

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Telah kita ketahui tentunya bahwa manusia merupakan makhluk sosial, yang berarti sesama manusia saling membutuhkan satu sama lain. Sehingga setiap individu atau manusia penting untuk melakukan hubungan positif dengan orang lain. Dalam melalui setiap proses hidup, manusia selalu membutuhkan orang lain mulai dari lingkungan terdekat yakni keluarga hingga pada orang lain yang tidak dikenal. Selain karena manusia tidak bisa hidup sendiri dan membutuhkan bantuan orang lain, hubungan positif dengan orang lain juga berperan penting dalam membentuk kebahagiaan dan kesejahteraan individu. Oleh karena itu, hubungan interaksi yang baik perlu dilakukan demi memenuhi kebutuhan akan kesejahteraan individu. Salah satu cara individu berinteraksi dengan orang lain yakni dengan menjadi relawan dalam kegiatan-kegiatan sosial.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), relawan merupakan bentuk tidak baku dari sukarelawan yang memiliki definisi yaitu seseorang yang melakukan sesuatu dengan sukarela (Sugono, 2008). Dalam artian tidak ada paksaan dalam bertindak. Pengertian lain dari relawan yaitu seseorang yang bersedia untuk menyediakan waktunya dengan tanggung jawab yang besar dan terbatas untuk bekerja secara sukarela atau tanpa diberi upah demi mencapai tujuan dari suatu organisasi (Laila & Asmarany, 2015). Sedangkan menurut Jangkung (2013), relawan adalah seorang atau sekelompok orang yang secara sukarela

memberikan waktu, tenaga, pikiran, dan keahliannya untuk memberikan pertolongan kepada orang lain dan menyadari bahwa ia tidak akan mendapatkan upah atau gaji atas apa yang telah diberikan. Seorang relawan akan memberikan bantuan secara ikhlas karena panggilan nurani, serta memberikan apa yang dimilikinya tanpa mengharapkan imbalan atau upah (Utama et al., 2018).

Panggilan jiwa dalam menolong dan mengabdikan diri harus selalu mengalir dalam diri seorang relawan. Saat menerjunkan diri menjadi relawan, seorang relawan telah bersedia mencurahkan waktu, pikiran, tenaga, serta seluruh kemampuan secara sukarela dan konsisten. Fenomena dalam mengikuti kegiatan menjadi relawan atau dikenal dengan istilah *volunteering* begitu banyak terjadi belakangan ini. Fenomena tersebut berkaitan dengan banyaknya bencana yang terjadi di Indonesia akhir-akhir ini. Indonesia termasuk negara dengan potensi bencana yang sangat tinggi. Hal tersebut terjadi karena secara geografis, Indonesia merupakan negara kepulauan yang terletak pada pertemuan empat lempeng tektonik yakni lempeng Benua Asia, Benua Australia, Lempeng Samudera Hindia, dan Samudera Pasifik (Nursalma & Rositawati, 2019). Indonesia merupakan negara yang daerah-daerahnya rentan mengalami gempa bumi dan letusan gunung berapi, sehingga dijuluki sebagai *Pacific Ring of Fire* (Ratri & Masykur, 2020).

Bencana merupakan suatu peristiwa merusak yang memberikan dampak negatif sehingga dapat merugikan manusia, baik secara fisik maupun psikis. Menurut Undang-Undang No.24 Tahun 2007 tentang penanggulangan bencana, definisi bencana ialah suatu rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan oleh faktor alam dan

faktor non alam, serta faktor manusia sehingga menimbulkan korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis (BNPB, 2012). Bencana alam dapat berlangsung secara perlahan bahkan secara tiba-tiba. Seperti gempa bumi, hampir tidak mungkin dapat diperkirakan secara akurat waktu terjadinya, lokasi kejadian, dan berapa besar kekuatannya. Berbeda dengan beberapa bencana lainnya seperti banjir, tanah longsor, letusan gunung berapi, tsunami, dan anomali cuaca yang masih dapat diramalkan sebelumnya (Fillah et al., 2016). Walaupun demikian, peristiwa bencana akan memberikan dampak kerugian baik dari segi materi maupun jiwa.

Dari fenomena bencana yang terjadi tersebut, memunculkan banyak upaya yang dikerahkan untuk menanganinya. Beberapa upaya yang dilakukan antara lain yakni upaya penyelamatan korban, penggalangan dana, pemberian kebutuhan logistik, pengevakasian korban, serta upaya pemulihan korban, baik secara fisik maupun psikis. Upaya-upaya tersebut biasanya dilakukan oleh individu maupun tim atau komunitas kelompok yang aktif dalam kegiatan penanggulangan bencana yang biasanya dikenal sebagai Relawan Penanggulangan Bencana. Menurut BNPB (2012), relawan adalah seorang atau sekelompok orang yang memiliki keahlian atau kemampuan serta kepedulian untuk bekerja secara sukarela dan ikhlas dalam setiap upaya penanggulangan bencana.

Salah satu lembaga pemerintah yang bergerak dalam bidang kebencanaan yaitu Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) yang memiliki beberapa tugas, diantaranya memberikan pengarahan terhadap usaha penanggulangan bencana yang mencakup pencegahan, penanganan tanggap darurat, rehabilitasi, dan

rekonstruksi, serta bertugas menetapkan standarisasi dan kebutuhan dalam penyelenggaraan penanggulangan bencana berdasarkan perundang-undangan (Nursalma & Rositawati, 2019). Selain BNPB, terdapat lembaga non pemerintah yang bergerak dalam bidang kemanusiaan yang juga membentuk divisi kerelawanan yang ditujukan untuk penanggulangan bencana, salah satunya yaitu Dompot Dhuafa *Volunteer*, atau biasa disebut sebagai DDV.

Dompot Dhuafa merupakan salah satu lembaga filantropi dalam pemberdayaan kaum dhuafa dengan pendekatan budaya melalui kegiatan filantropis kasih sayang dan merupakan sebuah wirausaha sosial profetik. Dompot Dhuafa termasuk Lembaga Amil Zakat Nasional atau lembaga nirlaba milik masyarakat Indonesia yang berkhidmat dalam mengangkat harkat sosial kemanusiaan (Nasikha, 2021). Sedangkan Dompot Dhuafa *Volunteer* yakni sebuah wadah bagi individu yang tergerak dalam misi kemanusiaan dan membantu kegiatan pemberdayaan masyarakat secara sukarela. Dompot Dhuafa *Volunteer* merupakan komunitas relawan di bawah naungan Dompot Dhuafa yang telah ada di hampir seluruh Provinsi di Indonesia.

Sampai saat ini telah tercatat jumlah relawan yang bergabung pada Lembaga Filantropi Dompot Dhuafa sebanyak 18.433 orang dan telah melakukan 2.249 aktifitas atau kegiatan yang telah disalurkan kepada 37.349 orang penerima manfaat dengan dana yang tersalur sebesar Rp.1.683.430.799 (Volunteer, 2021). Dompot Dhuafa *Volunteer* memiliki tujuan yaitu menciptakan komunitas relawan dengan basis dukungan masyarakat untuk gerakan kemanusiaan melalui program-program yang diadakan oleh Dompot Dhuafa. Syarat untuk menjadi bagian dari

Dompot Dhuafa *Volunteer* sangat mudah, individu hanya cukup memiliki kesediaan mendukung dan bergerak tulus pada setiap misi kemanusiaan yang dilakukan bersama Dompot Dhuafa. Namun, juga terdapat beberapa kegiatan kerelawanan yang mengharuskan calon relawan untuk melakukan proses pendaftaran dan perekrutan (Volunteer, 2021).

Terdapat berbagai program yang dilaksanakan oleh Dompot Dhuafa *Volunteer*. Seperti pada program kebencanaan, Dompot Dhuafa *Volunteer* melakukan aksi di bagian trauma *healing*, dapur umum, asesmen, serta adapula anggota DDV yang telah memiliki kemampuan dalam bidang evakuasi korban bencana. Selain itu, pada bidang kesehatan juga banyak aksi yang dilakukan, seperti kampanye kesehatan, aksi layanan sehat, skrining kesehatan, penyuluhan tentang kesehatan, dan lainnya. Pada bidang lingkungan, aksi yang dilakukan DDV yakni kampanye hari bumi dan hari air, penanaman mangrove, pelatihan-pelatihan bertema lingkungan, peringatan *World Cleanup Day*, dan lainnya. Pada bidang pendidikan juga aksi-aksi yang dilakukan DDV yaitu kelas ceria, serambi inspirasi, DDV *Goes to School*, dan lain-lain. Sedangkan pada bidang sosial, aksi yang dilakukan DDV yaitu melakukan penggalangan dana, pengabdian ke desa-desa, jalin sahabat penyintas, dan lain sebagainya (Volunteer, 2021).

Tindakan atau aksi yang dilakukan oleh para relawan tersebut merupakan sebuah tindakan yang dinamakan altruisme. Karakteristik dan struktur gerakan relawan tentunya memiliki beberapa konsep, seperti konsep keinginan dalam aktivitas sosial, kesukarelaan, empati, dan altruisme (Istiani, 2018). Altruisme merupakan kunci dalam melakukan kegiatan kerelawanan, karena relawan

merupakan prediktor dari perilaku kehidupan secara nyata (C. K. Myers & Carpenter, 2007).

Altruisme merupakan sebuah tindakan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain tanpa mengharap imbalan dari apapun yang telah dilakukan atau ketersediaan seseorang dalam membantu orang lain meskipun tidak ada keuntungan yang ditawarkan (Myers, 2010). Secara singkat, menurut Myers pengertian altruisme yaitu perilaku menolong orang lain, di mana seseorang penolong memberikan bantuan pada orang lain tanpa mengharapkan keuntungan atau tanpa menuntut imbalan, dan orang yang memiliki sikap altruis dapat berempati, peka, berinisiatif, rela berkorban, serta memiliki tanggung jawab sosial (Myers, 2009).

Definisi lain dari altruisme yaitu tindakan sukarela yang dilakukan seseorang atau suatu kelompok yang bertujuan untuk menolong orang lain dengan tidak mengharapkan imbalan apapun, hanya memberikan suatu kebaikan (Taylor et al., 2005). Sedangkan Raven dan Rubin dalam (Permatahati, 2016) mengatakan bahwa perilaku altruis merupakan tindakan yang dilaksanakan tanpa adanya keuntungan pribadi. Coben menyebutkan bahwa seseorang dapat dikatakan berperilaku altruis apabila ia didasari untuk memberi sesuatu, berempati, serta tidak ada keinginan untuk memperoleh imbalan (Purwito et al., 2012). Menurut Batson, altruisme merupakan sebuah dorongan untuk menolong dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain (Batson, 2011).

Perilaku altruisme memiliki beberapa aspek, yang pertama yaitu adanya empati untuk merasakan, memahami, dan peduli terhadap perasaan yang sedang

dialami oleh seseorang. Kedua, aspek sukarela yang berarti tindakan yang dilakukan ini semata-mata dilakukan untuk kepentingan orang lain, dan tidak berkeinginan untuk mendapat imbalan saat membantu orang lain, bahkan adanya keinginan untuk memberi bantuan kepada orang lain meskipun tidak ada orang yang mengetahui bantuan yang diberikan tersebut (Myers, 2010). Salah satu bentuk dari perilaku altruisme yaitu pada saat seseorang melihat penderitaan orang lain, tetapi tidak hanya perasaan sedih dan rasa tertekan yang muncul. Akan tetapi juga memunculkan emosi yang lain, yaitu perasaan empati yang mendorong seseorang untuk menolong, dan membantu sesama tanpa mengharapkan imbalan dengan tujuan untuk meringankan beban (Iryana, 2015).

Menurut Wortman, altruisme dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti suasana hati. Jika suasana hati seseorang sedang nyaman, ia akan lebih banyak termotivasi untuk memberikan pertolongan, meyakini bahwa hal-hal baik akan mendapatkan pahala. Selain itu, faktor empati yakni kemampuan seseorang untuk turut merasakan apa yang dirasakan dan dialami oleh orang lain. Terdapat juga faktor situasional, yakni kondisi dan situasi yang hadir saat seseorang membutuhkan pertolongan. Lalu adanya faktor sosiobiologis, yaitu perilaku menolong yang dipengaruhi oleh jenis hubungan dengan orang lain, karena individu lebih suka menolong orang yang telah dikenal daripada orang asing (Arifin, 2015). Bierhoff menjelaskan bahwa tindakan altruis dilakukan berdasarkan pada motivasi individu yang menolong dan motivasi yang dimiliki untuk berperilaku prososial karena adanya empati dan *perspective taking* atau kecenderungan seseorang memandang suatu kejadian dari perspektif orang lain (Myers, 2010).

Melakukan tindakan altruisme memang ditujukan untuk memberi bantuan kepada orang lain dan tidak memikirkan timbal balik maupun kepentingan pribadi. Melakukan tindakan altruisme juga mendatangkan keuntungan untuk diri sendiri. Beberapa penelitian telah dilakukan untuk meneliti hubungan maupun pengaruh altruisme dengan beberapa aspek psikologis, salah satunya yakni kesejahteraan psikologis. Namun, individu yang memutuskan untuk menjadi relawan itu tidak mudah. Tentunya ada lika liku yang dilewati selama mengabdikan, terlebih lagi mengenai tenaga, dan waktu yang telah dikeluarkan demi menyejahterakan orang lain tanpa mengharap imbalan. Relawan berperan penting dalam menjalankan program di setiap organisasi kemanusiaan. Dengan adanya relawan dapat memberikan kontribusi dalam proses keberlangsungan suatu organisasi kemanusiaan untuk mencapai tujuannya. Sehingga diperlukan beberapa keterampilan, kesiapan fisik, serta kondisi psikis yang stabil. Hal ini dikarenakan relawan akan berhadapan dengan beberapa kondisi dan situasi yang berbeda dari biasanya. Maka dari itu, tidak menutup kemungkinan bahwa relawan akan mengalami tekanan maupun stres.

Tugas yang berat dapat mempengaruhi kondisi kesehatan relawan, baik kondisi fisik ataupun psikisnya. Siagian menjelaskan bahwa salah satu sumber stres berasal dari tuntutan tugas yang terlalu berat dari pekerjaan. Tugas yang berat juga akan membuat kondisi fisik dan psikis relawan melemah (Permatasari & Ariati, 2015). Hasil studi yang dilakukan oleh Ehrenreich & Elliot (2004), menunjukkan bahwa banyak relawan yang mengalami kondisi *distress* karena tidak mendapatkan dukungan setelah melakukan tugas dalam menolong korban bencana. Stres yang

dialami relawan tersebut bersumber dari tuntutan fisik yang berat dan situasi kerja yang kurang menyenangkan, beban kerja yang berlebihan, hilangnya privasi diri, jauh dari keluarga, kurangnya personel, waktu, bantuan logistik, *skill*, selain itu kemungkinan melakukan evakuasi yang berulang, perasaan sakit dan bersalah, serta adanya bahaya yang mengancam.

Ditemukan pula penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat beberapa relawan yang mengalami *Acute Stress Disorder* (ASD) dan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) ketika bertugas menyelamatkan korban di lokasi bencana (Benedek et al., 2007). Terdapat tiga jenis stres yang secara umum sering dialami oleh relawan, yakni stres sehari-hari, stres kumulatif, dan stres yang diakibatkan oleh kejadian tertentu (Ratri & Masykur, 2020). Sumber stres relawan menurut (Laluyan & Nurrachman, 2007), yaitu yang pertama kondisi lingkungan tempat di mana relawan berada, tekanan hidup pribadi, usainya masa kerja, adanya kekurangan dalam organisasi, dan faktor kepribadian seorang relawan. Siagian berpendapat bahwa stres yang tidak diatasi dengan baik akan menimbulkan dampak negatif pada ketidakmampuan individu untuk berinteraksi secara optimal dengan lingkungannya, yang kemudian dapat berpengaruh pada keefektifan performa individu dalam melakukan sebuah tugas (Permatasari & Ariati, 2015).

Berdasarkan pemaparan di atas, diketahui bahwa kesejahteraan psikologis relawan merupakan hal yang sangat penting. Terlebih lagi relawan merupakan individu yang cenderung memiliki empati tinggi dan lebih mengutamakan kesejahteraan orang lain daripada diri sendiri (Baron & Branscombe, 2016). Individu yang memiliki empati dengan baik cenderung memiliki hubungan positif

dengan orang lain (Ryff, 1989). Hubungan positif dengan orang lain ini ditunjukkan oleh relawan Dompot Dhuafa dengan program-program atau kegiatannya dalam membantu orang lain. Hubungan positif dengan orang lain juga merupakan salah satu dimensi dalam kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989).

Kesejahteraan psikologis atau yang biasa disebut dengan *Psychological Well-being* merupakan suatu kondisi di mana seorang individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, secara mandiri mampu mengambil keputusan dan mengatur perilakunya, mampu mengelola lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan dan kebermanaan dalam hidup, serta selalu berusaha untuk mengembangkan diri (Ryff, 1989). Dalam memandang konsep kesejahteraan, terdapat dua perspektif yang digunakan, yaitu perspektif hedonik dan eudaimonik. Perspektif hedonik berfokus pada kebahagiaan, yakni kesejahteraan sebagai suatu pencapaian atas kesenangan dan penghindaran atas rasa sakit. Sedangkan perspektif eudaimonik berfokus pada pemaknaan dan kesadaran diri. Hal ini mendefinisikan kesejahteraan sebagai derajat sejauh mana individu mampu berfungsi secara utuh (Ryan & Deci, 2001).

Kesejahteraan psikologis juga dapat dimaknai dengan bagaimana seorang individu mampu mengevaluasi diri yang bersifat kognitif atau penilaian secara umum, dan bersifat afektif terhadap emosi menyenangkan dan tidak menyenangkan. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi akan memiliki kepuasan hidup dan lebih sedikit mengalami emosi negatif (Dewi, 2012). Salah satu faktor dari kesejahteraan psikologis yaitu kepuasan hidup serta kebahagiaan (Rasulzada, 2007). Faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan

psikologis yaitu perilaku altruisme. Di mana individu yang berperilaku altruis cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis karena setelah melakukan perilaku altruis, seseorang akan merasa puas dalam hati dan mampu menciptakan kesejahteraan psikologis dalam dirinya (Permatahati, 2016).

Sehingga dapat kita simpulkan bahwa hubungan positif dengan orang lain merupakan hal yang sangat penting karena manusia merupakan makhluk sosial di mana ia tidak bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Hubungan positif antar manusia tersebut juga berperan penting dalam membentuk kebahagiaan dan kesejahteraan individu. Sama halnya dengan hubungan interaksi yang terjadi antara relawan dengan orang lain yang mereka bantu. Dengan menolong orang lain tersebut, relawan akan merasakan emosi positif yang kemudian akan memberikan efek kebahagiaan serta kesejahteraan psikologis pada relawan itu sendiri (Dewi, 2015).

Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan pada relawan di Pakistan yang menemukan adanya hubungan antara kesehatan mental dengan kebahagiaan pada relawan bencana (Ali et al., 2018). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Aknin et al., (2015) juga menemukan bahwa individu dapat mengalami peningkatan emosi secara positif ketika ia melakukan tindakan kemurahan hati kepada orang lain, seperti memberikan pertolongan kepada yang membutuhkan. Sehingga konstruk kebahagiaan yang dimiliki oleh relawan sangatlah penting karena menggambarkan kepuasan hidup yang dimiliki oleh relawan selama melakukan rangkaian kegiatan menolong (Nuryanti, 2020).

Adapula beberapa penelitian yang mengkorelasikan pengaruh altruisme terhadap kesejahteraan psikologis, antara lain penelitian yang dilakukan oleh Alixandra dan kawannya yang menghasilkan penemuan bahwa perilaku altruis memberi pengaruh pada kesejahteraan psikologis para donatur untuk anak – anak kurang mampu di Afrika. Para donator tersebut merasa bahagia walaupun tidak mendapatkan balasan dari apa yang telah mereka lakukan (Barasch et al., 2014). Penelitian lain juga menemukan bahwa perilaku altruis memberi pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis (Kahana et al., 2013).

Berdasarkan penjabaran di atas, maka dapat disimpulkan bahwa altruisme merupakan perilaku yang menggambarkan kepedulian antar individu dalam berkehidupan. Relawan merupakan salah satu bagian penting dari masyarakat yang memiliki kepekaan dan kepedulian yang tinggi terhadap lingkungannya. Sehingga salah satu upaya yang dilakukan dalam mengoptimalkan kegiatan-kegiatan kerelawanan dengan baik yaitu memiliki hubungan positif dengan orang lain yang merupakan salah satu dimensi dari kesejahteraan psikologis.

Adanya perbedaan pandangan dan hasil penelitian terdahulu terkait altruisme dan kesejahteraan psikologis yang telah dipaparkan, menjadi dorongan tersendiri bagi penulis untuk menguji lebih lanjut hubungan antar keduanya. Sehingga penulis melakukan penelitian untuk menguji hubungan antara altruisme dengan kesejahteraan psikologis pada relawan. Penulis memilih berfokus pada relawan yang telah bergabung pada Lembaga Filantropi Dompot Dhuafa dikarenakan fenomena kerelawanan sendiri saat ini sedang banyak terjadi di Indonesia, selain itu banyak sekali aksi relawan pada lembaga tersebut di berbagai

bidang yang memberikan banyak kontribusi kepada masyarakat, dan belum pernah terdapat penelitian yang meneliti relawan pada Lembaga Filantropi Dompot Dhuafa. Sehingga isu mengenai kesejahteraan psikologis para relawan pada lembaga tersebut juga perlu diperhatikan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi masalah yang terkait dengan topik penelitian ini yakni terkait dengan perilaku altruisme dan kesejahteraan psikologis pada relawan. Relawan merupakan seseorang yang bersedia untuk menyediakan waktunya dengan tanggung jawab yang besar dan terbatas untuk bekerja secara sukarela atau tanpa diberi upah demi mencapai tujuan dari suatu organisasi (Laila & Asmarany, 2015). Sedangkan menurut Jangkung (2013), relawan adalah seorang atau sekelompok orang yang secara sukarela memberikan waktu, tenaga, pikiran, dan keahliannya untuk memberikan pertolongan kepada orang lain dan menyadari bahwa ia tidak akan mendapatkan upah atau gaji atas apa yang telah diberikan. Salah satu lembaga non pemerintah yang bergerak dalam bidang kemanusiaan yang juga membentuk divisi kerelawanan yaitu Dompot Dhuafa *Volunteer*.

Tindakan atau aksi-aksi yang dilakukan oleh para relawan merupakan sebuah tindakan yang dinamakan altruisme. Aspek yang terdapat pada perilaku altruis, yaitu adanya empati dan kesukarelaan (Myers, 2010). Melakukan tindakan altruisme ditujukan untuk memberi bantuan kepada orang lain dan tidak memikirkan timbal balik maupun kepentingan pribadi. Melakukan tindakan ini juga mendatangkan keuntungan untuk diri sendiri. Namun beberapa penelitian telah

dilakukan untuk meneliti adanya hubungan maupun pengaruh altruisme dengan beberapa aspek psikologis, salah satunya yakni kesejahteraan psikologis.

Penelitian yang dilakukan pada relawan di Pakistan menemukan adanya hubungan antara kesehatan mental dengan kebahagiaan pada relawan bencana (Ali et al., 2018). Adapula penelitian yang dilakukan oleh (Aknin et al., 2015) juga menemukan bahwa individu dapat mengalami peningkatan emosi positif ketika ia melakukan tindakan kemurahan hati kepada orang lain, seperti memberikan pertolongan kepada orang lain yang membutuhkan. Selain itu, Alixandra dan kawan-kawannya juga melakukan penelitian yang mengkorelasikan pengaruh altruisme terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian tersebut menghasilkan penemuan bahwa perilaku altruis memberi pengaruh pada kesejahteraan psikologis pada donator untuk anak-anak kurang mampu di Afrika. Para donator tersebut merasa bahagia walaupun mereka tidak mendapatkan balasan dari apa yang telah mereka lakukan (Barasch et al., 2014). Penelitian lain juga menemukan bahwa perilaku altruis memberi pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis (Kahana et al., 2013).

Namun, terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan hasil berbeda yang menunjukkan bahwa terdapat masalah yang biasa terjadi pada relawan. Seperti studi yang telah dilakukan oleh Ehrenreich & Elliot (2004) mengemukakan hasil bahwa banyak relawan yang mengalami kondisi *distress* yang diakibatkan karena tidak mendapat dukungan setelah melakukan tugas dalam menolong korban bencana. Kemudian ditemukan pula bahwa terdapat beberapa relawan yang mengalami *Acute Stress Disorders (ASD)* dan *Post Traumatic Stress*

Disorders (PTSD) ketika bertugas menyelamatkan korban di lokasi bencana (Benedek et al., 2007).

Dikarenakan studi-studi terkait altruisme yang diimbangi dengan penelitian psikologi positif yang menekankan pada kesejahteraan psikologis relawan belum pernah dilakukan pada relawan Dompot Dhuafa, sehingga studi tentang hal ini perlu dilakukan. Mengingat bahwa konsep sehat atau sakit tidak lagi perihail ada atau tidaknya disfungsi dan gangguan, melainkan perlu juga berfokus pada konsep kesejahteraan dan kesehatan mental yang positif. Maka kesejahteraan psikologis memiliki peran yang penting terhadap kualitas hidup individu. Terdapat studi yang menunjukkan bahwa individu yang bahagia dan memiliki kesejahteraan psikologis baik, ia akan cenderung mampu berfungsi lebih baik dalam hidup dibandingkan individu yang kurang merasa bahagia. Ditemukan pula bahwa individu yang memiliki kesejahteraan subjektif dan tingkat kebahagiaan yang tinggi cenderung memiliki atribusi yang lebih adaptif dan menguntungkan. Hal ini menunjukkan bahwa emosi-emosi positif dapat mengarah pada kognisi yang positif pula (Huppert, 2009).

Selain itu, dikarenakan adanya perbedaan pandangan mengenai hubungan antara altruisme dan kesejahteraan psikologis juga menjadi dorongan tersendiri bagi peneliti untuk menguji lebih lanjut mengenai hubungan antar keduanya. Hal ini juga dimaksudkan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara altruisme dengan kesejahteraan psikologis, khususnya yang terjadi pada relawan Lembaga Filantropi Dompot Dhuafa.

1.3 Batasan Masalah

Pada pelaksanaan penelitian ini terdapat batasan masalah yang berfungsi agar penelitian ini tetap berada sesuai dalam konteks atau topik yang telah ditentukan. Sehingga batasan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

a. Altruisme

Altruisme merupakan sebuah tindakan untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain tanpa mengharapkan imbalan dari apapun yang telah dilakukan atau suatu tindakan seseorang yang bersedia membantu orang lain meskipun tidak ada keuntungan yang ditawarkan (Myers, 2009). Pengertian lain dari altruisme yakni tindakan seseorang yang ditujukan untuk menolong dengan motivasi untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain tanpa memperhatikan diri sendiri (Arifin, 2015; Batson, 2011). Menurut (Staub, 1978), seseorang yang berperilaku altruis memiliki rasa empati dan motivasi altruistik.

b. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis atau Psychological well-being merupakan suatu kondisi di mana individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, secara mandiri mampu mengambil keputusan dan mengatur perilakunya, mampu mengelola lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan dan kebermanaknaan hidup, serta selalu berusaha untuk mengembangkan diri (Ryff, 1989).

c. Relawan Dompot Dhuafa

Relawan merupakan seseorang yang bersedia untuk menyediakan waktunya dengan tanggung jawab yang besar dan terbatas untuk bekerja secara sukarela atau tanpa diberi upah demi mencapai tujuan dari suatu organisasi (Laila & Asmarany, 2015). Menurut Jangkung (2013), relawan adalah seorang atau sekelompok orang yang secara sukarela memberikan waktu, tenaga, pikiran, dan keahliannya untuk memberikan pertolongan kepada orang lain dan menyadari bahwa ia tidak akan mendapatkan upah atau gaji atas apa yang diberikan. Salah satu lembaga non pemerintah yang bergerak dalam bidang kemanusiaan yang juga membentuk divisi kerelawanan yaitu Dompot Dhuafa, yang biasa disebut dengan Dompot Dhuafa *Volunteer* (DDV) yang merupakan wadah bagi individu yang tergerak dalam misi kemanusiaan dan membantu kegiatan pemberdayaan masyarakat secara sukarela.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang dan identifikasi masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara altruisme dengan kesejahteraan psikologis pada relawan di Lembaga Filantropi Dompot Dhuafa?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara

altruisme dengan kesejahteraan psikologis pada relawan di Lembaga Filantropi Dompot Dhuafa.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka terdapat beberapa manfaat yang dihasilkan dari adanya penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan pemahaman dalam kajian empiris tentang perilaku altruis yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis relawan.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan kajian literatur bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan kajian mengenai hubungan antara altruisme dengan kesejahteraan psikologis relawan.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis ataupun sosial.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi yang tidak hanya dimanfaatkan dalam bidang Psikologi, namun dapat pula diterapkan oleh praktisi kesehatan mental dengan tujuan mengintervensi atau merancang program konseling dalam membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, khususnya pada relawan.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk para relawan kemanusiaan agar mereka dapat mengenali apa yang terjadi pada dirinya, serta dapat menjadi sebuah cara untuk mengatasi lebih lanjut agar mereka dapat mempersiapkan diri jika akan menghadapi situasi yang serupa.
- c. Hasil penelitian juga diharapkan dapat bermanfaat bagi Lembaga Filantropi Dompot Dhuafa dan lembaga-lembaga kemanusiaan lainnya secara umum sebagai dasar untuk menindaklanjuti isu mengenai kesejahteraan psikologis para relawan, seperti menjadi acuan bagi lembaga untuk melakukan upaya-upaya peningkatan kesejahteraan psikologis pada relawan.