

MENGHITUNG PENGARUH *AGREEABLENESS-EXTRAVERSION* TERHADAP KESEHATAN MENTAL: STUDI KASUS PADA *VOLUNTEER*

Dian Fairuz Izdihar¹, Yulistin Tresnawaty¹

¹Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Jakarta

Email : dnfairuz@gmail.com; yulistin_tresnawaty@uhamka.ac.id

Abstrak

Mental yang sehat merupakan keadaan individu yang sejahtera. Mental yang sehat ini mempengaruhi tentu akan mempengaruhi perilaku yang dimunculkan. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi kesehatan mental adalah kepribadian. Dari lima dimensi kepribadian dalam trait *big five personality*, terdapat dua kepribadian yang memiliki nilai tertinggi dalam keinginan menolong orang lain, ramah, dan suka bersosialisasi yaitu *agreeableness* dan *extraversion* (Jabari et all, 2013; ChenLim et all, 2016). Ciri khas yang ada pada trait *agreeableness* dan *extraversion* ini selaras dengan ciri khas seorang *volunteer*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kepribadian *agreeableness* dan *extraversion* terhadap kesehatan mental yang dimiliki oleh *volunteer*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan karakteristik utama responden adalah seorang *volunteer* pendidikan yang berjumlah 113 orang, baik laki-laki maupun perempuan. Diketahui juga dari 113 orang responden ini terdiri dari responden yang memiliki skor kepribadian *Agreeableness* tertinggi berjumlah 58 orang dan responden yang memiliki kepribadian *Extraversion* tertinggi yang berjumlah 55 orang responden. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Big Five Inventory-2 Extra-Short* dan skala Likert Kesehatan Mental. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kepribadian *agreeableness* terhadap kesehatan mental dengan nilai R Square (R^2) sebesar 0.186 , $P = 0.001$ ($P < 0.001$) dan adanya pengaruh yang signifikan antara kepribadian *extraversion* terhadap kesehatan mental dengan nilai R Square (R^2) sebesar 0.272 , $P = 0.000$ ($P < 0.001$) atau dapat disimpulkan juga bahwa trait *agreeableness* dan ekstraversi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Kesehatan mental para *volunteer*.

Kata kunci : *Volunteer*, Kepribadian, *Agreeableness*, *Extraversion*, Kesehatan Mental.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu cara untuk mengembangkan potensi individu ke arah yang lebih baik di masa mendatang. Pendidikan menjadi bagian yang penting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia sekaligus sarana dalam pembentukan karakter masyarakat (Utami, 2016). Seperti yang diketahui bahwa tahapan pertama dalam dunia pendidikan adalah anak-anak, sehingga penting untuk mengupayakan perbaikan system pengajaran dan pendidikan yang lebih baik, adil, dan merata mulai sejak dini.

Namun sayangnya masih banyak anak-anak di Indonesia yang masih belum mendapatkan haknya dalam berpendidikan. Fakta ini terlihat dari data angka putus sekolah dari jenjang sekolah dasar hingga jenjang sekolah menengah atas yang terus meningkat dari tahun ke

tahun. Tercatat bahwa pada jenjang sekolah dasar (SD) angka putus sekolah sejumlah 32.127 anak, jenjang sekolah menengah pertama (SMP) sejumlah 51.190 anak dan jenjang sekolah menengah atas (SMA) sebanyak 31.123 anak (Kemendikbud, 2017). Berbagai macam faktor melatar belakangi hal tersebut, salah satunya faktor tuntutan ekonomi. Anak-anak dari keluarga yang memiliki ekonomi rendah berpotensi memiliki orang tua yang akan mempersiapkan pendidikan berbeda dan menjadi sesuatu hal yang tidak penting, sehingga pada akhirnya anak-anak akan lebih cenderung memilih untuk mencari uang dibandingkan dengan bersekolah (Paramita, 2014). Fenomena ini membuat banyak masyarakat tergerak untuk ikut membantu dalam pembentukan karakter anak sejak dini, termasuk juga dalam melakukan pengembangan edukasi dalam masyarakat sekaligus membantu mensejahterakan hak anak dalam pendidikan. Banyak masyarakat yang tergerak untuk bergabung dan mendedikasikan dirinya dalam suatu gerakan atau organisasi non profit sebagai bentuk kepedulian mereka terhadap fakta mengenai ketimpangan pendidikan inilah yang memunculkan gerakan *volunteer* yang berasal dari masyarakat untuk masyarakat.

Menurut hasil survei yang dilakukan *Charties Aid Foundation* (CAF) Indonesia menempati predikat negara paling dermawan dari 146 negara versi CAF dengan presentasi sebanyak 53% partisipan yang berasal dari Indonesia memiliki keinginan menjadi sukarelawan atau *volunteer* (Khalika, 2018). *Volunteer* atau pekerja sosial yang bekerja baik secara individual ataupun kelompok biasanya memiliki kesadaran sosial tinggi dan rasa kemanusiaan yang besar biasanya akan mendahulukan kepentingan orang lain terlebih dahulu (Pujiyanti, 2008). Selain itu, ada banyak manfaat yang diperoleh dari individu yang menjadi *volunteer* salah satunya adalah manfaat yang berdampak pada Kesehatan mental dan psikologis individu yang menjadi *volunteer*. Seorang *volunteer* biasanya memiliki kepribadian suka menolong, dan kesukarelaan dalam membantu oranglain, serta ikhlas tanpa pamrih (Jabari et all, 2013; ChenLim et all, 2016).

Tidak hanya identik dengan sikap menolong orang lain, seorang *volunteer* biasanya juga memiliki hubungan interpersonal yang baik, terlebih lagi *volunteer* yang berkaitan dengan pendidikan dan pengajaran. Kesadaran akan hak yang harus terpenuhi dan keprihatinan pada anak putus sekolah membuat *volunteer* khususnya dalam bidang pendidikan tergerak untuk menolong dan membantu memberikan ilmu yang dimiliki. *Volunteer* yang terlibat dalam dunia pendidikan dan pengajaran tentunya harus memiliki sikap yang ramah, mudah bersosialisasi dan banyak bicara yang merupakan modal dasar saat melakukan pendekatan interpersonal dengan anak-anak. Bahkan Bauer & Lim (2019) mengatakan bahwa *volunteer*

juga memiliki peran penting sebagai komunikator yang bertujuan untuk menyampaikan pesan-pesan atau bahkan promosi yang mereka bawa sebagai tujuan dari visi misi organisasi sosial yang mewadahi *volunteer* dalam melakukan aksi sosialnya.

Karakteristik perilaku yang dimiliki *volunteer* ini tentunya tidak lepas dari karakteristik kepribadian yang dimiliki. Ryckman (2008) mendefinisikan kepribadian sebagai seperangkat karakteristik yang terorganisir, dinamis, dan unik yang dimiliki oleh setiap individu dalam mempengaruhi kognisi, motivasi, dan perilaku dalam memberikan respon dari berbagai macam situasi. *Big five personality* merupakan salah satu gambaran struktur kepribadian yang masih relevan untuk memetakan karakteristik individu saat ini.

Menurut John & Soto (2017) lima trait dalam *big five personality* memiliki masing-masing karakteristik yang dominan, yaitu *Extraversion* (E) ramah, tegas, penuh energi, *Agreeableness* (A) penuh kasih sayang, menghormati, percaya, *Conscientiousness* (C) terstruktur, produktif, bertanggung jawab, *Negative Emosional* (N) cemas, depresi, volatilitas emosional, *Open-mindedness* (O) keingintahuan terhadap ilmu pengetahuan, sensitive, imajinatif. Kelima karakteristik ini dapat disingkat dengan ejaan OCEAN yang di ambil dari huruf pertama setiap trait (Pervin, Lawrence A. et al., 2012; John, et al., 1990). Namun, dalam penelitian ini hanya fokus kepada dua dari lima kepribadian saja, yakni trait kepribadian *Agreeableness* dan trait kepribadian *Extraversion*. Meningat bahwa beberapa hasil penelitian yang terkait mengatakan bahwa karakteristik trait *agreeableness* dan *extraversion* merupakan karakteristik trait kepribadian yang paling banyak ditemukan pada *volunteer* (Jabari et al., 2013; ChenLim et al., 2016).

Trait kepribadian *agreeableness* merupakan trait yang menggambarkan kepribadian seseorang yang mudah bersepakat dan lebih suka menghindari konflik. Seseorang yang memiliki nilai tinggi pada kepribadian *agreeableness* cenderung ramah, suka menolong, mudah percaya, kooperatif, dan hangat (Friedman, et al., 2006). Menurut John, et al., (2008) (dalam Ramdhani, 2012) seorang yang memiliki trait ini sangat dekat dengan perilaku prososial. Menurut Amini, et al (2015) seorang berkepribadian *agreeableness* memiliki karakter yang sederhana, penuh kehangatan, empati dan niat yang baik atau rendah hati. Selain itu, juga memiliki sikap rendah hati, tidak menuntut dan cenderung ramah (Kartika, 2014). Orang-orang yang masuk dalam trait ini biasanya memiliki sikap menerima (Pangastuti, 2018) sebagai contoh, seseorang yang memiliki kepribadian *agreeableness* mau menerima saran dari orang lain yang dianggap mampu dan benar lebih dari pendapatnya sendiri.

Trait kepribadian lain yang biasanya dimiliki *volunteer* adalah trait kepribadian *extraversion*. Trait kepribadian *extraversion* merupakan trait yang menggambarkan kepribadian seseorang yang suka bersosialisasi. Seorang yang memiliki nilai tertinggi pada kepribadian *extraversion* cenderung ceria, penuh kasih sayang, suka berbicara, menyenangkan, dan suka berkumpul (Feist, et al., 2010). Selain itu, cenderung memiliki emosi dan energy yang positif, tertarik pada banyak hal, serta ramah dengan orang lain (Kartika, 2014). Mereka juga memiliki perilaku aktif, banyak berbicara dan mudah berinteraksi dengan orang lain (Badriyah, dkk, 2018). Menurut Friedman & Schustack (2006) mengatakan bahwa kepribadian *extraversion* atau sering disebut juga dengan surgency ini memiliki kecenderungan penuh semangat, antusias, dominan, ramah, dan komunikatif. Biasanya, mereka sangat mudah mengerjakan pekerjaan dengan berkelompok (Pangastuti, 2018) yang berarti bahwa individu yang memiliki kepribadian *extraversion* memiliki potensi dalam bekerja secara tim.

Dua trait kepribadian ini memiliki kesamaan dengan sikap dan karakteristik yang dimiliki oleh *volunteer*. Kesamaan karakteristik ramah dan suka bersosialisasi pada trait kepribadian ini merupakan modal utama dalam membangun kedekatan interpersonal sehingga tujuan dan pesan yang dibawa oleh masing-masing *volunteer* dapat tersampaikan dengan baik oleh masyarakat yang sedang menjadi target pengabdian sosialnya.

Menjadi *volunteer* tidak hanya memberikan pengaruh positif bagi orang atau kelompok yang dibantu tetapi juga dapat memberikan pengaruh positif seperti meningkatnya kesehatan mental bagi *volunteer* itu sendiri (Wilson, 2000). Istilah kesehatan mental pada umumnya digunakan untuk menggambarkan spektrum dari masalah kesehatan mental, kondisi, penyakit, dan gangguan hingga kesejahteraan mental atau kesehatan mental positif (Mental Health Foundation, 2016). Bahkan menurut Nelson (2006) beberapa penelitian menunjukkan hasil berupa adanya penurunan stress pada 61% *volunteer*. Namun, beberapa penelitian terakhir mengatakan bahwa *volunteer* juga beresiko memiliki kecenderungan burnout yang diakibatkan oleh pengalaman-pengalaman negatif yang dialami (Bakker, A.B et al, 2006). Menurut Lewig (2007) burnout yang dialami *volunteer* lebih dikarenakan terlalu banyak aktifitas yang dilakukan sehingga terkadang mengganggu ranah kehidupan pribadi para *volunteer* termasuk adanya tekanan waktu dan tuntutan pekerjaan yang tinggi yang membuat kesejahteraan psikologis yang dimiliki *volunteer* menurun atau bahkan berdampak pada kecenderungan depresi dan perasaan tertekan.

Menurut Lamers S., et al., (2012) kepribadian *extraversion* dan *agreeableness* memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan mental positif atau dengan kata lain bahwa

dari lima trait kepribadian dalam *big five personality*, dua di antaranya memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental yang positif yakni trait kepribadian *extraversion* dan *agreeableness*. Oleh karenanya, kepribadian *agreeableness* serta *extraversion* yang dimiliki oleh *volunteer* berindikasi memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental. Hal ini dilihat juga berdasarkan indikator-indikator dari masing-masing kepribadian dalam alat ukur yang digunakan pada penelitian ini. Berikut sifat-sifat yang berhubungan dengan kesehatan mental positif: pada kepribadian *extraversion* adalah (a) ramah, (b) tegas, (c) semangat sedangkan pada kepribadian *agreeableness* adalah (d) kepedulian diri, (e) menghormati, (f) percaya. Personality dapat berkorelasi dengan kesehatan mental dan kesehatan secara umum (Amini, 2015).

METODE PENELITIAN

Metode kuantitatif dianggap paling tepat untuk melihat seberapa besar pengaruh trait kepribadian *agreeableness* dan *extraversion* terhadap kesehatan mental para *volunteer* dengan menganalisa data-data hasil pengisian skala yang telah diisi oleh responden berupa angka-angka. Responden dalam penelitian ini ditentukan dengan teknik nonprobability sampling, yaitu purposive sampling dengan mengacu pada kriteria yang dapat menjadi responden pada penelitian ini adalah responden yang sedang menjadi *volunteer*, dalam hal ini *volunteer* dalam bidang pendidikan dan pengajaran, baik laki-laki ataupun perempuan yang masih berada pada rentang usia dewasa awal (18-40 tahun) berdasarkan rentang usia yang diungkapkan oleh Hurlock (1983), dan memiliki skor trait kepribadian *agreeableness* dan *extraversion* yang paling tinggi dari kelima trait yang sudah diukur berdasarkan skala *big five personality*.

Teknik analisa data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan analisa regresi linier dengan bantuan software statistic IBM SPSS Versi 23. Pada penelitian ini, alat ukur yang akan digunakan adalah skala BFI-2-S dan telah disingkat jumlah itemnya sehingga menjadi BFI-2- XS atau *Extra-Short Big Five Inventory-2* yang dikembangkan oleh Soto & John (2017) dan diadaptasi Kembali oleh peneliti. Skala *Big five personality* ini memiliki 5 trait, dimana setiap trait memiliki 3 item dari tiap-tiap dimensi yang dimiliki, maka total seluruh item berjumlah 15 item. Dari kelima trait kepribadian dari *Big Five* ini diperoleh informasi bahwa keseluruhan item valid dengan koefisien reliabilitas yang diperoleh sebesar 0,789. Sedangkan skala yang digunakan untuk mengukur kesehatan mental digunakan alat ukur *The*

Mental Health Inventory (MHI-38) yang dibuat oleh Veit and Wore (1983). Terdapat 2 aspek yang diungkapkan dalam skala kesehatan mental ini, yaitu; yang pertama kondisi kesehatan mental negati, meliputi; (a) kecemasan, (b) depresi dan, (c) hilangnya kntrol perilaku dan emosi. Sedangkan yang kedua kondisi kesehatan mental positif, meliputi (a) perasaan positif secara umum, (b) kondisi emosional atau rasa cinta dan, (c) kepuasan hidup. Skala Kesehatan mental ini telah dilakukan pengujian validitas sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa item-item pada skala ini valid dengan koefisien reliabilitas berdasarkan alpha cronbach's sebesar 0.707.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Hasil Uji Regresi Trait Kepribadian Agreeableness dan *Extraversion* terhadap Kesehatan mental

Model	R	R ²	Beta	F	Sig*
<i>Agreeableness</i> → Kesehatan Mental	0.431	0.186	0.431	12.810	0.001
<i>Extraversion</i> → Kesehatan Mental	0.522	0.272	0.522	19.817	0.000

Pada tabel 1 diketahui R Square trait kepribadian *agreeableness* terhadap kesehatan mental sebesar 0.186 atau dapat dikatakan bahwa trait kepribadian *agreeableness* memberikan kontribusi sebesar 18,6% terhadap kesehatan mental, dan sisanya sebesar 81,4% yang dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diketahui dalam penelitian ini. Hasil analisa regresi ini juga mendapatkan informasi nilai Beta sebesar 0.431 dengan P value sebesar 0.001 ($P < 0.001$) yang menunjukkan bahwa trait *agreeableness* berkorelasi positif signifikan dengan kesehatan mental atau dengan kata lain bahwa semakin meningkat skor pada trait *agreeableness* maka tentu akan meningkat juga kesehatan mental individu atau sebaliknya.

Pada tabel 1 juga diketahui R Square trait kepribadian *extraversion* terhadap kesehatan mental sebesar 0.272 atau dapat dikatakan bahwa trait kepribadian *extraversion* memberikan kontribusi sebesar 27,2% terhadap kesehatan mental, dan sisanya sebesar 72,8% yang dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diketahui dalam penelitian ini. Sedangkan untuk nilai beta sebesar 0.522 dengan P value sebesar 0.000 ($P < 0.001$) yang menunjukkan bahwa trait *extraversion* berkorelasi positif signifikan dengan kesehatan mental atau dapat juga dikatakan bahwa semakin meningkat skor trait *extraversion* pada diri individu tentu akan meningkat pula kesehatan mental dari individu itu sendiri atau sebaliknya.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji hipotesa alternative 1 (Ha1) diterima. Trait kepribadian *agreeableness* memiliki pengaruh positif signifikan terhadap kesehatan mental pada *volunteer*. Selanjutnya, berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa uji hipotesa alternative 2 (Ha2) diterima. Trait kepribadian *extraversion* memiliki pengaruh positif signifikan terhadap kesehatan mental pada *volunteer*. Dari kedua hasil analisa tersebut, memiliki kesesuaian dengan teori yang dikemukakan oleh Derajat (dalam Bukhori, 2012) yang menyatakan bahwa kesehatan mental dominan dipengaruhi oleh faktor internal, dimana kepribadian menjadi salah satu faktor internal manusia. Hasil tersebut juga senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lamers S, Westerhof G, et al., (2012) yang menyatakan bahwa dari lima kepribadian dalam trait *big five personality*, terdapat 2 kepribadian yang memiliki kontribusi terhadap kesehatan mental, yaitu trait kepribadian *agreeableness* dan trait kepribadian *extraversion*. Hasil penelitian serupa selanjutnya yang dilakukan oleh Amini, et al., (2015) yang mengatakan bahwa dimensi trait kepribadian *agreeableness* menunjukkan hasil signifikan terhadap kesehatan mental namun negatif korelasi terhadap gejala depresi, gejala simtom dan kecemasan. Sedangkan, kepribadian *extraversion* menunjukkan hasil signifikan namun negatif korelasi terhadap kesehatan secara fisik, kecemasan dan gejala depresi pada wanita yang mengalami kekerasan. Selain itu, Deniz et all (2017) juga mengungkapkan bahwa trait *agreeableness* dan *extraversion* memiliki hubungan positif dengan subjektif vitalitas, yang mana subjektif vitalitas merupakan bagian dari kesehatan mental. Dari hasil penelitian ini terlihat bahwa trait kepribadian *agreeableness* dan trait kepribadian *extraversion* yang dimiliki *volunteer* memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental individu itu sendiri.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis dapat ditarik kesimpulan bahwa trait kepribadian *agreeableness* serta trait kepribadian *extraversion* yang dimiliki oleh *volunteer* memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental individu. Hal ini dapat dilihat dari diterimanya hipotesis penelitian yang mengatakan bahwa adanya pengaruh positif yang signifikan trait kepribadian *agreeableness* dan trait kepribadian *extraversion* terhadap Kesehatan mental *volunteer*. Proporsi varian yang diberikan oleh trait kepribadian *agreeableness* terhadap Kesehatan mental sebesar 18,6% sedangkan proporsi varian yang diberikan oleh trait kepribadian *extraversion* terhadap Kesehatan mental sebesar 27,2% .

SARAN

Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian selanjutnya yang terkait dengan tema penelitian ini hendaknya selain melihat pengaruh trait kepribadian *agreeableness* dan *extraversion* terhadap kesehatan mental juga melihat variabel kepuasan hidup *volunteer* sebagai variabel control, selain itu hendaknya juga memperhatikan keragaman karakteristik *volunteer* yang dipilih sebagai responden dengan memetakan *volunteer* yang sudah berkali-kali menjadi *volunteer* dan yang baru menjadi *volunteer*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, Rara, dkk (2017). Komunikasi Interpersonal antara Relawan Pengajar dengan Anak Jalanan. Universitas Islam Bandung. Jurnal Vol 3, No.1
- Amini, Leila., et al., 2015. Personality Traits and Their Impacts on the Mental Health of Battered Women. Journal of Midwifery & Reproductive Health. 2015; 3(2):349- 354.
- Azwar, Saifuddin. 2018. Metode Penelitian Psikologi Jilid II. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Aziz, Rahmat (2015). Aplikasi Model Rasch Dalam Pengujian Alat Ukur Kesehatan Mental di Tempat Kerja. Jurnal. Universitas Islam Negri Malang. Vol. 12 No. 2
- Badriyah, Lutfiyatul., Andi Tenri F. (2018). Hubungan Faktor Kepribadian *Extraversion* dan Prestasi Akademik. Jurnal. Universitas Pancasila. Vol. 2, No 1
- Bakker, A. B., Van Der Zee, K. I., Lewig, K. A., & Dollard, M. F. (2006). The relationship between the *big five personality* factors and burnout: A study among *volunteer* counselors. The Journal of social psychology, 146(1), 31-50.
- Bauer, Steven., Lim, Dongkuk. (2019). Effect of Communication Practices on *Volunteer* Organization Identification and Retention. MDPI. Sustainability.
- Bukhori, B. (2012). Hubungan kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental narapidana (Studi kasus nara pidana Kota Semarang). Jurnal Ad-Din, 4(1), 1-19.
- Chenlim, li., et all. 2016. The Influence of Personality Traits on *Volunteers* Workplace Deviance. International Soft Science Conference. <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2016.08.6>
- Data badan statistik pendidikan dan kebudayaan, angka anak putus sekolah 2017-2018. Kemendikbud
- Dewi, Kartika Sari. 2012. Keseharan Mental. Semarang. UPT UNDIP Press Semarang.

- Deniz, M. Engin., Satici, Seydi Ahmet. 2017. The Relationships between *big five personality* traits and subjective vitality
- Feist, Jess., Gregory J. Feist. 2010. Teori Kepribadian, Theories of Personality. Jakarta. Salemba Humanika.
- Friedman, Howard., Miriam W. Schustack. 2006. Kepribadian, Teori Klasik dan Riset Modern. Jakarta. Erlangga.
- Lee, Gina. 2019. The Relationship Between *Volunteerism*, Personality, and Psychological Well Being among oldest old adults. Iowa State University.
- Habibi, Zahra., et all. 2013. The Study of Personality Characteristics and Mental Health in Addict. Jurnal Procedia Elsevier
- Jabari, N., Boroujerdi, S., Ghaeni, S., Nagshabandi, S., and Karimi, G. 2013. *Big five personality* Traits Predictsport *Volunteer* Satisfaction. Middle-East Journal of Scientific Research 13 (1): 49-54
- Jannah, Miftahul, Fakhri Yacob, et al., 2017. Rentang Kehidupan Manusia (Life Span Development) Dalam Islam. Jurnal. UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Kartika, Riska Mutia. 2014. Hubungan antara Kepribadian Big Five dengan Prilaku Prosocial pada Relawan TAGANA di Jakarta. Jurnal. Binus University
- Khalika, Nindias, N. 2018. Menjadi *Volunteer* Bisa Membuat Anda Lebih Sehat. Diambil dari website resmi tirto.id pada 22 Agustus 2019, pukul 03.37. <https://tirto.id/menjadi-volunter-bisa-bikin-anda-lebih-sehat-c96m>
- Lamers, Sanne M.A., et al., 2012. Differential Relationships in the Association of the *Big five personality* Traits with Positive Mental Health and Psychopathology. Journal of Research in Personality. 46 (2012) 517-524.
- Lewig, K. A., Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Dollard, M. F., & Metzger, J. C. (2007). Burnout and connectedness among Australian *volunteers*: A test of the Job Demands–Resources model. Journal of vocational behavior, 71(3), 429-445.
- Mastuti, Endah. 2005. Analisis Faktor Alat Ukur Kepribadian Big Five (Adaptasi dari IPIP) pada Mahasiswa Suku Jawa. Universitas Airlangga. Jurnal INSAN Vol. 7 No. 3
- Nasution, Rozaini. 2003. Teknik Sampling. Di ambil dari website: library.usu.ac.id/download/fkm/fkm-rozaini.pdf pada 19 Desember 2018 pada 09.55 WIB
- Mental Health Foundation. 2016. Better Mental Health For All: Public Health Approach to Mental Health Improvement. London : Faculty of Public Health and Mental Health Foundation
- Nelson, B. 2006. ‘Commentary: While kids are off, put’em to work’, The Daily Record, hal.1

- Pangastuti, Ria Lestari. 2018. Pengaruh Dimensi Kepribadian The *Big five personality* Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB). Jurnal. Universitas Kediri Vol. 3 No. 1
- Paramita, Putu Pradnya, DKK. 2014. Hubungan Kondisi Ekonomi dan Persepsi Orang Tua terhadap Pendidikan dengan Partisipasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. Universitas Pendidikan Ganesha. Jurnal Vol. 4 : 1
- Pervin, Lawrence A., et al., 2012. Psikologi Kepribadian, Teori dan Penelitian. Jakarta.
- Kencana. Pujiyanti, A. 2008. Kontribusi empati terhadap perilaku altruisme pada siswa siswi SMA Negeri 1 Setu. Jurnal. Gunadarma University.
- Ramdhani, Neila. 2012. Adaptasi Bahasa dan Budaya Inventory Big Five. Jurnal Psikologi. Vol 39, no. 2, Desember 2012:189-207.
- Santono, Meilanny Budiarti. 2016. Kesehatan Mental dalam Perspektif Pekerjaan Sosial. Jurnal. Universitas Padjajaran. Vol. 6, No. 1
- Soto, J. Christopher., Oliver P. John. 2017. Short and Extra-Short Forms of The Big Five Inventory-2: The BFI-2-S and BFI-2-XS. US. University of California, Bakeley.
- Tresnawati, Febrina Rani. 2016. Hubungan Antara The *Big five personality* Traits dengan Fear of Missing Out about Social Media pada Mahasiswa.. Jurnal. Universitas Negara Semarang
- Tresnawaty, Yulistin. 2017. Handout Praktikum Analisis Item, Statistik & Psikometrik.
- Utami, Rahmi. 2016. Relawan pendidikan sebagai pendamping pendidikan anak kurang mampu. Jurnal. University of Negri Yogyakarta.
- Wahidmurni. 2017. Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif. Jurnal. Universitas Islam Negri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Yusuf, Syamsu. 2018. Kesehatan Mental, Perspektif Psikologi dan Agama. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.