

Time Well Spent: Manfaat Psikologis dari Volunteering

Rinanda Rizky Amalia Shaleha¹, Elita Kurniasari²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

²Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

e-mail: rrs5577@psu.edu, elitakurniasari@gmail.com

Abstract

This study is a theoretical review that discusses volunteering from psychological, physiological, and cultural aspects. Volunteering is any activity that allocates free time, materials, and energy to other people, groups, or organizations. Volunteers give their time, materials, and energy in many ways. Volunteering became popular in various countries, including Indonesia, with the highest level of volunteering worldwide. Cultural factors (collectivistic vs individualistic) influence volunteering, although there are still inconsistent results. Furthermore, religiosity and levels of social trust contribute to volunteering. Physiological processes such as genetic, hormonal, and neurobiological underlie prosocial behavior. The interaction of these things impacts psychological aspects such as the expression of positive emotions and well-being, regardless of various age ranges. The benefits felt by volunteers are that they have better mental health and health conditions than non-volunteers. Considering the many benefits of volunteering activities, it is expected that there will be persuasive steps involving various stakeholders to invite more people to get involved in all forms of volunteer activities, individual and collective.

Keywords: *voluntary, cultural, physiological, psychological, subjective well-being*

Abstrak

Studi ini merupakan sebuah revidi teoritis yang membahas tentang *volunteering* dari aspek-aspek psikologi, fisiologi, dan budaya. Kegiatan sukarela atau *volunteering* merupakan kegiatan apa pun yang mengalokasikan waktu, materi, dan tenaga secara gratis kepada orang lain, kelompok, atau organisasi. *Volunteer* atau sukarelawan mencurahkan waktu, materi, dan energi mereka melalui banyak cara. *Volunteering* kemudian menjadi populer di berbagai negara termasuk Indonesia yang menjadi salah satu negara dengan tingkat *volunteering* tertinggi di dunia. Faktor budaya (kolektivistik vs individualistik) berpengaruh terhadap *volunteering* meskipun masih terdapat hasil yang inkonsisten. Selain itu, religiusitas dan level kepercayaan sosial berkontribusi terhadap hal ini. Proses fisiologis seperti genetik, hormonal, dan neurobiologis melandasi perilaku prososial. Interaksi dari ketiga hal tersebut berdampak pada aspek psikologis seperti ekspresi emosi positif dan *well-being*, terlepas dari berbagai rentang usia. Manfaat yang dirasakan oleh *volunteer* salah satunya adalah memiliki kondisi kesehatan mental dan kondisi kesehatan yang lebih baik daripada *non-volunteer*. Mengingat banyaknya manfaat dari kegiatan *volunteering*, diharapkan adanya langkah persuasif dengan melibatkan berbagai *stakeholder* untuk mengajak lebih banyak orang terlibat dengan segala bentuk kegiatan sukarela, baik yang sifatnya perseorangan maupun kolektif.

Kata kunci: sukarela, budaya, fisiologis, psikologis, kesejahteraan subjektif

I. Pendahuluan

Setiap hari, beberapa orang di seluruh dunia berinisiatif untuk membantu orang lain melalui kegiatan *volunteering* atau yang biasa disebut sebagai kegiatan sukarela. Wilson (2000) mendefinisikan *volunteering* sebagai kegiatan apa pun yang memberikan waktu dan tenaga secara gratis kepada orang lain, kelompok, atau organisasi. *Volunteer* atau sukarelawan mencurahkan banyak waktu dan energi mereka melalui banyak cara seperti misalnya pendampingan terhadap orang yang lebih tua, mengajar calistung anak-anak dari ekonomi

rendah atau pun dari desa tertinggal, menyediakan jasa kesehatan gratis, hingga memberikan makanan gratis. Data yang dilaporkan oleh *Charities Aid Foundation* (2018) menyebutkan bahwa *Giving Index* Indonesia menempati posisi pertama dengan skor keseluruhan sebesar 59%, dengan rincian nilai membantu orang tak dikenal sebesar 46%, donasi bantuan amal sebesar 78%, dan nilai relawan sebesar 53%. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa popularitas *volunteering* telah meningkat secara dramatis di kalangan pembuat kebijakan maupun masyarakat sipil di Indonesia.

Snyder dan Omoto (2008) mengidentifikasi ciri khas dari *volunteering* yaitu harus dilakukan berdasarkan keinginan pribadi dan bukan karena kewajiban atau paksaan, disengaja, membutuhkan pengambilan keputusan yang hati-hati, dan tidak bertujuan untuk memperoleh imbalan eksplisit. Sebagai perilaku prososial yang memerlukan pengambilan keputusan yang disengaja tentang komitmen dan waktu yang signifikan, *volunteering* tampaknya lebih dipengaruhi oleh perbedaan individual yang sudah melekat pada diri individu daripada faktor situasional langsung yang sering dipelajari dalam intervensi darurat dan perilaku membantu spontan lainnya (Dovidio, Piliavin, Schroeder, & Penner, 2006).

Beberapa literatur menunjukkan bahwa orang yang melakukan *volunteering* lebih memiliki kondisi kesehatan fisik dan mental yang baik daripada *non-volunteer*. Selain itu, sukarelawan dilaporkan memiliki tingkat kematian yang lebih rendah (Post, 2005). Mereka juga cenderung lebih bahagia, kecil kemungkinan untuk mengalami depresi, serta adanya peningkatan *subjective well-being* (Krueger, Hicks, & McGue, 2001; Musick & Wilson, 2003). Bahkan *volunteering* yang dilakukan hanya dalam jumlah waktu sekitar 3 jam per bulannya terkait dengan kesehatan yang lebih baik pada *elderly* atau orang tua usia lanjut. Kegiatan *volunteering* atau sukarela ini menarik perhatian para peneliti dan kemudian beberapa meninjaunya dari perspektif psikologi dengan mengeksplorasi hal-hal terkait motivasi dan konsekuensi dari salah satu tindakan prososial ini. Namun, penelitian yang meninjau korelasi genetik, hormonal, dan neurologis dari *volunteering* masih terbatas, sementara penjelasan komprehensif tentang *volunteering* jelas membutuhkan integrasi aspek fisiologis.

II. Pembahasan

2.1 Faktor-Faktor yang Berpengaruh dalam Melakukan Volunteering

Kegiatan *volunteering* tidak hanya berdampak pada tataran individu, namun juga memiliki efek yang luas terhadap masyarakat. Berdasarkan *The United Nations State of the World's Volunteering Report*, kegiatan *volunteering* juga berperan dalam perkembangan

ekonomi, keterlibatan sosial, serta manajemen konflik dan bencana (Butcher & Einolf, 2017; Leigh et al., 2011). Pada era ini muncul bentuk baru dari kegiatan *volunteering*, melalui kegiatan-kegiatan seperti acara festival musik dan olahraga yang bersifat sporadik (Musick & Wilson, 2008; Novella & Azeharie, 2020). Variasinya pun memungkinkan untuk diselenggarakannya kegiatan *volunteer* lintas negara, maka hal ini sejalan dengan gagasan bahwa *volunteering* dapat memengaruhi perkembangan ekonomi suatu negara, serta keterlibatan sosial antar negara.

Terdapat banyak faktor yang berpengaruh dalam proses seseorang melakukan *volunteering* diantaranya seperti pengalaman personal, pengalaman berinteraksi dengan orang lain, dan peran sosial. Kemudian, kesempatan karir dan motivasi sosial juga berperan dalam hal ini (Grönlund et al., 2011). Namun, selain faktor-faktor tersebut, yang tidak kalah penting yakni faktor psikologis. Smith et al. (2016), menyatakan bahwa faktor psikologis, seperti afeksi-emosi, kapasitas intelektual, dan motivasi memiliki peranan penting dalam *volunteerism*. Motivasi dimaknai sebagai tendensi dari individu untuk berperilaku tertentu pada situasi tertentu yang terjadi baik karena faktor ekstrinsik maupun intrinsik.

Kemudian, jika ditinjau berdasarkan pendekatan egosentris, *volunteering* merupakan kegiatan yang mana individu dapat melakukan hal sesuai kebutuhan dan ketertarikan masing-masing. Kegiatan ini juga merupakan salah satu cara untuk mengeksperisikan diri dan mengembangkan *sense of identity* yang mana hal ini akan berkaitan dengan pengembangan diri guna mencapai tujuan dan aktualisasi diri. Selain itu, *volunteering* juga memberikan dampak positif yakni meningkatkan *self-esteem* dan *feelings of being needed* atau perasaan dibutuhkan oleh orang lain.

2.2 *Volunteering di Berbagai Negara dan Kaitannya dengan Kultur Budaya*

Menurut United Nations, terdapat empat tipe kegiatan *volunteering*, yaitu: (1) *mutual aid*, yakni kegiatan yang melibatkan kelompok-kelompok dengan kesamaan tertentu, misalnya kelompok konseling bagi para alkoholik; (2) filantropi, yaitu kegiatan yang mencakup pelayanan pada komunitas tertentu, misal mengajar; (3) *campaign and advocacy*, melibatkan tindakan penyelamatan seperti misi penghijauan lingkungan atau membantu kaum tertentu dalam memperjuangkan haknya; (4) *volunteering as participation*, partisipan melakukan kegiatan pelayanan sebagai perwakilan dari instansi pemerintah (Dekker & Halman, 2003).

Kegiatan *volunteering* semakin menjadi hal umum di masyarakat, baik di Indonesia maupun negara-negara lain. Menurut data *online* dari *Corporation for National & Community Services* pemerintah Amerika Serikat (2018), jumlah *volunteer* di Amerika Serikat meningkat

dari 24,9% pada 2016 menjadi 30,3% pada 2018. Sejalan dengan hal tersebut, kegiatan *volunteering* di negara-negara Skandinavia (Norwegia, Denmark, Swedia) juga mendapat banyak perhatian dari masyarakat dalam beberapa dekade terakhir (Henriksen et al., 2019). Hal ini berkaitan dengan tingginya perilaku membantu (*informal helping*) di Denmark, Norwegia dan Swedia, dimana ketiga negara tersebut juga memiliki level kepercayaan sosial dan institusi yang tinggi (Henriksen, Strømsnes, & Svedberg, 2018).

Sebagai tambahan, Dekker dan Halman (2003) menyatakan bahwa budaya, sejarah nasional, latar belakang agama, dan situasi ekonomi juga berperan. Nilai-nilai dalam budaya juga dapat menjadi salah satu kunci dalam memahami *volunteerism*. Nilai dalam budaya didefinisikan sebagai gagasan yang implisit maupun eksplisit mengenai hal yang dianggap baik dan buruk serta perilaku yang diharapkan oleh masyarakat pada peradaban tertentu (Grönlund et al., 2011; Schwartz, 2007). Lebih lanjut, religiusitas juga menjadi salah satu faktor yang berperan dalam *volunteerism*. Hal ini terkait dengan banyak agama yang mengajarkan altruisme dan perilaku pro-sosial, sehingga hal ini dapat menjadi faktor yang meningkatkan motivasi seseorang untuk menjadi *volunteer* (Grönlund et al., 2011). Sejalan dengan hal tersebut, hasil studi Hustinx et al. (2015) menyatakan bahwa agama memiliki peran sebagai prediktor dalam diri individu terhadap perilaku *volunteerism* pada 13 negara yang berpartisipasi dalam riset, termasuk Indonesia.

Selain berkaitan dengan level kepercayaan sosial dan religiusitas, *volunteerism* juga terkait dengan tingkat budaya kolektivitas suatu negara. Masyarakat Korea Selatan, yang terbilang kolektivistis, memiliki *rating* kegiatan *volunteerism* yang tinggi. Begitu halnya dengan Indonesia yang dalam laporan *World Giving Index* (2018) menempati posisi pertama untuk tingkat *volunteerism*. Namun, hal yang bertolak belakang juga muncul pada negara-negara dengan nilai individualistik yang tinggi, seperti Kanada, Amerika Serikat dan Britania Raya yang juga menunjukkan tingkat *volunteerism* yang tinggi. Hal ini sejalan dengan pendapat Salamon dan Anheier (1998), yang menyatakan bahwa faktor-faktor seperti budaya, sejarah, nasional dan agama menunjukkan temuan yang inkonsisten dalam keterkaitannya dengan *volunteerism* dan perlu adanya eksplorasi lebih jauh (Dekker & Halman, 2003).

2.3 *Volunteering dan Kaitannya dengan Proses Fisiologis*

Studi genetika menunjukkan adanya keterkaitan antara karakteristik fisiologis dengan *volunteering*. Gen dikaitkan sebagai salah satu faktor seseorang melakukan perilaku biososial termasuk di dalamnya adalah perilaku prososial (Gregory et al., 2009; Koenig et al., 2007). Gen spesifik seperti gen reseptor *oxytocin* (OXTR), gen *arginine vasopressin receptor*

(AVPR), gen reseptor D4 (DRD4), dan 5-HTTLPR disebut berhubungan dengan kegiatan *volunteering* (Bekkers, Konrath, & Smith, 2016). Gen-gen tersebut terlibat dalam ekspresi emosi positif dan rasa percaya, mengatur fungsi neurotransmitter serotonin, dan lebih banyak ditemukan pada orang-orang yang lebih mudah bergaul dan empatik (Krueger et al., 2012; Schmidt et al., 2001).

Kemudian, jika ditinjau dari perspektif *social brain* ada kemungkinan bahwa *volunteering* sebagai kegiatan sosial difasilitasi oleh kapasitas kognitif manusia. Volume otak antar spesies dengan jelas menentukan kapasitas untuk memroses informasi yang diperlukan untuk menjaga hubungan sosial (Dunbar, 1992). Studi yang dilakukan oleh Bickart et al. (2011) menunjukkan bahwa ukuran relatif dari amigdala (d disesuaikan dengan volume total intrakranial) berkorelasi positif dengan ukuran dan kompleksitas jaringan sosial. Kemudian, studi lain oleh Powell et al. (2012) ditemukan bahwa ukuran *prefrontal cortex* atau korteks prefrontal berkorelasi positif dengan ukuran dan kompleksitas jaringan sosial. Korteks prefrontal terdiri dari dua area: *dorsal prefrontal cortex* yang terlibat dalam fungsi kognitif tingkat tinggi seperti perencanaan, dan *orbital prefrontal cortex* yang terlibat dalam proses afek dan kognisi sosial. Korteks prefrontal sangat penting bagi sosialitas dan kesadaran manusia serta terlibat dalam proses memahami intensi atau maksud orang lain (Lewis et al., 2011; Walter et al., 2004).

Lebih jauh, beberapa penelitian telah menyelidiki aktivitas otak yang terlibat dalam proses yang berkorelasi dengan *volunteering*, seperti proses *social acceptance* atau penerimaan sosial (Eisenberger et al., 2003) dan empati (Singer et al., 2008). Studi-studi tersebut menemukan adanya peningkatan fungsi kognitif pada para *volunteer*. Kemudian, studi menggunakan *fMRI* menunjukkan bahwa terdapat adanya aktivasi pada area *reward system* ketika melakukan kegiatan amal (Harbaugh, Mayr, & Daniel, 2007; James & Boyle, 2014; Moll et al., 2006). Hal tersebut mengindikasikan bahwa kegiatan semacam *volunteer* dianggap sebagai kegiatan yang menyenangkan.

2.4 Manfaat Volunteering pada Berbagai Rentang Usia

Jumlah literatur terkait hubungan antara *volunteering* dan kesehatan telah meningkat pesat dalam dekade terakhir. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan korelasi positif antara *volunteering* dengan kesehatan baik fisik maupun mental. Pengaruhnya juga dapat dirasakan oleh *volunteer* usia muda. *Volunteering* dapat membantu mencegah perilaku kenakalan di kalangan anak muda dan cenderung membuat mereka tidak terlibat dalam perilaku berisiko seperti bolos sekolah dan menggunakan narkoba (Gustavo, Crockett, Wilkinson, & Beal,

2010). Lebih lanjut, partisipasi dalam kegiatan sukarela dan pengabdian kepada masyarakat dapat meningkatkan kesadaran sosial dan politik di kalangan remaja. Hal tersebut mampu menumbuhkan komitmen mereka terhadap prinsip-prinsip moral dan mengembangkan keterampilan kewarganegaraan (McFarland & Young, 2006; Niemi, Hepburn, & Chapman, 2000).

Lebih lanjut, sukarelawan usia muda juga mendapatkan manfaat lain seperti peningkatan *self-esteem*, keterampilan sosial misalnya, komunikasi, kepemimpinan, pemecahan masalah, dan motivasi akademik (Celio, Durlak, & Dymnicki, 2011; Conway, Amel, & Gerwien, 2009; Flanagan, Kim, Collura, & Kopish, 2015). Jika dikaitkan dengan *work-related skills*, menjadi sukarelawan dapat membantu individu untuk mengembangkan keterampilan dalam bekerja, yang pada gilirannya membuat mereka lebih berkualitas untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih baik. Dari aspek kemanusiaan, kegiatan semacam *volunteering* membuat anak-anak dan remaja mampu menjadi pribadi yang mengembangkan rasa empati dan rasa tanggung jawab terhadap masyarakat dan lingkungannya. Ketika *volunteering* dilakukan sejak usia muda, maka sukarelawan atau *volunteer* tersebut cenderung akan terlibat dalam berbagai kegiatan serupa di masa dewasanya.

Pengaruh dari kegiatan *volunteering* juga dapat dirasakan oleh orang dewasa dan juga usia lanjut. Menjadi sukarelawan ternyata dapat meningkatkan kepuasan hidup, kebahagiaan, *self-esteem*, kesehatan fisik, dan mengurangi kecemasan dan depresi (Kahana et al., 2013; Morrow-howell, Hinterlong, Rozario, & Tang, 2003; Musick & Wilson, 2003; Van Willigen, 2000). *Volunteering* membuat individu lebih memiliki *subjective well being* yang lebih tinggi dan ini sudah dilaporkan dari banyak budaya di seluruh dunia (Calvo, Zheng, Santosh, Analia, & Lisa, 2012; Kumar et al., 2012; Plagnol & Huppert, 2010). Jika ditinjau dari *Role Theory* atau Teori Peran ditunjukkan bahwa keterlibatan dalam *volunteering* menghasilkan adanya rasa peningkatan peran bagi orang dewasa dengan memberikan kontribusi kepada sekitarnya. Orang dewasa yang secara sukarela meningkatkan peran mereka melalui *volunteering* akan mendapatkan peluang untuk memperbanyak jejaring sosial, prestise, sumber daya, dan kepuasan emosional. Hal tersebut selanjutnya berdampak positif terhadap kesehatan mereka.

Pengaruh *volunteering* terhadap kesehatan fisik sukarelawan juga positif. Sukarelawan memiliki denyut nadi (*resting pulses*) dan tekanan darah yang lebih rendah dibandingkan dengan yang bukan sukarelawan (Burr, Tavares, & Jan E, 2011). Kemudian kadar protein C-reaktif sebagai *biomarker* peradangan sistemik yang terkait dengan penyakit kardiovaskular juga ditemukan lebih rendah pada sukarelawan dibandingkan dengan non-sukarelawan (Konrath, 2013). Beberapa penelitian juga melihat secara khusus efek dari *volunteering* pada

mereka yang menderita penyakit kronis atau serius. Orang-orang yang menderita sakit kronis mengalami penurunan intensitas rasa sakit dan penurunan tingkat depresi ketika mereka mulai menjadi *volunteer* bagi orang lain yang juga menderita sakit kronis (Arnstein, Well-Federman, Morgan, & Caudill, 2002).

Volunteering dapat memperpanjang usia seseorang dan memperkuat ketahanan ketika berhadapan dengan masalah kesehatan. Namun, *volunteering* yang dilakukan haruslah tetap pada porsinya. Sejumlah penelitian telah berupaya mengidentifikasi apakah jumlah atau jenis *volunteering* yang dilakukan seseorang dapat memengaruhi kesehatan yang diperolehnya. Individu akan mendapatkan manfaat dari kegiatan *volunteering* namun bukan berarti bahwa semakin banyak *volunteering* yang dilakukan individu tersebut menghasilkan manfaat yang semakin besar bagi kesehatannya. Ada ambang batas untuk melakukan kegiatan sukarela tersebut. Setelah ambang batas tersebut terpenuhi, maka tidak ada manfaat kesehatan tambahan yang diperoleh dari melakukan *volunteering* yang lebih banyak (Lum & Lightfoot, 2005; Luoh & Herzog, 2002). Tentunya perubahan dan manfaatnya dapat dirasakan apabila relawan menikmati aktivitas *volunteering* tersebut.

III. Penutup

Volunteering merupakan kegiatan yang mana seseorang memberikan waktu, tenaga, dan hal apapun tanpa dibayar kepada orang lain. Kegiatan *volunteering* semakin bervariasi dan tidak terikat pada organisasi tertentu. Tingkat *volunteerism* di beberapa negara dilaporkan meningkat dalam dekade terakhir, termasuk Indonesia. Kemudian, faktor budaya, religiusitas, dan pengalaman personal juga memiliki peran dalam *volunteering*. *Volunteering* juga memiliki dampak positif bagi pelakunya pada berbagai rentang usia, yaitu dapat meningkatkan *self-esteem*, kesejahteraan subjektif, hingga menurunkan tingkat depresi dan beberapa masalah psikologis serta fisik lainnya. Selain itu, melakukan *volunteering* berkaitan dengan aktivasi sistem *reward* di otak, yang artinya hal ini mampu memicu perasaan senang bagi pelakunya. Kajian tentang *volunteering* terkait budaya pada suatu negara masih menunjukkan inkonsistensi. Oleh karena itu, penelitian yang melibatkan budaya perlu dilakukan lebih banyak untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif. Kemudian, berdasarkan pemaparan di atas menunjukkan bahwa kegiatan *volunteering* tidak bisa dilepaskan dari adanya proses neurobiologis manusia, sehingga penting bagi penelitian ke depan untuk mampu menjelaskan dinamika neurobiologis yang terjadi di balik kegiatan *volunteerism*. Mengingat banyaknya manfaat dari kegiatan *volunteering*, diharapkan adanya langkah persuasif dengan melibatkan

berbagai *stakeholder* untuk mengajak lebih banyak orang terlibat dengan segala bentuk kegiatan sukarela, baik yang sifatnya perseorangan maupun kolektif.

Daftar Pustaka

- Arnstein, P., Vidal, M., Well-Federman, C., Morgan, B., & Caudill, M. (2002). From Chronic Pain Patient to Peer: Benefits and Risks of Volunteering. *Pain Management Nurses*, 3(3), 94–103.
- Bekkers, R., Konrath, S., & Smith, D. (2016). *Physiological Correlates of Volunteering*. https://doi.org/10.1007/978-1-137-26317-9_26.
- Bickart, K. C., Christopher I. W., Rebecca J. D., Bradford C. D., & Lisa Barrett, F. (2011). Amygdala Volume and Social Network Size in Humans. *Nature Neuroscience*, 14, 163–164.
- Burr, J., Tavares, J., & Jan E, M. (2011). Volunteering and Hypertension Risk in Later Life. *Journal of Aging and Health*, 23, 24–51.
- Butcher, J., & Einolf, C. (2017). *Perspectives on Volunteering: Voices from the South*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-39899-0>.
- Calvo, R., Zheng, Y., Santosh, K., Analia, O., & Lisa, B. (2012). Well-being and Social Capital on Planet Earth: Cross-national Evidence from 142 Countries. *PLoS ONE*.
- Celio, C., Durlak, J., & Dymnicki, A. (2011). A meta-analysis of the impact of service-learning on students. *J Exp Educ.*, 34, 164–181.
- Charities Aid Foundation. (2018). *World Giving Index 2018*. London.
- Conway JM, Amel EL, G. D. (2009). Teaching and Learning in the Social Context: A Meta-Analysis of Service Learning's Effects on Academic, Personal, Social, and Citizenship Outcomes. *Teach Psychol.*, 36, 233–245.
- Dekker, P., & Halman, L. (2003). *The Values of Volunteering: Cross-Cultural Perspectives*. Springer Science & Business Media.
- Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., Schroeder, D. A., & Penner, L. A. (2006). *The social psychology of prosocial behavior*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Dunbar, R. I. M. (1992). Neocortex Size as a Constraint on Group Size in Primates. *Journal of Human Evolution*, 22, 469–493.

- Ebstein, R. P., Ariel, K., David, M., Soo, H. C., & Poh San, L. (2012). The Contributions of Oxytocin and Vasopressin Pathway Genes to Human Behavior. *Hormones and Behavior*, *61*, 359–379.
- Eisenberger, N. I., Matthew D, L., & Kipling D, W. (2003). Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion. *Science*, *302*, 290–292.
- Flanagan CA, Kim T, Collura J, K. M. (2015). Community Service and Adolescents' Social Capital. *J Res Adolesc.*, *25*, 295–309.
- Gregory, A. M., Jade H, Light-Häusermann, Frühling, R., & Thalia C, E. (2009). Behavioral Genetic Analyses of Prosocial Behavior in Adolescents. *Developmental Science*, *12*, 165–174.
- Grönlund, H., Holmes, K., Kang, C., Cnaan, R., Handy, F., & Brudney, J. (2011). Cultural values and volunteering: A cross-cultural comparison of students motivation to volunteer in 13 countries. *Journal of Academic Ethics*, *9*(2), 87–106.
- Gustavo Carlo, Lisa J. Crockett, Jamie L. Wilkinson, S. J. B. (2010). The Longitudinal Relationships Between Rural Adolescents' Prosocial Behaviors and Young Adult Substance Use. *Journal of Youth and Adolescence*, *40*(9), 1192. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9588-4>
- Harbaugh, W. T., Mayr, U., & Daniel R, B. (2007). Neural Responses to Taxation and Voluntary Giving Reveal Motives for Charitable Donations. *Science*, *316*, 1622–1624.
- Henriksen, L., Strømsnes, K., & Svedberg, L. (2018). *Civic Engagement in Scandinavia. Volunteering, Informal Help and Giving in Denmark, Norway and Sweden.*
- Hustinx, L., Von Essen, J., Haers, J., & Mels, S. (2015). *Religion and Volunteering: Complex, contested and ambiguous relationships.*
- James, R. N. I., & W.O'Boyle, M. (2014). Charitable Estate Planning as Visualized Autobiography: An fMRI Study of Its Neural Correlates. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, *43*, 355–373.
- Kahana, E., Bhatta, T., Lovegreen, L., Kahana, B., & Elizabeth, M. (2013). Altruism, Helping, and Volunteering Pathways to Well-Being in Late Life. *Journal of Aging and Health*, *25*, 159–187.
- Koenig, L., Matt, M., Robert F, K., & Thomas, B. 2007. “. (2007). Religiousness, Antisocial

- Behavior, and Altruism: Genetic and Environmental Mediation. *Journal of Personality*, 75, 265–290.
- Konrath, S. (2013). Older Adults Who Volunteer Have Lower Cardiovascular Risk Factors. *The ARNOVA Conference*. Hartford.
- Krueger, R. F., Hicks, B. M., & McGue, M. (2001). Altruism and antisocial behavior: Independent tendencies, unique personality correlates, distinct etiologies. *Psychological Science*, 12, 397–402.
- Krueger, F., Raja, P., Vijeth, I., Matthew, T., Jaap, W., Mingkuan, L., ... Robert H, L. (2012). Oxytocin Receptor Genetic Variation Promotes Human Trust Behavior. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6, 1–9.
- Kumar, S., Rocío, C., Mauticio, A., Kavita, S., & F., Lisa, B. (2012). Social Support, Volunteering and Health Around the World: Cross-national Evidence from 139 Countries. *Social Science and Medicine*, 74, 696–706.
- Leigh, R., Giesing, C., León, M. J., Haski-Leventhal, D., Lough, B. J., Mati, J. M., & Sabine, S. (2011). *State of the World's volunteerism report: Universal values for global well being* (P. Hockenos, Ed.). Bonn, Germany: United Nations Volunteers (UNV).
- Lewis, P. A., Roozbeh, R., Rachel, B., Neil, R., & Dunbar, R. I. M. (2011). Ventromedial Prefrontal Volume Predicts Understanding of Others and Social Network Size. *NeuroImage*, 57, 1624–1629.
- Lum, T. Y., & Lightfoot, E. (2005). The Effects of Volunteering on the Physical and Mental Health of Older People. *Research on Aging*, 27(1), 31–55.
- Luoh, M.-C., & Herzog, A. R. (2002). Individual Consequences of Volunteer and Paid Work in Old Age: Health and Mortality. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(4), 490–509.
- McFarland DA &, & Thomas RJ. Bowling, Y. (2006). How Youth Voluntary Associations Influence Adult Political Participation. *Am Sociol Rev.*, 71, 401–425.
- Moll, J., Frank, K., Roland, Z., Matteo, P., Ricardo De, O.-S., & Jordan, G. (2006). Human Frontomesolimbic Networks Guide Decisions About Charitable Donation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 103, 15623–15628.
- Morrow-howell, N., Hinterlong, J., Rozario, P. A., & Tang, F. (2003). *Effects of Volunteering*

- on the Well-Being of Older Adults*. 58(3), 137–145.
- Musick, M. A., & Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in different age groups. *Social Science & Medicine*, 56, 259–269.
- Musick, M. A., & Wilson, J. (2008). *Volunteers: A social profile* (Vol. 1).
- Niemi, R., Hepburn, M., & Chapman, C. (2000). Community service by high school students: A cure for civic ills? *Polit Behav.*, 22, 45–69.
- Novella, V., & Azeharie, S. (2020). Event Volunteering: Gaya Hidup Kelompok Milenial (Studi Kasus Pada Volunteer Asian Games 2018). *Koneksi*, 4, 50. <https://doi.org/10.24912/kn.v4i1.6518>.
- Plagnol, A., & Huppert, F. (2010). Happy to Help? Exploring the Factors Associated with Variations in Rates of Volunteering Across Europe. *Social Indicators Research*, 97, 157–176.
- Post, S. (2005). Altruism, Happiness, and Health: It's Good to Be Good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12, 66–77. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1202_4.
- Powell, J., Penelope A, L., Neil, R., Marta, G.-F., & Dunbar, R. I. M. (2012). Orbital Prefrontal Cortex Volume Predicts Social Network Size: An Imaging Study of Individual Differences in Humans. *Proceedings of the Royal Society B*, 292, 2157–2162.
- Salamon, L., & Anheier, H. (1998). Social Origins of Civil Society: Explaining the Non-Profit Sector Cross-Nationally. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 9. <https://doi.org/10.1023/A:1022058200985>.
- Schmidt, L. A., Fox, N. A., Perez-Edgar, K., Hu, S., & Hamer, D. H. (2001). Association of DRD4 with Attention Problems in Normal Childhood Development. *Psychiatric Genetics*, 11, 25–29.
- Schwartz, S. H. (2007). Universalism values and the inclusiveness of our moral universe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 711–728.
- Singer, T., Romana, S., Geoffrey, B., Predrag, P., Giorgia, S., Markus, H., & Ramond J, D. (2008). Effects of Oxytocin and Prosocial Behavior on Brain Responses to Direct and Vicariously Experienced Pain. *Emotion*, 8, 781–791.
- Smith, D., Sardinha, Boguslawka Moldavanova, A., Dong, H.-K., Kassam, M., Lee, Y., & Sillah, A. (2016). *Conducive Motivations and Psychological Influences on*

Volunteering. https://doi.org/10.1007/978-1-137-26317-9_31

Snyder, M., & Omoto, A. M. (2008). Volunteerism: Social issues perspectives and social policy implications. *Social Issues and Policy Review*, 2, 1–36.

Van Willigen, M. (2000). Differential Benefits of Volunteering Across the Life Course. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Science*, 55, S308-S318.

Volunteering in America. (2018). Retrieved from Corporation for National & Community Services website: <https://www.nationalservice.gov/serve/via>

Walter, H., Mauro, A., Angela, C., Ivan, E., Lorenzo, P., Bruno, G., & Bara. (2004). Understanding Intentions in Social Interaction: The Role of the Anterior Paracingulate Cortex. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 16, 1854–1863.

Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual Review of Sociology*, 26, 215–240.