

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Paparan Data dan Temuan Peneliti

Peneliti akan memaparkan data tentang lokasi penelitian yang dilakukan oleh peneliti, di mana peneliti melakukan penelitian di Yayasan Mandhala Senom yang berada di jalan veteran No.140 Barurambat Timur, Kecamatan Pademawu, Kabupaten pamekasan.

1. Profil Yayasan Relawan Mandhala Senom

a. Identitas Yayasan

- 1) Nama Yayasan : Mandhala Senom
- 2) Provinsi : Jawa Timur
- 3) Kabupaten : Pamekasan
- 4) Kecamatan : Pademawu
- 5) Kelurahan : Barurambat Timur
- 6) Rt/Rw : 4/5
- 7) Telepon : 082231609280
- 8) Kode Pos : 69321
- 9) Tahun Berdiri : 2014
- 10) Bidang : Pendidikan Dan Sosial ¹

¹ Hasil Dokumentasi di Yayasan Mandhala Senom, 7 Agustus 2024

b. Visi dan misi

Visi:

Menjadi pusat kegiatan sosial dan pendidikan yang berkontribusi pada pengembangan karakter masyarakat terutama generasi muda yang cerdas, peduli, mandiri, kreatif, inovatif, berwawasan global dan berakhlakul karimah.

Misi:

- 1) Membangun kerja sama kemitraan dengan komunitas, organisasi dan pemerintah dalam pengembangan generasi muda,
- 2) Menyelenggarakan kegiatan sosial untuk membantu masyarakat yang membutuhkan
- 3) Menyelenggarakan kegiatan pendidikan, pelatihan dan pendampingan yang berkualitas.
- 4) Mengoptimalkan media teknologi informasi dan komunikasi untuk menunjang seluruh kegiatan.
- 5) Mengembangkan Soft Skill masyarakat terutama generasi muda untuk meningkatkan kehidupan yang lebih baik.
- 6) Menyediakan fasilitas pendukung untuk membangun literasi masyarakat.
- 7) Memberikan kontribusi nyata dalam pembangunan masyarakat melalui dakwah, pengkajian, dan pemahaman ajaran islam secara menyeluruh dan berkesinambungan.²

² Dokumentasi, 7 agustus 2024

c. Sejarah Berdirinya Yayasan Relawan Mandhala Senom

Yayasan Mandhala senom adalah yayasan kerelawanan yang berfokus pada bidang pendidikan dan sosial. Awal berdirinya masih bergabung dengan yayasan kartika kemudian memisahkan diri menjadi yayasan mandhala senom sesuai dengan nama awal yang terkenal dengan sebutan KPMS (Kampung pendidikan Mandhala Senom). Berdiri pertama kali pada februari 2014 bersama-sama sahabat pelajar pamekasan yang diketuai langsung oleh Alm. Bapak Zainal Alim yang juga pemilik lahan dan gazebo yang masih ditempati sebagai lokasi yayasan hingga hari ini.³

Kerelawanan di mandhala senom berfokus pada bidang pendidikan dan sosial. Di bidang pendidikan memiliki program bimbingan belajar (gratis) pada siswa SD yang dilakukan pada setiap hari jum'at dan minggu serta bergerak dibidang literasi berupa program TBM (Taman Baca Masyarakat) di taman arek lancor Pamekasan di minggu pagi. Selain bergerak di bidang pendidikan mereka juga bergerak di bidang sosial yaitu berupa program bagi-bagi sembako gratis ke rumah-rumah warga di setiap bulan, warung sedekah pada sabtu pagi dan kegiatan amal sosial lainnya.⁴

2. Deskripsi Identitas Informan

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi para relawan. Informan pada penelitian ini terdiri dari 5 informan utama yaitu para relawan dan 2 informan pendukung yaitu pengurus yayasan kerelawanan di yayasan mandhala senom. Para informan utama merupakan relawan yang sudah bergabung lebih dari 1 (satu) tahun dan berusia di atas 20 tahun.

³ Ach Rofiqi, Pengurus Yayasan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (7 Agustus 2024)

⁴ ibid

Pada penelitian ini peneliti menggunakan wawancara semi struktur. Wawancara semi struktur adalah model wawancara dimana penanya telah menyiapkan daftar pertanyaan yang akan diajukan kepada narasumber akan tetapi urutan pertanyaan yang diajukan fleksibel mengikuti arah pembicaraan.⁵ Informan yang dipilih telah berdasarkan kriteria yang telah dipertimbangkan oleh peneliti sesuai dengan tujuan penelitian untuk mendapatkan data yang sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Berikut data identitas dan jadwal wawancara kepada informan utama dan informan pendukung pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1

Data identitas dan jadwal wawancara informan Utama

Nama informan	Usia & Jenis kelamin	Jenjang pendidikan	Tanggal	Tempat Wawancara
DT	21 (Laki-laki)	Mahasiswa	4 Agustus 2024	Yayasan Mandhala senom
RR	21 (Perempuan)	S1	5 Agustus 2024	Yayasan Mandhala senom
LK	22 (Laki-laki)	SMA	4 Agustus 2024	Yayasan Mandhala senom
NR	21 (Perempuan)	Mahasiswa	4 Agustus 2024	Yayasan Mandhala senom
DN	23 (laki-laki)	S1	5 Agustus 2024	Yayasan Mandhala senom

⁵ Fadhallah, “ Wawancara”, (Jakarta: UNJ Press, 2021), 7

Tabel 4.2
Data identitas dan jadwal wawancara informan pendukung

Nama Informan	Usia & jenis kelamin	Jenjang pendidikan	Tanggal	Tempat Wawancara
KH	25 (Perempuan)	S1	6 Agustus 2024	Yayasan Mandhala Senom
RF	28 (Laki-laki)	S1	7 Agustus 2024	Yayasan Mandhala Senom

3. Kesejahteraan Psikologis Dalam Dimensi Penerimaan Diri Pada Relawan Mandhala Senom Kabupaten Pamekasan

Dalam proses pengumpulan data peneliti melakukan wawancara dan observasi terkait hal-hal yang berkaitan dengan dimensi kesejahteraan psikologis para relawan. Dalam proses pengumpulan data yang dilakukan kepada para relawan mandhala senom ditemukan beberapa temuan tentang kesejahteraan psikologis mereka dalam dimensi penerimaan diri. Penerimaan diri merupakan salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yang harus dimiliki seseorang untuk memperoleh kesejahteraan psikologis dalam hidup mereka.

Dalam wawancara bersama relawan terkait aspek kesejahteraan psikologis dalam dimensi penerimaan diri tentang bagaimana relawan menerima dirinya. Informan yang berinisial DT memaparkan hal terkait penerimaan diri yang dia miliki sebagai berikut:

“Jika ditanyakan sudah sejauh mana bisa menerima diri sendiri. Bisa dikatakan saya sudah bisa menerima diri sendiri. Baik setiap kekurangan dan kelebihan yang saya punya sekarang ini. Lebih tepatnya sekarang sedang berusaha menerima dan bersyukur dengan apa yang saya punya. Walaupun tidak 100% menerima, tetapi sedang diusahakan. Dan pandangan saya

terhadap diri sendiri, saya melihatnya saya adalah orang yang berani, sedikit overthinking tapi tetap berusaha untuk optimis.”⁶

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh DT bisa dikatakan ia sudah mampu menerima dirinya sembari memperbaiki diri dan menerima dirinya secara sepenuhnya. Pernyataan yang hampir serupa juga disampaikan oleh informan yang berinisial RR, berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti.

“Sudah belajar menerima diri sendiri dan sejauh ini sudah dikatakan bisa. Mungkin yang paling berkesan kepada saya itu terkait warna kulit ya, kalau cantik itu identiknya dengan putih. Kulit saya ini kan coklat, hal itu dulu membuat saya insecure apalagi ada pengalaman tidak mengenakan. Awalnya saya kesulitan menerima hal itu, tetapi lambat laun saya belajar dan bertemu banyak orang di sini yang menurut saya positive vibes ya. Dan perasaan menerima diri dengan warna kulit saya yang memang begini akhirnya ada di dalam diri saya. Saya juga memandang diri saya sebagai orang yg mau belajar dari banyak pengalaman dan terus berusaha belajar memaknai apa yang sudah Allah kasih ke saya.”⁷

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan bahwa RR dalam tahap mampu menerima diri sendiri dan belajar menerima setiap kekurangan yang dia miliki dan mau terus belajar dari setiap pengalaman yang ia dapatkan. Pendapat lain juga diberikan oleh DN yang juga belajar menerima diri berdasarkan pengalaman hidupnya. Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan informan utama:

“Di usia sekarang ini saya merasa sudah bisa menerima diri sendiri, Jika ingat dulu rasanya dunia begitu gelap dan menurut saya manusia di dunia ini jahat. Saya pun melihat diri saya ini tidak spesial, tetapi sekarang saya sudah menerima diri saya dan keadaan yang sudah Allah kasih ke saya. Jadi saya enjoy di moment-moment hidup yang saya jalani hari ini. Saya memandang diri saya itu berani dan mandiri. Saya berani menghadapi banyak hal dalam hidup dan sudah hebat sampai di fase ini.”⁸

⁶ DT, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

⁷ RR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara Langsung* (5 Agustus 2024)

⁸ DN, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara Langsung* (5 Agustus 2024)

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh DN terkait penerimaan dirinya dapat disimpulkan ia sudah berada di tahap menerima diri sendiri dan pengalam-pengalaman berat yang ia lalui sebelumnya menjadikan ia kuat dan hebat hari ini. Pendapat lain juga disampaikan oleh relawan yang berinisial LK terkait penerimaan dirinya. Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan peneliti:

" Alhamdulillah sejauh ini sudah bisa dikatakan mampu menerima diri sendiri walaupun masih di tahap banyak ragu-ragunya. Tetapi sedang berusaha mensyukuri nikmat yang diberikan Tuhan kepada saya. Dengan kita selalu bersyukur membuat kita lebih tenang dalam menjalani hidup"⁹

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan LK masih belajar menerima diri sendiri sembari mensyukuri nikmat yang diberikan kepadanya. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara dengan relawan yang berinisial NR. Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan peneliti:

" Saat ini saya berusaha menerima walaupun sebenarnya masih ada perasaan - perasaan yang sepertinya perlu ditenangkan dulu. Banyak hal di hidup yang mungkin gagal dicapai, hal itu bikin kecewa tetapi sampai saat ini saya sedang berusaha untuk menerima semuanya. Saya memandang diri saya adalah orang yang semangat. Saya memandang diri saya sendiri adalah pribadi yang seperti itu. Terus berusaha dan tidak mudah menyerah."¹⁰

Berdasarkan hasil wawancara dapat dimaknai bahwa NR adalah pribadi yang pantang menyerah dan juga terus belajar menerima diri sendiri diantara banyak kegagalan dan kekecewaan yang telah dilalui. Selain menggali tentang pemaknaan diri pada relawan, penelitian ini juga menggali informasi tentang pengaruh pengalaman kerelawanan terhadap penerimaan diri mereka. Berikut merupakan hasil wawancara yang disampaikan oleh DT:

" Ketika Saya ada di sini, saya mengetahui banyak hal. Banyak pengaruh nya, banyak tahunya. Contohnya di sini saya di beri tanggung jawab sehingga membuat saya menjadi mengetahui dan lambat laun saya menjadi lebih percaya

⁹ LK, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara Langsung* (4 Agustus 2024)

¹⁰ NR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara Langsung* (4 Agustus 2024)

diri karena punya kemampuan baru. Misalnya ketika jadi penanggung jawab bimbel. Berbicara didepan, memandu anak-anak, atau sederhana belajar komputer dan ngeprint yang mungkin saya tidak akan mendapatkan pembelajaran itu dari luar. Hal-hal seperti itu mempengaruhi sekali dalam proses saya menerima diri sendiri "¹¹

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh DT bahwa ia belajar banyak hal selama menjadi relawan di yayasan mandhala senom, meningkatnya keterampilannya membuat ia lebih percaya diri dan berpengaruh terhadap penerimaan terhadap diri sendiri. Pendapat lain juga disampaikan oleh RR. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

" Berpengaruh sekali, di sini kan banyak orang yang hebat-hebat menurut saya. Tetapi mereka memberikan contoh yang baik, dan itu membuat saya semangat belajar dan nyaman di sini. Akhirnya saya lebih bisa menikmati yang ada di dalam diri saya tanpa merasa malu atau minder karena lingkungan dan teman-teman yg sangat mendukung."¹²

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi langsung RR merasa nyaman berada di lingkungan kerelawanan karena teman-teman yang memberikan contoh yang baik dan membuat ia lebih percaya diri. Hasil Observasi juga menunjukkan para relawan saling berinteraksi dengan baik dan membangun relasi sosial yang positif.¹³ Selain itu peneliti juga mendapatkan pemaparan dari DN terkait pengalaman kerelawanan dan pengaruhnya terhadap penerimaan diri sendiri. Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

“Menurut saya sangat berpengaruh, dulu saya itu anxiety dan introvert sekali. Tetapi saat ini saya merasakan perubahan di dalam diri saya. Misalnya dulu saya selalu takut ketika berteman dan terus berpikir sampai kapan mereka akan terus berteman dengan saya . Ketika ada di komunitas ini, teman-temannya baik dan itu perlahan mengubah sudut pandang saya dan menerima hal-hal yang kurang di dalam diri saya tanpa takut tidak akan ditemani.”¹⁴

¹¹ DT, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

¹² RR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

¹³ Hasil Observasi Langsung Di Yayasan Mandhala Senom (5 Agustus 2024)

¹⁴ DN, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh informan bahwa pengalaman selama berada di kerelawanan membuat DN menjadi lebih terbuka dan percaya terhadap orang lain, hal ini perlahan membuat ia menerima kekurangan dirinya. Pendapat yang hampir serupa juga disampaikan oleh LK terkait pengalaman kerelawanan berpengaruh terhadap penerimaan diri. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

“Proses pengalaman menjadi relawan di sini cukup dan bisa dikatakan banyak mengubah diri saya. Awal-awal menjadi relawan saya merasa belum mampu mengontrol diri, tapi lambat laun saya merasa menjadi lebih tenang dan belajar banyak hal tentang manajemen waktu serta keadaan diri. Dan di mandhala senom ini orang-orangnya punya latar belakang yang berbeda, hal itu membuat saya belajar banyak hal dan membuat saya terus belajar bersyukur dengan keadaan saya”¹⁵

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan LK merasa proses kerelawanan mengubah pribadinya menjadi lebih baik dan terus belajar bersyukur dengan keadaan dirinya hal ini mendorong ia untuk mampu menerima diri sendiri. Pendapat lain juga disampaikan oleh NR terkait pengalaman kerelawanan dan pengaruhnya terhadap penerimaan diri. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

“Sedikit banyak berpengaruh walaupun menurut saya pengalaman hidup saya dari banyak sisi kehidupan yang membuat saya akhirnya bisa menerima diri sendiri. Bisa menerima diri sendiri karena mungkin faktor umur yang sudah mulai beranjak dewasa dan kebetulan ada di kerelawanan ini sehingga lebih banyak tambahan wawasan yang pastinya mempengaruhi dalam proses saya menerima diri sendiri.”¹⁶

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh NR bahwasannya pengalaman dalam kerelawanan cukup berpengaruh dan menjadi tambahan

¹⁵ LK, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

¹⁶ NR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

wawasan untuk menjadi pribadi yang lebih menerima diri sendiri. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan ditemukan bahwasannya kegiatan-kegiatan yang dilakukan menambah banyak wawasan pengetahuan yang dapat membantu relawan untuk lebih menerima diri sendiri.

Selain itu peneliti juga menanyakan kepada seluruh informan utama terkait sejauh mana penerimaan diri mempengaruhi keaktifan dalam kerelawanan. DT selaku relawan memberikan pendapatnya terkait hal tersebut. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

“Pastinya berpengaruh ya. Di sini para relawan kebanyakan mengemban tanggung jawab. Jika relawan disini tidak mempunyai penerimaan diri yg baik, maka misalnya dikasih tanggung jawab yang cukup berat terus merasa terbebani atau tidak tahu tujuan awal kesini karena kurangnya kesadaran dirinya pasti akan mempengaruhi keaktifan mereka. Para relawan di sini menurut saya keren-keren terus banyak wawasannya, kalau mereka kesulitan untuk menerima diri sendiri atau minder pastinya mereka akan sulit aktif dan berbaur”¹⁷

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh DT dapat disimpulkan bahwasannya ketika relawan tidak memiliki penerimaan diri yang baik maka komitmen kerelawanan akan cepat pudar dan kurang percaya diri dalam berbaur bersama teman-teman yang lain. Pendapat yang lain juga disampaikan oleh RR, berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan informan:

“Menurut saya hal itu sangat mempengaruhi, di sini sering kekurangan tutor bimbel. Hal itu menurut saya ketika seseorang kurang menerima diri mereka dan tidak tahu tujuannya mau apa kesini, waktu mereka mengajar anak-anak yg aktif dan itu pastinya akan mengeluarkan banyak tenaga. Ketika dia tidak sadar akan dirinya, kurang menerima diri sebagai seorang relawan yang tugasnya kalau disini mengajari anak-anak yang aktif dan cukup nakal, maka dia akan kelelahan dan tidak nyaman akhirnya hal itu mempengaruhi keaktifan dia sebagai tutor dan akan menghilang di kerelawanan.”¹⁸

¹⁷ DT, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

¹⁸ RR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh RR bahwasanya ketidakaktifan relawan disebabkan kurangnya kesadaran tujuan dan kesadaran diri mengapa ia menjadi seorang relawan, ketika ia kurang menerima diri sendiri maka ia akan mudah menyerah dan menghilang dalam dunia kerelawanan. Pendapat lain juga disampaikan oleh DN terkait penerimaan diri terhadap keaktifan relawan.

Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

“Menurut saya hal ini mempengaruhi ya, kurangnya penerimaan diri akan berpengaruh ke tingkat kenyamanan seseorang terhadap lingkungan nya. Begitupun juga ketika ada di komunitas ini. Karena menurut saya orang yg menerima diri nya akan lebih terang dan lebih jelas akan tujuan dan keberadaannya sedangkan yang kurang menerima dirinya akan kebingungan, saya mau jadi apa dan mau kearah mana.”¹⁹

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh DN bahwasanya penerimaan diri akan membuat seseorang lebih jelas pada tujuan dirinya dan kenyamanannya dalam lingkungan. Pendapat yang lain juga disampaikan oleh LK.

Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

“Berpengaruh, karena menurut pengalaman saya penerimaan diri akan mempengaruhi sikap kita ke orang lain dan itu berpengaruh ke tingkat keaktifannya kita. Orang yang tidak nyaman terhadap dirinya sendiri seringkali malu untuk bergabung atau berinteraksi kepada banyak orang.”²⁰

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh LK bahwasannya penerimaan diri akan mempengaruhi sikap seseorang khususnya para relawan dalam berinteraksi kepada sesamanya. Pendapat yang sama juga diberikan oleh NR terkait penerimaan diri terhadap keaktifan relawan. Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

¹⁹ DN, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

²⁰ LK, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

“Menurut saya itu tergantung masing-masing individunya, hal itu cukup berpengaruh. Jika seseorang tidak nyaman terhadap dirinya maka lingkungan pun juga tidak akan nyaman ke kita. Hasilnya kita tidak akan betah begitupun ketika ada di kerelawanan ini.”²¹

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh NR bahwasannya kenyamanan seseorang terhadap dirinya sendiri akan mempengaruhi lingkungan dan orang-orang sekitar untuk menerima dirinya, relawan yang tidak nyaman terhadap dirinya sendiri cenderung akan tidak disukai oleh orang lain,

Peneliti juga menanyakan hal yang serupa terkait penerimaan diri mempengaruhi keaktifan relawan kepada pengurus yayasan dimana dalam penelitian ini sebagai informan pendukung. Pengurus yayasan yang berinisial RF memaparkan jawaban sebagai berikut:

“Menurut saya ada, yang aktif cenderung lebih bisa berekspresi dan sudah mengetahui apa passion nya sedangkan yang kurang aktif itu biasanya karena masih malu dan mungkin kurang bisa beradaptasi dengan lingkungan”²²

Hasil wawancara yang telah disampaikan menarik kesimpulan bahwa mereka yang menerima dirinya akan cenderung lebih percaya diri dan mengeksplor kemampuan mereka. Pertanyaan yang serupa juga ditanyakan kepada pengurus lain yang berinisial KH selaku informan pendukung dalam penelitian ini. Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan informan:

“ Menurut saya ada, walaupun ini tidak bisa menjadi patokan. Orang-orang yg sudah menerima dirinya sendiri cenderung lebih mudah bergaul dan jarang punya masalah dengan orang lain. Mereka cenderung lebih toleransi dan tidak mudah baperan kalau misalnya terjadi perbedaan dengan orang lain yang tidak sepemahaman dengan dia. Biasanya relawan yang tidak aktif disebabkan karena adanya ketidaknyamanan antar sesama teman-teman entah mungkin dari tutur kata ataupun sikap disamping mereka mungkin karena ada kesibukan yg lain sehingga tidak bisa lagi aktif di sini.”²³

²¹ NR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

²² RF, Pengurus Yayasan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (7 Agustus 2024)

²³ KH, Pengurus Yayasan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (6 Agustus 2024)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa relawan yang aktif cenderung lebih mudah beradaptasi dan nyaman dengan dirinya. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan disimpulkan bahwa seseorang yang penerimaan dirinya baik cenderung lebih mudah beradaptasi dan bersosial dengan baik khususnya dalam kerelawanan.

Peneliti juga menggali data tentang tentang faktor apa yang menghambat seseorang dalam proses penerimaan dirinya. Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan DT selaku informan utama:

“Kalau buat saya yang menghambat penerimaan diri adalah pikiran sendiri, yang mudah minder dan malu akhirnya kurang bisa menerima diri sendiri. Begitupun dalam kerelawanan ini yang menghambat adalah diri sendiri yang sulit berbaur dan malu sama relawan lain, akhirnya menerima diri sendiri dengan segala keadaannya menjadi kendala yang akan mempengaruhi keaktifannya.”²⁴

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh DT faktor yang menghambat seseorang untuk menerima diri sendiri adalah pola pikir dan rasa malu atau tidak percaya diri. Pendapat yang serupa juga disampaikan oleh RR. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

“Menurut saya pikiran ya, kalau rasanya menurut kita tidak layak, tidak sempurna maka hal seperti itu membuat kita jadi kurang menerima diri sendiri dan lupa mensyukuri terhadap apa yang sudah Allah berikan kepada kita.”²⁵

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh RR faktor yang menghambat seseorang untuk menerima diri sendiri adalah pemikiran dan rasa kurang bersyukur. Pendapat yang serupa juga disampaikan oleh DN. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

²⁴ DT, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

²⁵ RR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

“ Menurut Saya faktor yang menghambat seseorang menerima dirinya sendiri adalah datang dari pikiran dan kondisi lingkungan yang tidak mendukung. Akhirnya orang itu tetap ada di lingkaran yang tidak membuat dia berkembang dan kesulitan memandang dirinya secara positif.”²⁶

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh DN bahwa pola pikir dan lingkungan sekitar yang tidak positif dapat menjadi penghambat seseorang menerima dirinya sendiri. Selain itu LK juga memberikan pendapat terkait faktor yang menghambat seseorang untuk menerima dirinya sendiri. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

“ Menurut pendapat saya kurangnya pengetahuan yang menghambat diri kita sendiri, rasa malas untuk belajar itu membuat kita jadi tidak tau apa alasan kita mengalami sesuatu dalam hidup ini. Maka hal ini membuat kita kurang dalam menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.”²⁷

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh LK pengetahuan menjadi hal yang penting bagi seseorang dalam menerima dirinya sendiri. Selain itu pendapat lain juga diberikan oleh NR terkait faktor yang menghambat seseorang menerima dirinya sendiri. Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

“Menurut saya lebih kepada perasaan membandingkan diri yang terlalu berlebih-lebihan serta pola pikir yang salah. Itu menghambat penerimaan diri, misalnya takut dipandang aneh, takut tidak diterima atau ditemani akhirnya kita pun tidak bisa menerima diri kita sendiri.”²⁸

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan NR dapat disimpulkan bahwa ketidakpercayaan diri dapat menghambat seseorang menerima dirinya sendiri. Selain itu Peneliti juga mengumpulkan informasi dari informan pendukung. Berikut merupakan hasil wawancara terkait faktor apa yang menghambat

²⁶ DN, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

²⁷ LK, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

²⁸ NR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

penerimaan diri relawan yang ditanyakan peneliti kepada informan yang berinisial

KH:

“Menurut saya lebih kepada insight wawasan mereka, orang yang tidak banyak tahu maka dia akan kebingungan apa dan mau seperti apa. Serta alasan kenapa suatu hal bisa terjadi. Maka menurut saya wawasan itu sangat berpengaruh terhadap tingkat penerimaan diri seseorang”²⁹

Hal ini juga ditimpali oleh RF selaku pengurus di yayasan mandhala senom.

Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan peneliti bersama informan pendukung:

“Kalau buat saya lebih kepada mindset nya, kalau seseorang memandang dirinya hebat dan berharga maka penerimaan kepada dirinya pun juga akan meningkat begitupun juga sebaliknya. Maka hal seperti ini juga pasti dialami oleh para teman-teman relawan yang ada di sini”³⁰

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh informan pendukung dapat diambil kesimpulan bahwa yang menghambat relawan menerima dirinya sendiri adalah pola pikir yang bisa saja keliru serta kemauan secara pribadi untuk berkembang menjadi lebih baik lagi.

Kesejahteraan psikologis dalam dimensi penerimaan diri juga dipengaruhi oleh dukungan sosial. Maka peneliti juga memberikan pertanyaan tentang dukungan sosial yang dimiliki oleh relawan dalam proses penerimaan dirinya.

Berikut merupakan hasil wawancara yang diberikan kepada informan utama yang berinisial DT:

“Saya merasa sudah mendapat dukungan sosial, dari teman-teman, teman kampus dan di kp (kampung pendidikan) ini. Terus saya juga merasa mendapatkan dukungan dari keluarga, dan kalau pendapat saya hal itu berpengaruh buat kenyamanan diri saya”³¹

²⁹ KH, Pengurus Yayasan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (6 Agustus 2024)

³⁰ RF, Pengurus Yayasan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (7 Agustus 2024)

³¹ DT, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh DT bahwasannya ia merasa sudah mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya hal ini mendorong rasa penerimaan diri pada dirinya. Pendapat yang serupa juga diberikan oleh RR dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

“Saya pribadi merasa sudah mendapatkan dukungan sosial yang baik, dan menurut saya dukungan sosial itu penting sekali karena dengan adanya dukungan sosial mampu membuat kita nyaman dan merasa ada yang mendukung kita.”³²

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan RR dapat ditarik kesimpulan bahwa ia sudah memperoleh dukungan sosial dan sadar akan pentingnya dukungan sosial terhadap penerimaan dirinya. Selain itu pertanyaan serupa juga diberikan kepada DN. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

“ Saat ini saya merasa sudah mendapat dukungan sosial, khususnya di komunitas ini. Seperti yang saya sebutkan sebelumnya bahwa setelah bergabung di sini membuat perubahan yang signifikan di hidup saya. Teman-teman yang saling mendukung, baik dan tidak saling menjatuhkan, dukungan sosial itu benar-benar saya dapatkan di sini.”³³

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan DN dapat dimaknai bahwa ia telah memperoleh dukungan sosial tepatnya dalam komunitas kerelawanan dan tersebut membawa perubahan yang baik kepada dirinya. Selain itu pendapat lain juga disampaikan oleh LK. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan LK:

“Saya merasa cukup mendapatkan dukungan sosial hanya saja tidak semua lingkungan itu baik dan terbuka dengan kita. Akan tetapi saya merasa mendapatkan dukungan sosial yang baik dari teman-teman relawan di sini.”³⁴

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan Lk dapat ditarik kesimpulan yang serupa pada pernyataan sebelumnya bahwa dukungan sosial yang baik telah

³² RR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

³³ DN, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

³⁴ LK, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

diperoleh dalam komunitas kerelawanan. Jawaban terkait dukungan sosial dalam dimensi penerimaan diri juga diberikan oleh NR:

“Saya Selama ini merasa sudah memperoleh dukungan sosial dari keluarga dan orang-orang terdekat. Kalau di kp ini saya merasa sudah mendapatkan karena temen-temen di sini kan memang baik-baik dan saling support, jadi saya merasa nyaman dan merasa diterima dengan baik.”³⁵

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan bahwasannya para relawan sudah dikatakan cukup memperoleh dukungan sosial tepatnya di dalam komunitas kerelawanan yang membawa banyak perubahan yang baik kepada diri masing-masing relawan.

Selain pandangan atau pendapat pribadi informan utama terkait penerimaan dirinya. Pandangan atau penilaian informan pendukung juga dijadikan pertimbangan dalam penelitian ini. Berikut merupakan pemaparan dari KH tentang penerimaan diri para relawan di komunitas kerelawanan di yayasan mandhala senom:

“Kalau menurut saya, menilai teman-teman relawan dari segi penerimaan dirinya bisa dilihat dari segi kenyamanan dia terhadap dirinya sendiri serta kemandirian nya. Orang-orang yang menerima dirinya sendiri cenderung lebih tahu apa yang menjadi keinginannya dan tingkat kemandirian dia dalam bersikap serta kemampuan dia dalam memutuskan sesuatu.”³⁶

Hal ini juga dilanjutkan oleh RF selaku pengurus dan informan pendukung dalam penelitian ini. Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan peneliti:

“Kalau pendapat saya hal-hal seperti itu relatif. Saya hanya orang yg menilai nya dari luar, tapi menurut saya anak-anak disini orang nya cukup baik dan semangat belajar. Menerima diri mereka sendiri berarti mereka puas dengan diri mereka, sejauh yang saya lihat anak-anak disini positive vibes. Menurut saya itu bisa jadi tolak ukur penilaian saya bahwa mereka enjoy terhadap diri mereka, disamping itu mungkin mereka juga dalam proses pencarian jati diri dan penerimaan diri mereka.”³⁷

³⁵ NR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

³⁶ KH, Pengurus Yayasan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (6 Agustus 2024)

³⁷ RF, Pengurus Yayasan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (7 Agustus 2024)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dapat diperoleh pemahaman bahwa para relawan sedang dalam usaha menerima diri sendiri dengan terus belajar memperluas wawasan dan pengalaman untuk memperoleh penerimaan diri yang baik. Temuan dalam penelitian ini memperoleh hasil tentang kesejahteraan psikologis dalam dimensi penerimaan diri pada relawan sebagai berikut:

- 1) Pengalaman kerelawanan mendorong perubahan yang positif pada relawan.
- 2) Penerimaan diri yang baik membawa relawan lebih aktif dalam kegiatan kerelawanan
- 3) Pola pikir dan kepribadian dapat menghambat pencapaian penerimaan diri yang baik pada relawan.
- 4) Dukungan sosial yang baik mendukung pencapaian penerimaan diri yang baik pada relawan.

4. Kesejahteraan Psikologis Dalam Dimensi Hubungan Yang Positif Dengan Orang Lain Pada Relawan Mandhala Senom Kabupaten Pamekasan

Dalam kesejahteraan psikologis dimensi hubungan positif dengan orang lain merupakan hal penting yang menjadi salah satu aspek dalam memperoleh kesejahteraan secara psikologis. Hubungan positif dengan orang lain merupakan hal yang cukup krusial dan mempengaruhi berbagai hal dalam dimensi kehidupan.

Pada penelitian ini maka diajukan beberapa pertanyaan yang berkaitan dalam aspek hubungan positif dengan orang lain kepada relawan yang menjadi informan dalam penelitian ini. Pertanyaan yang diajukan tentang bagaimana relawan mengartikan hubungan positif dengan orang lain. Berikut merupakan hasil

wawancara yang diajukan kepada relawan yang berinisial DT terkait makna hubungan yang positif dengan orang lain:

“Menurut saya hubungan yang positif dengan orang adalah ketika saya bisa dan mampu menerima orang lain dan orang lain juga bisa menerima saya. Maka hal itu adalah makna hubungan yang positif bersama orang lain menurut saya.”³⁸

Berdasarkan hasil wawancara dapat dimaknai bahwa hubungan yang positif adalah ketika saling menerima satu sama lain. Pendapat lain juga disampaikan oleh RR terkait pemaknaan pada hubungan yang positif dengan orang lain. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

“Ketika kita responsif dengan orang lain. Menurut saya hubungan positif yang bisa saya lakukan ke orang lain adalah saat saya bisa responsif dan menjadi pendengar yang baik, bisa berkomunikasi dengan baik kepada orang lain.”³⁹

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan RR dapat dimaknai bahwa hubungan yang positif dengan orang lain ketika mampu memberikan respon dan menjadi pendengar yang baik. Pendapat tentang hubungan positif dengan orang lain juga diberikan oleh relawan yang berinisial DN terkait makna hubungan positif dengan orang lain sebagai berikut:

“Hubungan yang positif itu adalah hubungan dimana kita sudah bisa dan mampu untuk merasa nyaman kepada seseorang. Kita bisa saling mengerti satu sama lain dan saling bertumbuh. Hal itu adalah makna hubungan yang positif menurut saya.”⁴⁰

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan DN dapat dimaknai bahwa hubungan yang positif dengan orang lain adalah rasa nyaman antar individu. Selain itu pendapat tentang makna hubungan positif dengan orang lain juga diberikan oleh LK. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

³⁸ DT, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

³⁹ RR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

⁴⁰ DN, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

“Menurut saya hubungan yang baik kepada orang lain adalah saat kita mampu berinteraksi dengan cara yang baik, kita menjadi pribadi yang menyenangkan dan orang lain tidak merasa risih dengan perbuatan kita. Seperti yang ada di dalam perintah agama bahwa muslim yang baik saat tangan dan lisannya tidak menyakiti orang lain. Hal itu menurut saya adalah bentuk hubungan yang baik atau positif dengan orang lain.”⁴¹

Menurut LK hubungan yang positif dengan orang lain adalah ketika individu tidak saling menyakiti dan merugikan orang lain. Selain paparan diatas juga terdapat paparan yang disampaikan oleh NR terkait hubungan positif dengan orang lain. Berikut hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti:

“Hubungan yang positif dengan orang lain adalah saat kita bisa saling menghormati satu sama lain. Bisa saling menghormati privasi masing - masing, dekat tapi tidak melampaui batas. Kita tidak menjadi toxic di dalam hubungan maka hal itu saya maknai sebagai suatu bentuk hubungan yang positif bersama orang lain.”⁴²

Menurut pendapat NR hubungan yang positif dengan orang lain adalah adanya rasa saling menghormati antar satu sama lain. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan bahwa sejauh ini para relawan memiliki pemaknaan masing-masing terhadap hubungan yang positif dengan orang lain yang berisi nilai-nilai saling menghargai dan tidak menyakiti antar sesama.

Setelah mendapatkan pemaparan tentang makna hubungan positif menurut relawan selaku informan dalam penelitian ini. Maka penting untuk mengetahui faktor apa saja yang menjadi kendala seseorang khususnya relawan dalam memperoleh atau memiliki hubungan yang positif dengan orang lain. Meskipun seseorang mampu dalam memperoleh hubungan yang positif akan tetapi akan selalu ada tantangan atau kendala dalam berelasi dengan antar sesama manusia. Berikut merupakan pemaparan dari relawan yang berinisial DT tentang faktor apa saja yang

⁴¹ LK, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

⁴² NR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

menjadi kendala atau hambatan dalam memperoleh hubungan yang positif dengan orang lain:

“Kurangnya rasa peduli dan keinginan untuk bersosialisasi dengan orang lain menurut saya jadi penghambat seseorang bisa berelasi positif. Misalnya kita tidak peduli pada orang lain, maka kita cenderung fokus kepada diri sendiri, kita kemungkinan besar akan sulit mengerti orang lain dan hal seperti itu akan membuat dalam suatu hubungan merasa tidak nyaman.”⁴³

Berdasarkan pemaparan DT dapat dimaknai bahwa kurangnya rasa peduli dan hanya fokus terhadap diri sendiri dapat mengurangi nilai positif antar sesama. Selain itu RR juga memberikan pendapatnya terkait faktor yang menghambat seseorang berhubungan secara positif dengan orang lain. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

"Menurut saya kendalanya adalah ketika kita tidak bisa berkomunikasi dengan baik. Hal-hal seperti itu cenderung menimbulkan konflik, membuat orang lain salah paham, dan akhirnya menyebabkan perselisihan atau cekcok. Itu dapat membuat hubungan menjadi tidak sehat, baik dengan teman maupun dengan anggota keluarga, terutama jika hal tersebut melibatkan perbedaan pandangan."⁴⁴

Berdasarkan pendapat yang disampaikan RR dapat dimaknai kurangnya komunikasi yang baik dapat mempengaruhi kualitas hubungan dan tingkat keberhasilan dalam memperoleh hubungan yang positif dengan orang lain. Pada penelitian ini DN juga memberikan pendapatnya terkait faktor atau kendala seseorang memperoleh hubungan yang positif dengan orang lain:

“ Menurut saya faktornya adalah tidak ada kenyamanan yg tercipta dan kurangnya rasa saling memahami. Itu faktor kenapa kita tidak bisa mempunyai hubungan yang baik. Jika tidak saling memahami maka hal ini membuat ego kita yang paling dominan. Seperti yang saya rasakan ketika saya lebih mementingkan ego saya maka saya jadi tidak peduli kepada orang lain akhirnya tanpa sadar saya jadi menyakiti orang lain. Hal seperti itulah yang menghambat saya memiliki hubungan yang baik dan positif dengan orang lain.”⁴⁵

⁴³ DT, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

⁴⁴ RR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

⁴⁵ DN, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan DN dapat disimpulkan kendala seseorang dalam memperoleh hubungan yang positif dengan orang lain khususnya sesama relawan disebabkan adanya rasa kurang memahami dan ego yang cukup tinggi. LK juga memberikan pendapatnya terkait faktor yang menghambat dalam memperoleh hubungan yang positif dengan orang lain. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

“Saya merasa faktor yang menjadi kendala seseorang untuk bisa berhubungan baik dengan orang lain itu karena kita malu atau kurang percaya diri. Saya selalu berpikir hal negatif seperti dia mau atau tidak berteman dengan saya. Apakah saya mengganggu dan tidak membuat nyaman dia. Jadi rasa kurang percaya diri itu yang membuat saya ataupun orang lain kesulitan dalam memperoleh hubungan yang baik.”⁴⁶

Hal ini juga ditimpali oleh NR yang juga memberikan pendapat terkait faktor atau kendala seseorang dalam memperoleh hubungan yang positif dengan orang lain. Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan peneliti”

“Menurut saya kendalanya adalah saat kita tidak tahu caranya bersikap dengan baik. Hal-hal seperti itu menurut saya menghambat hubungan yang positif. Perasaan malu untuk berteman karena takut tidak terima serta pengalaman-pengalaman yang tidak menyenangkan menjadi faktor ketakutan seseorang untuk lebih dekat dengan orang lain. Hal ini menurut saya merupakan penghambat”⁴⁷

Selain itu peneliti juga menanyakan pada informan pendukung dalam penelitian ini yaitu pengurus dalam yayasan kerelawanan mandhala senom. Berikut pemaparan dari RF tentang faktor ataupun kendala yang dihadapi oleh relawan dalam memperoleh hubungan yang positif dengan orang lain.

“ Menurut saya itu lebih kepada akhlak dari relawan itu ya. Kalau misalnya dia memiliki kepribadian yang menjengkelkan orang lain, maka pastinya orang lain tidak akan mau dekat -dekat. Dan Mun yang menghambat juga berasal dari kepercayaan dirinya, jika seseorang tidak mempunya

⁴⁶ LK, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

⁴⁷ NR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

kepercayaan diri yang baik. Maka hal seperti ini dapat membuat dia mudah malu untuk dekat dan kenal lebih akrab dengan relawan yang lain. Hal ini bisa menimbulkan penilaian yang kurang baik dari orang lain. Hal seperti itu yang bisa menjadi alasan kenapa diaa kesulitan untuk punya hubungan yang positif dengan orang lainnya.”⁴⁸

KH juga memberikan pendapatnya tentang faktor atau kendala yang mungkin dihadapi oleh relawan dalam memperoleh hubungan yang positif dengan orang lain. Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan informan:

“Faktor nya menurut saya lebih kepada rasa malu biasanya atau memang teman-teman relawan itu cukup kaku dan kurang luwes dalam berkomunikasi atau bersosialisasi. Itu seringkali menjadi faktor penghambat dan kenyamanan seseorang. Terus biasanya kepribadian kurang baik seperti kurangnya rasa rendah hati dan tata cara bicara yg kurang baik, entah dalam konteks bercanda atau tidak. Itu akan sangat mempengaruhi orang lain untuk nyaman kepada dia.”⁴⁹

Berdasarkan hasil wawancara yang telah disampaikan oleh para informan pendukung dapat dimaknai bahwa kepribadian yang dimiliki oleh para relawan dan tingkat percaya dirinya menjadi faktor pendukung maupun penghambat dalam memperoleh hubungan yang positif dengan orang lain.

Memperoleh hubungan positif dengan orang lain juga diperlukan rasa percaya diri agar seseorang lebih berani dalam melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Kepercayaan diri merupakan aspek yang ada dalam dimensi hubungan yang positif dengan orang lain agar seseorang dapat memperolehnya, Maka pertanyaan seputar kepercayaan diri relawan dalam bersosial dan memperoleh hubungan yang baik juga diajukan pada informan oleh peneliti. Berikut merupakan

⁴⁸ RF, Pengurus Yayasan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (7 Agustus 2024)

⁴⁹ KH, Pengurus Yayasan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (6 Agustus 2024)

pendapat yang diberikan DT tentang kepercayaan dirinya dalam memperoleh hubungan yang positif dengan orang lain.

“ Kadang saya merasa bisa percaya diri tapi kadang kurang percaya diri. Tapi sejauh ini saya merasa udah cukup percaya diri dengan keadaan yang saya punya hari ini. Saya kalau disini ataupun diluar sudah cukup percaya diri untuk kenal dan punya hubungan yang baik dengan sesama.”⁵⁰

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh DT dapat diartikan bahwa ia sudah mempunyai kepercayaan diri yang baik. Selain itu pendapat lain juga disampaikan oleh RR terkait tingkat kepercayaan dirinya. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

“Bisa dikatakan cukup percaya diri untuk bisa menjalin hubungan yang positif itu. Saya bisa dikatakan cepat nyambung dan akrab ke orang lain, itu adalah modal utama untuk menjalin hubungan yang baik dan itu dibutuhkan kepercayaan diri. Jadi saya menilainya dalam hal ini saya udah cukup percaya diri.”⁵¹

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh RR dapat dimaknai bahwa ia sudah memiliki kepercayaan diri yang baik dan mudah akrab dengan orang lain. Selain itu pendapat lainnya terkait penerimaan diri juga disampaikan oleh DN. Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan peneliti:

“Saya kadang percaya diri, tapi kadang juga tidak percaya diri. Saya merasa nyaman ketika saya ada di moment di mana saya bisa mengekspresikan diri saya. Di mana saya sudah merasa jelas mau melakukan apa. Disaat itulah adalah moment di mana saya merasa percaya diri.”⁵²

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dapat dimaknai bahwa DN kadang masih ragu untuk tampil percaya diri akan tetapi ia sudah ada di dalam proses untuk mampu tampil lebih baik. Selain itu pendapat yang hampir serupa juga

⁵⁰ DT, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

⁵¹ RR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

⁵² DN, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

disampaikan oleh LK terkait kepercayaan diri yang dimiliki. Berikut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

“Cukup percaya diri untuk berinteraksi dengan orang lain, baik itu di luar komunitas ataupun di dalam komunitas. Jadi sejauh ini saya sudah merasa dengan diri sendiri, dan hal itu membuat saya percaya diri untuk tampil ataupun kenal dengan orang lain.”⁵³

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan LK dapat dimaknai bahwa ia menikmati dan merasa percaya diri dengan dirinya sendiri untuk berinteraksi dengan orang lain. Pendapat yang lain juga diberikan NR terkait kepercayaan diri yang ia miliki. Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

“Kadang saya kurang percaya diri, mungkin seperti yang saya sebutkan sebelumnya kalau saya itu pemalu dan harus dekat terlebih dahulu baru bisa terbuka kepada seseorang. Namun ada di komunitas ini, saya merasa lebih bisa untuk berteman lebih dekat karena mungkin teman-teman yang ada di sini banyak yang baik hati. Jadi perlahan lahan saya merasa bisa untuk lebih dekat.”⁵⁴

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan dapat dimaknai bahwa NR merasa cukup percaya diri untuk berteman dan kenal lebih dekat dengan teman-teman yang ada di dalam komunitas kerelawanan,

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh informan dalam penelitian ini bahwa kepercayaan diri mereka berpengaruh dalam memperoleh hubungan yang positif dengan orang lain. Selain kepercayaan diri, empati juga merupakan aspek yang berperan penting agar seseorang dapat menjalin relasi yang positif dengan orang lain. Maka peneliti juga memberikan pertanyaan kepada informan dalam

⁵³ LK, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

⁵⁴ NR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

penelitian ini terkait empati yang mereka miliki. Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan DT:

“Empati sebenarnya sedang diusahakan, kalau untuk mengukurnya seperti apa saya juga bingung. Tetapi rasa untuk membantu orang lain selalu ada dan merasa kasihan melihat orang-orang yang membutuhkan, suka sedih kalau lihat mereka.”⁵⁵

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan DT dapat dimaknai bahwa ia cukup memiliki rasa empati terhadap orang lain yang ditandai dengan rasa ingin membantu kepada mereka yang membutuhkan. Selain itu pendapat lain juga disampaikan oleh RR. Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

“Saya merasa adalah seseorang yang cukup perasa dan mudah kasihan kepada orang lain. Saya selalu ingin membantu orang lain, bahkan saya punya cita-cita menjadi kaya agar saya bisa membantu orang lain. Ingin terus memberi. Jadi rasanya menurut saya sejauh ini empati saya sudah cukup tinggi ke orang lain.”⁵⁶

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh RR dapat diambil kesimpulan bahwa ia merupakan pribadi yang sensitif dan peka serta peduli pada orang, dapat dikategorikan sebagai orang yang berempati tinggi. Selain itu DN juga memberikan pendapatnya terkait empati yang ia miliki. Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

“Mungkin karena saya terlalu fokus ke diri sendiri, jadi kadang saya merasa kurang bisa mengerti orang lain. Tapi untuk sekarang saya merasa ada kemajuan untuk hal ini, saya lebih mudah untuk berempati kepada orang lain dibandingkan sebelum-sebelumnya. Sekarang saya sudah mulai belajar dan lebih bisa peduli pada orang-orang di sekitar saya.”⁵⁷

⁵⁵ DT, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

⁵⁶ LK, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

⁵⁷ DN, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh DN dapat dimaknai bahwa ia mengalami kemajuan yang cukup signifikan terkait empati yang ia miliki kepada orang lain. Pendapat lain juga disampaikan oleh LK sebagai berikut:

“ Gabung di sini karena ingin bermanfaat untuk orang lain, dan bisa dikatakan tingkat empati di dalam diri saya ini sudah ada. Hanya saja hal ini perlu ditingkatkan lagi dan tersampaikan dengan baik. Maka saya bisa mengatakan sejauh ini saya sudah cukup memiliki empati kepada sesama”⁵⁸

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh LK bahwa ia merupakan pribadi yang berempati terhadap orang lain dan sebagai bukti nyata dengan bergabung sebagai relawan di yayasan mandhala senom. Pendapat yang hampir serupa juga disampaikan oleh NR sebagai berikut:

“Insyaallah sudah ada. Misalnya ilmu pengetahuan yang saya punya saya salurkan walaupun hanya sedikit semoga dengan hal tersebut dapat bermanfaat ke banyak orang. Karena fokus saya di sini di bagian pendidikan khususnya di bimbel jadi saya ingin dekat bersama adik adik didik biar mereka bisa mempunyai ilmu pengetahuan dan mengerti pelajaran. Kalau menurut saya sudah ada rasa empati di dalam diri saya dan juga keinginan untuk membantu sesama itu sudah ada.”⁵⁹

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh NR dapat dimaknai bahwa ia telah memiliki tingkat empati yang cukup tinggi khususnya terhadap warga belajar di yayasan kerelawanan agar memperoleh manfaat ilmu pengetahuan yang dia berikan.

Berdasarkan pemaparan dari informan utama terkait empati dan kepercayaan yang mereka miliki juga diperkuat dengan data yang disampaikan oleh KH dan RF ia memberikan pandangan bahwa empati dan kepercayaan diri menjadi alasan seseorang tergerak hatinya untuk membantu orang lain. Berikut hasil

⁵⁸ LK, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

⁵⁹ NR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

wawancara yang dilakukan dengan salah satu pengurus di yayasan mandhala senom:

“Jelas sangat mempengaruhi ya. Sebenarnya ketika mereka tergerak hatinya menjadi relawan itu sudah menjadi tanda adanya empati di dalam diri relawan. Dan pada saat memasuki dunia kerelawanan akan semakin terlihat dengan jelas, orang-orang yang berempati akan cenderung ingin membantu sesama apalagi kita bersentuhan langsung dengan orang-orang yang membutuhkan bantuan kita. Dan kepercayaan diri itu merupakan aspek penting agar seseorang bisa action dan tampil percaya diri untuk bersosialisasi dengan orang lain, khususnya orang-orang baru ya. Karena di sini kerelawanan yang memang sangat memungkinkan bertemu dengan orang baru untuk saling bekerja sama, entah dengan orang yang akan kita bantu atau pihak-pihak sosial lainnya yang mengajak untuk berkolaborasi dalam melakukan kegiatan sosial atau amal.”⁶⁰

Pendapat lain juga disampaikan oleh RF selaku informan pendukung dalam penelitian ini. Ia memberikan pendapatnya terkait tingkat empati dan kepercayaan diri yang dimiliki oleh relawan sebagai berikut:

“Menurut saya itu jelas mempengaruhi. Kalau tidak berempati pasti mereka tidak akan mau jadi relawan. Jadi relawan itu kan mereka juga harus siap melayani, siap di suruh-suruh untuk kebaikan banyak orang. Nah dari sini bisa kelihatan, orang yang minim empati mungkin akan merasa keberatan lalu jadi tidak aktif dan kepercayaan diri itu penting ya. Kalau tidak percaya diri maka pasti akan kesulitan untuk berkomunikasi dan kerjasama dengan yang lain. Hal itu bisa membuat relawan jadi tidak betah akhirnya jadi tidak aktif lagi.”⁶¹

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh informan pendukung di atas dapat diambil dimaknai bahwa ketertarikan mereka menjadi relawan merupakan bukti tergeraknya hati untuk membantu sesama yang menjadi indikasi adanya empati dalam diri mereka dan kepercayaan diri yang dimiliki oleh relawan memiliki tingkat yang berbeda-beda yang tentunya akan mempengaruhi keaktifan mereka dalam dunia organisasi kerelawanan.

⁶⁰ KH, Pengurus Yayasan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (6 Agustus 2024)

⁶¹ RF, pengurus Yayasan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (7 Agustus 2024)

Selain itu pengalaman selama menjadi relawan memiliki peran pada diri masing-masing relawan dalam meningkatkan kemampuan dirinya untuk memperoleh hubungan yang baik dan positif dengan orang lain. Maka hal ini juga diajukan sebagai pertanyaan kepada informan dalam penelitian. Berikut pendapat yang disampaikan oleh DT:

“Mempengaruhi sekali, kerelawanan pasti punya pengaruh. Dan pengaruh pengalaman selama saya menjadi relawan di sini membuat saya menjadi pribadi yang mudah akrab dengan orang lain, lebih mengetahui caranya bersosialisasi dengan baik kepada orang lain”⁶²

Pendapat yang disampaikan DT dapat dimaknai bahwa pengalaman sebagai relawan sangat berpengaruh terhadap proses ia memperoleh kesejahteraan psikologis dalam dimensi hubungan yang positif dengan orang lain. Dalam penelitian ini RR juga memberikan pendapatnya terkait pengalaman kerelawanan dalam memperoleh hubungan yang positif dengan orang lain, Berikut pendapat yang disampaikan oleh RR:

“Menurut saya sangat mempengaruhi sekali. Vibesnya di sini itu positif. Menurut saya mandhala senom itu mempunyai impact baik, temen-temennya di sini baik dan tidak gampang judgement orang lain. Saya merasa nyaman dan betah. Pandangan saya ke orang lain juga lebih luwes dan lebih fleksibel, seperti bisa menerima perbedaan-perbedaan yang ada. Pokoknya di sini membantu sekali dalam proses saya bersosialisasi dengan baik ke orang lain.”⁶³

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan dapat dimaknai bahwa lingkungan dan teman-teman di kerelawanan membawa dampak positif yang membuat RR menjadi lebih nyaman dalam berteman dan memahami orang lain lebih baik. Pendapat lain juga disampaikan oleh DN sebagai berikut:

⁶² DT, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

⁶³ RR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

“Semenjak di sini sangat berpengaruh secara signifikan kepada saya. Saya jadi lebih percaya untuk bisa berteman dengan orang lain. Jadi menurut saya kerelawanan ini benar-benar membantu saya untuk lebih terbuka dan bisa berhubungan dengan baik bersama orang lain.”⁶⁴

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh DN dapat dimaknai bahwa ia memperoleh kesejahteraan psikologis dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain ketika bergabung sebagai relawan dan membawa perubahan yang baik kepada dirinya. Pendapat lainnya juga diberikan juga oleh LK sebagai berikut:

“Pengalaman selama menjadi relawan membentuk saya yang awalnya pemalu jadi lebih bisa berekspresi. Terus dari yang awalnya kurang pergaulan jadi lebih bisa berteman ke banyak orang. Terus di sini kan background nya teman-teman itu beda kan. Jadi hal itu membuat saya jadi lebih banyak belajar dan mengerti manusia yang lainnya dan itu membuat saya jadi lebih bisa memberikan sikap dan respon yang positif ke orang lain.”⁶⁵

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh LK dapat dimaknai bahwa pengalaman menjadi relawan membawa dia pada perubahan yang lebih baik dan lebih terbuka kepada orang lain serta mampu menjalin relasi sosial yang lebih baik.

Pendapat lainnya juga diberikan oleh NR sebagai berikut:

“Alhamdulillah cukup berpengaruh ya, karena memang teman teman disini itu menurut saya baik-baik ya jadi itu membangun rasa percaya diri di dalam diri saya untuk lebih bisa berkembang dan bersosial dengan baik. Karena di sini memungkinkan kita ketemu sama orang-orang yang membutuhkan bantuan kita, mungkin karena hal-hal itulah yang melembutkan hati kita. Jadi rasanya kepribadian kita berangsur angsur jadi lebih baik daripada sebelumnya.”⁶⁶

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh NR dapat dimaknai bahwa ia menjadi lebih baik dalam menjalin hubungan yang positif dengan orang lain sejak mengikuti kegiatan kerelawanan. Selain itu peneliti juga mengumpulkan

⁶⁴ DN, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

⁶⁵ LK, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

⁶⁶ NR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

informasi dari informan pendukung terkait bagaimana relawan memperoleh hubungan yang positif dengan orang lain semenjak terlibat dan memperoleh pengalaman dalam dunia kerelawanan. Berikut merupakan pendapat yang disampaikan oleh KH dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

“Seperti nya teman-teman sudah mampu. Dilihat dari cara mereka mengakrabkan diri dengan antar teman sesama relawan, juga cara sosial mereka yang baik dengan para warga belajar, para pengunjung di kegiatan kampung sedekah dan orang-orang yang kita bantu. Mereka rendah hati juga tidak ketus. Itu merupakan bentuk dari cara mereka mendapatkan hubungan yang baik dengan sesama.”⁶⁷

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh KH selaku pengurus dalam kerelawanan yang melihat perkembangan pada para relawan di sana dapat dimaknai bahwa menurutnya para relawan di sana sudah cukup mampu dalam berhubungan baik dengan orang lain. Pendapat lainnya juga disampaikan oleh RF yang juga menjadi informan pendukung dalam penelitian ini. Berikut merupakan hasil wawancara yang disampaikan oleh RF:

“ Menurut saya mereka sudah bisa ya. Teman-teman yang saya lihat di sini anaknya baik-baik, akhlak nya baik baik. Terlepas dari itu menurut saya mereka sudah bisa bersosialisasi dengan baik, mau itu ke teman sesama relawan atau orang orang yang kita bantu. Sejauh ini saya melihat selama di sini mereka tidak pernah bermasalah, kalau cekcok atau diam-diaman itu pasti ada. Tetapi tidak parah, mungkin hanya selisih paham. Tapi dari hal hal secara umum menurut saya mereka mampu untuk memiliki hubungan yang positif.”⁶⁸

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh RF dapat diartikan bahwa para relawan telah mampu dalam bersosialisasi dengan baik serta mampu berhubungan baik dengan orang lain serta kepribadian relawan yang menyenangkan dan tidak merugikan terhadap orang lain.

⁶⁷ KH, Pengurus Yayasan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (6 Agustus 2024)

⁶⁸ RF, Pengurus Yayasan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (7 Agustus 2024)

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi langsung yang telah dilakukan ditemukan hasil bahwa relawan memiliki kemampuan dalam bersosial dengan baik. Kecenderungan mereka dalam membantu orang lain dibuktikan dengan keterlibatan mereka dalam kegiatan kerelawanan yang dilakukan secara sukarela. Temuan dalam penelitian ini memperoleh hasil tentang kesejahteraan psikologis dalam dimensi hubungan yang positif dengan orang lain pada relawan di yayasan Mandhala Senom sebagai berikut:

- 1) Kepribadian dan kepercayaan diri relawan mempengaruhi keberhasilan dalam membangun hubungan positif dengan orang lain.
- 2) Relawan yang berhasil membangun hubungan positif dengan orang lain menunjukkan tingkat kepercayaan diri dan empati yang tinggi.
- 3) Pengalaman kerelawanan meningkatkan kemampuan relawan dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain.

5. Kesejahteraan Psikologis Dalam Dimensi Pertumbuhan Pribadi Pada Relawan Mandhala Senom Kabupaten Pamekasan

Pertumbuhan diri merupakan dimensi dalam kesejahteraan psikologis dan merupakan hal yang krusial. Pertumbuhan diri adalah kondisi dimana individu terus meningkatkan dirinya untuk mengembangkan potensi dan pengetahuan. Pada proses memperoleh kesejahteraan psikologis ini tidak hanya melibatkan tentang proses dalam mengembangkan potensi akan tetapi tentang kesadaran dan pemaknaan diri khususnya dalam proses pengembangan diri. Maka dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara dengan para informan tentang bagaimana ia memaknai tentang pertumbuhan diri dan sejauh mana mereka telah

mengembangkan potensi diri mereka. Wawancara yang dilakukan dengan DT selaku informan dalam penelitian ini sebagai berikut:

“ Menurut saya saat saya bisa menjadi orang yang lebih baik lagi dari hari kemarin atau hari-hari sebelumnya. Saya sejauh ini saya merasa sudah mau belajar dan terus mau belajar. Saya merasa dengan hal ini merupakan bentuk dari diri saya yang mau mengembangkan diri menjadi lebih baik lagi dan memanfaatkan potensi yang dimiliki. Misalnya seperti saya yang hari ini bisa tampil berani menjadi MC, menurut saya hal itu merupakan bentuk nyata saya sudah berkembang menjadi lebih baik daripada diri saya yang sebelumnya.”⁶⁹

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh DT dapat diartikan bahwa bertumbuh secara pengetahuan dan emosional ketika ia menjadi lebih baik daripada sebelumnya dan ia juga telah mampu berkembang menjadi lebih baik dalam mengoptimalkan potensi diri yang dimiliki. Dimensi pertumbuhan diri merupakan bentuk manifestasi perkembangan diri seseorang maka pendapat lainnya juga disampaikan oleh RR sebagai berikut:

“Kalau menurut saya bertumbuh itu saat kita jadi lebih baik, berusaha mengupgrade diri dengan banyak belajar ilmu Pengetahuan, kita makin berkembang dari hari ke hari. Hari ini saya sedang mengusahakan untuk memaksimalkan potensi diri, mengemban tanggung jawab dengan baik dan menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.”⁷⁰

Pendapat yang disampaikan RR memiliki makna yang hampir sama dengan yang disampaikan oleh DT dan ia juga dalam tahap mengembangkan potensi diri yang dimiliki. Selain itu pendapat lainnya juga disampaikan oleh DN sebagai berikut

“ Bertumbuh itu menurut saya saat saya bisa jadi lebih baik. Saya dulu menganggap hidup saya terasa gelap akan tetapi sekarang menuju terang. Bertumbuh itu setidaknya kita selalu melangkah walaupun cuma melangkah kecil ataupun mundur lalu maju lagi. Saya mendefinisikan sendiri jika seandainya ada ada level 1,2, dan 3 maka hari ini saya sudah ada di level 3 yang paling tinggi. Kenapa saya berkata seperti alasannya karena saya

⁶⁹ DT, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

⁷⁰ RR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

merasa tidak semua orang bisa memeluk dirinya sendiri dan mengubah keadaannya. Sedangkan saya sudah bisa melakukan itu, memperbaiki yang salah dalam pikiran saya dan hidup saya. Saya sudah merasa bisa melakukan itu dan saya sudah merasa bertumbuh cukup baik dibandingkan diri saya yang sebelumnya”⁷¹

Pendapat yang disampaikan oleh DN dalam hasil wawancara di atas dapat diartikan bahwa ia telah bertumbuh secara pengetahuan dan kapasitas emosional serta kontrol diri yang berangsur membaik sejalan dengan banyak pengalaman hidup yang telah dilalui, ia telah bertumbuh secara signifikan dengan menjadi pribadi yang jauh lebih baik. Pendapat selanjutnya juga disampaikan oleh LK sebagai berikut:

“Bertumbuh menurut saya dari yang awalnya tidak mengetahui sesuatu akhirnya menjadi tahu dan kita menjadi semakin bertambah wawasan pengetahuan. Jika ditanya sudah sejauh mana dalam bertumbuh maka sebenarnya tidak terlalu jauh, karena masih berperang melawan rasa malas di dalam diri sendiri. Jadi bisa dikatakan belum terlalu maksimal dalam mengembangkan potensi yang Allah kasih ke saya.”⁷²

Berdasarkan hasil wawancara yang telah disampaikan oleh LK dapat diartikan bahwa pertumbuhan pribadi adalah bertambahnya ilmu pengetahuan dan wawasan serta ia juga sedang berada di dalam tahap mengembangkan diri menjadi lebih baik. Pendapat lainnya juga disampaikan oleh NR sebagai berikut:

“Saya memaknainya seperti halnya saya awalnya tidak bisa melakukan sesuatu akhirnya bisa. Misalnya dari yang awalnya pendiam dan pemalu tetapi akhirnya saya mulai bisa berkomunikasi dengan baik, dari yang awalnya sulit tenang akhirnya bisa menjadi pribadi yang lebih tenang. Jadi bertumbuh menurut saya adalah saat saya bisa melakukan atau melakukan semua yang dulunya tidak saya lakukan dan tidak saya ketahui. Sejauh ini saya sudah berusaha mengembangkan diri dengan menekuni hobi saya dan belajar hal-hal basic dalam kehidupan sehari-hari.”⁷³

⁷¹ DN, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

⁷² LK, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

⁷³ NR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan bahwa NR memaknai pertumbuhan pribadi adalah kondisi dari ketidaktahuan menjadi tahu dan bertambah wawasan pengetahuan yang dimiliki serta NR sedang berada dalam tahap bertumbuh walaupun belum mampu dilakukan secara maksimal.

Dalam proses mencapai kesejahteraan psikologis, pertumbuhan diri merupakan aspek penting di mana seseorang terus berusaha untuk mengembangkan dan mengoptimalkan potensi yang mereka miliki. Namun tidak jarang setiap masing-masing orang mengalami kendala atau faktor yang menghambat dirinya untuk berkembang khususnya kepada para relawan. Dalam penelitian ini dicari informasi kepada informan utama tentang kendala apa saja yang menurut mereka menghambat pertumbuhan dirinya. DT selaku informan utama dalam penelitian ini memaparkan sebagai berikut:

“Faktor penghambat Menurut saya adalah rasa malas di dalam diri sendiri terus ketika kita ada di lingkungan yang kurang mendukung kita untuk menjadi lebih maju. Ketika lingkungan tidak mendukung pastinya hal ini akan sangat berpengaruh terhadap perkembangan di dalam diri kita”⁷⁴

Berdasarkan pendapat yang disampaikan DT dapat diartikan bahwa kendala yang menghambat seseorang dalam melakukan pertumbuhan pribadi adalah rasa malas dan berada di lingkungan yang kurang mendukung. Pendapat lainnya juga disampaikan oleh RR sebagai berikut:

“Mindset, menurut saya pikiran kita yang membatasi diri kita sendiri. Ketika pikiran kita selalu takut dan tidak berani untuk mencoba maka kita tidak akan pernah bergerak untuk bertumbuh menjadi lebih baik dan terus merasa takut. Takut gagal dan sebagainya”⁷⁵

⁷⁴ DT, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

⁷⁵ RR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

Berdasarkan pendapat yang disampaikan di atas dapat diartikan bahwa kendala yang dapat menghambat pertumbuhan pribadi menurut RR adalah pola pikir dan rasa takut untuk mencoba. Selain itu pendapat lain tentang faktor penghambat pertumbuhan pribadi juga disampaikan oleh DN sebagai berikut:

“Lebih ke gaya hidup, pikiran dan cara dia mengevaluasi diri nya sendiri. Mengevaluasi diri sendiri itu penting karena dari hal itu kita menjadi tahu sudah sejauh mana hal-hal baik atau buruk yang sudah kita lakukan. Jadi menurut saya hal-hal seperti itu merupakan faktor penghambat dan kita jadi tidak hidup mindfulness. Kita menjadi tidak paham makna sesuatu yang sudah kita lakukan dan tidak mengevaluasi apa saja yang sudah kita lakukan”⁷⁶

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh DN bahwa gaya hidup dan ketidaksadaran membuat seseorang menjadi sulit untuk melakukan pertumbuhan pribadi. Hal serupa juga disampaikan oleh LK terkait faktor yang menghambat pertumbuhan pribadi. Berikut merupakan hasil wawancara yang disampaikan oleh LK

“Menurut saya rasa malas adalah faktor yang menghambat seseorang untuk bertumbuh serta pikiran kita sendiri yang membuat kita takut untuk mencoba banyak hal dan takut menerima tantangan baru.”⁷⁷

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh LK bahwa rasa malas dan pola pikir yang penuh ketakutan dalam mencoba dan menerima pengalaman baru merupakan faktor yang menghambat seseorang untuk bertumbuh. Pendapat yang lain juga diberikan NR terkait faktor yang menghambat pertumbuhan pribadi. Berikut merupakan hasil wawancara yang disampaikan oleh NR:

“Karena saya adalah orang yang cukup pemalu, seperti malu untuk kenalan dengan orang lain dan berbaur dengan orang lain. Berdasarkan pengalaman saya hal itu membuat saya kehilangan kesempatan untuk berkembang

⁷⁶ DN, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

⁷⁷ LK, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

karena terlalu pemalu dan tidak percaya diri untuk mencoba dan belajar hal baru."⁷⁸

Berdasarkan pendapat NR bahwa kurangnya rasa percaya diri membuat ia sulit berkembang dan melakukan pertumbuhan pribadi. Wawancara juga dilakukan kepada informan pendukung yang merupakan pengurus yayasan. RF selaku pengurus memberikan pendapatnya tentang faktor atau kendala apa yang mungkin dialami oleh para relawan dalam pertumbuhan pribadinya. Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan informan:

“Kalau menurut saya faktor nya hampir sama seperti sebelumnya, rasa malas dan juga karena pikiran mereka sendiri. Akhirnya mereka sulit untuk maju-maju atau berkembang. Kalau ada kesempatan baru mereka tidak berani mencoba akhirnya mereka tidak tahu sejauh mana kemampuan mereka. Akhirnya mereka sulit mengembangkan diri mereka.”⁷⁹

Pendapat yang disampaikan RF memiliki makna kurang lebih sama dengan apa yang disampaikan oleh para relawan bahwa ketidakpercayaan diri dan pola pikir yang salah menjadi faktor penghambat seseorang dalam memperoleh pertumbuhan pribadi yang maksimal. Pendapat lainnya juga disampaikan oleh KH sebagai berikut:

“Mental pemalas dan tidak mau belajar. Itu menurut saya adalah hal yang menjadi penghambat seseorang untuk berkembang menjadi lebih baik. Di sini kan terbuka banyak relasi ke banyak orang, nah kalau relawan itu tidak mau datang ketika ada acara atau malas tidak mau belajar hal-hal baru ketika diamanahi tanggung jawab dengan alasan tidak tahu, maka mereka tidak akan berkembang. Yang menjadi penanggung jawab bimbel di sini kan tidak semuanya background nya dari pendidikan. Tapi mereka mau belajar dan menerima tanggung jawab itu sembari dibimbing dan diarahkan, akhirnya mereka punya pengalaman dan mereka berkembang menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya”⁸⁰

⁷⁸ NR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

⁷⁹ RF, Pengurus Yayasan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (7 Agustus 2024)

⁸⁰ KH, Pengurus Yayasan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (6 Agustus 2024)

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh KH dapat diartikan bahwa perasaan malas dan ketidakmauan dan kurangnya motivasi merupakan faktor yang menghambat seseorang untuk maju dan bertumbuh menjadi lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait faktor atau kendala dalam memperoleh pertumbuhan pribadi yang baik pada para relawan dapat disimpulkan bahwa pola pikir yang keliru, kurangnya rasa percaya diri dan motivasi menjadi penghambat seseorang dalam melakukan perkembangan diri.

Dalam dimensi pertumbuhan diri, pencapaian hidup yang berhasil diraih merupakan hal yang menjadi salah satu acuan keberhasilan. Penting bagi individu dalam mengidentifikasi pencapaian apa yang sudah berhasil diraih dan bagaimana mereka memaknainya. Dalam penelitian ini juga ditanyakan kepada informan tentang pencapaian apa saja yang sudah berhasil mereka raih dan bagaimana memaknainya. Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan dengan DT selaku informan dalam penelitian ini:

“Saya merasa pencapaian dalam hidup saya sejauh ini tidak ada yang terlalu berkesan. Hanya saja dari hal seperti itu saya belajar untuk memaknai dan belajar menghargai diri saya sendiri dengan apa yang sudah saya lakukan. Dengan saya masih bertahan dan terus berusaha menurut saya itu adalah bentuk pencapaian.”⁸¹

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan DT dapat diartikan bahwa sejauh ini dia belum merasakan pencapaian yang cukup berkesan tetapi terus belajar untuk berkembang menjadi lebih baik. Pendapat lainnya juga diberikan oleh RR sebagai berikut:

“Ketika mengikuti lomba selama masa sekolah dan kuliah, Menurut saya itu adalah pencapaian yang sudah berhasil saya raih selama ini. Misalnya seperti masuk 10 besar duta kacong cebbing terus ikut program mahasiswa

⁸¹ DT, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

di kampus terus menjadi penanggung jawab bimbel dan belajar sama anak-anak didik di sini. Menurut saya itu adalah pencapaian hidup saya sejauh ini.”⁸²

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh RR dapat diartikan bahwa ia telah berhasil meraih pencapai hidup dengan mengikuti kegiatan-kegiatan yang produktif dan bermanfaat untuk dirinya dan banyak orang. Pendapat lainnya juga disampaikan oleh DN terkait pencapaian hidup yang telah berhasil ia raih:

“Pencapaian yang paling bermakna di hidup saya adalah posisi dimana saya sudah tidak berharap ke orang lain. Dulu saya adalah pribadi yang selalu berharap ada seseorang yang datang dan mau membantu saya. Tetapi sekarang saya sudah tidak seperti itu lagi. Sekarang saya merasa sudah mandiri dan berhasil mencintai diri saya sendiri. Saya sudah berhasil ada di posisi mencintai diri saya secara utuh walaupun langkah saya masih tertatih-tatih dan menurut saya itu benar-benar pencapaian hidup yang berarti bagi saya. Rasanya sangat luar biasa sekali dan saya memandangnya itu adalah hal yang hebat.”⁸³

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh DN dapat diartikan bahwa pencapaian hidup yang berhasil ia raih adalah kebebasan secara emosional dan berhasil melakukan self love terhadap dirinya sendiri. Pendapat lainnya juga disampaikan oleh LK terkait pencapaian hidup yang berhasil ia raih. Berikut merupakan hasil wawancara yang disampaikan oleh LK:

“Sejauh ini belum merasa punya pencapaian hidup yang bisa dibanggakan. Saya merasa pencapaian hidup saya masih terasa biasa saja. Pencapaian hidup yang ingin saya maknai adalah kondisi yang sampai hari ini saya masih bertahan atas segala kegagalan hidup dan mungkin rasa sakit hati yang berhasil saya maafkan dan sudah berhasil tumbuh hebat menghadapi segala tantangan hidup.”⁸⁴

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh LK dapat diartikan bahwa pencapaian hidup yang berhasil diraih adalah kondisi untuk terus bertahan

⁸² RR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

⁸³ DN, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

⁸⁴ LK, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

dan berhasil melalui berbagai tantangan dalam hidup. Pendapat lainnya juga disampaikan oleh NR sebagai berikut:

“Saya pribadi merasa belum mampu mencapai sesuatu. Kenapa saya katakan demikian karena saya saat ini masih di tahap belajar untuk bisa bertumbuh dan berkembang di masa depan. Dengan saya belajar hari ini merupakan bentuk usaha saya memperoleh keberhasilan dan mengoptimalkan potensi yang saya miliki”⁸⁵

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh NR dapat diartikan bahwa ia belum merasa memiliki pencapaian hidup dan sedang berada di posisi belajar untuk berkembang dan mengoptimalkan potensi lebih baik di masa yang akan datang.

Pemaknaan tentang pencapaian hidup merupakan hal yang penting agar seseorang tidak hanya menilai dari aspek hedonik, yang berfokus pada pencapaian kebahagiaan dan kepuasan langsung melalui pengalaman-pengalaman yang menyenangkan, Akan tetapi juga memaknai secara eudaimonik, yang berfokus pada pencapaian makna dan tujuan yang lebih mendalam.

Selain paparan diatas yang telah disampaikan, pertumbuhan diri merupakan sebuah proses yang dilalui dengan cara bertahap dalam upaya mengembangkan potensi diri. Maka pertumbuhan dan pengoptimalan potensi diri yang dimiliki oleh relawan juga melalui dari berbagai pengalaman. Pengalaman sebagai relawan pastinya juga mempengaruhi mereka dalam berproses bertumbuh menjadi lebih baik,

Dalam penelitian ini juga ditanyakan sejauh mana relawan dalam mengembangkan potensi dirinya, DT selaku informan utama dalam penelitian ini memaparkan sebagai berikut:

⁸⁵ NR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

“Jauh sekali, saya merasa selama menjadi relawan di sini saya merasa banyak hal yang merubah diri saya untuk menjadi lebih baik dan menerima kondisi saya. Seperti saat ini dengan kondisi fisik yang seperti ini, Akan tetapi berada dikerelawanan ini membuat saya lebih bisa menerima diri saya”⁸⁶

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh DT dapat dimaknai bahwa Pengalaman kerelawanan mempengaruhi dalam mengembangkan potensi yang dimiliki. Dalam Penelitian ini juga terdapat pemaparan informasi dari RR selaku informan utama. Berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan informan:

“Saya merasa teman di sini rata-rata anaknya keren dan hebat serta saling mendukung. Hal itu membuat saya nyaman dan merasa didukung untuk mencoba banyak hal baru. Yang tentunya hal ini sangat mendukung saya dalam bertumbuh menjadi lebih baik.”⁸⁷

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh RR dapat diartikan bahwa lingkungan yang mendukung dan nyaman di kerelawanan membuat dia merasa berani untuk berkembang lebih baik. Hal ini selaras dengan observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa kondisi teman-teman relawan yang ramah dan terbuka membuat lingkungan kerelawanan menjadi terasa nyaman. Pendapat lainnya juga disampaikan oleh DN sebagai berikut:

“Saya di sini belajar banyak hal dan bertemu dengan teman-teman dengan kemampuannya yang menurut saya dapat menjadi motivasi saya untuk berkembang . Di sini saya belajar dan dapat banyak pengalaman dari orang lain yang membuat saya merasa bertumbuh. Saya selalu ingin untuk meningkatkan kemampuan baik itu hard skill maupun soft skill.”⁸⁸

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh DN dapat diartikan bahwa kondisi lingkungan dan teman-teman yang mendukung mendorong dia

⁸⁶ DT, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

⁸⁷ RR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

⁸⁸ DN, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (5 Agustus 2024)

untuk terus bertumbuh dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki. Pendapat lainnya juga disampaikan oleh LK sebagai berikut:

“Alhamdulillah di sini saya belajar banyak hal, jadi komunitas ini membuat saya mengenal banyak hal baru dan pengalaman -pengalaman baru. Hal itu membuat saya semangat untuk terus bertumbuh menjadi lebih baik lagi.”⁸⁹

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan bahwa pengalaman kerelawanan menambah wawasan dan pengetahuan yang menimbulkan motivasi di dalam diri LK untuk bertumbuh menjadi lebih baik lagi. Pendapat lainnya juga disampaikan oleh NR sebagai berikut:

“Di kerelawanan saya belajar banyak hal misalnya saya yang awalnya pendiam dan pemalu akhirnya berani untuk memulai percakapan. Saya merasa ada banyak aspek di dalam diri saya yang sudah banyak bertumbuh dan berkembang menjadi lebih baik lagi.”⁹⁰

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh NR dapat diartikan bahwa pengalaman kerelawanan menjadikan ia pribadi yang lebih baik dan berani mencoba hal baru. Selain itu pendapat tentang bagaimana perkembangan para relawan juga diberikan oleh informan pendukung yaitu pengurus yayasan, Berikut merupakan pemaparan yang disampaikan oleh KH dalam wawancara yang dilakukan oleh peneliti:

“Menurut pengamatan saya, pengalaman yang didapatkan dari kerelawanan ini akan sangat berpengaruh pada perkembangan diri relawan. Kenapa saya bilang begitu, karena di sini teman teman diamanahi dan diberikan tanggung jawab dalam suatu hal. Misalnya jadi penanggung jawab divisi sosial, bimbel atau tbm, terus ada temen2 pdd kan. Mereka diasah skill kepemimpinan nya, soft skill nya akhirnya bertambah pengetahuan mereka. Menurut saya hal seperti itu jelas akan sangat membantu relawan untuk berkembang dan mengenali potensi diri yang dimiliki mereka.”⁹¹

⁸⁹ LK, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

⁹⁰ NR, Relawan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (4 Agustus 2024)

⁹¹ KH, Pengurus Yayasan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (6 Agustus 2024)

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh KH dapat diartikan bahwa kegiatan kerelawanan yang dilakukan membentuk kepribadian dan meningkatkan kemampuan para relawan menjadi lebih baik lagi. Pendapat lainnya juga disampaikan oleh RF sebagai berikut:

“Pasti sangat berpengaruh ya, karena sebelum menjadi pengurus saya juga relawan pada umumnya. Dan di sini itu benar-benar membentuk diri kita. Jadi menurut saya temen-teman yang sudah ada di sini apalagi yang betah dan lama di sini pasti mereka punya pengalaman dan pastinya mereka berkembang lebih pesat daripada mereka yang hanya diam dan tidak mau mencoba hal-hal baru.”⁹²

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan secara langsung oleh peneliti ditemukan bahwa relawan terus mengoptimalkan potensi dirinya dengan menambah wawasan dan pengetahuan lewat kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh para relawan baik dalam bidang pendidikan dan sosial.

Hasil data wawancara dan observasi yang telah dikumpulkan memberikan gambaran tentang bagaimana pertumbuhan diri pada para relawan di mandhala senom. Dimulai dari pemaknaan mereka terhadap pertumbuhan diri mereka, pengoptimalan potensi serta kendala yang dihadapi, pemaknaan tentang pencapaian hidup dan pengaruh pengalaman kerelawanan dalam membantu mereka bertumbuh menjadi lebih baik. Proses dalam pengembangan diri yang positif yang dilakukan para relawan merupakan upaya dalam memperoleh kebahagiaan, kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis dalam diri mereka. Temuan dalam penelitian ini memperoleh hasil tentang kesejahteraan psikologis dalam dimensi pertumbuhan pribadi pada relawan sebagai berikut:

⁹² RF, Pengurus Yayasan Mandhala Senom, *Wawancara langsung* (7 Agustus 2024)

- 1) Pertumbuhan pribadi relawan ditandai oleh peningkatan kemampuan pengetahuan dan keterampilan.
- 2) Pola pikir dan kurangnya kesadaran merupakan hambatan dalam pertumbuhan pribadi relawan.
- 3) Relawan belum mencapai tingkat kepuasan yang memadai terhadap pencapaian hidup mereka.
- 4) Pengalaman kerelawanan meningkatkan wawasan serta keterampilan relawan.

B. PEMBAHASAN

Pada sub bab ini menjelaskan analisis dimensi kesejahteraan psikologis dalam dimensi penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, dan pertumbuhan pribadi pada relawan mandhala senom. Penjelasan akan tetap merujuk pada data-data yang telah peneliti paparkan sebelumnya sesuai dengan fokus-fokus penelitian yang telah peneliti ambil pada penelitian ini.

1. Kesejahteraan Psikologis Dalam Dimensi Penerimaan Diri Pada Relawan Mandhala Senom Kabupaten Pamekasan

Dalam pembahasan dimensi penerimaan diri yang dikembangkan sebagai bagian penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis, dengan berfokus pada data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara langsung dengan relawan Mandhala Senom. Analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa para relawan umumnya memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri. Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa relawan berhasil mencapai tingkat penerimaan diri yang signifikan, di mana mereka mampu melihat dan menilai diri mereka dengan cara lebih bermakna dan positif.

Temuan penelitian tentang kondisi relawan yang mampu memandang positif dirinya sesuai dengan pemaknaan tentang penerimaan diri merupakan sikap positif individu terhadap dirinya sendiri. Individu yang telah mampu memandang positif dirinya dianggap telah mampu mencapai penerimaan diri mereka.⁹³ Konsep tersebut juga selaras yang disampaikan oleh Carl Rogers bahwa penerimaan diri adalah bagian integral dari aktualisasi diri, di mana individu merasa lebih puas dan harmonis dengan diri mereka ketika mereka dapat menerima seluruh aspek diri mereka.⁹⁴

Eksplorasi tentang pengalaman kerelawanan yang memiliki pengaruh terhadap penerimaan diri relawan dalam penelitian ini ditemukan bahwa kegiatan-kegiatan kerelawanan cukup memiliki pengaruh terhadap penerimaan diri mereka. Berdasarkan teori eudaimonik menyebutkan bahwa pengalaman yang memberikan makna dan tujuan seperti kerelawanan. Dalam pengertian *Eudaimonia* adalah gaya ataupun cara hidup yang berpusat pada pemaknaan hidup. Dalam memperoleh hal ini dibutuhkan tentang pemahaman akan kelebihan dan kekurangan diri yang diikuti dengan tindakan yang memiliki arti dan makna hidup.⁹⁵

Penelitian ini juga mengidentifikasi sejumlah kendala yang dihadapi oleh para relawan dalam proses mencapai penerimaan diri, yang pada gilirannya mempengaruhi keaktifan mereka dalam peran sebagai relawan. Berdasarkan temuan penelitian, faktor-faktor utama yang menghambat penerimaan diri meliputi kurangnya kepercayaan diri dan pola pikir yang tidak tepat, yang secara signifikan

⁹³ Airin Triwahyuni and Clement Eko Prasetyo, "Gangguan Psikologis Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Baru" ...38

⁹⁴ Ibid

⁹⁵ Alumni program doktor fakultas psikologi UGM, " *Bahagia Dan Bermakna*", (Banten: CV. AA RIZKY, 2020), 2

mengganggu kemampuan relawan untuk menerima diri mereka secara utuh. Aspek ini terkait dengan kepribadian yang dapat berfungsi baik sebagai pendukung maupun penghambat, sebagaimana dijelaskan dalam bab paparan teori. Kepribadian merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, dengan pengaruh yang signifikan terhadap cara individu mengalami dan memproses berbagai aspek dari kehidupan mereka.⁹⁶

Selain itu, dukungan sosial memainkan peran krusial dalam proses individu mencapai penerimaan diri. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa para relawan mendapatkan tingkat dukungan sosial yang memadai dari berbagai sumber, termasuk keluarga, teman, komunitas, serta jaringan kerelawanan mereka. Menurut Liberman individu yang merasa memperoleh dukungan sosial yang baik dapat menurunkan resiko dan tekanan stress. Memperoleh dukungan sosial yang positif menjadikan seseorang merasa diterima, dicintai, lebih percaya diri dan kompeten. Ketika seseorang merasa dihargai secara positif maka hal ini akan menimbulkan sikap yang positif di dalam diri mereka serta mampu menerima diri sendiri dan bersikap positif di tengah-tengah masyarakat.⁹⁷

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa dimensi penerimaan diri pada relawan merupakan elemen yang dasar dalam mencapai kesejahteraan psikologis, khususnya terkait dengan penerimaan diri mereka sendiri. Aspek utama yang mendukung pencapaian penerimaan diri para relawan,

⁹⁶ Veny Febriyanti, Nur Eva, dan Sri Andayani. " Psychological Well-Being Level Based On Big Five Personality Type ". *Jurnal Psycho idea* 20 no. 2 (2022): 143 <http://dx.doi.org/10.30595/psychoidea.v20i2.11824>

⁹⁷ Wahyu Utami "Pengaruh Persepsi Stigma Sosial Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana", *Jurnal An-nafs* 3 no. 2 (Desember,2018): 188 <https://doi.org/10.33367/psi.v3i2.620>

berdasarkan data yang diperoleh, meliputi pandangan positif terhadap diri sendiri, identifikasi faktor-faktor yang menghambat pencapaian penerimaan diri yang optimal, serta bagaimana pengalaman dalam kerelawanan mempengaruhi pembentukan sikap penerimaan diri yang sehat. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun tingkat penerimaan diri yang dimiliki oleh relawan tergolong baik, masih terdapat sejumlah tantangan yang harus diatasi. Hal ini menunjukkan perlunya upaya berkelanjutan untuk mengembangkan diri dan memperdalam makna hidup.

Penelitian ini mengindikasikan bahwa penerimaan diri memiliki peran krusial dalam kesejahteraan psikologis multidimensional di kalangan relawan. Relawan yang menunjukkan tingkat penerimaan diri yang tinggi cenderung mampu membentuk hubungan positif dengan orang lain, sikap positif terhadap diri sendiri berkontribusi pada sikap positif yang serupa terhadap individu lain. Hal ini dapat diamati melalui tingkat empati yang meningkat serta dampak positif dari pengalaman relawan terhadap masyarakat luas. Lebih lanjut, penerimaan diri juga berkontribusi terhadap pertumbuhan pribadi, di mana relawan yang mampu mengidentifikasi serta menerima kelebihan dan kekurangan mereka lebih efektif dalam mengoptimalkan potensi yang ada. Dengan demikian, penerimaan diri dapat dianggap sebagai faktor sentral dalam proses aktualisasi potensi individu secara optimal.

2. Kesejahteraan Psikologis Dalam Dimensi Hubungan Yang Positif Dengan Orang Lain Pada Relawan Mandhala Senom Kabupaten Pamekasan

Pada pembahasan dimensi hubungan yang positif mengungkapkan bahwa aspek ini merupakan bagian yang penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis, selain penerimaan diri. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara

yang dilakukan dengan relawan, penelitian ini mengidentifikasi data yang diperoleh mengenai kualitas dan kemampuan relawan dalam memperoleh hubungan yang positif dengan orang lain.

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian ini, para relawan menunjukkan pemahaman yang beragam mengenai konsep hubungan positif dengan orang lain. Hampir seluruh responden mengartikan hubungan positif sebagai suatu bentuk interaksi yang mengandung makna positif dan saling bermanfaat satu sama lain. Dalam bab teori yang membahas hubungan positif dengan orang lain dimaknai bahwa individu yang menjalin hubungan positif dengan orang lain biasanya menunjukkan kedekatan emosional, adanya saling percaya, serta memiliki perasaan yang mendalam terhadap satu sama lain. Mereka cenderung menunjukkan empati dan kasih sayang yang tinggi.⁹⁸

Penelitian ini mengidentifikasi bagaimana tingkat empati dan kepercayaan diri para relawan berkontribusi terhadap pembentukan hubungan yang positif dengan orang lain. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa empati yang dimiliki oleh relawan berada pada tingkat yang cukup tinggi, yang tercermin dari motivasi mereka untuk terlibat dalam kegiatan kerelawanan. Relawan sering kali termotivasi oleh keinginan tulus untuk membantu dan memberikan manfaat kepada orang lain yang membutuhkan. Hal ini menunjukkan bahwa sikap empati mereka memainkan peran penting dalam membangun dan memelihara hubungan yang positif dalam konteks kerelawanan.

Empati merupakan respons emosional terhadap penderitaan yang dialami oleh orang lain. Empati memainkan peran penting dalam perilaku prososial dengan

⁹⁸ Yoseph Pedhu, 'Kesejahteraan Psikologis Dalam Hidup Membiara', *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 10 no. 1 (2022): 69

mendorong dorongan untuk membantu sesama. Empati merupakan komponen krusial dalam membangun hubungan positif dengan orang lain.⁹⁹

Selain empati terdapat aspek kepercayaan diri dalam membangun hubungan positif, khususnya bagi individu yang terlibat dalam kegiatan kerelawanan. Kepercayaan diri merupakan hal yang penting dalam membangun kemampuan untuk membangun interaksi sosial yang baik. Dalam menciptakan interaksi sosial sangatlah ditentukan pada kualitas kepercayaan diri yang baik pada individu. Covey menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan motivasi tertinggi yang dimiliki manusia dalam menciptakan hubungan yang baik dengan manusia lainnya.¹⁰⁰

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa relawan umumnya memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup tinggi, yang memungkinkan para relawan untuk menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Meskipun demikian, masih terdapat kendala seperti rasa malu dan kesulitan dalam menjalin kedekatan yang lebih dalam dengan orang lain, yang dapat mempengaruhi kualitas interaksi mereka.

Sebagaimana dijelaskan dalam paparan sebelumnya, relawan sering kali menghadapi berbagai hambatan dalam mengembangkan kepercayaan diri mereka, yang berdampak pada kemampuan mereka untuk membangun hubungan yang positif. Penelitian ini mengidentifikasi beberapa kendala signifikan yang dialami oleh individu dalam proses ini. Di antara hambatan yang ditemukan, terdapat rasa kurang percaya diri, perasaan malu, dan isu-isu pribadi yang mempengaruhi

⁹⁹ Fenty Zahar, “ Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan”, *Kognisi Jurnal* 2 no. 2 (Februari, 2018): 79-80 <https://id.scribd.com/document/672169615/>

¹⁰⁰ ibid

interaksi sosial mereka. Faktor-faktor ini dapat menghambat efektivitas relawan dalam menjalin dan memelihara hubungan yang positif dengan orang lain. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengatasi hambatan-hambatan ini agar relawan dapat lebih efektif dalam berinteraksi dan membangun hubungan yang positif.

Dalam hasil penelitian dimensi hubungan yang positif dengan orang lain dapat disimpulkan bahwa relawan telah menunjukkan kemampuan yang signifikan dalam membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari observasi dan wawancara, pengalaman kerelawanan yang dialami para relawan secara substansial meningkatkan kemampuan mereka dalam membentuk dan memelihara hubungan interpersonal yang positif. Keterlibatan relawan dalam kegiatan yang melibatkan interaksi langsung dengan masyarakat memberikan dampak positif terhadap keterampilan mereka dalam menjalin relasi yang konstruktif dan harmonis. Pengalaman tersebut memungkinkan relawan untuk mengembangkan keterampilan sosial yang lebih baik, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas hubungan interpersonal mereka.

3. Kesejahteraan Psikologis Dalam Dimensi Pertumbuhan Pribadi Pada Relawan Mandhala Senom Kabupaten Pamekasan

Dalam mencapai atau memperoleh kesejahteraan psikologis pada masing-masing individu salah satu dimensi yang harus dicapai adalah pertumbuhan pribadi. Dalam Penelitian ini juga digali informasi seputar pertumbuhan pribadi para relawan sebagai bentuk implementasi dalam mengoptimalkan potensi diri dalam mencapai kesejahteraan psikologis.

Pertumbuhan pribadi adalah salah satu dimensi penting dalam konsep kesejahteraan psikologis. Hal ini merujuk pada kapasitas kemampuan seseorang untuk mengembangkan dan mengoptimalkan potensi diri mereka secara berkelanjutan¹⁰¹. Dalam arti konseptual pertumbuhan pribadi adalah proses dinamis di mana individu terus-menerus mengeksplorasi dan memperluas keterampilan, pengetahuan, dan kemampuan mereka. Hal ini mencakup kemampuan untuk mengalami perubahan positif dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk emosional, kognitif, dan sosial.

Penelitian ini mengeksplorasi pemahaman relawan mengenai konsep pertumbuhan pribadi serta cara mereka mengembangkan potensi diri yang dimiliki. Secara umum, temuan penelitian menunjukkan bahwa para relawan mendefinisikan pertumbuhan pribadi sebagai suatu kondisi di mana mereka mengalami peningkatan dalam pengetahuan dan wawasan, serta menjadi individu yang lebih berkualitas seiring berjalannya waktu.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan pada penelitian ini juga ditemukan bagaimana relawan dalam mengembangkan potensi dirinya, Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan dapat dikatakan para relawan sedang dalam upaya mengembangkan potensi diri yang dimiliki. Pada beberapa aspek kehidupan yang dijalani oleh para relawan merasa mengalami perkembangan seperti cara berinteraksi dengan orang lain, kepercayaan diri yang semakin berkembang dan komunikasi yang semakin baik serta tambahan wawasan pengetahuan yang semakin luas.

¹⁰¹ Iin aini isnawati dan Rizak yunta, *Konsep Pembentukan Kader Kesehatan Jiwa Di Masyarakat* (Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmar cendekia indonesia, 2019), 42

Analisis data dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa pengalaman kerelawanan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan diri dan perluasan wawasan pengetahuan para relawan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan kerelawanan memberikan dampak positif pada pertumbuhan diri para relawan, di mana pengalaman yang diperoleh selama kegiatan tersebut berkontribusi pada penambahan wawasan dan perbaikan kualitas pribadi mereka. Para relawan juga menunjukkan keterbukaan terhadap peluang untuk berinteraksi dengan berbagai komunitas, yang memungkinkan mereka untuk memperoleh pengalaman dan pengetahuan baru.

Sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Ryff bahwa seseorang yang memiliki pertumbuhan diri yang baik adalah individu yang sadar akan pertumbuhan dan mengembangkan dirinya secara berkelanjutan, memiliki kesadaran terhadap proses perkembangan diri dan secara aktif mengembangkan diri mereka melalui keterbukaan terhadap pengalaman baru.¹⁰² Penelitian ini mempertegas bahwa pengalaman kerelawanan tidak hanya memperkaya wawasan pengetahuan dan keterampilan para relawan tapi juga mendorong mereka untuk membuka diri pada pengalaman-pengalaman baru untuk meningkatkan kualitas pertumbuhan pribadi mereka.

Penelitian ini juga mengeksplorasi bagaimana para relawan memaknai pencapaian diri mereka dalam kehidupan. Temuan menunjukkan bahwa perspektif relawan terhadap pencapaian diri tidak terbatas pada aspek materiil saja, tetapi juga melibatkan penilaian berdasarkan nilai-nilai pribadi dan pencapaian non-materiil

¹⁰² Sonny Y Soeharso, "Psikologi Bisnis Paradigma Baru Mengelola Bisnis", (Yogyakarta: Lautan Pustaka, 2020), 356

yang telah mereka raih. Banyak relawan mengidentifikasi pencapaian mereka tidak hanya melalui ukuran kesuksesan finansial atau status sosial, tetapi juga melalui pencapaian yang mencerminkan pertumbuhan pribadi, kontribusi pada lingkungan sosial, dan nilai-nilai hidup.

Temuan penelitian juga mengidentifikasi bahwa dalam proses pertumbuhan pribadi para relawan juga mengalami kendala-kendala yang dihadapi. Hambatan para relawan dalam mencapai kesejahteraan psikologis dalam dimensi pertumbuhan diri dalam penelitian ini kebanyakan pribadi relawan itu sendiri. Pola pikir yang salah, kurangnya kesadaran dan kemauan untuk berkembang dan bertumbuh menjadi lebih baik serta kondisi lingkungan yang kurang mendukung. Dalam Teori lima besar yang berkaitan dengan kepribadian bahwasannya kesadaran dan keterbukaan terhadap pengalaman merupakan hal yang penting dan berkesinambungan dalam memperoleh kesejahteraan psikologis.¹⁰³

Hasil temuan penelitian dalam dimensi pertumbuhan pribadi dapat disimpulkan bahwa para relawan telah berupaya dalam mengoptimalkan potensi diri mereka dengan bertumbuh meningkatkan kualitas pribadi. Melalui keterlibatan mereka dalam kegiatan kerelawanan mendorong mereka untuk terus belajar menambah wawasan pengetahuan dan keterampilan. Temuan dalam penelitian ini juga menyimpulkan para relawan belum sepenuhnya puas dengan pencapaian yang telah diraih. Mereka memandang bahwasannya pencapaian yang berhasil diraih merupakan langkah awal untuk proses yang lebih luas. Namun, meskipun kemajuan

¹⁰³ Veny Febriyanti, Nur Eva, dan Sri Andayani. "Psychological Well-Being Level Based On Big Five Personality Type ". *Jurnal Psycho idea* 20 no. 2 (2022): 143 . <http://dx.doi.org/10.30595/psychoidea.v20i2.11824>

telah dicapai, sebagian besar relawan masih berada dalam fase berusaha dan merasa belum sepenuhnya puas dengan pertumbuhan diri mereka. Ketidakpuasan ini mencerminkan kesadaran mereka akan adanya ruang untuk perbaikan dan keinginan untuk terus berkembang dan mengoptimalkan potensi diri