

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Pada era saat ini dengan kompleksitas permasalahan kehidupan yang dialami setiap masing-masing individu berdampak pada aspek psikologis mereka. Begitu juga dengan para relawan yang memberikan kontribusi kepada banyak orang. Mereka juga tidak luput dengan berbagai macam permasalahan - permasalahan hidup yang dihadapi di samping menjadi seorang relawan dalam kehidupan bersosial. Menurut Prakarsa penguatan filantropi (PPP) relawan merupakan individu ataupun kelompok yang secara sukarela mmeberikan tenaga, pemikiran, pengetahuan, dan keahlian mereka untuk membantu orang lain yang membutuhkan bantuan. Secara alamiah sifat manusia akan selalu cenderung pada kebaikan, sehingga menjadi relawan dapat dianggap sebagai suatu metode untuk menyalurkan sifat alamiah tersebut dalam bentuk tindakan konkret yang memberikan manfaat bagi banyak orang.¹

Relawan adalah seseorang yang suka rela untuk menyumbang tenaga, jasa, pemikiran mereka dan waktu serta kemampuan mereka tanpa menerima upah atau bayaran secara finansial atau dengan kata lain tidak mengharapkan keuntungan dari organisasi ataupun komunitas dimana mereka bergabung.² Dengan berbagai macam tantangan dan kegiatan yang dilakukan oleh para relawan tentu menguras banyak tenaga dan juga pikiran. Hal tersebut juga pastinya mempengaruhi kesejahteraan

¹ Ilman Latief, “*Melayani Ummat Filantropi Islam Dan Ideologi Kesejahteraan Kaum Modernis*”, (Jakarta: Gramedia pustaka utama, 2010), 48

² Supatmi. Budi Santoso, dan Esti, " *Social Support Berbasis Spiritual Terhadap Psychological Well Being Pasien Kanker Servik Dengan Kemoterapi*", (Malang: Rena Cipta Mandiri, 2022), 18

psikologis yang dialami para relawan. Walaupun disamping itu mereka juga mendapatkan kepuasan secara psikis sebagai seorang manusia yang fitrah nya cenderung kepada kebaikan.

Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasallam bersabda:

خَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ

Artinya: “Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia” (HR. Ahmad, ath-Thabrani, ad- Daruquthni. Hadits ini dihasankan oleh al-Albani di dalam shahihul Jami No:3289)³

Dalam aspek kesejahteraan psikologis para relawan juga perlu untuk diperhatikan. Meskipun tidak menerima bayaran finansial, relawan tetap mendapatkan kepuasan psikologis dari kontribusinya. Setiap individu dapat dikatakan hampir semuanya menjalani kondisi kehidupan yang berbeda-beda serta memiliki keunikan masing-masing, dalam hal ini memungkinkan terjadinya pengaruh yang cukup signifikan terhadap tingkat kesejahteraan psikologis yang dialami oleh para relawan. Ryff mendefinisikan kesejahteraan psikologis merupakan hasil dari penilaian subjektif yang dilakukan seseorang terhadap diri mereka sendiri, yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup dan aspirasi pribadi mereka. Definisi ini digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu dengan berlandas pada pemenuhan fungsi psikologis positif yang mencakup berbagai dimensi dari kesejahteraan mental dan emosional yang mendukung keseluruhan kesehatan psikologis.⁴

³ Herry Irawan, “*Pola Rasa Reprogram Mindset*”, (Jawa Barat: Guepedia, 2019), 28

⁴ Faqih Purnomosidi dan Adinda Rizkila, " Kesejahteraan Psikologis Tenaga Medis Di Masa Pandemi," *Bureaucracy Journal* 2, no. 2 (Agustus, 2022): 516
<https://doi.org/10.53363/bureau.v2i2.50>

Selain itu Ryff juga mengatakan kesejahteraan psikologis merupakan sebuah kondisi kesejahteraan yang terbagi dalam konsep multidimensional. Yaitu individu memiliki sikap yang positif menerima diri sendiri, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian dengan sikap mampu membuat Keputusan sendiri(otonomi), mampu menciptakan dan beradaptasi dengan lingkungannya dengan baik sesuai dengan hal yang dibutuhkan oleh diri sendiri, sadar akan arah dan tujuan hidup untuk membuat hidupnya lebih bermakna, serta berusaha mengekspresikan dan mengembangkan potensi diri.⁵

Relawan Mandhala senom di Kabupaten Pamekasan merupakan relawan yang bergerak dalam bidang pendidikan dan sosial. Sebagai tempat komunitas relawan pendidikan dan sosial memungkinkan mereka bertemu banyak orang dalam tugas pengabdian akan memunculkan banyak pengalaman-pengalaman positif. Bertemu dengan orang-orang yang kemungkinan kondisinya lebih sulit akan membentuk perasaan menghargai keadaan diri sendiri. Sehingga hal itu mampu mendorong para relawan memandang positif pada keadaan dirinya sendiri. Kondisi tersebut mencerminkan adanya sikap penerimaan diri para relawan serta dapat memaknai setiap pengalaman hidup yang dilaluinya.

Ryff dan Keyes menyampaikan bahwa individu bisa dikategorikan sejahtera secara psikologis apabila seseorang merasa mampu dalam menerima dirinya sendiri. Selain itu memiliki tujuan hidup, dan mampu memaknai setiap pengalaman yang telah dilalui di dalam hidupnya serta memiliki kemauan untuk mengeksplorasi

⁵ Faizah Najlawati dan Indriyati Eko Purwaningsih, "Kesejahteraan Psikologis Keluarga Penyintas Bunuh Diri," *Jurnal Spirit* 10, no 1 (Oktober 2019): 10 <http://dx.doi.org/10.30738/spirits.v10i1.6531>

dan mengembangkan potensi yang dimilikinya.⁶ Sehingga hal itu mampu menciptakan kesejahteraan psikologis di dalam diri masing-masing individu.

Sebagai seorang relawan yang berkontribusi banyak pada masyarakat yang menuntut para teman-teman relawan mandhala senom untuk terlibat langsung pada kondisi masyarakat. Pengalaman-pengalaman itu akan membentuk banyak persepsi dan penghayatan pada psikologis mereka sehingga akan terbawa pada kehidupan sehari-hari mereka. Bersentuhan langsung kepada masyarakat khususnya masyarakat menengah kebawah akan menumbuhkan perasaan empati kepada relawan. Empati merupakan elemen kunci dalam dimensi kesejahteraan psikologis yang berkaitan dengan hubungan yang positif dengan orang lain. Hal ini menandakan bahwa empati adalah salah satu ciri khas individu yang mengalami tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.⁷

Selain itu hal yang bisa disoroti dalam dimensi kesejahteraan psikologis relawan selain penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain yaitu bagaimana para relawan dalam mengembangkan kemampuan dirinya (pertumbuhan diri). Pertumbuhan diri adalah dimensi perkembangan yang bersifat kontinu atau berkesinambungan yang memungkinkan individu untuk dapat dipandang dan dinilai sebagai entitas yang terus-menerus mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan. Dimensi ini mencakup kesiapan untuk menerima

⁶ Ibid

⁷ Edith Dewani Anggarit Ratri and Achmad Mujab Masykur, " Para Kemanusiaan (Analisis Fenomenologi Interpretatif Tentang Pengalaman Menjadi Relawan Bencana Laki-Laki)", *Jurnal Empati* 8, no 4 (2020): 149 <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26525>

dan beradaptasi dengan pengalaman baru yang diperoleh dari pengalaman-pengalaman hidupnya.⁸

Dalam hal ini para relawan mandhala senom yang memang berfokus pada dunia Pendidikan juga sosial dituntut untuk mengembangkan kemampuan dirinya, Seperti halnya dalam bidang pendidikan, mereka harus terus berkembang mengikuti perkembangan ilmu pendidikan. Hal ini akan mendorong para relawan terus mengembangkan dirinya agar tetap mampu memberikan kontribusi yang baik kepada para masyarakat. Selaras dengan apa yang disampaikan oleh Hauser dan Spinger bahwa kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh individu akan mengupayakan untuk merealisasikan dirinya, pernyataan diri dan serta aktualisasi diri.⁹

Berdasarkan dari berbagai pendapat ahli seperti Carol D. Ryff, Keyes dan Singer dapat mendefinisikan kesejahteraan psikologis dalam konsep multidimensional merupakan keadaan di mana individu mampu dalam menerima keadaan diri sendiri baik di masa lalu maupun di masa sekarang, memiliki kemampuan dalam mengembangkan diri dan pertumbuhan pribadinya, memiliki kemampuan dan keyakinan dalam memaknai kehidupan serta adanya tujuan dalam hidup, mampu memiliki kualitas hubungan yang baik dengan orang lain, mampu menguasai dan mengatur lingkungannya sesuai dengan kebutuhan dirinya secara tepat, serta memiliki kemandirian dalam hidup dan mampu membuat keputusan-keputusan.¹⁰

⁸ Asti Aisyah dan Rohmatun Chisol, "Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar," *jurnal unissula* 13 no.2 (2018): 111 <http://dx.doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>

⁹ ibid

¹⁰ Yoseph Pedhu, "Kesejahteraan psikologis Dalam Hidup Membiara," *Jurnal konseling dan pendidikan* 10, no. 1(2022):65 <http://dx.doi.org/10.29210/162200>

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 18 Februari 2024 dengan metode observasi langsung di kegiatan kerelawanan serta wawancara dengan salah satu pengurus yayasan mandhala senom ditemukan beberapa pemaparan permasalahan terkait kondisi kerelawanan di yayasan mandhala Senom.¹¹ Permasalahan yang sering dihadapi dalam komunitas kerelawanan adalah komitmen para relawan dalam mengemban tugas. Dalam konteks ini kesejahteraan psikologis menjadi hal yang penting untuk dipertimbangkan. Ketika seseorang merasa kurang terikat dengan tugas-tugas relawan, hal ini bisa merusak penerimaan diri mereka sebagai relawan. Selain itu, kurangnya keterlibatan aktif dalam kegiatan relawan dapat menghambat pembentukan hubungan positif dengan sesama relawan dan penerima manfaat, yang secara langsung dapat mempengaruhi perasaan koneksi sosial dan dukungan emosional.

Selain itu permasalahan komitmen relawan juga dapat menghalangi pertumbuhan pribadi mereka. Ketika seseorang merasa tidak terikat dengan misi dan nilai-nilai organisasi mereka mungkin mengalami hambatan dalam pengembangan keterampilan, pengetahuan, dan wawasan baru yang dapat diperoleh melalui pengalaman relawan. Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah dipaparkan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Analisis Kesejahteraan Psikologis Dalam Aspek Multidimensional Pada Relawan Mandhala Senom Kabupaten Pamekasan.”**

¹¹ Husnul Khotimah, Pengurus Yayasan Mandhala Senom, *Wawancara Langsung* (18 februari 2024)

B. Fokus Penelitian:

1. Bagaimana kesejahteraan psikologis dalam dimensi penerimaan diri pada relawan Mandhala Senom Kabupaten Pamekasan?
2. Bagaimana kesejahteraan psikologis dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain pada relawan Mandhala Senom Kabupaten Pamekasan?
3. Bagaimana kesejahteraan psikologis dalam dimensi pertumbuhan pribadi pada relawan Mandhala Senom Kabupaten Pamekasan?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kesejahteraan psikologis dalam dimensi penerimaan diri relawan Mandhala Senom Kabupaten Pamekasan
2. Untuk mengetahui kesejahteraan psikologis dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain pada relawan Mandhala Senom Kabupaten Pamekasan
3. Untuk mengetahui bagaimana kesejahteraan psikologis dalam dimensi pertumbuhan pribadi pada relawan Mandhala Senom Kabupaten Pamekasan

D. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian ini, diharapkan pemahaman mengenai kesejahteraan psikologis dalam aspek multidimensional pada relawan Mandhala Senom Veteran Pamekasan akan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Kegunaan Secara Teoritis

Dari penelitian ini, diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dalam pelaksanaan penelitian ilmiah serta penerapan pengetahuan yang diperoleh selama masa perkuliahan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperdalam

pemahaman dan meningkatkan kapasitas intelektual mengenai kesejahteraan psikologis dalam aspek multidimensional di kalangan relawan.

2. Kegunaan Secara Praktis

a. Bagi lembaga Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan tentang kesejahteraan psikologis dalam aspek multidimensional. Serta menambah pengetahuan serta kajian literatur tentang kesejahteraan psikologis

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan ilmu kepada masyarakat luas. Diharapkan dapat memberikan wawasan baru kepada masyarakat mengenai permasalahan yang diteliti terutama kepada para teman-teman relawan di yayasan mandhala senom terkait kesejahteraan psikologis dalam aspek multidimensional. Sehingga dapat memperluas pemahaman tentang kesejahteraan psikologis dalam aspek multidimensional.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai referensi dan landasan bagi penelitian-penelitian berikutnya dalam bidang kesejahteraan psikologis dengan pendekatan multidimensional. Hasil penelitian ini menawarkan dasar yang kuat untuk pengembangan studi-studi selanjutnya yang lebih mendalam.

E. Definisi Istilah

1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis menggambarkan fungsi psikologis yang efektif dan positif. Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis tidak hanya mencakup aspek-aspek seperti emosi positif, emosi negatif, dan kepuasan hidup, tetapi juga dipahami sebagai bagian keseluruhan dalam konsep multidimensional yang saling terkait dalam aspek-aspek dimensi kesejahteraan psikologis. Dalam aspek ini melibatkan sikap hidup yang terkait dengan berbagai dimensi kesejahteraan, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan penguasaan lingkungan.¹²

2. Aspek Multidimensional

Aspek multidimensional merujuk pada pendekatan yang menilai berbagai masalah dan kondisi manusia dari berbagai dimensi, bukan hanya dari satu aspek tunggal. Dalam konteks kesejahteraan psikologis, pendekatan multidimensional memandang kesejahteraan sebagai konsep kompleks yang melibatkan berbagai aspek kehidupan. Menurut Ryff dan Keyes, terdapat enam dimensi dalam model multidimensional kesejahteraan psikologis yang mereka kembangkan, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi atau kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.¹³

¹²Nusaibah Nur Furqani, "Peranan Religiusitas Dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Psikologis, " *Psychological Journal Science and Practice* 1, no, 1(2021): 9 <https://doi.org/10.22219/pjsp.v1i1.16491>

¹³ Yoseph Pedhu, "Kesejahteraan psikologis Dalam Hidup Membiara", *Jurnal konseling dan pendidikan* 10, no. 1(2022): 68 <http://dx.doi.org/10.29210/162200>

3. Relawan

Relawan merupakan individu atau kelompok yang secara sukarela berkomitmen untuk memberikan layanan kepada masyarakat dengan adanya motivasi dan keinginan untuk berkontribusi pada perbaikan lingkungan sosial. Motivasi ini sering kali berkembang dari berbagai faktor, termasuk pertimbangan keagamaan, nilai-nilai budaya lokal, dan prinsip kemanusiaan.¹⁴ Relawan adalah pihak-pihak yang memberikan sumbangan tenaga, pikiran, pengetahuan, dan keahliannya kepada pihak lain yang membutuhkan, untuk mencapai sebuah tujuan. Untuk kepentingan orang banyak.¹⁵

F. Kajian Penelitian Terdahulu

1. Jurnal Faqih Purnomosidi dan Adinda Rizkila yang berjudul “ Kesejahteraan Psikologis Tenaga Medis Di Masa Pandemi”. Di dalam jurnal ini menjelaskan tentang aspek kesejahteraan psikologis para tenaga medis di masa pandemi covid-19. Hasil penelitiannya mengatakan bahwa para tenaga kesehatan belum mampu meraih kesejahteraan psikologis walaupun tidak di semua dimensi responden gagal mencapai kesejahteraannya.¹⁶

Persamaan jurnal Faqih Purnomosidi dan Adinda Rizkila dengan penelitian yang peneliti ajukan yaitu sama-sama tentang kesejahteraan psikologis. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian, pada jurnal Faqih

¹⁴ Gun Gun Heryanto, “*Literasi Politikdinamika Konsolidasi Indonesia Pascareformasi*,”(Yogyakarta: IRCisod, 2019), 159

¹⁵ Andi hayyun abidin, dkk “ *Modul Pengabdian Masyarakat Pertolongan Pertama Dan Evaluasi Korbam Di Kawasan Rawan Bencana Erupsi Gunung Kelud Bagi Relawan PAM SWAKARSA*”, (Malang: Media nusa creative, 2021), 3

¹⁶ Faqih Purnomosidi and Adinda Rizkila, " Kesejahteraan Psikologis Tenaga Medis Di Masa Pandemi," *Bureaucracy Journal* 2, no. 2 (Agustus ,2022) <https://doi.org/10.53363/bureau.v2i2.50>

Purnomosidi dan Adinda Rizkila subjeknya adalah para tenaga medis sedangkan subjek pada penelitian ini adalah para relawan.

2. Jurnal Susi Fitri, Meithy Intan Rukia Luawo dan Ranchia Noor dengan jurnal “ Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Laki-Laki Di SMA Negeri Se-DKI Jakarta”. Dalam jurnal ini menjelaskan gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja laki-laki di SMA Negeri se-DKI Jakarta. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan kepada 303 siswa laki-laki SMA Negeri yang berada di wilayah DKI Jakarta sebagian besar berada pada kategori sedang, artinya sebagian besar remaja laki-laki memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup baik.¹⁷

Persamaan Jurnal Susi Fitri, Meithy Intan Rukia Luawo dan Ranchia Noor dengan penelitian yang peneliti ajukan yaitu sama-sama meneliti tentang kesejahteraan psikologis. Perbedaanya terletak pada subjek yang diteliti dan metode penelitiannya. Subjek yang diteliti oleh Susi Fitri, Meithy Intan Rukia Luawo dan Ranchia Noor adalah siswa laki-laki di SMA Negeri Se-DKI Jakarta dengan menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dalam penelitian survey. Sedangkan subjek pada penelitian ini adalah para relawan dengan metode deskriptif kualitatif.

3. Jurnal Airin Triwahyuni dan Clement Eko Prasetyo dengan judul “ Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru” dalam jurnal ini dalam tabel 1 menunjukkan rata-rata dari indikasi gangguan psikologis dan kesejahteraan psikologis, pada mahasiswa baru, yakni mahasiswa jenjang

¹⁷ Susi Fitri, Meithy Intan Rukia Luawo, and Ranchia Noor, " Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Laki-Laki Di SMA Negeri Se-Dki Jakarta," *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 1 (2017) <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.061.05>

sarjana. Pada indikasi gangguan psikologis, ada sekitar 114 mahasiswa mereka diindikasikan mengalami gangguan psikologis. Pada variabel kesejahteraan psikologis, rata-rata dimensi cukup bervariasi. Rata-rata dimensi kesejahteraan psikologis yang paling tinggi adalah personal growth dan yang paling rendah adalah dimensi autonomy.¹⁸

Persamaan Airin Triwahyuni dan Clement Eko Prasetyo dengan penelitian yang peneliti ajukan sama-sama meneliti tentang kesejahteraan psikologis. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian dan metode penelitian. Subjek yang diteliti oleh Airin Triwahyuni dan Clement Eko Prasetyo adalah mahasiswa baru dengan metode pendekatan kuantitatif. Sedangkan subjek pada penelitian ini adalah para relawan dengan pendekatan deskriptif kualitatif

¹⁸Airin Triwahyuni and Clement Eko Prasetyo, "Gangguan Psikologis Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Baru," *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 26, no. 1 (2021): 38 <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>