

## Potret Kebahagiaan Relawan

### Studi Kasus Relawan Satya Wacana Peduli di Lombok

Joshua Jordan Karinda dan Rudangta Arianti

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga

e-mail: jordankarinda@gmail.com

#### **Abstract**

*The main purpose of all activities carried out by humans is to obtain happiness. The same thing happened to Satya Wacana Peduli volunteers who provided assistance directly to the people in Lombok. The purpose of this study is to see a picture of happiness in volunteers who were members of Satya Wacana Peduli. This research was analyzed qualitatively by using a case study approach. The study involved two volunteers who provided assistance in Lombok. The results of the study showed that the picture of happiness in each participant was different. The difference in happiness was influenced by the initial encouragement of participants to provide assistance. The suggestion for the next research is to pay more attention to factors that influence happiness such as personality factors or other factors that make volunteers can feel happiness.*

**Keywords:** happiness, volunteer, qualitative.

#### **Abstrak**

Semua kegiatan yang dilakukan oleh manusia tujuan utamanya, yaitu untuk memperoleh kebahagiaan. Demikian pula yang terjadi pada relawan Satya Wacana Peduli yang memberikan bantuan secara langsung pada masyarakat di Lombok. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat kebahagiaan pada relawan yang tergabung dalam Satya Wacana Peduli. Penelitian ini menggunakan tipe penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Penelitian melibatkan dua orang relawan yang memberikan bantuan di Lombok. Hasil penelitian menjelaskan bahwa kebahagiaan pada masing-masing partisipan berbeda. Perbedaan kebahagiaan dipengaruhi oleh dorongan awal dari partisipan untuk memberikan bantuan. Saran untuk peneliti berikutnya untuk lebih memerhatikan faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan seperti faktor kepribadian ataupun faktor lain yang membuat relawan merasakan kebahagiaan.

**Kata kunci:** kebahagiaan, relawan, kualitatif.

## **I. Pendahuluan**

Meraih kebahagiaan adalah dambaan setiap manusia, namun hiruk pikuk lingkungan saat ini membuat kebahagiaan sulit dicapai. Kebahagiaan bukan hanya berkisar pada fenomena perasaan senang, baik, atau luar biasa yang dialami, tetapi juga merasa baik secara keseluruhan yakni sosial, fisik, emosional, dan psikologis. (Froh, Bono, & Emmons, 2010). Menurut Dalai Lama (dalam Arif, 2016) bahwa setiap orang, bahkan setiap makhluk mencari suatu hal yang lebih baik dalam hidup, mereka mencari kebahagiaan. Demikian juga ini terjadi pada kehidupan bermahasiswa, berdasarkan wawancara 1 Mei 2019 kepada 20 mahasiswa terkait kebahagiaan, didapatkan beragam tanggapan yang diberikan seperti; mencari kesibukan lain di luar kuliah, mengikuti organisasi sesuai bakat dan minat, mendapatkan nilai yang bagus, jalan-jalan ke gunung atau pantai, main atau makan bersama teman-teman, bahkan ada juga kebahagiaan didapatkan ketika menemukan pacar dan teman

dekat yang saling mendukung. Ada juga tanggapan mengungkapkan perasaan seperti senang dan bersyukur bisa kuliah mendapatkan pengetahuan yang baru, serta menikmati setiap proses untuk mencapai kebahagiaan. Ada juga mahasiswa yang menyatakan bahwa mereka bahagia dengan cara menolong orang lain, seperti mendengarkan lansia di panti jompo bercerita, dan menolong mahasiswa untuk mendapatkan hak-haknya. Dari hasil wawancara pula, peneliti mendapati beberapa mahasiswa yang menemukan kebahagiaannya dengan cara mengikuti organisasi atau komunitas.

Peneliti juga menemukan organisasi kampus atau komunitas berupa lembaga kemahasiswaan, komunitas pecinta alam, Satya Wacana Peduli, dan kelompok bakat minat yang pernah mengadakan aksi-aksi sosial. Beberapa aksi sosial yang diadakan seperti kegiatan donor darah, menanam pohon, dan penggalangan dana untuk tempat yang terkena bencana alam. Salah satu komunitas yang bergerak dalam bidang sosial yaitu Satya Wacana Peduli. Beberapa kegiatan sosial yang pernah dilakukan seperti Satya Wacana Peduli Lombok dan Satya Wacana Peduli Palu. Komunitas Satya Wacana Peduli menjadi satu-satunya komunitas perwakilan dari Universitas Kristen Satya Wacana yang berangkat ke Lombok pada saat Lombok mengalami bencana alam gempa bumi. Tidak berhenti di Lombok, komunitas Satya Wacana Peduli juga mengadakan kegiatan yang bertemakan “Seribu Lilin untuk Palu dan Donggala” kegiatan ini mengajak seluruh sivitas kampus untuk doa bersama disertai penggalangan dana untuk memberikan dukungan secara langsung bagi mahasiswa yang berasal dari Palu, Donggala, dan Sigi yang mengalami bencana alam gempa bumi dan tsunami.

Kegiatan yang sudah dilakukan oleh komunitas Satya Wacana Peduli dapat dikategorikan dalam perilaku prososial. Caprara dan Steca (2007) mengatakan bahwa, perilaku prososial, seperti peduli dan menolong, erat kaitannya dengan kemampuan untuk mengendalikan emosi dan keinginan berinteraksi dengan orang lain. Adapun keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain, kebutuhan komunikasi sosial, dan kebutuhan akan kasih sayang hanya dapat terpenuhi dalam keadaan kolektif atau dalam kelompok.

Berdasarkan hasil wawancara pada komunitas Satya Wacana Peduli, peneliti menemukan ada hal menarik pada saat relawan memberikan pertolongan seperti mengajak anak-anak mewarnai atau membantu masyarakat, yaitu munculnya perasaan bahagia pada masing-masing individu dalam komunitas Satya Wacana Peduli. Hurlock (1997) berpendapat bahwa kebahagiaan timbul dari pemenuhan kebutuhan atau harapan. Kebahagiaan dapat diraih apabila kebutuhan serta harapan dapat diraih. Melalui pemenuhan tersebut, individu akan mendapatkan kepuasan sebagai tanda kebahagiaan. Kepuasan yang dirasakan membuat

individu dapat menikmati kehidupannya dengan tenang dan damai. Carr dan Alan (2004) mengemukakan bahwa kebahagiaan itu merupakan kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif.

Menurut Seligman (2002) kebahagiaan adalah ketika individu mendapatkan emosi positif yang membuat individu merasa lebih baik. Dalam Diener dan Seligman (2002) juga menjelaskan bahwa individu yang sangat bahagia memiliki hubungan romantis dan hubungan sosial yang lebih kuat daripada individu yang kurang bahagia. Selain itu, individu yang sangat bahagia memiliki sistem emosi yang berfungsi yang dapat bereaksi dengan tepat terhadap peristiwa kehidupan.

Bunda Teresa (dalam Aknin & Broesch, 2015) mengatakan bahwa “Tidak ada yang membuat anda lebih bahagia daripada ketika anda menjangkau dengan belas kasihan kepada seseorang yang terluka parah”. Hasil dari penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Aknin dan Broesch (2015) menemukan bahwa baik orang dewasa maupun anak-anak dari desa terpencil di Vanuatu mengalami imbalan emosional yang lebih besar seperti kebahagiaan karena terlibat dalam tindakan kemurahan hati. Individu mengalami peningkatan emosi positif ketika melakukan tindakan kemurahan hati terhadap orang lain.

Perilaku sukarela merupakan bentuk dari prososial, menurut Mussen (dalam Dayakisni, 1988) perilaku prososial dapat dimengerti sebagai perilaku yang menguntungkan orang lain. Secara konkrit, pengertian perilaku prososial meliputi tindakan berbagi (*sharing*), kerjasama (*cooperation*), menolong (*helping*), kejujuran (*honesty*), dermawan (*generosity*) serta mempertimbangkan hak dan kesejahteraan orang lain. Hal ini senada seperti yang dijelaskan oleh Seligman (2002) bahwa sejatinya kebahagiaan yang otentik (sejati) adalah perasaan baik yang ditimbulkan oleh kebaikan diperbuat oleh manusia. Dengan kata lain, memberikan pertolongan oleh relawan menjadi suatu kebahagiaan tersendiri. Tindakan kemurahan hati ini yang bisa disebut dengan perilaku prososial. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Khanna dkk (2017) membuktikan bahwa perilaku prososial berhubungan langsung dengan kesejahteraan dan kebahagiaan.

Hal serupa juga ditemukan oleh oleh Aknin & Broesch (2015) bahwa orang yang memberikan bantuan, mengalami perasaan yang lebih bahagia dari orang yang jarang memberikan bantuan. Demikian juga penelitian Khanna dkk (2017) menemukan bahwa individu yang melakukan perilaku prososial memiliki merasakan kebahagiaan yang lebih besar, serta kebahagiaan yang dirasakan berhubungan langsung dengan kesejahteraan pada individu.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui alasan partisipan mau menjadi relawan? seperti apa kebahagiaan yang dirasakan relawan Satya Wacana Peduli? bagaimana perasaan relawan saat memberikan pertolongan? bagaimana dampak dari perasaan tersebut pada diri relawan?

Penelitian ini memakai pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus, sehingga peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih detil dan mendalam tentang kebahagiaan yang dirasakan relawan.

## II. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Peneliti memilih metode penelitian kualitatif studi kasus karena ingin mengidentifikasi dan memperlihatkan pemahaman yang mendalam pada kasus tersebut (Cresswell, 2015).

### 2.1 Partisipan Penelitian

Dalam penelitian ini diperoleh 2 partisipan dengan keterangan berikut:

**Tabel I.** Gambaran Umum Partisipan

Identitas	Partisipan 1	Partisipan 2
Usia	22 tahun	21 tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki	Perempuan
Posisi Organisasi	Koordinator relawan	Anggota relawan
Pekerjaan	Mahasiswa	Mahasiswa
Status Relawan	Aktif. Mengikuti seluruh rangkaian kegiatan	Aktif. Mengikuti seluruh rangkaian kegiatan

Kedua partisipan telah memenuhi kriteria penelitian, yakni relawan aktif yang terjun langsung memberikan bantuan di Lombok. Partisipan pertama (selanjutnya disebut P1) menjadi koordinator relawan Satya Wacana Peduli yang terjun langsung di Lombok dan partisipan kedua (selanjutnya disebut P2) merupakan anggota dari relawan Satya Wacana Peduli yang memberikan bantuan langsung.

### 2.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan wawancara. Wawancara tersebut menggunakan *interview guide* yang dibuat berdasarkan konsep kebahagiaan menurut Seligman (2002) adanya emosi positif, seperti; rasa bahagia, rasa senang, merasakan rasa syukur dan kepuasan hidup. Selain berdasarkan konsep, pokok-pokok ide dalam *interview guide* berfokus pada kasus yang terjadi pada saat memberikan

bantuan dan latar belakang dari partisipan mau menjadi relawan. Berikut beberapa pertanyaan yang diajukan :

**Tabel II. Kerangka Wawancara**

Indikator	Pertanyaan
Perilaku prososial	1. Apa yang mendorong anda sehingga mau memberikan bantuan pada saat gempa bumi di Lombok?
Emosi positif	2. Setelah memberikan bantuan perasaan seperti apa yang anda rasakan ? 3. Mengapa perasaan itu bisa anda rasakan ? 4. Apakah menolong orang anda mendapatkan kesenangan? mengapa demikian? 5. Saat memberikan bantuan pada masyarakat, bagaimana perasaan yang anda rasakan secara pribadi? 6. Kenapa anda bisa merasakan demikian?

Analisis data dilakukan dengan memberikan pengkodean pada data yang didapatkan, sehingga peneliti menemukan pola tindakan repetitif dan konsistensi makna subjek yang ditemukan di sejumlah data yang sudah didokumentasikan (Saldaña, 2009).

Penelitian ini menggunakan metode validasi responden. Validasi responden adalah mengecek ulang data dengan cara menunjukkan hasil salinan verbatim wawancara beserta analisis dari peneliti kepada partisipan penelitian. Peneliti meminta ketersediaan partisipan untuk membaca hasil salinan verbatim dan menilai analisis yang telah dibuat oleh peneliti berdasarkan hasil wawancara (Herdiansyah, 2015).

### III. Hasil dan Pembahasan

Temuan penelitian ini terbagi dalam dua kelompok utama. Pertama, alasan atau dorongan awal partisipan mau menjadi relawan Satya Wacana Peduli. Kedua, bagaimana perasaan relawan saat memberikan bantuan dan emosi apa saja yang dirasakan relawan.

#### 3.1 Dorongan perilaku prososial

Perilaku prososial adalah segala bentuk perilaku yang memberikan konsekuensi positif bagi si penerima, baik dalam bentuk materi, fisik ataupun psikologis tetapi tidak memiliki keuntungan yang jelas bagi pemiliknya (Dayaksini & Hudaniah, 2009). Perilaku prososial juga menggambarkan manusia sebagai makhluk yang tidak egois dan dermawan yang mau memberikan perhatian untuk kebahagiaan orang lain tanpa mengharapkan imbalan.

Perilaku sukarela merupakan bentuk dari prososial, memberikan bantuan langsung pada saat di Lombok adalah salah kegiatan kemanusiaan yang dilakukan relawan Satya

Wacana Peduli, namun sebelum menjadi relawan peneliti menemukan alasan dibalik partisipan mau menjadi relawan.

*“Ini yang tadi saya bilang di awal, mungkin dari memang dari kecil saya sudah ditanamkan, dengan saya sendiri ingin membantu semua orang yang susah. Ketika saya bisa benar-benar akhirnya nih tercapai yaa, memang sih udah selama ini sudah tercapai, maksudnya ini bener-bener langkah satu eh satu hal yang bener-bener besar yang baru yang pernah saya rasakan. Terus kadang lihat mereka tersenyum aja saya bahagia sekali gitu loh ehh artinya wah emang bener-bener enak nih ketika membantu orang. Secapek apapun itu, itu capek banget saat di Lombok, dapat aja gitu rasa bahagianya ketika melihat mereka bersyukur, juga masih ada yang bisa kasih bantuan, melihat mereka masih bisa ketawa-ketawa, liat mereka masih bisa ngobrol bareng orang asing, eh orang yang nggak dikenal, terus kayak ehh bahagia aja gitu bisa bantu orang seperti itu.”*

Berdasarkan data tersebut, dapat dikatakan bahwa P1 mengalami pembelajaran dari orang tuanya untuk memberikan bantuan kepada orang lain. Melihat perilaku kedua orangtua memberikan bantuan, membuat P1 tergerak untuk membantu orang lain sejak kecil. Orang tua menjadi model bagi P1 untuk membantu orang lain dan pembelajaran sejak kecil ini membentuk menjadi prinsip bagi P1 untuk membantu orang lain.

*“kalo tentang relawan ehh ngak tau sih mungkin udah prinsip dari kecil maksudnya untuk membantu orang dan lain sebagai macamnya tapi untuk eh kalo kita bilang relawan, bekerja sebagai relawan itu awal masuk kuliah saya ikut pelatihan, pelatihan relawan terus ehh sudah pernah juga ada bencana alam bantu orang-orang, terus sampai bantu orang hanyut juga, udah pernah yaa tapi, kalo dibilang udah kenal relawan karena memang dari hati tergerak membantu orang jadi artinya bukan dikenalin orang sebagai relawan tapi memang sudah dari hati”.*

Sama halnya dengan P1, relawan P2 juga mengalami proses pembelajaran yang sama. Meski bagi P2, ia tidak mendapatkan pembelajaran secara khusus waktu kanak-kanak, ia merasa sudah seharusnya sesama manusia saling tolong-menolong.

*“Eh secara langsung dong itu hitungannya, jadi kek kalo ada barang barang yang tidak eh bukan tidak berguna sih kalo sudah tidak dipake lagi, pasti mama selalu bilang kalo misalnya kayak ada itu tuh ada teman ato apa sepupu kah ato memang yang butuh baju ato apa, dia bilang coba liat baik baik baju di kamar masih ada nda, mau di kasih, gitu-gitu doang sih sebenarnya, tidak ada sesuatu perlakuan yang khusus dan ajaran yang khusus, begitu begitu saja.”*

Bagi P2, sejak kecil ia sudah berpikir selagi ia bisa bantu maka ia akan membantu.

*“Saya nggak tau sih akhirnya ini menjadi kebiasaan yang mungkin saya tidak sadari atau apa cuma bagi saya selagi saya masih bisa bantu saya bantu itu aja sih tapi saya nggak tau apakah itu hitungannya dari rumah kah dibiasakan atau mungkin saya tidak menyadari.”*

Berdasarkan data diatas baik P1 ataupun P2 mendapatkan proses pembelajaran untuk menolong orang lain, sehingga sejak kecil mereka telah memiliki prinsip untuk berupaya membantu orang lain. Hal ini sejalan dengan teori Bandura (dalam Feist & Feist, 2008), bahwa pemodelan merupakan proses pembelajaran dengan melihat dan memperhatikan perilaku orang lain kemudian mencontohnya. Bagi P1 dan P2 proses pembelajaran sejak kecil dialami dengan melihat secara langsung perilaku kedua orang tua kemudian menirukannya.

Karena semenjak kanak-kanak partisipan sudah diajarkan oleh kedua orangtua mereka untuk memberikan bantuan, menjadi salahsatu alasan yang mulia bagi partisipan untuk mau tergabung dalam relawan Satya Wacana Peduli untuk memberikan bantuan secara langsung.

Selain dorongan awal partisipan untuk mau menjadi bagian dalam relawan, temuan lain juga ditemukan oleh peneliti yaitu emosi positif seperti; kepuasan hidup, kesenangan, rasa syukur.

### **3.2 Emosi positif**

Temuan paling penting pada penelitian ini, yaitu emosi positif yang dirasakan relawan disaat memberikan bantuan setelah memberikan bantuan. Menurut Seligman (2005) emosi positif adalah perasaan yang membuat individu merasa dalam keadaan yang lebih baik dan membuat individu merasa senang. Pada penelitian ini emosi positif yang muncul kepada relawan adalah bahagia, rasa senang, rasa syukur, dan kepuasan hidup.

#### **3.2.1 Bahagia**

Bahagia menjadi salah-satu emosi positif dirasakan relawan disaat memberikan bantuan di Lombok. Selain itu, peneliti juga menemukan emosi positif kepada relawan yang memberikan efek-efek positif kepada relawan sendiri disaat memberikan bantuan.

*“...saya bisa lawan rasa ego diri saya untuk membantu orang lain itu mungkin kayak bahagia sendiri sih cuman kalo di tanya intinya saya juga tidak tau tiba tiba datang sendiri emang bener bener itu pure bener-bener bahagia sekali”*

Berdasarkan data diatas, P1 merasakan bahagia secara tiba-tiba. P1 juga menekankan bahwa kebahagiaan yang dirasakan begitu besar. Karena, bagi P1 dengan

membantu orang lain bisa melawan rasa ego yang ada dalam dirinya. Sama halnya dengan P1, P2 juga merasa bahagia setelah memberikan bantuan.

*“kenapa bisa bahagia, nggak tau yaa kenapa bisa bahagia, cuma saya merasa bahwa karena saya bisa membantu mereka terus saya merasa, saya itu berguna sebagai manusia.”*

Berdasarkan data diatas, emosi positif yang muncul seperti bahagia, P2 meyakini bahagia yang ia rasakan karena merasa berguna bisa membantu masyarakat di Lombok.

Emosi positif seperti, bahagia dirasakan relawan disaat memberikan bantuan. Menurut Seligman (2002) kebahagiaan yang sejati merupakan perasaan baik yang ditimbulkan oleh kebaikan yang dibuat individu. Kepada P1, ia merasakan sangat bahagia ketika dapat membantu orang lain. Begitu juga dengan P2, bahagia yang dirasakan karena ia merasa berguna menjadi pribadi yang bisa membantu orang lain. Perasaan baik yang dirasakan relawan disebabkan oleh perilaku sukarela mereka untuk memberikan bantuan.

Selain emosi positif membuat relawan merasakan keadaan yang lebih baik, emosi positif juga mendorong relawan memberikan energi positif kepada masyarakat. Pada penelitian ini, peneliti juga menemukan relawan memberikan energi positif untuk masyarakat yang membuat relawan merasa bahagia.

P1 mengartikan dengan memberikan energi positif kepada orang lain membuat perasaan negatif yang ada pada P1 tertutupi dengan rasa bahagia. Hal yang sama juga dialami oleh P2, ia mengungkapkan,

*“bagaimana yaa kalo mau dibilang menyikapinya mau di bilang biasa biasa juga nggak sih, cumakan kita nggak mungkin kalo saya pikirnya nggak mungkin akhirnya saya bilang saya menangis bareng mereka karena mendengar ceritanya mereka to, yaa memang ada rasa kasihan ada rasa apa cuma ketika kita datang disana kan kayak ada apa yaa, bahagia eh ketika datang kesana itu kayak beri sesuatu semangat sama mereka jadi kalo ketika akhirnya mereka cerita yaa paling yang bisa kita lakukan yaa kasih semangat semangat yaa untuk gini gini dan sebagainya kayak gitu.”*

P2 awalnya merasa kasihan mendengar cerita masyarakat yang terkena bencana, namun bagi P2 tujuan dari ia untuk datang ke Lombok selain untuk memberikan bantuan, juga memberikan mereka rasa semangat.

Relawan merasa bahagia karena dapat membantu meringankan beban masyarakat yang ada di Lombok yang pada saat itu terkena gempa bumi. Bahagia merupakan salah-satu bentuk emosi positif, menurut Seligman (2002) kebahagiaan



meliputi perasaan positif (seperti ekstase dan kenyamanan) serta kegiatan positif tanpa unsur perasaan sama sekali (seperti keterserapan dan keterlibatan). Perasaan baik yang dirasakan relawan seperti bahagia, memberikan pengaruh yang baik kepada relawan sendiri dalam memberikan bantuan selama di Lombok, karena mengurangi perasaan negatif yang dirasakan relawan, rasa kasihan dan rasa sedih.

### 3.2.2 Rasa Senang

Berdasarkan hasil data yang diperoleh, partisipan mengungkapkan bahwa rasa senang dirasakan pada saat memberikan bantuan. Rasa senang yang ditemukan peneliti menjadi salah-satu emosi positif yang dirasakan relawan saat memberikan bantuan secara langsung di Lombok. Dan perilaku sukarela dari partisipan menjadi faktor utama merasakan emosi positif seperti rasa senang.

*“Yang pertama memang jujur kita liat responnya masyarakat cuman itu hal kecil sih hal yang paling besar yang buat saya bahagia yaa ketika saya bisa saya pribadi bisa memberikan dampak buat orang lain artinya bisa memberikan efek efek atau energi positif buat orang lain itu hal hal jadi bener bener rasa plong aja gitu biarpun orang kita nggak usah omong kita misalnya ngasih eh ngasih bantuan kita nggak tau nih perasaan orang lain itu kesel kah atau apakah cuman yang bener bener paling bahagia yaudah yang penting niat saya udah ngasih bantuan terserah mau saya nggak berpikir pandangan dia seperti apa yang penting udah bener-bener plong udah senang banget gitu bisa ngasih bantuan.”*

Berdasarkan data diatas, perasaan senang yang muncul disebabkan oleh perilaku sukarela seperti memberikan bantuan. Sama hal nya dengan P2, ia juga merasakan perasaan senang disaat memberikan bantuan kepada masyarakat.

*“Sebenarnya tidak harus dapat feedback juga sih kalo dari saya, tapi ketika pun juga akhirnya dapat respon yang baik sama mereka itu bisa bikin apa yaa bisa bikin senang karena paling tidak yaa meskipun kita di ingat sedikit dari banyak pengalaman paling tidak kita bisa membantu mereka gitu loh untuk akhirnya beberapa jam saja bisa sedikit menghilangkan pikirannya mereka terkait dengan ih rumahku sudah nggak ada nih gitu dengan cara bermain.”*

Dalam hal ini, P2 merasa senang pada saat menjalin interaksi dengan anak-anak seperti, menggambar, bernyanyi dan bermain bersama. Selain itu, P2 juga mengungkapkan rasa senang yang dirasakan karena mendapatkan tindakan timbal-balik yang antusias juga dari masyarakat.

Emosi positif yang dirasakan relawan seperti rasa senang terjadi disaat relawan memberikan bantuan secara langsung, menurut Seligman (2005) rasa senang

merupakan bentuk emosi positif yang membuat individu merasakan keadaan yang lebih baik. Rasa senang yang dirasakan relawan membuat relawan merasakan keadaan yang baik. Selain itu, temuan lain yang juga ditemukan peneliti rasa senang muncul disaat bersamaan relawan memberikan bantuan. Temuan ini senada seperti yang dijelaskan Seligman (2005) kebahagiaan merupakan gambaran emosi positif yang dirasakan serta aktivitas positif yang disukai oleh individu. Aktivitas positif seperti memberikan bantuan kepada masyarakat di Lombok, membuat relawan merasa senang.

### 3.2.3 Rasa Syukur

Pada temuan ini, peneliti menemukan emosi positif seperti, rasa syukur. Berbeda dengan rasa senang, rasa syukur yang diungkapkan relawan dirasakan setelah memberikan bantuan secara langsung.

*“Secara umum sama cuman memang ketika sudah eh ke Lombok kemarin bedanya karena memang ini saya bisa membantu bencana besar, bencana yang bener bener besar gitu loh maksudnya nggak pernah saya alami jadi pengen tau gimana sih eh warga yang terkena bencana besar sekali seperti apa jadi bahagiannya karena memang nolong orang yang keduanya punya pengetahuan baru juga jadi punya cerita baru juga ohh ternyata seperti ini, jadi buat kedepannya karena saya bilang tadi karena saya buat ini langkah baru saya udah punya bayangan nih buat kedepannya lebih bisa paham lagi nih kalo ada seperti ini apa yang harus saya lakukan tapi secara umum memang sama eh puasnyapun sama bahagiannya pun sama secara umum artinya punya rasa maksudnya punya rasa syukur aja bahagiannya karena punya rasa syukur, rasa bersyukur karena masih bisa jadi dampak buat orang lain aja sih gitu.”*

Berdasarkan hasil data yang diperoleh, perasaan syukur P1 dirasakan setelah memberikan bantuan. P1 bersyukur karena ia masih bisa memberikan pertolongan, dan memberikan dampak yang baik bagi masyarakat. Berbeda dengan P1. Bagi P2 rasa syukur menjadi bonus disaat ia membantu dan mendapatkan tindakan timbal-balik dari masyarakat.

*“Nda maksudnya kan ketika kita membantu hitungannya kita tulus to sama maksudnya kita tidak mengharapkan imbalan apapun dan kalo pun misalnya responnya baik ke kita dalam artian mungkin mereka menerima dengan baik juga ya syukur, kalo pun itu akhirnya tidak di terima yaa ndapp paling tidak kita ada usaha untuk akhirnya kita mau membantu gitu.”*

Berbeda dengan P1, data yang diperoleh dari P2. Yaitu bagi P2, rasa syukur hanya menjadi nilai tambah ketika mendapatkan tindakan timbal-balik dari

masyarakat, yang terpenting bagi P2, ia sudah memberikan bantuan dengan tulus tanpa mengharapkan sesuatu dari masyarakat.

Pada temuan ini, peneliti menemukan hasil yang berbeda mengenai rasa syukur yang dirasakan partisipan. Menurut Emmons (dalam Baker dkk, 2008) individu yang memiliki pola pikir untuk terus bersyukur cenderung menjadi individu yang bahagia, karena syukur mampu mengubah suasana hati menjadi lebih baik. Kepada P1, rasa syukur yang ia rasakan dikarenakan, P1 memiliki pola pikir untuk bersyukur yang terus menerus. Sehingga rasa syukur yang dirasakan P1 juga membuat ia bahagia. Meskipun merasakan peristiwa yang sama memberikan bantuan, kepada P2, tidak mengungkapkan rasa syukurnya secara langsung. Karena bagi P2, yang terpenting ia memberikan bantuan dengan tulus tanpa mengharapkan mendapatkan imbalan apapun.

#### 3.2.4 Kepuasan hidup

Kepuasan hidup yang ditemukan pada relawan menjadi bagian penting dalam penelitian ini, relawan merasakan kebahagiaan karena merasakan kepuasan hidup. Kepuasan hidup dirasakan oleh relawan karena terjalinnya interaksi secara langsung dengan masyarakat. P1 menyatakan kepuasan hidup yang dirasakan karena merasa puas niat baiknya untuk memberikan bantuan dapat tersalurkan.

*“perasaan itu ada karena yaa memang karena ini sih mungkin yaa karena memang tadi saya bilang niat saya memang suka sekali dengan membantu orang, terus akhirnya ada wadah, ada juga kesempatan untuk bisa benar-bener membantu orang secara besar yaitu mungkin. Rasa wah puas banget kayak eh sesuatu yang keren gitu maksudnya, sesuatu yang apa yaa yang sela maksudnya yang dengan sifat saya seperti ini, saya punya wadah terus saya bisa tuangkan sifat saya juga, jadi kayak seru aja sih jadi kayak puas aja gitu”*

Hal yang sama juga diungkapkan P2, yaitu bagaimana ia merasakan kepuasan secara pribadi.

*“Bagaimana rasa itu yang tadi yang aku bilang, kita diterima dengan baik kita disambut dengan baik dan kita lihat bahwa sesuatu yang kita kasih itu bermanfaat dan berguna buat mereka, contohnya kayak terpal tadi terus kayak kegiatan-kegiatan yang kita lakukan kayak buku-buku eh yaa kayak kasih mereka buku-buku bacaan, terus bikin aktivitas sama mereka, yaa meskipun menurutku waktu yang kita apa yaa yang kita di kasih ke sana yaa tidak tidak cukup sih, karena cuma beberapa kali ketemu, cuma pada saat itu akhirnya melihat kek gitu, ada ada yaa kepuasan dan kesenangan tersendiri sih.”*

Berdasarkan pernyataan dari P2, kepuasan pribadi yang dirasakan karena ia mendapat sambutan yang baik dari masyarakat dan bantuan yang diberikan bisa bermanfaat. Kepuasan pribadi yang dirasakan kedua relawan karena adanya jalinan interaksi serta sambutan baik dari masyarakat mendapatkan pertolongan dari relawan Satya Wacana Peduli. Interaksi langsung dengan masyarakat atau hubungan sosial (keterlibatan) menjadi faktor penting relawan merasakan kepuasan pribadi. Seligman (2002) juga menjelaskan bahwa kebahagiaan juga meliputi hubungan sosial atau keterlibatan. Selain itu relawan juga mengungkapkan bahwa mereka merasa puas karena mendapatkan wadah untuk memberikan pertolongan langsung pada orang lain. Selanjutnya, kepuasan pribadi relawan memberikan pengaruh pada kebahagiaan yang dialami relawan Satya Wacana Peduli.

*“Kalo kepuasan pribadi iya jelas, karena ehh kalo yang kasus Lombok ini hitungannya kan eh cuma hanya kita teman-teman dari tim relawan Satya Wacana Peduli yang akhirnya bisa pergi toh dari semua banyaknya orang yang akhirnya yang bantu eh ya di posko bantu kasih sumbangan cuma hanya kita ketika kepuasan tersendiri itu ketika betul-betul ada disana dan akhirnya betul-betul eh apa yaa menyalurkan barang hitungannya kayak barang titipan yang mereka percaya kepada kita mahasiswa UKSW ini percaya sama kita untuk salurkan bantuan itu kepada mereka terus akhirnya yaa kita jadi penyalurnya mereka dan itu diterima baik itu jadi satu kepuasan dan kesenangan.”*

Dari ungkapan di atas, terlihat bahwa P2 merasa puas secara pribadi karena ia bersama relawan yang lain mendapat kepercayaan dari kampus untuk menyalurkan bantuan secara langsung. Sedangkan alasan P1 merasakan kepuasan pribadi terlihat dalam ungkapan sebagai berikut :

*“Ohyaa, kalo kepuasan pribadi ada, cuman artinya bukan puas lalu berhenti, jadi kepuasan ini kayak ngerasa gua udah, saya udah kenal nih hal kecil, gimana setelah puas itu yang tadi saya bilang, kalo puas untuk berhenti pasti nggak, jadi karena ini langkah baru untuk ternyata saya bisa lebih lagi berdampak, bisa bahagia untuk saya bisa lagi untuk membahagiakan orang lewat bantuan bantuan, yaa mungkin hal tersebut jadi langkah kecil, kepuasan tersebut jadi langkah kecil saya untuk mulai, bukan untuk berhenti”.*

Melihat ungkapan tersebut maka bagi P1 kepuasan pribadi yang dirasakan karena ia bisa berdampak buat orang lain dengan memberikan bantuan, dan hal ini adalah langkah baru untuk berbuat lebih lagi.

Menurut Seligman (2002), orang yang berbahagia memiliki kepuasan hidup. Kepuasan hidup merupakan bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan. Kepuasan hidup dirasakan relawan disebabkan oleh perilaku sukarela

relawan memberikan pertolongan. Perilaku sukarela ini membuat relawan merasakan emosi positif seperti kepuasan hidup yang membuat relawan mengalami kebahagiaan.

Menurut Seligman (2002) kebahagiaan merupakan suatu bentuk emosi positif, perilaku sukarela yang dilakukan relawan seperti memberikan bantuan secara langsung, membuat relawan merasa senang. Kepuasan hidup yang dirasakan mencakup emosi positif relawan seperti kesenangan dan rasa bersyukur. Relawan Satya Wacana peduli merasakan emosi positif yang disebabkan oleh perilaku sukarela mereka selama menjadi relawan di Lombok. Emosi positif yang dirasakan relawan seperti; bahagia, rasa senang, rasa syukur dan kepuasan hidup, yang membuat relawan merasakan kebahagiaan.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Aknin & Broesch (2015) yang menemukan individu mengalami peningkatan emosi positif ketika melakukan tindakan kemurahan hati terhadap orang lain. Tindakan kemurahan hati ini yang bisa disebut dengan perilaku prososial. Penelitian lain oleh Khanna dkk (2017) membuktikan bahwa perilaku prososial berhubungan langsung dengan kesejahteraan dan kebahagiaan.

#### **IV. Simpulan dan Saran**

##### **5.1 Simpulan**

Menjadi relawan merupakan bentuk sukarela dan peduli dari partisipan yang terbentuk sejak kanak-kanak untuk membantu orang lain. Pembelajaran semenjak kanak-kanak membuat partisipan mau mengambil peran menjadi relawan.

Setelah memberikan bantuan relawan merasakan adanya emosi positif seperti; bahagia, rasa senang, rasa syukur dan kepuasan hidup. Perasaan bahagia yang dirasakan relawan berbeda. P1 berada pada tingkatan emosional sangat bahagia. Bahagia yang dirasakan relawan juga membawa pengaruh yang baik pada mereka sendiri, karena menghilangkan emosi negatif selama mereka bertugas sebagai relawan di Lombok.

Rasa syukur yang dialami relawan juga berbeda, pola pikir P1 untuk terus menerus bersyukur membuat ia merasakan rasa syukur. Sedangkan kepada P2, rasa syukur tidak diungkapkan secara langsung.

Setelah memberikan bantuan relawan merasakan kepuasan hidup secara pribadi. Kepuasan hidup yang dirasakan partisipan dirasakan setelah memberikan bantuan. Kepuasan hidup menjadi ekspresi dari kebahagiaan yang dirasakan relawan.

Emosi positif yang dirasakan relawan disaat memberikan bantuan, membuat relawan merasakan keadaan yang lebih baik. Keadaan yang lebih baik ketika relawan merasakan emosi positif seperti, bahagia, rasa senang, rasa syukur dan kepuasan hidup. membuat relawan merasakan kebahagiaan. Kebahagiaan membuat relawan merasakan kehidupan yang lebih baik.

Perilaku prososial menjadi salah satu faktor timbulnya emosi positif yang dirasakan masing-masing partisipan. Emosi positif yang dirasakan relawan membuat relawan merasakan kebahagiaan.

## 5.2 Saran

Dalam penelitian ini terdapat keterbatasan, pertama pada dorongan awal kurang dibahas mengenai faktor yang lain yang memberikan pengaruh pada partisipan untuk mau menjadi relawan. Kedua penelitian ini masih kurang dalam membahas dinamika emosi positif dan memakai sudut pandang dari tokoh yang sealiran. Bagi peneliti selanjutnya bisa mendalam dalam membahas alasan atau dorongan awal dari relawan untuk mau memberikan bantuan dan lebih lagi menggali emosi positif yang muncul kepada relawan disaat melakukan perilaku sukarela.

Memberikan pertolongan pada saat gempa bumi memerlukan niat dan tindakan. Menjadi seorang relawan berarti sudah siap menghadapi berbagai persoalan baik suka maupun duka. Merasakan kebahagiaan menjadi bonus ketika memberikan pertolongan dari hati yang tulus.

## Daftar Pustaka

- Aknin, L. B., Broesch, T., Hamlin, J. K., & Van de Vondervoort, J. W. (2015). Prosocial behavior leads to happiness in a small-scale rural society. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(4), 788-795. <http://dx.doi.org/10.1037/xge0000082>
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif: pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama..
- Baker, D., Greenberg, C., & Yalof, I. (2008). *What happy women know: how new findings in positive psychology can change women's lives for the better*. New York: St. Martin Griffin.
- Carr, Alan. (2004) *Positive Psychology (The Science of Happiness and Human Strengths)*. Print edition. Hassanzadeh, Ramzan., Mahdinejad, Galin. Relationship between

- Happiness and Achievement Motivation: A Case of University Students. *Journal of Elementary Education*, Vol. 23, No. 1, 53-65. Iran: Associate professor of psychology department Islamic Azad University-Sari Branch.
- Caprara, G.V. & Steca, P. (2007). Prosocial Agency: The Contribution of Values and Self-Efficacy Beliefs to Prosocial Behavior Across Age. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 26, No.2, 218-239.
- Cohen, S. (2004). Social relationship and health. *American Psychologist*, 59: 676-84.
- Creswell, John W. (1998). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among. Five tradition*. London: SAGE Publications.
- Dayakisni, T. (1988). *Perbedaan intensi prososial siswa siswi ditinjau dari pola asuh orangtua*. Jurnal Psikologi.1, (V) 14-17. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Dayaksini, T. & Hudaniah. (2009). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.
- Feis, J., & Feist, G., J. (2008). *Theories of personality* (Terjemahan edisi 6). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Herdiansyah, Haris. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Jakarta: Salemba humanika.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jangkung, S. (2013). *Dinamika Kebahagiaan Relawan Pusat Studi dan Layanan Difabel (PSLD) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Mardayeti, D. (2013). *Gambaran Kebahagiaan pada anak Jalanan*. Jurnal Psikologi. 1, (1), hal 65-77.
- Myers. (1994). *Social Psychology*. New York: Mc. Graw Hill.
- Saldaña, J. (2009). *The coding manual for qualitative researchers*. Singapore: Sage Publications Ltd.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York : Free Press.

Seligman, M. E. (2005). *Authentic happiness: menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Bandung: Penerbit Mizan.

Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social indicators research*, 20(4), 333-354.