

Hubungan antara Altruisme dengan *Well-Being* pada Anggota Relawan Nusantara di Kota Bandung

The Relationship between Altruisme and Well-Being in Volunteers at Relawan Nusantara in Bandung

¹Ratu Dzakiyah Nursalma ²Sita Rositawati

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

Email : ¹rdnsalmaa@gmail.com ²79sita@gmail.com

Abstract. Volunteers are people who voluntarily give their time, energy and money to help others. Moreover, volunteers engaged in the field of disaster, they must face various risks such as dangerous things in environment, dealing with death such as having to lift the bodies of victim of natural disasters and afterchocks. In addition, the volunteers also helped in the public kitchen and psychosocial assistance. Even though the volunteers are aware of these various things, they still participate in disaster activities and feel happy and useful because they can help others. Volunteer Nusantara is one of non-governmental organizations engaged in disaster and non disaster fields. The purpose of this research is to find out whether there is a relationship between Altruism and Well-Being in Volunteer Nusantara in Bandung. This study is sample study of 30 members of the Volunteer Nusantara in Bandung using a purposive sampling technique. The correlation technique used is the Spearman rank. The altruism measuring instrument used was modified from previous studies with a number of item 43. While the Well-Being instrument used The PERMA Profiler compiled by Seligman, with a total of 23 items. The results of this study indicate that there is a strong positive relationship ($r=0,664$) between altruism and Well-Being.

Key word : Altruism, Well-Being, Volunteer

Abstrak. Relawan yaitu orang yang secara sukarela memberikan waktu, tenaga dan uang yang dimiliki untuk membantu orang lain. Terlebih relawan yang bergerak di bidang kebencanaan, mereka harus menghadapi berbagai resiko seperti hal-hal berbahaya di lingkungan, berhadapan dengan kematian seperti harus mengangkat mayat korban bencana alam serta menghadapi bencana susulan. Selain itu, para relawan juga membantu di bagian dapur umum dan pendampingan psikososial. Meskipun para relawan mengetahui adanya berbagai hal tersebut membuat relawan tetap ikut serta dalam kegiatan kebencanaan dan merasa senang dan bermanfaat karena bisa membantu orang lain. Relawan Nusantara adalah salah satu organisasi non pemerintah yang bergerak di bidang kebencanaan dan non bencana. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Altruisme dengan *Well-Being* pada Relawan Nusantara di Kota Bandung. Penelitian ini merupakan penelitian *sample* terhadap 30 anggota Relawan Nusantara di Kota Bandung dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun teknik korelasi yang digunakan adalah *rank spearman*. Alat ukur altruisme yang digunakan di modifikasi dari penelitian sebelumnya dengan jumlah item 43. Sementara alat ukur *Well-being* menggunakan *The PERMA Profiler* yang disusun oleh Seligman, dengan jumlah 23 item. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat ($r=0,664$) antara Altruisme dengan *Well-Being*.

Kata kunci : Altruisme, *Well-Being*, Relawan Kebencanaan

A. Pendahuluan

Indonesia secara geografis merupakan negara kepulauan yang terletak pada pertemuan empat lempeng tektonik yaitu lempeng Benua Asia, Benua Australia, Lempeng Samudera Hindia Dan Samudera Pasifik. Dengan letak geografi tersebut, Indonesia termasuk negara dengan potensi bencana (*hazard potency*) yang sangat tinggi. Selain itu, pada bagian selatan

dan timur Indonesia terdapat sabuk vulkanik yang memanjang dari pulau Sumatera-Jawa-Nusa Tenggara-Sulawesi, yang sisinya berupa pegunungan vulkanik tua dan dataran rendah yang sebagian di dominasi oleh rawa-rawa. Oleh karena itu, Indonesia perlu mengantisipasi bencana-bencana yang mungkin terjadi dengan menyiapkan organisasi-organisasi penanggulangan bencana.

Salah satu lembaga pemerintah yang bergerak di bidang kebencanaan adalah Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB). BNPB memiliki beberapa tugas, diantaranya yaitu memberikan pengarahan terhadap usaha penanggulangan bencana mencakup pencegahan, penanganan tanggap darurat, rehabilitasi dan rekonstruksi. Selain itu, BNPB juga bertugas untuk menetapkan standarisasi dan kebutuhan penyelenggaraan penanggulangan bencana berdasarkan perundang-undangan.

Selain BNPB, terdapat organisasi non-pemerintah yang membentuk divisi relawan penanggulangan bencana, salah satunya adalah Yayasan Rumah Zakat. Relawan Rumah Zakat atau Relawan Nusantara adalah organisasi yang dibentuk Rumah Zakat sebagai wadah atau sarana yang disiapkan bagi para pemuda Indonesia untuk membentuk pribadi-pribadi yang tangguh, kreatif, inovatif dan berjiwa sosial tinggi, untuk dapat berbagi kebermanfaatannya di dalam masyarakat.

Untuk menjadi anggota Relawan Nusantara bukanlah suatu hal yang mudah karena ada beberapa tahapan yang harus mereka lalui seperti seleksi *online*, wawancara, orientasi hingga simulasi untuk terjun melakukan aksi ketika terjadi bencana. Terlebih, apabila bidang yang dipilihnya adalah bidang kebencanaan, banyak resiko yang mereka hadapi karena berkaitan dengan proses evakuasi seperti berhadapan dengan hal-hal berbahaya dari lingkungan, kelelahan fisik dan psikis, berhadapan dengan kematian, seperti harus mengangkat mayat korban bencana dan resiko menghadapi bencana susulan, kesehatan dan lainnya. Meskipun mereka mengetahui banyak resiko dari kegiatan tersebut, mereka tetap membantu orang-orang yang terkena bencana. Untuk mengasah

skill mereka, biasanya sering diadakan latihan rutin seperti misalnya water rescue mulai dari pembiasaan daya tahan tubuh hingga bagaimana cara menolong orang dalam kondisi banjir.

Berdasarkan hasil wawancara, ketika para relawan membantu orang lain, mereka akan merasakan ketenangan hati dan juga kepuasan diri karena ketika mereka melihat orang yang dibantu tersenyum. Ketika melakukan aksi kebencanaan, biasanya relawan berada di daerah yang mengalami bencana selama satu sampai tujuh hari tergantung dari seberapa besar bencana yang terjadi. Walaupun demikian, mereka menyatakan sering lupa waktu, ini disebabkan karena kesenangan yang dirasakan karena dapat membantu orang lain sehingga adanya keterikatan antara relawan dengan kegiatan yang dilakukan.

Selain itu, dari kegiatan yang mereka ikuti juga membuat mereka menjadi memiliki relasi yang luas. Ketika membantu orang lain dalam suatu bencana, para relawan akan bekerjasama dan bergabung dengan organisasi atau relawan lain mulai dari latar belakang yang berbeda untuk membantu para korban. Setelah aksi selesai, mereka akan tetap berkomunikasi dan saling bertukar informasi melalui jejaring sosial media. Mereka merasa bahwa menjadi seorang relawan hidup akan menjadi lebih bermanfaat. Mereka bisa berbagi dan juga menebar kebaikan kepada orang lain. Mereka memiliki pedoman hidup bahwa sebaik-baik manusia adalah manusia yang bisa bermanfaat bagi orang lain. Dengan begitu mereka akan melakukan kebaikan atau tolong-menolong tidak hanya saat berkegiatan di Relawan Nusantara namun saat di luar kegiatan. Menjadi seorang relawan, membuat mereka lebih mengenal diri mereka seperti kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri mereka.

Mereka juga ingin mempelajari hal-hal baru yang mungkin belum pernah dipelajari sebelumnya. Tujuan lainnya adalah untuk mengisi waktu luang dengan kegiatan yang bermanfaat atau belajar memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya.

Berdasarkan data tersebut, anggota Relawan Nusantara mengindikasikan adanya Well-Being. Well-Being merupakan suatu istilah yang menggambarkan keadaan positif.

Keadaan Well-Being yang ditampilkan oleh anggota Relawan Nusantara tidak terlepas dari keinginan mereka untuk menolong. Mereka yang menjadi relawan di bidang kebencanaan, mengatakan bahwa memilih menjadi relawan karena adanya keinginan dan dorongan dari dalam diri untuk membantu orang-orang yang membutuhkan. Ketika berada di lapangan mereka selalu mengerjakan tugas yang sedang mereka kerjakan tanpa pernah mengeluh, karena menurut mereka menolong orang harus disertai dengan perasaan yang tulus terlebih lagi mereka sedang mengalami bencana. Para relawan juga dalam mengerjakan tugasnya tidak terpaku pada satu tugas yang mereka jalani, namun saling membantu pekerjaan rekan satu sama lain baik dengan rekan sesama Relawan Nusantara atau dengan relawan lain karena ketika sudah di lapangan mereka semua adalah satu.

Saat para relawan sedang dalam keadaan lelah dan merasa bahwa tubuhnya tidak fit untuk melanjutkan aksi, biasanya mereka akan beristirahat. Mereka tidak akan memaksakan diri untuk tetap melakukan aksi karena mereka khawatir jika mereka nantinya akan menambah beban bagi rekan lain. Bagi mereka menjadi relawan ditengah kesibukan yang mereka jalani seperti aktivitas perkuliahan dan pekerjaan, merupakan sebuah pilihan, dan mereka

memilih untuk tetap bergabung menjadi relawan.

Kegiatan yang dilakukan para relawan tersebut merupakan bentuk dari perilaku Altruisme. Menurut David G Myers, Altruisme adalah motif untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain tanpa mengharapkan imbalan dari tindakan yang dilakukan atau bersedia membantu seseorang meski jika tidak ada keuntungan yang ditawarkan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui “apakah terdapat hubungan antara Altruisme dengan Well-Being pada anggota Relawan Nusantara di Kota Bandung?”. Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk memperoleh data empiris mengenai hubungan antara Altruisme dengan Well-Being pada anggota Relawan Nusantara di Kota Bandung.

B. Landasan Teori

Altruisme

David G. Myers memaparkan bahwa Altruisme adalah kebaikan dari egoisme. Orang yang altruistis peduli dan mau membantu meskipun jika tidak ada keuntungan yang ditawarkan atau ada harapan bahwa dengan menolong akan mendapatkan kembali sesuatu. Altruisme adalah motif untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain tanpa sadar untuk kepentingan pribadi seseorang atau bersedia membantu seseorang meski jika tidak ada keuntungan yang ditawarkan.

Altruisme terdiri dari 3 aspek, yaitu : 1) Memberikan Perhatian Pada Orang Lain, individu membantu orang lain karena adanya kasih sayang, pengabdian, kesetiaan, tanpa adanya keinginan untuk memperoleh imbalan untuk dirinya sendiri. 2) Membantu Orang Lain, keinginan membantu orang lain yang didasari keinginan tulus dari hati nurani tanpa adanya pengaruh dari orang lain. 3) Mengutamakan Kepentingan Orang Lain, dalam

membantu orang lain, lebih mengutamakan kepentingan orang lain dibandingkan kepentingan diri sendiri.

Well-Being

Menurut Seligman (2011), menjelaskan *Well-Being* adalah sebuah konstruksi atau kesatuan dari berbagai elemen yang dapat diukur, masing-masing hal yang nyata dan masing-masing memberikan kontribusi untuk kesejahteraan. *Well-Being* adalah kondisi positif individu yang ditandai dengan adanya emosi positif yang dirasakan, keterlibatan dalam aktivitas yang dilakukan, memiliki hubungan positif, merasakan kebermaknaan hidup dan mencapai suatu tujuan.

Well-Being terdiri dari 5 aspek diantaranya : 1) *Positive Emotion*, bagaimana seseorang merasakan emosi positif, hal ini mencakup kesenangan, keceriaan, kebahagiaan, pengharapan, cinta, damai dan hal lainnya yang merupakan bagian dari emosi positif. 2) *Engagement*, fokus pada sesuatu yang dikerjakan dan merasa senang dalam keterlibatan penuh dengan apa yang sedang dikerjakan. *Flow* merupakan istilah psikologi positif untuk menjelaskan suatu keadaan dimana seakan-akan pada waktu tertentu, seseorang “tenggelam” dalam pekerjaannya dan berkonsentrasi penuh pada keadaan sekarang. 3) *Relationship*, manusia merupakan makhluk sosial dan setiap orang memerlukan orang lain dan hubungan sosial yang baik dengan orang lain menjadi penting bagi kesejahteraan individu. 4) *Meaning*, kehidupan menjadi lebih baik jika dapat mendedikasikan lebih besar pada hal lebih luas yang berdampak pada orang lain, bukan hanya pada diri sendiri. Sehingga kehidupan menjadi lebih bermakna. 5) *Accomplishment*, pencapaian adalah tujuan-tujuan yang dapat diperoleh, baik tujuan kecil,

sedang atau besar. Kesejahteraan berkembang jika seseorang dapat berkembang lebih baik dengan tujuan-tujuannya.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil korelasi variabel dengan aspek

No	Korelasi	Nilai R	Keterangan
1.	Altruisme x <i>Well-Being</i>	0,664	Hubungan positif relatif kuat
2.	Aspek Memberikan perhatian x <i>Well-being</i>	0,529	Hubungan positif relatif kuat
3.	Aspek Membantu orang lain x <i>Well-Being</i>	0,576	Hubungan positif relatif kuat
4.	Aspek Mengutamakan orang lain x <i>Well-Being</i>	0,538	Hubungan positif relatif kuat

Dari tabel diatas, terlihat bahwa antara terdapat korelasi yang kuat antara variabel altruisme dengan *Well-Being*. Artinya, semakin tinggi altruisme maka semakin tinggi pula *Well-Being* dari para relawan. Adapun dari ketiga aspek altruisme, yang memiliki korelasi paling tinggi adalah aspek membantu orang lain, artinya semakin tinggi aspek membantu orang lain maka akan semakin tinggi pula *Well-Being* dari para relawan.

Tabel 2. Hasil distribusi frekuensi per aspek dari tiap variabel

No	Aspek	Tinggi	Rendah
1.	Memberikan Perhatian Pada Orang Lain	100%	0%
2.	Membantu Orang Lain	93%	7%
3.	Mengutamakan Kepentingan Orang Lain	87%	13%
4.	<i>Positive Emotion</i>	83%	17%
5.	<i>Engagement</i>	83%	17%
6.	<i>Relationship</i>	77%	23%
7.	<i>Meaning</i>	87%	13%
8.	<i>Accomplishment</i>	77%	23%

Dari tabel diatas, terlihat bahwa pada variabel altruisme, aspek tertinggi yaitu pada memberikan perhatian pada orang lain dengan persentase sebesar 100% atau seluruh relawan memberikan perhatiannya pada orang lain. adapun pada variabel well-being, terlihat bahwa aspek yang paling tinggi adalah Meaning dengan persentase sebesar 87%. Artinya, sebagian besar relawan memaknakan bahwa mereka bermanfaat untuk orang lain.

Relawan yang bergerak dibidang kebencanaan, harus menghadapi lingkungan yang tidak nyaman, padat dan belum kondusif karena korban bencana alam yang banyak mengalami kehilangan keluarga maupun harta benda. Selain itu, harus pula menghadapi berbagai resiko seperti hal-hal berbahaya di lingkungan misalnya menghadapi bencana susulan ataupun mengangkat mayat korban bencana alam. Meskipun mengetahui keadaan lingkungan dan adanya berbagai hal yang harus dihadapi tersebut, para relawan tetap ikut serta dalam kegiatan kebencanaan dan merasa senang karena dapat memberikan pertolongan pada orang

lain.

Perilaku yang ditampilkan relawan merupakan gambaran dari Altruisme. Menurut Myers (2002) altruisme adalah motif untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain tanpa sadar untuk kepentingan pribadi seseorang atau bersedia membantu orang meski jika tidak ada keuntungan yang ditawarkan.

Berdasarkan hasil pengolahan data 30 orang subjek, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara variabel altruisme dengan *Well-Being* dengan r sebesar 0,664. Artinya terdapat hubungan positif yang kuat antara Altruisme dengan *Well-Being* pada relawan. Hal ini sesuai dengan pendapat Seligman (2011) yang menyatakan bahwa semua perilaku manusia mengarah kepada peningkatan kelima elemen *Well-Being*. Sejalan dengan hal tersebut, para relawan menyatakan bahwa dengan memberikan pertolongan membuat mereka merasa senang dan puas. Ketika berada di lokasi kebencanaan, seringkali lupa waktu karena adanya keterlibatan antara relawan dengan kegiatan yang dilakukan. Dengan mengikuti kegiatan kebencanaan juga membuat mereka memiliki hubungan yang baik dengan korban bencana alam dan relawan-relawan lainnya serta para relawan merasa bahwa mereka bermanfaat.

Selanjutnya peneliti melakukan uji tabulasi silang antara Altruisme dengan *Well-Being*. Dari hasil tabulasi silang, terlihat bahwa antara Altruisme dengan *Well-Being* sebanyak 24 orang memiliki Altruisme tinggi dengan *Well-Being* tinggi. Hal ini dikarenakan alasan keikutsertaan yang berasal dari diri sendiri membuat para relawan merasakan adanya emosi positif yang dirasakan ketika memberikan pertolongan pada korban bencana alam.

Namun begitu, ada beberapa data jawaban responden yang tidak sesuai dengan hasil uji analisis. Berdasarkan hasil uji statistik, Altruisme memiliki korelasi yang positif dengan *Well-Being* akan tetapi ternyata masih ada beberapa responden yang tidak menunjukkan hal serupa. Seperti pada Altruisme tinggi namun *Well-Being* rendah sebanyak 4 orang. berdasarkan hasil kuesioner, ke empat orang tersebut memiliki *Well-Being* rendah karena kurang adanya keterlibatan penuh dalam aktivitas yang dilakukan seperti merasa bahwa lokasi kebencanaan tidak nyaman sehingga mempengaruhi aktivitas yang dilakukan di lokasi kebencanaan. Adapun 2 orang yang memiliki Altruisme rendah namun *Well-Being* tinggi, berdasarkan data demografi didapatkan bahwa subjek belum lama mengikuti kegiatan kebencanaan. Didukung hasil wawancara, subjek mengikuti kegiatan kebencanaan karena keikutsertaan temannya. Selain itu, dengan mengikuti kegiatan kebencanaan membuat subjek merasa bermanfaat untuk orang lain, itulah yang membuat subjek terus menerus mengikuti kegiatan kebencanaan.

D. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan positif antara Altruisme dengan *Well-Being* pada anggota Relawan Nusantara di Kota Bandung ($r=0,664$). Hal ini menandakan bahwa relawan yang memiliki Altruisme yang tinggi, memiliki *Well-Being* yang tinggi pula.
2. Terdapat hubungan positif pada 3 aspek Altruisme yaitu perhatian pada orang lain, membantu orang lain dan mengutamakan kepentingan orang lain dengan *Well-Being*. Aspek membantu orang lain memiliki korelasi yang paling kuat dengan nilai korelasi

($r=0,576$). Adapun aspek mengutamakan kepentingan orang lain (0,538) dan aspek perhatian pada orang lain ($r=0,529$) memiliki hubungan yang kuat pula dengan *Well-Being*.³ Pada hasil distribusi frekuensi pada masing-masing variabel, didapatkan hasil bahwa pada variabel Altruisme jumlah tertinggi terdapat pada aspek perhatian pada orang lain dengan jumlah 30 orang. Adapun untuk aspek *Well-Being*, hasil tertinggi terdapat pada aspek *meaning* dengan jumlah 26 orang.

E. Saran

Saran bagi Relawan Nusantara Bandung agar tetap mempertahankan altruisme dan *Well-Being* anggota Relawan Nusantara.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2009). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Ali,Raziyeh Meyzari dan Bozorgi, Zahra Dasht. (2016). The Relationship of Altruistic Behavior, Empathetic Sense and Social Reaponsibility wiht Happiness among University Students. Department of Psychology, Faculty of Humanities,Ahvaz Branch, Islamic Azad Universisty.
- Baron, Robert A. & Byrne, Donn (2005). Psikologi Sosial, Edisi Kesepuluh, Jilid 2. Jakarta : Erlangga.
- Iryana, Ika. (2015). Altruisme dengan Kebahagiaan pada Petugas PMI. Universitas Muhammadiyah Surrakarta, Fakultas Psikologi.
- Khairil. (2014). Analisis Faktorial

- Dimensi Altruisme pada Relawan Bencana Alam. UIN Maulana Malik Ibrahim, Fakultas Psikologi.
- Myers, David G. (2012). Psikologi Sosial. Jakarta : Salemba Humanika
- Noor, Hasanuddin. (2009). *Psikometri : Aplikasi Dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung : Jauhar Mandiri
- Penn University of Pennsylvania. 2018. PERMA TM Meter Measures Flourishing. www.authentic happiness.sas.upenn.edu. Diakses: 15 Agustus 2018 pukul 20.11 WIB
- Sarwono, Sarlito W. & Meinarno, Eko A. (2009). Psikologi Sosial. Jakarta : Salemba Humanika.
- Silalahi, Ulber. (2015). *Metode Penelitian Sosial Kuantitatif*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press
- Seligman, M. E. P. (2005) *Authentic Happiness; Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Terjemahan. Bandung: PT Mizan Pustaka.