan sikap menolong yang tinggi.

### **Peluang Perilaku Prososial di Era Digital**

Menurut berbagai penelitian, teknologi dan media sosial telah membuka peluang baru untuk perilaku prososial melalui beberapa mekanisme inovatif. Salah satu contohnya adalah *crowdfunding* untuk amal. Platform seperti *GoFundMe* dan *Kitabisa* memberikan kesempatan bagi individu untuk mendukung proyek sosial atau membantu orang yang membutuhkan. Dengan kemudahan akses yang ditawarkan, *crowdfunding* memungkinkan kontribusi dilakukan dari mana saja dan kapan saja, memperluas jangkauan aktivitas prososial (Mollick & Kuppuswamy, 2014)

Selain itu, kampanye kesadaran global yang dimungkinkan oleh media sosial telah menjadi alat penting dalam memobilisasi dukungan untuk berbagai tujuan sosial. Sebagai contoh, kampanye *#IceBucketChallenge* berhasil mengumpulkan jutaan dolar untuk penelitian ALS, membuktikan efektivitas media sosial dalam menggerakkan aksi kolektif (Leung et al., 2016)

Komunitas daring juga berperan signifikan dalam mendukung perilaku prososial. Forum atau grup di media sosial memungkinkan individu untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan moral, dan membangun solidaritas. Studi menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diberikan melalui komunitas daring dapat berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis, terutama dalam situasi yang membutuhkan empati dan dukungan emosional (Oh & Park, 2014).

### **KESIMPULAN**

Perilaku prososial di era digital menunjukkan dinamika yang kompleks dengan peluang dan tantangan yang unik. Artikel ini membahas bagaimana teknologi telah mengubah cara individu berinteraksi dan berkontribusi kepada masyarakat. Media digital membuka ruang baru bagi perilaku prososial melalui platform *crowdfunding*, kampanye kesadaran global, dan komunitas daring. Data empiris menunjukkan bahwa tindakan prososial secara daring, seperti donasi dan

dukungan moral, semakin meningkat, mencerminkan potensi positif dari perkembangan teknologi.

Esensi dari temuan ini menegaskan bahwa era digital memberikan peluang besar untuk memperluas cakupan perilaku prososial, tetapi juga menuntut strategi adaptif untuk mengatasi tantangan yang ada. Psikologi sosial memiliki peran penting dalam memberikan wawasan dan intervensi untuk meningkatkan efektivitas perilaku prososial di era digital. Hal ini membuka ruang untuk pengembangan model baru dalam memanfaatkan teknologi untuk memperkuat solidaritas dan keterlibatan sosial yang autentik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R. A., Branscombe, N. R. (2012). *Sosial psychology* 13th ed. Pearson Education, Inc.
- Kruglanski, A. W., Molinario, E., Jasko, K., Webber, D., Leander, N., & Pierro, A. (2022). Significance-Quest Theory. *Perspectives On Psychological Science*, 17(4).
- Nelson, S. K. (2015). *The effects of prosocial and self-focused behaviors on psychological flourishing*. University of California, Riverside.
- Lapidot-Lefler, N., & Barak, A. (2012). Effects of anonymity, invisibility, and lack of eye-contact on toxic online disinhibition. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 434–443. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.10.014>
- Leung, A. A., Nerenberg, K., Daskalopoulou, S. S., McBrien, K., Zarnke, K. B., Dasgupta, K., Cloutier, L., Gelfer, M., Lamarre-Cliche, M., Milot, A., Bolli, P., Tremblay, G., McLean, D., Tobe, S. W., Ruzicka, M., Burns, K. D., Vallée, M., Prasad, G. V. R., Lebel, M., ... Rabi, D. M. (2016). Hypertension Canada's 2016 Canadian Hypertension Education Program Guidelines for Blood Pressure Measurement, Diagnosis, Assessment of Risk, Prevention, and Treatment of Hypertension. *Canadian Journal of Cardiology*, 32(5), 569–588. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2016.02.066>
- Meinarno, E.A, & Sarwono, S.W. (2018). *Psikologi Sosial edisi 2*. Jakarta: Salemba Humanistik.
- McClain, C., Faverio, M., Anderson, M., & Park, E. (2023). How Americans View Data Privacy. *Pew Research Center*, 18, 2023. [https://www.pewresearch.org/internet/wp-content/uploads/sites/9/2023/10/PI\\_2023.10.18\\_Data-Privacy\\_FINAL.pdf](https://www.pewresearch.org/internet/wp-content/uploads/sites/9/2023/10/PI_2023.10.18_Data-Privacy_FINAL.pdf)
- Mollick, E. R., & Kuppuswamy, V. (2014). After the Campaign: Outcomes of Crowdfunding. *SSRN Electronic Journal*, 1–18. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2376997>
- Oh, N., & Park, J. H. (2014). Endocytosis and exocytosis of nanoparticles in mammalian cells. *International Journal of Nanomedicine*, 9(SUPPL.1), 51–63. <https://doi.org/10.2147/IJN.S26592>
- Permana, B. G. (2021, Oktober 11). *Memahami Perilaku Prososial dan Manfaatnya dalam Hidup Sehari-Hari*. Retrieved from Sehatq.com: <https://www.sehatq.com/artikel/perilaku-prososial>
- Setzer, J., & Higham, C. (2021). Global trends in climate change litigation: 2023 snapshot. *Global Trends in Climate Change Litigation*, July, 37. [https://www.lse.ac.uk/granthaminstiute/wp-content/uploads/2020/07/Global-trends-in-climate-change-litigation\\_2020-snapshot.pdf](https://www.lse.ac.uk/granthaminstiute/wp-content/uploads/2020/07/Global-trends-in-climate-change-litigation_2020-snapshot.pdf)
- Wirama, I. N., & Wulanyani, N. (2016). Hubungan Bersyukur Dan Perilaku

Prososial Terhadap Efikasi Diri Pada Pelaku Usaha Mikro, Kecil, Dan Menengah (Umkm) Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(2), 261-270.

Widyanto, I. P., & Wahyuni, E. T. (2020). Implementasi Perencanaan Pembelajaran. *Satya Sastraharing*, 04(02), 16–35.