
Gambaran Kebahagiaan pada Relawan Bencana Alam

The Projection of Happiness in Volunteers of Natural Disasters

Dwi Susi Miftakhul Jannah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: dwi.19042@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Indonesia merupakan salah satu negara yang rentan terhadap bencana alam yang dapat merugikan dari beberapa aspek kehidupan. Di Indonesia, banyak individu usia dewasa awal secara spontan dan sukarela menjadi relawan bencana alam. Keterlibatan menjadi relawan bencana alam ini didorong karena ada perasaan bahagia yang dialaminya. Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi-terstruktur dengan uji keabsahan data menggunakan *member check*, triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Teknik analisis data menggunakan *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Hasil penelitian ini menunjukkan empat tema utama yaitu sebelum menjadi relawan bencana alam, gambaran kebahagiaan pada relawan bencana alam, makna kebahagiaan pada relawan bencana alam, dan nilai-nilai yang dianut. Tema pertama menjelaskan mengenai keadaan sebelum menjadi relawan bencana alam. Tema kedua membahas mengenai hal-hal yang membuat bahagia selama menjadi relawan bencana alam. Tema ketiga menjelaskan mengenai makna kebahagiaan menurut relawan bencana alam. Tema keempat membahas tentang nilai-nilai yang diyakini dan dianut. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran makna kebahagiaan pada relawan bencana alam antara lain membantu individu lain bahagia karena ketika individu lain bahagia maka kebahagiaan juga akan dirasakan olehnya, membantu dan bermanfaat bagi individu lain serta membantu dan bermanfaat bagi individu lain dengan lingkup yang lebih luas.



Kata kunci : Gambaran, kebahagiaan, relawan bencana alam

Abstract

Indonesia is one of the countries that is vulnerable to natural disasters that can harm from several aspects of life.. In Indonesia, many young adults spontaneously and voluntarily become volunteers of natural disasters. Involvement in becoming a volunteer of natural disasters is encouraged because of the feeling of happiness that is experienced. This study investigated the projection of happiness in the volunteers of natural disasters by applying a qualitative methodology of phenomenological approach. Data collection techniques used semi-structured interviews with data validity tests using member checks, source triangulation and technical triangulation. Data analysis techniques used interpretive phenomenological analysis (IPA) techniques. The results of this study show four main themes were obtained, namely before becoming a volunteers of natural disasters, the description of happiness for volunteers of natural disasters, the meaning of happiness for volunteers of natural disasters, and the values espoused. The first theme describes the situation before becoming volunteers of natural disasters. The second theme discusses the things that make volunteers happy while becoming volunteers of natural disasters. The third theme explains the meaning of happiness according to volunteers of natural disasters. The fourth theme discusses the values that are believed and adhered to by volunteers of natural disasters. The conclusion of this research show that the description of the meaning of happiness in volunteers of natural disasters includes helping other individuals to be happy

because when other individuals are happy, happiness will also be felt by them, helping and benefiting other individuals as well as helping and benefiting other individuals with a wider scope.

Key word : *Projection, happiness, volunteers of natural disasters*

Article History	 
<i>Submitted : 26-06-2023</i>	
<i>Final Revised : 26-06-2023</i>	
<i>Accepted : 26-06-2023</i>	<p><i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Indonesia merupakan salah satu negara yang rentan terhadap bencana alam karena terletak diantara pertemuan tiga lempeng tektonik yaitu, lempeng Eurasia, Australia, dan Pasifik (Nurjanah & Mursalin, 2021). Badan Nasional Penanggulangan Bencana (2022) mencatat sepanjang tahun 2022 terdapat 3.724 bencana alam di Indonesia. Bencana alam merupakan peristiwa destruktif yang berdampak negatif karena akan merugikan manusia baik fisik maupun psikis (Nuryanti, 2020). Selain itu, Utomo dan Minza, (2018) menyatakan bahwa bencana alam dapat dapat menelan korban jiwa, kerugian harta benda, rusaknya lingkungan, hingga mengganggu fungsi psikologis para penyintas bencana alam. Berdasarkan banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan oleh bencana alam, berbagai macam upaya dilakukan untuk dapat mengurangi dampak negatif tersebut.

Beberapa upaya yang dilakukan antara lain dengan membantu menyelamatkan para penyintas bencana alam, memberi pelayanan terkait kebutuhan pokok seperti pangan dan sandang, berupaya memulihkan fisik dan psikis, melakukan pendataan, penggalangan dana hingga melakukan evakuasi mayat (Akhrani & Nuryanti, 2021). Ditegaskan juga oleh Utomo dan Minza (2018) bahwa ketika terjadi bencana, terdapat individu yang berusaha memberikan pertolongan dengan menggalang dana, menyalurkan kebutuhan-kebutuhan penyintas, dan di sisi lain terdapat pula yang terlibat langsung ke daerah bencana alam untuk menangani dampak negatif pasca bencana alam terjadi.

Individu yang secara sukarela dan spontan berusaha menolong para penyintas akibat bencana disebut sebagai relawan bencana alam (Nuryanti, 2020). Berdasarkan Peraturan Kepala Badan Penanggulangan Bencana Nomor 17 (2011) terkait pedoman relawan penanggulangan bencana menyatakan bahwa relawan penanggulangan bencana yang kemudian disebut sebagai relawan merupakan individu atau sekelompok individu yang mempunyai kepedulian dan kemampuan bekerja secara sukarela serta ikhlas sebagai usaha untuk penanggulangan bencana. Sedangkan Hidayatullah et al. (2021) menyatakan bahwa relawan merupakan individu atau sekelompok individu yang secara ikhlas membantu dan memberi semua yang dimilikinya kepada individu lain yang membutuhkan

Secara khusus, di Indonesia tidak sedikit individu yang tergerak hatinya untuk menjadi relawan bencana alam. Hal tersebut diketahui berdasarkan survei yang dilakukan oleh Gallup (Akhtar et al., 2021) yang menyatakan bahwa Indonesia menempati urutan teratas sebagai negara paling dermawan yang ditunjukkan dengan keterlibatan mayoritas masyarakat dalam kegiatan kerelawanan, melakukan donasi, dan menolong individu asing yang membutuhkan. Data yang dikumpulkan oleh Musabiq et al. (2020) menunjukkan bahwa para relawan di Indonesia sebagian besar adalah individu dewasa awal karena sangat tertarik dengan isu-isu sosial.

Peraturan Kepala Badan Penanggulangan Bencana Nomor 17 (2011) Nomor 17 menyatakan bahwa salah satu persyaratan menjadi relawan adalah individu yang berusia lebih

dari 18 tahun. Individu yang berusia diatas 18 tahun merupakan individu yang menginjak tahap perkembangan dewasa awal (Santrock, 2011). Dewasa awal dalam hal ini memiliki kondisi fisik yang prima sehingga dapat melakukan berbagai kegiatan dengan cepat, energik, proaktif, inisiatif, dan kreatif (Putri, 2018). Hal tersebut sesuai dengan karakteristik relawan bencana alam karena terjun ke medan bencana, relawan harus mempunyai kondisi fisik dan psikologis yang kuat serta harus mempunyai beberapa keterampilan praktis agar dapat bertindak secara strategis untuk menghadapi situasi bencana (Melina et al., 2020).

Individu yang menjadi relawan tidaklah mudah. Hal tersebut dikarenakan banyak resiko yang akan dihadapi bahkan mempertaruhkan nyawa (Utama et al., 2018). Resiko yang dapat dihadapi relawan antara lain hal-hal berbahaya di lingkungan bencana alam, adanya bencana susulan, hingga mengangkat mayat para korban bencana alam (Rahmat et al., 2021). Selain itu, ketika berada di daerah bencana juga harus dihadapkan pada beberapa kondisi yang berbeda dari yang normal, seperti tidak tersedianya bahan makanan, bertemu dengan korban bencana yang memiliki kondisi psikis tidak stabil, proses evakuasi mayat, dll (Nuryanti, 2020). Meskipun menghadapi banyak resiko bahkan hingga mempertaruhkan nyawa sekalipun, namun motivasi relawan bencana alam tidak surut dan justru memunculkan perasaan senang dan bahagia (Utama et al., 2018)

Lebih lanjut, Karinda dan Arianti (2020) menyatakan bahwa menjadi relawan bencana merupakan perilaku menolong pada penyintas dan memberikan pertolongan inilah yang sebenarnya dapat menimbulkan kebahagiaan. Menolong dapat memunculkan hormon serotonin yang sesuai dengan pernyataan Aknin et al. (2015) yang menyatakan bahwa individu yang membantu akan lebih bahagia daripada individu yang jarang melakukannya. Hormon serotonin ini berperan untuk mengatur suasana hati dan mencegah depresi (Phing & Winata, 2020). Lestari dan Maeda (2021) juga menyatakan bahwa hormon serotonin berperan dalam menciptakan suasana bahagia, tenang dan nyaman.

Pada pendekatan awal yang dilakukan terhadap relawan bencana alam yang merupakan mahasiswa sebuah perguruan tinggi negeri, diketahui bahwa alasannya menjadi relawan bencana alam adalah keinginan untuk membantu individu lain, merasakan kebahagiaan dapat membantu individu lain dan ketika melihat senyuman dari individu yang dibantunya. Selain itu, terdapat pengalaman dari ayahnya yang juga merupakan relawan bencana alam dan cerita dari ayahnya tersebut telah menjadi motivasi tersendiri bagi dirinya untuk dapat terjun sebagai relawan pula. Relawan lainnya juga menyatakan bahwa alasan mengikuti relawan karena individu tersebut gemar untuk menolong sesama yang menurutnya dari kegiatan menolong tersebut akan muncul rasa kebahagiaan tersendiri dari banyaknya bertemu dengan individu lain, membantu individu lain dan pengalaman baru yang diperolehnya. Oleh karena itu, kedua relawan tersebut memiliki alasan yang sama menjadi relawan yaitu untuk dapat membuat mereka bahagia.

Menurut Seligman (2012) kebahagiaan merupakan emosi positif yang dirasakan sehingga individu memiliki perasaan yang lebih baik. Penting bagi individu untuk memiliki kebahagiaan karena dapat meningkatkan rasa damai, aman, kemampuan untuk menentukan keputusan lebih meningkat sehingga bekerja dengan lebih baik, memiliki sehat yang lebih baik, energik dan meningkatkan kepuasan dalam kehidupannya (Pressman & Cohen, 2005; Rustam et al., 2021). Oleh karena itu, kebahagiaan dapat disimpulkan sebagai energi positif yang dimiliki individu dengan merasa puas atas kehidupannya karena kebutuhan dasarnya telah terpenuhi yang dapat mengarahkan individu untuk merasa lebih damai dan produktif.

Penelitian terkait kebahagiaan dalam konteks relawan bencana alam juga pernah dilakukan. Berdasarkan hasil penelitian Karinda dan Arianti (2020) diketahui bahwa setelah relawan bencana alam membantu akan memunculkan beberapa emosi positif antara lain bahagia, bersyukur, senang, dan puas terhadap hidupnya. Ali et al.(2016) juga menyatakan bahwa individu yang menjadi relawan bencana alam akan memiliki kesehatan mental yang

meningkat dan juga berkontribusi dalam mencapai kebahagiaan. Namun, penelitian tentang gambaran kebahagiaan pada relawan bencana alam masih belum banyak dilakukan sehingga penting untuk dilakukan. Kebahagiaan pada relawan bencana alam pada beberapa penelitian sebelumnya dikaitkan dengan religiusitas, empati, dan perilaku prososial. Namun, pada penelitian tersebut belum dapat mengungkapkan makna kebahagiaan secara subjektif pada relawan bencana alam karena menggunakan pendekatan studi kasus dan bukan fenomenologi seperti pada penelitian ini.

Penelitian ini mempunyai perbedaan dengan penelitian relevan sebelumnya. Pada penelitian sebelumnya, belum terdapat penelitian terkait gambaran kebahagiaan pada relawan bencana alam dengan menggunakan metode penelitian kualitatif khususnya dengan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi merupakan salah satu pendekatan yang berusaha untuk mengungkapkan makna atau mencoba menjelaskan sebuah fenomena atau konsep berdasarkan pengalaman dari beberapa individu yang didasari oleh kesadaran pada situasi alami sehingga tidak akan membatasi individu tersebut dalam memaknai fenomena (Tumangkeng & Maramis, 2022). Pada penelitian ini, pendekatan fenomenologi dipilih untuk mengetahui pemaknaan kebahagiaan secara subjektif pada relawan bencana alam.

Penelitian ini penting untuk dilakukan mengingat banyak terjadi bencana alam di Indonesia. Bencana alam tersebut menimbulkan banyak dampak negatif. Relawan dalam hal ini memiliki peran penting ketika terjadi bencana alam karena yang secara sukarela dan spontan akan mengerahkan segala tenaga dan pikirannya untuk membantu para penyintas (Utomo & Minza, 2018). Akan tetapi, sebenarnya menjadi relawan memiliki banyak resiko hingga mempertaruhkan nyawa namun tidak menyurutkan motivasi para relawan bencana alam dan justru menjadikan para relawan merasa senang serta bahagia (Utama et al., 2018).

Pada penelitian ini menjadi menarik untuk diteliti bagaimana sebenarnya kebahagiaan menjadi relawan. Di satu sisi, menjadi relawan memiliki banyak hal resiko bahkan mempertaruhkan nyawa. Namun disisi lain, banyak masyarakat Indonesia yang tergerak untuk menolong dan menjadi relawan. Berdasarkan uraian diatas, maka fokus kajian penelitian ini yaitu bagaimana gambaran pemaknaan kebahagiaan pada relawan bencana alam. Lebih lanjut, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran pemaknaan kebahagiaan pada relawan bencana alam.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Tumangkeng dan Maramis (2022) menyatakan bahwa fenomenologi adalah pendekatan filosofis yang dilakukan dengan tujuan menyelami pengalaman manusia, memahami makna tindakan, dan memahami motif yang mendasari individu tersebut melakukan tindakan sesuai dengan makna dari tindakan yang dilakukan. Sejalan dengan itu, Anggreni (2022) menjelaskan fenomenologi memiliki tujuan untuk menggambarkan secara akurat sebuah fenomena yang dipelajari atau untuk memahami tujuan hidup dan pengalaman serta serta tidak untuk menghasilkan model atau teori atau pengembangan dari penjelasan umum.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini dipilih berdasarkan teknik *purposive*, yaitu teknik pengambilan partisipan yang didasarkan pertimbangan dan keinginan peneliti bahwa partisipan diyakini sudah mewakili seluruh karakteristik yang sesuai dengan kebutuhan dalam penelitiannya (Jannah, 2018). Beberapa kriteria dari partisipan penelitian tersebut antara lain:

1. Laki-laki atau perempuan berusia 18-29 tahun. Alasan peneliti memilih laki-laki atau perempuan berusia 18-29 tahun karena individu dewasa awal yaitu 18-29 tahun di Indonesia gemar menjadi relawan dan sangat tertarik dengan isu-isu sosial (Musabiq et al., 2020).

2. Tergabung dalam kelompok/komunitas/organisasi relawan bencana alam. Alasan peneliti menentukan kriteria partisipan yang tergabung dalam kelompok/komunitas/organisasi relawan bencana dikarenakan adanya sistem dan tujuan yang lebih jelas saat menangani bencana alam ketika individu tergabung dalam kelompok/komunitas/organisasi relawan bencana tersebut.
3. Pernah menjadi relawan bencana alam minimal 3 kali. Penelitian terkait relawan yang sudah beberapa kali terjun ke daerah bencana menjadi ketertarikan peneliti karena belum ada yang membahas. Alasan peneliti menentukan relawan yang pernah terjun ke daerah bencana alam minimal 3 kali agar pemaknaan kebahagiaan pada partisipan tersebut sudah tumbuh dan melekat pada dirinya. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk dapat diketahui secara lebih mendalam gambaran profil kebahagiaan relawan bencana alam yang sudah pernah terjun ke beberapa daerah dan juga beberapa jenis bencana yang berbeda.

Pada penelitian ini terdapat 3 partisipan yang merupakan mahasiswa dari salah satu perguruan tinggi negeri. Pemilihan partisipan didasarkan pada kriteria-kriteria relawan bencana alam yang telah ditentukan sebelumnya. Partisipan-partisipan tersebut merupakan teman peneliti dan telah mengenalnya sebelumnya sehingga *rapport* yang terjalin sudah cukup baik antara peneliti dengan partisipan. Semakin baik keakraban dan *rapport* yang terbentuk maka partisipan akan semakin percaya dan terbuka sehingga informasi yang dimiliki tidak akan ada yang disembunyikan (Mekarisce, 2020).

Tabel 1 Kriteria Partisiapan

Nama (Inisial)	Usia	Jenis Kelamin	Lama waktu bergabung organisasi relawan
A	22 tahun	Perempuan	2 tahun
E	22 tahun	Perempuan	2 tahun
R	23 tahun	Laki-laki	2 tahun

Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara semi-terstruktur. Penggunaan teknik ini dipilih karena wawancara semi-terstruktur merupakan jenis wawancara yang dianggap paling baik di antara jenis lainnya sebab adanya pedoman wawancara sehingga wawancara memiliki arah yang jelas dan sekaligus juga membuka kesempatan peneliti untuk dapat mengembangkan pertanyaan-pertanyaan baru sesuai dengan jawaban partisipan sehingga memperluas kedalaman wawancara tersebut (Jannah, 2018). Wawancara yang dilakukan kepada partisipan sebanyak 3 sesi. Waktu pelaksanaan wawancara tersebut akan disesuaikan dengan ketersediaan waktu dari partisipan sehingga peneliti akan menanyakan ketersediaan waktu tersebut kepada partisipan.

Analisis data

Teknik analisis data menggunakan teknik *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Menurut Alase (2017) *interpretative phenomenological analysis* (IPA) adalah pendekatan yang paling “berorientasi pada partisipan”, memiliki kepekaan dan rasa hormat dengan pengalaman hidup dari partisipan dan dapat memberi kesempatan kepada peneliti baru dan pemula untuk mengeksplorasi secara lebih mendalam. Sedangkan Charlick et al. (2016) menyatakan bahwa *interpretative phenomenological analysis* (IPA) merupakan teknik analisis data yang akan memberikan pemahaman secara lebih mendalam tentang kebutuhan dan masalah individu, hal

yang penting bagi informan, dan bagaimana informan memberi makna pada peristiwa dalam kehidupannya.

Uji keabsahan data

Uji keabsahan data yang digunakan adalah *member check* dan triangulasi. *Member check* merupakan proses yang dilakukan untuk memeriksa data yang telah disusun oleh peneliti kepada partisipan dalam penelitian agar dapat diketahui apakah data tersebut sudah sesuai dengan maksud partisipan atau belum (Birt et al., 2016). Peneliti dalam hal ini melakukan pertemuan kembali dengan partisipan untuk melakukan pemeriksaan data yang mana partisipan berwenang untuk menambah atau mengurangi data yang akhirnya dapat dijumpai kesepakatan bersama antara partisipan dengan peneliti (Mekarisce, 2020).

Triangulasi juga dipilih sebagai uji kesahihan data dalam penelitian ini. Menurut Supratiknya (2015) triangulasi adalah kegiatan membandingkan informasi berdasarkan sumber data yang berbeda yang caranya dapat dilakukan dengan menemukan bukti atau evidensi dari bermacam-macam sumber dan evidensi dengan tujuan agar menemukan justifikasi yang koheren data yang telah berhasil ditemukan. Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber yang merupakan usaha yang dilakukan untuk menguji data berdasarkan berbagai sumber dari partisipan yang akan diambil datanya (Alfansyur & Mariyani, 2020). Triangulasi sumber pada penelitian ini dilakukan kepada ketua divisi mitigasi kebencanaan organisasi relawan bencana bencana alam dari partisipan. Selain itu, triangulasi teknik juga dipilih untuk pengecekan data kepada sumber yang serupa, namun berdasarkan teknik yang tidak sama, contohnya data yang telah didapatkan dengan wawancara mendalam kemudian melakukan pengecekan kembali dengan observasi atau dokumen kepada partisipan tersebut (Mekarisce, 2020). Pada penelitian ini, dilakukan triangulasi teknik dengan mengecek data berdasarkan dokumen foto dan video dari media sosial partisipan.

Hasil

Pelaksanaan wawancara dilakukan kepada 3 partisipan yang merupakan relawan bencana alam. Berdasarkan proses analisis data yang telah dilakukan, maka ditemukan empat tema utama diantaranya (1) sebelum menjadi relawan bencana alam, (2) gambaran kebahagiaan pada relawan bencana alam, (3) makna kebahagiaan pada relawan bencana alam, dan (4) nilai-nilai yang dianut. Peneliti juga menggunakan kutipan dan kode-kode dalam memaparkan hasil wawancara. Penggunaan kode tersebut misalnya A, 27 Maret 2023 yang memiliki arti bahwa kutipan tersebut merupakan pernyataan dari partisipan A pada wawancara yang dilakukan tanggal 27 Maret 2023. Berikut merupakan tabel tema dan penjabaran hasil analisis data yang ditemukan.

TEMA 1: Sebelum Menjadi Relawan Bencana Alam

Pada tema pertama yaitu sebelum menjadi relawan bencana alam, terdapat beberapa hal yang dialami oleh partisipan, antara lain:

a. *Overthinking*

Partisipan A menyatakan bahwa sebelum menjadi relawan bencana alam dirinya sering mengalami *overthinking* karena tidak memiliki kesibukan. Tidak adanya kesibukan tersebut yang membuat partisipan hanya berada di atas kasur dan tidak memiliki kegiatan membuatnya sering memikirkan hal-hal yang sebenarnya tidak perlu untuk dipikirkan.

[...] bahagia ya, soalnya di agama saya itu, Islam ya itu kan sebaik-baiknya manusia yang bermanfaat bagi orang lain. Terus kan kalo di agama saya juga kan itu ada yang namanya amal jariah ya, jadi amalnya itu nggak terputus meskipun kita udah meninggal, nah salah satunya ilmu yang bermanfaat. Nah ilmu yang bermanfaat itu nggak harus jadi guru tap[...] saya itu kan cepet bosan ya kayak ngapain karena *kalo* diem aja di rumah, sendirian, kan saya sering sendirian itu *overthinking ngapain* [...] (A, 6 April 2023)

[...] saya itu kadang kalau di rumah kan *kayak overthinking gitu* kan, nah tapi kalau saya *ikut-ikut kayak gitu* kan itu tenang karena saya itu bisa melihat senyum *kayak* mereka senyum [...] (A, 6 April 2023)

Kegiatan yang dilakukan ketika menjadi relawan bencana alam membuat partisipan A memiliki banyak kegiatan yang bermanfaat. Adanya banyak kegiatan tersebut membuat partisipan tidak sering lagi memikirkan hal-hal yang tidak perlu dipikirkan. Oleh karena itu, partisipan A menyatakan bahwa dirinya dapat bahagia ketika menjadi relawan bencana alam daripada sebelum menjadi relawan bencana alam.

b. Pesimis dan rendah diri

Partisipan E menyatakan bahwa dirinya dulu merupakan individu yang pesimis dan rendah diri. Partisipan E sebelum menjadi relawan bencana alam tidak pernah terpikirkan dapat bermanfaat bagi individu.

[...] jadi kan *sebenarnya* aku *tuh* orang yang *bener-bener* pesimis dan aku *tuh* rendah diri *banget gitu lo*, aku *gak* pernah kepikiran aku *tuh* bisa bermanfaat bagi orang lain. Tapi ternyata *pas* waktu aku jadi relawan itu ternyata kan *oh* ternyata aku juga bisa, aku juga bisa *lo* bermanfaat *buat* orang lain. Jadi ya ada perasaan puasnya itu karena itu tadi karena aku akhirnya bisa bermanfaat juga *gitu lo buat* orang lain [...] (E, 27 Maret 2023)

Menurut partisipan E, menjadi relawan bencana alam dapat meningkatkan optimisme dalam dirinya. Setelah menjadi relawan bencana alam pula, partisipan E menyadari bahwa ternyata dirinya dapat bermanfaat bagi individu lainnya.

c. Terpuruk (ibu sakit dan patah hati)

Sebelum menjadi relawan bencana alam, partisipan E sempat terpuruk karena ibunya jatuh sakit dan mengalami putus cinta dengan pasangannya. Peristiwa-peristiwa tersebut sempat membuat partisipan E larut dalam kesedihan dan terpuruk.

[...] *pokoknya pas waktu ibukku ini juga, ibukku lagi sakit, masuk rumah sakit kan. Nah terus itu juga aku lagi ngalamin yang namanya patah hati, terus akhirnya karena alasan itu aku jadi kayak ngerasa gak bisa nih kalo misalnya aku terus-terusan terpuruk kayak gini, aku harus cari kesibukan biar aku itu gak merasa terpuruk kayak gini-gini terus gitu lo. Jadi akhirnya aku memutuskan buat ikut [...]* (E, 27 Maret 2023)

[...] *heem betul [mengisi waktu luang] hehe, gak cuma mengisi waktu luang tapi ya itu tadi proses penyembuhan dari patah hati, hehe* (E, 27 Maret 2023)

Menurut partisipan E, menjadi relawan bencana alam dapat membuat dirinya mengisi waktu luang sehingga tidak terus berlarut-larut dalam kesedihan dan keterpurukannya.

TEMA 2: Gambaran Kebahagiaan pada Relawan Bencana Alam

Pada tema kedua terdapat beberapa gambaran kebahagiaan pada relawan bencana alam, antara lain:

a. Bertemu dan berinteraksi dengan banyak individu baru

Semua partisipan yaitu A, E, dan R menyatakan bahwa merasakan kebahagiaan ketika menjadi relawan salah satunya saat bertemu, berkomunikasi, dan berinteraksi dengan individu baru, baik dengan sesama relawan bencana alam maupun dengan para penyintas.

[...] *saya merasa senengnya itu kalo ketemu orang tapi lebih senengnya lagi karena saya itu sudah ketemu orang terus saya memang tertarik juga relawan bencana, gitu lo* (A, 6 April 2023)

[...] *jadi itu kan kayak pengalaman yang saya ingin saya seneng aja kalo berinteraksinya dengan kayak gitu* (A, 6 April 2023)

[...] *kebahagiaannya itu ketika kita sharing ya, sharing dapat ilmu baru, saya kan sueneng dapat ilmu-ilmu baru [...] jadi saya suka berinteraksi, itu bikin saya bahagia saya bertukar pikiran dan lain-lain [...] ketika saya ketemu sama orang lain kan kayak saya ngisi energi gitu. Nah kalo energinya dapetnya positif ya itu kan berarti kayak ber-impact juga sama mood saya, kayak lebih bahagia, lebih seneng terus lebih kayak good mood dan bad mood-nya itu gak sering-sering dari pada di rumah terus, kayak gitu* (A, 3 April 2023)

[...] Semuanya [...] kayak semuanya yang saya lakukan disana, interaksinya, semua prosesnya (A, 6 April 2023)

[...] karena anaknya itu suka sosialisasi ya, saya kan anaknya ekstrovert banget jadi kayak saya itu recharge dirinya itu dengan ketemu sama orang lain (A, 6 April 2023)

[...] aku bahagia kalau aku tuh kumpul sama relawan yang lainnya karena dari situ kan kita kayak bisa sharing juga kan, trus yaudah. Terus abis tu kan kita kan biasanya kalo misalnya udah ngerasa capek, udah ngerasa jenuh kan di kebencanaan itu akhirnya kan kita juga punya apa ya, kesibukan buat cari apa itu namanya, jadi pokoknya kita seneng seneng juga gitu lo (E, 4 April 2023)

[...] saya merasakan bahwa ketika kita itu bertemu orang itu ada recharge, jadi kayak ya orang macam orang-orang ekstrovert itu. Nah itu kan kalo dia punya energi itu harus bertemu dengan banyak orang (R, 6 April 2023)

[...] ketika relawan itu ya tanya-tanya pengalaman mereka juga [...] mendapatkan informasi dari orang lain, pengalaman orang lain [...] jadi kita gak perlu, kita gak perlu istilahnya mengalami hal tersebut tapi kita sudah dapet pengalamannya jadi paling tidak itu tau (R, 30 Maret 2023)

[...] kita jadi relawan juga bisa nambah temen juga gitu lo dari mungkin dari asal atau dari tempat yang berbeda, dari asalnya beda-beda gitu kan. Akhirnya ya ada perasaan bahagia gitu, kita punya apa ya, memperlebar ini juga lo, relasi (E, 28 Maret 2023)

Kebahagiaan yang dirasakan partisipan saat bertemu dan berinteraksi dengan individu baru juga dikarenakan partisipan memiliki kepribadian ekstrovert. Partisipan menyatakan bahwa ketika berinteraksi dengan banyak individu tersebut akan meningkatkan mood dan kebahagiaan pada dirinya.

b. Membantu dan bermanfaat bagi individu lain

Partisipan A, E, dan R merasa bahagia ketika dapat membantu dan bermanfaat bagi individu lain. Partisipan A suka untuk membantu dan bermanfaat bagi individu lain karena berdasarkan keyakinan dalam agamanya bahwa sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat. Partisipan A juga menyatakan bahwa dirinya menyukai kegiatan yang berkontak langsung dengan kelompok yang rentan dan membutuhkan bantuan seperti anak-anak, lansia, dan difabel.

[...] saya suka disana, terus saya *seneng* aja gitu diperbantukan, diizini *gitu* kan. Soalnya kalau saya kan memang ibaratnya agensinya kampus (A, 6 April 2023)

[...] kalo misal kerelawan yang lain kemanusiaan misal pengabdian itu saya *seneng* aja karena saya *exited gitu lo* karena membantu orang gitu. Saya kan saya itu entah kenapa kayak suka ke mbak *tau kayak* ke kaum-kaum rentan *gitu lo, kayak* lansia, ya bayi, ya anak-anak, ya *temen-temen* difabel (A, 6 April 2023)

[...] lebih ke *seneng* ketika membantu orang, ketika bermanfaat buat orang gitu (A, 3 April 2023)

[...] bahagia ya, soalnya di agama saya itu, Islam ya itu kan sebaik-baiknya manusia yang bermanfaat bagi orang lain. Terus kan *kalo* di agama saya juga kan itu ada yang namanya amal jariah ya, jadi amalnya itu nggak terputus meskipun kita *udah* meninggal, *nah* salah satunya ilmu yang bermanfaat. *Nah* ilmu yang bermanfaat itu nggak harus jadi guru tapi kita mengaplikasikan itu *buat* orang lain, bisa mendedikasikan diri kepada orang lain, saya membantu orang *gitu kan* terus *seenggaknya* saya itu pernah hadir di tengah-tengah mereka *gitu pas* mereka lagi susah. Itu kan meringankan beban meskipun sedikit ya. Jadi saya *senengnya* itu disitu, saya merasa tenang, bahagia (A, 3 April 2023)

[...] *heem, entah ya kok* saya jadinya ada bencana saya senang ya *nggak*, tapi ketika saya bisa *hmm* membantu orang lain itu saya senang (A, 3 April 2023)

Partisipan E menyatakan bahwa dirinya bahagia menjadi relawan bencana alam karena dirinya dapat membantu dan bermanfaat bagi sekitarnya. Hal tersebut karena ketika sebelum menjadi relawan bencana alam, partisipan E tidak dapat melakukan hal tersebut.

[...] perasaan senang [...] *kayak gitu sih* karena dari kita bisa bantu orang lain itu juga [...] ternyata aku juga bisa bermanfaat ya buat orang lain, gak cuma buat diri aku sendiri, *gitu sih* (E, 28 Maret 2023)

[...] untuk membantu orang disekitarku aja aku *udah ngerasa seneng* dan bahagia, apalagi aku bisa *ngabantu* orang yang dalam skala yang lebih besar *gitu kan* (E, 28 Maret 2023)

[...] perasaan lega [...] *kayak gitu sih* karena dari kita bisa bantu orang lain itu juga, apa ya, bikin pokoknya ada rasa kepuasan *gitu lo* dalam diri kalo *oh* ternyata aku juga bisa bermanfaat ya buat orang lain, *gak* cuma buat diri aku sendiri, *gitu sih* (E, 28 Maret 2023)

Partisipan R merasa bahagia ketika menjadi relawan bencana alam karena telah membantu penyintas bencana alam secara langsung.

[...] perasaannya ya ini, *seneng, clear*, karena sudah bisa membantu mereka walaupun yang berdampak besar banget ya, paling tidak kita *seneng* ketika mereka ikut *seneng* dengan kedatangan kita (R, 6 April 2023)

Partisipan merasa bahagia menjadi relawan bencana alam karena telah membantu dan bermanfaat bagi individu lain, terutama pada yang membutuhkan, seperti penyintas bencana alam, anak-anak, lansia, dan difabel.

c. Pengalaman dan cerita baru

Partisipan A dan R menyatakan bahwa bahagia ketika mendapatkan pengalaman dan cerita baru ketika menjadi relawan bencana alam. Pengalaman dan cerita baru tersebut dapat berasal dari sesama relawan bencana alam dan para penyintas.

[...] kalo saya bisa pulang lagi dengan selamat dan membawa pengalaman, cerita itu biasanya ketika sampek rumah itu biasanya berubah jadi perasaan positif, saya *seneng, exited gitu, nggak sabar gitu* dapat pengalaman-pengalaman yang lain [...] (A, 3 April 2023)

[...] saya itu anaknya suka *ngereview* diri gitu ya. Saya *mesti* kalau setelah relawan itu ada satu *event* besar di hidup saya, saya nulis saya kirim ke saya satu tahun yang akan datang. Misalnya kemarin pas tahun 2022 itu kan ya tahun kemarin saya dapat email dari saya tahun lalu pas Mei *gitu* kan. *Oh* ternyata *dulu* seru [...] jadi lebih ke situ *sih, soft skill*, saya dapat pengalaman, *soft skill* baru, saya bisa bermanfaat bagi orang (A, 3 April 2023)

[...] biasanya kita pulang ketika saya dapet hikmah-hikmah hidup gitu, dapet pelajaran baru, dapet pengalaman baru, dapet apa ya, dapet ada sesuatu yang diceritakan ke orang lain karena saya suka *sharing* ya *kayak* saya misal kalau di hubungan romantis itu kan saya ada topik *gitu* kebetulan dia tertarik *gitu* kan saya bisa cerita (A, 3 April 2023)

[...] *kalo* apa yang saya sendiri apa yang dapat itu saya yang dapat itu saya dapat ilmu, saya *dapet* pengalaman baru, saya *dapet* cerita [...] cerita baru itu mungkin lebih ke saya cerita, *eh* saya mendengarkan cerita baru dari dia yang *dapet* pengalaman baru. Jadi *kalo* saya kan kemarin bilang *kalo* saya itu lebih spesifiknya itu di dapur umum ya. *Nah*, banyakan dari relawan-relawan itu memang dia itu dateng dengan *basic* yang *gak* ada. Dia niat aja ikut relawan kayak *temen-temen* relawan yang baru. Tapi ketika dia itu *sharing* sama saya gitu kan [...] nah jadi kebanyakan dari mereka belajar *skill* baru *gitu lo* [...] nah tapi kan ketika kita *sharing* disitu kita pulang dapat pengalaman baru trus dia cerita ke saya mbak aku sekarang di kos *lo* bisa pasang LPG, saya *lo* *nggak* minta tolong bapak kos lagi atau *gak* minta tolong orang lain lagi atau mbak saya *lo* sekarang bisa masak nasi pake dandang, mbak saya *lo* sekarang bisa *nyambel* [...] kayak *gitu* lebih ke saya itu seneng dapat cerita baru dari mereka yang dapat pengalaman-pengalaman, terus mereka *sharing* pengalamannya ke saya (A, 6 April 2023)

[...] saya seneng, jadi saya dapat manfaat itu saya dapat pengalaman nanam mangrove kan *nggak* semua orang dapat pengalaman (A, 3 April 2023)

[...] seneng itu ketika kita mungkin kalo dari segi pengalaman ya kita bisa berangkat jauh (R, 30 Maret 2023)

[...] kita mendapatkan yang pertama pendekatan tadi ya selain pendekatan kita, kita juga mungkin ada pengalaman yang didapat dari relawan yang sebelumnya. Misalkan diberitahu *kalo* disini mas anak-anaknya seperti ini, jadi *samen kalo ngisi* disana harus seperti ini, seperti ini. Jadi dari relawannya sebelumnya bercerita tentang keadaan di sana sehingga dari informasi tersebut, berbagi informasi kan, *nah* itu informasinya bisa bermanfaat mungkin ketika kita mengisi kegiatan di tempat tersebut [...] berbagi *support*, pengalaman (R, 30 Maret 2023)

Pengalaman dan cerita baru yang didapatkan ketika menjadi relawan bencana alam tersebut juga bermanfaat untuk kedepannya ketika partisipan menjadi relawan bencana alam lagi. Informasi-informasi yang didapatkan dari sesama relawan bencana alam yang lebih berpengalaman juga menjadi informasi berharga bagi para partisipan.

d. Menghibur dan membantu individu lain bahagia

Partisipan E dan R menyatakan bahwa kebahagiaan yang mereka rasakan ketika menjadi relawan bencana alam salah satunya karena dapat menghibur dan membantu individu lain bahagia.

[...] ya tentu campur aduk ya, ya bahagia [...] ketika mereka melihat mereka bisa terhibur dengan keadaan, dengan kehadiran kita mulai dari kita membantu dari segi psikososial maupun bantuan logistik **(R, 30 Maret 2023)**

[...] *senengnya* ketika kita bisa menghibur mereka dari rasa trauma tersebut. Paling tidak *gak* menghilangkan, cuma mengurangi **(R, 30 Maret 2023)**

[...] hmm itu sih salah satu apa ya, ibaratnya *kalo challenge* itu *clear gitu kan*, ketika kita bisa membuat mereka tersenyum, bisa membuat mereka bahagia dengan adanya kita maka tugas kita itu serasa *kayak* tuntas gitu dalam melaksanakan amanah yang diberikan. Jadi paling tidak kita hadir di sana bisa bermanfaat dan misi kita selesai **(R, 30 Maret 2023)**

[...] liat anak-anak akhirnya bisa kembali tertawa lagi itu aku *seneng* **(E, 28 Maret 2023)**

[...] bahagia saat jadi relawan itu pas [...] bisa *ngabantu* mereka, bisa apa ya, kan kalo orang-orang dalam keadaan kena bencana itu kan pasti mereka kayak punya rasa pesimis dan apa ya, *hopeless* lah istilahnya itu akhirnya kan dengan hadirnya *temen-temen* relawan itu kan *kayak* menumbuhkan, menumbuhkan rasa percaya mereka lagi *gitu lo*. Akhirnya mereka itu bisa optimis untuk bisa bangkit dari keterpurukan yang mereka rasakan *pas* waktu *kena* bencana itu....bahagia *pas* waktu melihat mereka bisa punya apa, punya semangat lagi buat bisa bangkit, punya mimpi lagi buat bisa lebih baik daripada yang sebelumnya *gitu* **(E, 28 Maret 2023)**

[...] kita kan terjun ke lapangan, terjun ke lapangan ya ke tempat bencana kan niatnya buat *ngabantu* mereka. Gimana caranya kita ya namanya emosi itu kan *nular* ya jadi kita itu harus bisa sebisa mungkin menumbuhkan rasa senang, rasa bahagia biar mereka itu juga yang terbangun juga bisa ngerasain apa yang kita rasain [...] tapi sebisa mungkin kita itu harus menunjukkan kepada mereka kalo misalnya kita itu apa ya, pokoknya menebarkan *positive vibes* ke mereka biar mereka juga bisa ngerasain apa yang, apa yang kita tunjukkan, *gitu* [...] saling menularkan emosi positif, *positive vibes* **(E, 28 Maret 2023)**

Partisipan juga berusaha untuk menularkan kebahagiaan pada para penyintas di daerah bencana. Menurutnya, kebahagiaan tersebut dapat menular sehingga agar penyintas merasa bahagia, relawan bencana alam juga berperan untuk menghibur dan membantu individu lain untuk bahagia.

e. Kegiatan berjalan dengan lancar

Partisipan A menyatakan bahwa dirinya bahagia ketika semua kegiatan berjalan dengan lancar.

[...] terus kalau di dapur umum ya tolak ukur saya itu saya bisa ini waktu ya, mengerjakan tepat waktu dan makanannya habis dan *zero ways git lo kayak nggak ninggalin* sampah *gitu gitu kan* karena kita jangan *sampek* bikin masalah baru *gitu* karena *kita pengen solving* masalah. Saya bahagiannya lebih kesana *sih, seneng* karena lancar *gitu* (A, 3 April 2023)

Partisipan A merasa bahagia ketika berhasil memasak makanan dalam jumlah besar dan tepat waktu dalam menyajikan makanan. Selain itu, kebahagiaan juga didapatkan ketika makanan yang tersaji kepada penyintas tersebut tidak tersisa.

f. Belajar dari sesama relawan bencana alam dan penyintas

Partisipan A, E, dan R juga merasa bahagia karena dapat belajar banyak hal baik dengan sesama relawan maupun dari penyintas.

[...] jadi menurut saya relawan ini saya juga belajar, belajar karena Psikologi juga ya kan Psikologi hubungannya sama orang lain, gimana kita memahami orang lain, perilaku, dan lain-lain. Tapi *kalo* kita lingkupnya disitu-situ *aja* kita *nggak* belajar *to, nah* di relawan saya belajar, saya *nemuin* ilmu baru, saya bisa bantu orang *gitu*, apalagi saya bisa menerapkan Psikologi saya disana ya itu saya merasa bahagia *gitu* karena *nggak* ada *overthinking* aku *bener* *nggak* ya karena saya tahu saya itu masih belajar [...] (A, 28 Maret 2023)

[...] kebahagiaan ketika berinteraksi sama penyintas [...] aku ngerasa bahagia karena aku bisa belajar dari mereka juga, *gak cuma* aku belajar dari banyaknya relawan yang ada disitu, tapi juga aku belajar dari penyintas untuk apa ya, tentu bisa lebih berhati-hati, dalam bicara, dalam komunikasi sama mereka, *kayak gitu sih* (E, 28 Maret 2023)

[...] ketika relawan itu ya tanya-tanya pengalaman mereka juga [...] mendapatkan informasi dari orang lain, pengalaman orang lain [...] jadi kita *gak* perlu, kita *gak* perlu istilahnya mengalami hal tersebut tapi kita sudah *dapet* pengalamannya jadi paling tidak itu *tau* (R, 30 Maret 2023)

Partisipan merasa bahagia karena dapat belajar banyak hal seperti mendapatkan banyak ilmu dan informasi baru, mendengarkan banyak pengalaman dari relawan bencana alam lain yang lebih berpengalaman, belajar komunikasi, dll.

g. Melihat senyum dan tawa penyintas

Partisipan juga merasakan kebahagiaan ketika dapat melihat senyum dan tawa dari penyintas.

[...] bahagia saat jadi relawan itu pas waktu aku bisa *ngelihat* senyum mereka (E, 28 Maret 2023)

[...] liat anak-anak akhirnya bisa kembali tertawa lagi itu aku *seneng* (E, 4 April 2023)

[...] terus kenapa *kok* bahagia juga ya melihat senyum-senyum mereka ketika kita datang disana (R, 6 April 2023)

[...] hmm bahagia menurut saya itu ketika saya bisa, kan saya *handle* nya anak-anak ya, kalau di ini kalau di saya *handle* anak-anak dan dapur umum. Kalau di anak-anak ini saya bahagianya karena mereka itu tertawa. Sesederhana mereka tertawa (A, 3 April 2023)

[...] *pas* waktu aku bisa bantuin mereka, terus bikin mereka *kayak* senyum, bikin mereka senang, *kayak gitu* (E, 28 Maret 2023)

[...] *kalo* misalkan anak-anak karena *ngelihat* mereka *kayak seneng-seneng*, terus sedikit melupakan, melupakan apa *sih*, melupakan rasa sakit yang mereka rasain itu kan *kayak* ngerasa aku *kayaknya* aku bisa bikin mereka *seneng* lagi, akhirnya bisa bikin mereka tertawa lagi *gitu* (E, 4 April 2023)

[...] bahagia juga ya melihat senyum-senyum mereka ketika kita datang disana, ada respon positif, terus dampak juga yang kita bawa misalkan psikoedukasi, permainan anak (R, 6 April 2023)

[...] tenang itu gini jadi saya itu kadang kalau di rumah kan kayak *overthinking gitu kan*, nah tapi kalau saya ikut-ikutan kayak *gitu kan* itu tenang karena saya itu bisa melihat senyum *kayak* mereka senyum. Ini mungkin dengernya itu *kayak* sangat *perez*, *alay*, munafik *banget gitu*, *ngelihat* mereka senyum saya senang tapi memang *kayak gitu gitu lo*. Seenggaknya itu saya *oh* saya pernah bantu disana *gitu*, diantara perjuangan buat bangkit dan pulih kembali itu saya itu pernah berkontribusi disana dan itu bikin saya bahagia, suka, tenang. Lebih ke bahagia, tenang, *gitu seh* (A, 6 April 2023)

Partisipan merasa bahwa senyum dan tawa yang muncul dari penyintas ini merupakan hal penting karena hal tersebut menunjukkan para penyintas menunjukkan respon positif dan merasa bahagia dengan kehadiran relawan bencana alam.

h. Menerapkan keilmuan

Partisipan juga merasa bahagia ketika menjadi relawan bencana alam karena dapat menerapkan keilmuan yang mereka miliki untuk membantu para penyintas.

[...] kita mengaplikasikan ilmu itu buat orang lain, bisa mendedikasikan diri kepada orang lain, saya membantu orang gitu kan terus seenggaknya saya itu pernah hadir di tengah-tengah mereka gitu pas mereka lagi susah. Itu kan meringankan beban meskipun sedikit ya. Jadi saya senengnya itu disitu, saya merasa tenang, bahagia (A, 3 April 2023)

[...] kan saya bisa menyalurkan ketika ilmu saya itu bermanfaat gitu buat sesama relawan. Kan misal dia *nggak tau* ini *gitu*, nanti saya kasih tau [...] ketika saya bisa mengaplikasikan pengalaman ini baik ke korban kan pasti ya, tapi ke sesama relawan itu kan berarti kontinu ya, bisa berkelanjutan dia bisa mengajarkan itu ke temen-temen yang lain (A, 3 April 2023)

[...] ya [menerapkan keilmuan] itu psikoedukasi, *trauma healing*, terus mungkin *kalo ada* juga ini PFA, *Psychological First Aid*, ini konseling sebaya (R, 6 April 2023)

Partisipan merasa bahwa keilmuan yang dimilikinya dapat dimanfaatkan ketika menjadi relawan bencana alam, seperti untuk psikoedukasi, *trauma healing*, *Psychological First Aid* (PFA), dan konseling sebaya.

TEMA 3: Makna Kebahagiaan pada Relawan Bencana Alam

Partisipan memaknai kebahagiaan secara bervariasi, antara lain:

- a. Membantu individu lain bahagia karena ketika individu lain bahagia, partisipan akan bahagia pula

Makna kebahagiaan menurut partisipan A, E, dan R adalah ketika dapat membantu individu lain bahagia. Hal ini dikarenakan ketika individu lain bahagia, partisipan akan merasa bahagia pula.

[...] mereka bahagia saya bahagia (A, 28 Maret 2023)

[...] makna kebahagiaan itu ketika *kalo* saya pribadi bisa membantu orang lain untuk bahagia juga, jadi ketika kita melihat mereka tersenyum, aku tersenyum. Jadi *gak* melulu ketika saya sendiri yang *seneng gitu* kan. Jadi ketika kita membantu orang lain dengan orang lain tersenyum (R, 30 Maret 2023)

[...] mereka *seneng*, dan lain sebagainya kan itu juga akhirnya, apa ya, yang aku bilang juga sebelumnya, emosi itu kan menular, *kalo* misalkan aku lihat mereka *seneng* karena kita bantuin kan akhirnya juga kita itu juga merasa *seneng juga gitu lo* (E, 4 April 2023)

[...] akhirnya bahagia kan mereka, akhirnya saya juga ikut bahagia (R, 3 April 2023)

[...] mereka bahagia kita pun juga ikut bahagia dari program yang atau kegiatan yang kita laksanakan di sana (R, 6 April 2023)

Makna kebahagiaan pada relawan bencana alam ini adalah ketika melihat individu lain bahagia. Hal tersebut kemudian mendorong para relawan bencana alam untuk dapat membantu individu lain merasa bahagia sehingga dirinya juga akan merasakan hal yang sama.

b. Membantu dan bermanfaat bagi individu lain

Makna kebahagiaan pada partisipan A adalah ketika membantu dan bermanfaat bagi individu lain.

[...] bahagianya itu *pas* saya *nggak* mikir apa-apa ya. *Nah* cara saya biar bahagia itu ya sibuk, salah satu cara sibuknya ya ikut relawan, selain biar sibuk dan waktu berjalan lebih cepat gitu. Karena kalo kita di rumah tok ya kita *glibak glibuk*, kita *gak* bermanfaat untuk orang lain jadi opo yo[...] Karena kalo menurut saya *kalo* kita *nggak ngapa-ngapain* itu menurut saya makin bikin *nggak* bahagia. Misalnya kita relawan, saya sibuk, saya membantu orang, saya ketemu orang, saya bukan gimana ya tapi mereka bilang makasi ya mbak, makasih ya keren *banget gitu*. Itu *tuh kayak seneng gitu lo*, daripada kita *mek* tidur *tok, tik tok an*, itu *cuapek* (A, 28 Maret 2023)

[...] lebih ke *seneng* ketika membantu orang, ketika bermanfaat buat orang gitu, bikin saya bahagia (A, 3 April 2023)

Makna kebahagiaan pada relawan bencana alam juga ketika dapat membantu dan bermanfaat bagi individu lain. Kegiatan membantu tersebut juga merupakan kegiatan yang bermanfaat baginya sehingga dapat membuatnya bahagia.

c. Membantu dan bermanfaat bagi individu lain dengan lingkup yang lebih luas

Partisipan E menyatakan bahwa makna kebahagiaan baginya adalah ketika dapat membantu dan bermanfaat bagi individu dengan lingkup yang lebih luas.

[...] ada perasaan bahagia juga *tuh*. Jadi *gak* cuma *seneng* tapi juga aku merasa bahagia itu tadi *sih*, karena akhirnya aku bisa bermanfaat *gitu kan*, buat sekitarku, buat orang-orang yang mungkin kamu *nggak* kenal. Mungkin bermanfaat, gimana ya, untuk membantu orang disekitarku aja aku udah *ngerasa* seneng dan bahagia, apalagi aku bisa ngebantu orang yang dalam skala yang lebih besar *gitu kan*. Maksudnya di kebencanaan orang-orang bukan orang yang aku kenal, jadi *kayak* *gak* cuma orang yang aku kenal yang merasa kebantu dengan adanya aku. Orang-orang yang *gak* aku kenal pun juga merasa kebantu dengan kehadiranku, *pas* waktu itu, *pas* aku terjun jadi relawan, *gitu sih* (E, 28 Maret 2023)

[...] jaringannya juga lebih banyak *gitu lo*, jadinya *kan* *gak* cuma orang sekitarku aja *kan* yang akhirnya merasakan maksudnya *kalo* aku membantu orang sekitarku itu *kan* *cuma* orang sekitarku *aja* *gitu lo* yang merasakan, karena ini di relawan kebencanaan *kan* akhirnya aku bisa bermanfaat *buat* orang yang aku belum kenal sebelumnya *gitu lo*. Jadi *kayak* aku merasa apa ya, bedanya itu ya karena aku akhirnya bisa membantu orang yang sebelumnya aku belum pernah kenal, *gitu* (E, 31 Maret 2023)

Makna kebahagiaan pada relawan bencana alam adalah membantu dan bermanfaat bagi individu yang lebih luas. Partisipan menyatakan bahwa dirinya merasa bahagia ketika dapat membantu dan bermanfaat pada individu-individu yang belum dikenalnya.

TEMA 4: Nilai-Nilai yang Dianut

Partisipan memiliki beberapa nilai yang dianut, antara lain:

a. Gotong royong

Partisipan A memiliki nilai yang biasanya diterapkan dalam keluarganya yaitu gotong royong. Orangtua partisipan juga telah banyak memberi contoh sebagai upaya untuk menanamkan nilai-nilai baik tersebut.

[...] saya itu kan suka, orang lapangan ya mungkin karena keluarga saya seperti itu ya, kayak suka membantu. Dulu itu kayak bapak saya tiba-tiba kayak membangun mushola, bangun dewe. Terus terus habis gitu, kalau di lingkungan rumah kan saya juga dibiasakan buat bersosialisasi, rewang gitu kan. Nah itu tu kayak nilai gitu lo, kayak nilai-nilai dari keluarga saya kayak tertanam dengan kontak langsung sama orang kita itu nunjukin gitu kayak act of service gitu kan (A, 6 April 2023)

Nilai yang tertanam sejak kecil tersebut membuat partisipan terbiasa untuk bersosialisasi dan membantu dengan individu-individu disekitarnya.

b. Sebaik-baiknya individu adalah yang bermanfaat bagi individu lain

Partisipan A juga menganut nilai-nilai keagamaan bahwa sebaik-baiknya individu adalah yang dapat bermanfaat bagi individu lain. Nilai tersebut kemudian memotivasi partisipan untuk dapat menjadi individu yang bermanfaat bagi sekitarnya.

[...] senang ya, soalnya di agama saya itu, Islam ya itu kan sebaik-baiknya manusia yang bermanfaat bagi orang lain [...] (A, 27 Maret 2023)

[...] jadi saya itu merasa punya value kayak gini, itu kan value diri ya. Didunia ini kan ada 8 milyar orang kan, 8 milyar orang didunia ini dan kamu ada di salah satunya gitu lo. Nah menurut ku Tuhan nyiptain kita itu ada maksud dan tujuannya gitu. Sebenarnya ya apa ya, meskipun semua apa kata Tuhan tapi kan kita juga punya kuasa buat memutuskan kita itu mau ngapain gitu lo di hidup gitu kan, ada yang mau menyalakan hidup, ada yang buat hidupnya jadi berarti. Nah salah satunya ya itu misal kalo saya jadi relawan otomatis saya kan bantu orang itu kan berarti seenggaknya saya itu bermanfaat gitu lo [...] (A, 6 April 2023)

[...] Jadi ya kita harus membedakan diri, kita harus, bukan membedakan diri, kita kan dari berapa milyar orang tadi ya, Tuhan itu menciptakan kamu buat jadi bermanfaat, tapi kalo kamu menyalakan itu kan berarti kamu tidak mensyukuri atau tidak menjalankan amanah dari Tuhan untuk menjadi bermanfaat bagi sesama kan itu ada di Al-Qur'an juga, jadi sebisa mungkin kita itu bermanfaat buat orang lain [...] (A, 6 April 2023)

Partisipan juga meyakini bahwa Tuhan menciptakan dirinya adalah dengan maksud untuk bermanfaat bagi sekitarnya. Hal tersebut juga yang selanjutnya membuat partisipan semangat untuk dapat bermanfaat bagi individu lain.

c. Amal jariyah

Partisipan A juga meyakini sabda Tuhan bahwa terdapat amal yang terus mengalir meskipun individu telah meninggal yang biasanya disebut sebagai amal jariyah. Partisipan ingin berbuat amal tersebut yang salah satunya dapat dilakukan ketika menjadi relawan bencana alam.

[...] di agama saya itu, Islam ya itu kan sebaik-baiknya manusia yang bermanfaat bagi orang lain. Terus kan *kalo* di agama saya juga kan itu ada yang namanya amal jariyah ya, jadi amalnya itu *nggak* terputus meskipun kita *udah* meninggal, *nah* salah satunya ilmu yang bermanfaat. *Nah* ilmu yang bermanfaat itu *nggak* harus jadi guru tapi kita mengaplikasikan itu buat orang lain, bisa mendedikasikan diri kepada orang lain, saya membantu orang *gitu* kan terus *seenggaknya* saya itu pernah hadir di tengah-tengah mereka *gitu pas* mereka lagi susah. Itu kan meringankan beban meskipun sedikit ya [...]. (A, 27 Maret 2023)

[...] saya itu *kalo* di Islam kan *ada* amal jariyah ya, kan saya beramal *gitu lo* meskipun saya itu *gak* baik, saya *kayak* jahat, saya kan dikenalkan jahat *gitu* kan *kayak* *gak* baik, orangkan pasti punya salah tapi kalau di relawan ini kan saya punya kesempatan buat membantu sesama meskipun *gak* kenal (A, 6 April 2023)

Keinginan partisipan untuk mendapatkan amal jariyah atau amal yang tidak akan putus meskipun individu telah meninggal ini kemudian menjadikan partisipan terus ingin berusaha menolong individu lain.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini berhasil mengungkapkan terkait gambaran kebahagiaan pada relawan bencana alam. Selain itu, didapatkan pula data terkait gambaran sebelum menjadi relawan bencana alam, makna kebahagiaan pada relawan bencana alam, dan nilai-nilai yang dianut pada relawan bencana alam.

Terdapat beberapa hal yang memotivasi individu untuk menjadi relawan bencana alam, salah satunya karena terdapat beberapa nilai yang dianut oleh relawan bencana alam. Nilai-nilai tersebut terdiri nilai-nilai yang ditanamkan oleh keluarga yaitu gotong royong dan nilai-nilai keagamaan. Relawan bencana alam sejak kecil telah ditanamkan orantuanya dengan nilai-nilai gotong royong untuk membantu individu lain. Menurut Rolitia et al. (2016) gotong royong memberikan makna kebersamaan, nilai kebahagiaan dengan adanya tolong menolong dan kerja bakti antar masyarakat serta bagian dari rasa syukur atas segala nikmat dan karunia Tuhan. Sedangkan nilai-nilai keagamaan yang diyakininya adalah tentang ajaran agamanya untuk saling menolong serta bermanfaat bagi individu lain. Menurut Syam (2020) nilai-nilai keagamaan mampu memberikan suatu kerangka yang menjadi acuan bagi individu dalam berpikir, memandang diri dan kehidupannya.

Nilai-nilai yang diyakini oleh relawan bencana alam tersebut kemudian menjadikan relawan bencana alam merasa bahagia ketika dapat membantu dan bermanfaat bagi individu lain. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Elfida et al. (2022) bahwa ajaran agama

memiliki peran penting terhadap dinamika pemaknaan pengalaman bahagia penganut agama Islam di Indonesia. Dipertegas pula oleh hasil penelitian Hanifah dan Hamdan (2021) bahwa religiusitas yang dimiliki individu berhubungan dengan kecenderungan untuk yang lebih besar untuk membantu individu lain.

Pada penelitian ini mengungkapkan bahwa individu yang menjadi relawan bencana alam menggambarkan adanya kebahagiaan dalam dirinya. Kebahagiaan menurut Seligman (2012) merupakan sebuah konsep terkait adanya emosi positif yang dirasakan oleh individu dan aktivitas positif yang menjadikan adanya perasaan yang lebih baik. Karinda dan Arianti (2020) menyatakan bahwa emosi positif yang dirasakan oleh relawan bencana alam akan membuat individu tersebut merasakan keadaan yang lebih baik dan mendorong adanya pemberian energi positif kepada masyarakat.

Relawan bencana alam merasa bahagia karena dapat membantu dan bermanfaat bagi individu lain. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Karinda dan Arianti (2020) bahwa emosi positif seperti perasaan bahagia akan dirasakan pada relawan bencana alam ketika memberikan bantuan. Sejalan dengan itu, Post (Rusdi et al., 2018) juga menyatakan bahwa memberi sebagai suatu bentuk kepedulian terhadap individu lain ternyata berhubungan dengan kebahagiaan dan kesehatan individu. Lebih lanjut, Nuryanti (2020) menyatakan bahwa kegiatan menolong dapat menimbulkan perasaan atau emosi positif yang akhirnya memunculkan atau mempertahankan rasa bahagia pada relawan bencana alam.

Relawan bencana alam juga merasa bahagia ketika dapat menghibur dan membantu individu lain bahagia serta dapat melihat senyum, tawa, dan kebahagiaan individu lain yang telah dibantunya. Senyum, tawa, dan kebahagiaan individu lain juga merupakan salah satu sumber kebahagiaan dari relawan bencana alam. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Gimenez-Nadal & Molina (2015) memaparkan bahwa menjadi relawan merupakan salah satu yang kegiatan paling menyenangkan karena kegiatan yang bersifat sukarela atau kerelawanan akan meningkatkan kebermanfaat dan individu yang melakukan tersebut menunjukkan kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak melakukannya.

Kebahagiaan pada relawan bencana alam juga muncul ketika dapat bertemu, berinteraksi, dan berkomunikasi dengan individu baru. Relawan bencana alam juga menyampaikan bahwa kebahagiaan tersebut muncul juga karena dirinya merupakan individu yang memiliki kepribadian ekstrovert yang membuat kegiatan berinteraksi dan berkomunikasi dengan individu lain dan individu baru dapat meningkatkan energi dalam dirinya sehingga dapat merasa bahagia. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Rachilda et al. (2023) bahwa individu dengan tipe kepribadian ekstrovert tampak bahagia, aktif, bebas, dan menyukai kebersamaan bersama individu lain. Ditegaskan pula oleh Saputri dan Pierewan (2018) bahwa individu yang berkarakter *extroversion* cenderung memiliki antusias, lebih mudah untuk merasa senang sedang sendiri dan dapat lebih berbahagia dibandingkan individu dengan karakter lainnya. Rosida dan Astuti (2015) juga menjelaskan bahwa individu dengan kepribadian ekstrovert dinilai sebagai individu yang komunikatif, sangat ramah, mudah mendapatkan teman, dan menyukai situasi yang melibatkan banyak individu.

Banusu dan Firmanto (2020) menyatakan bahwa makna kebahagiaan identik dengan aktivitas mengejar kebahagiaan itu sendiri yang direalisasikan dalam aktivitas dan tindakan baik terhadap sesama sebagai makhluk sosial dengan berbuat baik dan pemberian diri terhadap individu lain. Menurut relawan bencana alam, makna kebahagiaan digambarkan ketika dapat

membantu individu lain bahagia. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Sundari dan Aulia (2019) yang menyatakan bahwa kebahagiaan digambarkan ketika dapat membuat individu lain bahagia, membantu dan menolong individu lain. Lyubomirsky, Kasri, dan Chang (Anugrah et al., 2019) juga menjelaskan bahwa individu yang bahagia akan lebih suka membantu individu lain karena pengalaman yang membahagiakan tersebut membuat kecenderungan lebih besar untuk memberikan bantuan dan mengorbankan waktunya.

Kebahagiaan pada relawan bencana alam juga dimaknai dengan membantu dan bermanfaat bagi individu lain, serta membantu dan bermanfaat bagi individu lain dengan lingkup yang lebih luas. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Hartati (2017) kebahagiaan dapat dimaknai sebagai hal yang kebermanfaatan, membuat hidup menjadi lebih berarti, lebih indah, dan menggerakkan individu untuk terus melakukan sesuatu dalam hidupnya. Situmorang dan Tentama (2022) menyatakan bahwa kebahagiaan juga dapat dimaknai sebagai kegiatan atau aktivitas positif seperti membantu individu lain dan kegiatan sosial.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan terkait gambaran kebahagiaan pada relawan bencana alam diperoleh kesimpulan bahwa relawan bencana alam memiliki beberapa nilai-nilai yang dianut seperti nilai-nilai yang ditanamkan keluarga untuk gotong royong dan nilai-nilai religiusitas untuk membantu dan bermanfaat bagi individu lain. Nilai-nilai yang dianut tersebut kemudian menjadikan relawan bencana alam merasa bahagia ketika dapat membantu dan bermanfaat bagi individu lain.

Relawan bencana alam merasa bahagia ketika dapat membantu dan bermanfaat bagi individu lain, menghibur dan membantu individu lain bahagia serta dapat melihat senyum, tawa, dan kebahagiaan individu lain yang telah dibantunya. Sedangkan gambaran makna kebahagiaan pada relawan bencana alam antara lain membantu individu lain bahagia karena ketika individu lain bahagia maka kebahagiaan juga akan dirasakan olehnya, membantu dan bermanfaat bagi individu lain serta membantu dan bermanfaat bagi individu lain dengan lingkup yang lebih luas.

Saran

Kebahagiaan salah satunya bisa didapatkan dengan menjadi relawan bencana alam. Setelah membaca penelitian ini, masyarakat diharapkan dapat tertarik untuk menjadi relawan bencana alam karena selain dapat bermanfaat untuk individu lain, relawan bencana alam juga memiliki banyak manfaat bagi individu itu sendiri.

Bagi relawan bencana alam diharapkan dapat menambah variasi kegiatan di daerah bencana untuk membantu para penyintas. Relawan juga dapat menambah kegiatan-kegiatan yang menyenangkan untuk menghibur para penyintas dan dapat meningkatkan kebahagiaan pada para penyintas sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan pula pada relawan bencana alam. Relawan bencana alam juga diharapkan dapat konsisten dan terus berkomitmen untuk membantu dan berkontribusi saat terjadi bencana alam.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian terkait kebahagiaan pada relawan bencana alam dengan metode penelitian yang berbeda yaitu

penelitian kuantitatif. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti tentang tingkat kebahagiaan pada relawan bencana alam

Daftar Pustaka

- Akhrani, L. A., & Nuryanti, S. (2021). *Religiusitas dan kebahagiaan relawan bencana alam*. *XVI(1)*, 51–64.
- Akhtar, H., Pertiwi, R. E., & Mashuri, M. F. (2021). Eksplorasi motivasi relawan: sebuah perspektif indigenous psychology. *Jurnal Psikologi Sosial*, *19(3)*, 206–216. <https://doi.org/10.7454/jps.2021.23>
- 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. <https://doi.org/10.1037/xge0000082>
- Alase, A. (2017). The Interpretative Phenomenological Analysis (IPA): A guide to a good qualitative research approach. *International Journal of Education and Literacy Studies*, *5(2)*, 9. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.5n.2p.9>
- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). Seni mengelola data : Penerapan triangulasi teknik , sumber dan waktu pada penelitian pendidikan sosial. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, *5(2)*, 146–150.
- Ali, S. B., Khan, N. A., & Zehra, A. (2016). Effect of volunteerism on mental health and happiness. *International Journal of Humanities and Social Sciences (IJHSS)*, *5(2)*, 123–130. <http://www.journals.aiac.org.au/index.php/IJELS/article/view/3400>
- Anggreni, D. (2022). *Metodologi penelitian kesehatan*. STIKes Majapahit Mojokerto.
- Anugrah, E. R., Rahmat, R., Arlita, A., & Sofyan, A. (2019). Gambaran kesuksesan dan kebahagiaan. *Journal of the Japan ...*, *88(5)*, 1–15.
- Banusu, Y., & Firmanto, A. D. (2020). Kebahagiaan dalam ruang keseharian manusia. *Forum Filsafat Dan Teologi*, *49(2)*, 51–61. <https://doi.org/10.35312/forum.v49i2.301>
- Birt, L., Scott, S., Cavers, D., Campbell, C., & Walter, F. (2016). Member checking. *Qualitative Health Research*, *26(13)*, 1802–1811. <https://doi.org/10.1177/1049732316654870>
- Charlick, S., Pincombe, J., McKellar, L., & Fielder, A. (2016). Making sense of participant experiences: interpretative phenomenological analysis in midwifery research. *International Journal of Doctoral Studies*, *11*, 205–216. <http://www.informingscience.org/Publications/3486>
- Elfida, D., Mansoer, W. W. D., Milla, M. N., & Takwin, B. (2022). Pemaknaan pengalaman bahagia pada orang islam. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *8(2)*, 165–182. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i2.12496>
- Geoportal Data Bencana Indonesia. (2022). In *Gis.Bnpb.Go.Id*. Badan Nasional Penanggulangan Bencana. <https://gis.bnpb.go.id/>
- Gimenez-Nadal, J. I., & Molina, J. A. (2015). Voluntary activities and daily happiness in the United States. *Economic Inquiry*, *53(4)*, 1735–1750. <https://doi.org/10.1111/ecin.12227>
- Hanifah, F. D., & Hamdan, S. R. (2021). Kontribusi religiusitas terhadap perilaku prososial guru sekolah inklusi berbasis islam. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, *4(1)*, 67–80.

<http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jpib/article/view/5609>

- Hartati, N. (2017). Makna dan sumber kebahagiaan remaja suku minangkabau. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 80–84. <https://doi.org/10.29210/117700>
- Hidayatullah, M. N., Lukmawati, & Rusli, R. (2021). Perilaku prososial pada relawan anak Sumatera selatan. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(2), 261–270. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i2.9290>
- Jannah, M. (2018). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. UNESA University Press.
- Karinda, J. J., & Arianti, R. (2020). Potret kebahagiaan relawan studi kasus relawan satya wacana peduli di Lombok. *Humanitas: Jurnal Psikologi*, 4(1), 101–116. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i1.2397>
- Lestari, N. L. P. N. R., & Maeda, C. (2021). Penyembuhan gangguan mental dengan terapi shirodhara dalam pengobatan ayurveda. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(2), 216. <https://doi.org/10.25078/jyk.v4i2.2693>
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>
- Melina, G. G., Grashinta, A., & Vinaya. (2020). Resiliensi dan altruisme pada relawan bencana alam. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 1(1), 17–24. <https://doi.org/10.24854/jpu1>
- Musabiq, S. A., Adisya, Shabrina, K. A., Lutfiana, A., Widyani, B. R., Rahmatia, D. A., Mulyadi, M. S., Rahman, R., & Prasetyo, M. S. (2020). Volunteering: a study of psychological attribute related to Indonesian emerging adult volunteer motivation. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 9(3), 400–425.
- Nurjanah, S., & Mursalin, E. (2021). Pentingnya mitigasi bencana alam longsor lahan: Studi persepsi mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 515–523. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.1937>
- Nuryanti, S. (2020). Empathy and happiness of disaster volunteers. *Interaktif: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 12(2), 10–21.
- Peraturan Kepala Badan Penanggulangan Bencana Nomor 17*. (2011). Badan Nasional Penanggulangan Bencana.
- Phing, T., & Winata, S. (2020). Ruang komunitas ibu dan pasar di krendang. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 2(1), 271. <https://doi.org/10.24912/stupa.v2i1.6755>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rachilda, A. F. Z., Sa'ida, N., & Budiman, A. (2023). Analisis tipe kepribadian introvert dan extrovert pada pembelajaran interaktif anak usia dini. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(1), 26–40. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v4i1.8390>
- Rahmat, H. K., Pernanda, S., Casmini, C., Budiarto, A., Pratiwi, S., & Anwar, M. K. (2021). Urgensi altruisme dan hardiness pada relawan penanggulangan bencana alam: Sebuah studi kepustakaan. *Acta Islamica Counsesnesia: Counselling Research and Applications*,

1(1), 45–58. <http://alisyraq.pabki.org/index.php/aiccra/article/view/87/59>

- Rolitia, M., Achdiani, Y., & Eridiana, W. (2016). Nilai gotong royong untuk memperkuat solidaritas dalam kehidupan masyarakat kampung naga. *Sosietas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(1). <https://doi.org/10.17509/sosietas.v6i1.2871>
- Rosida, E. R., & Astuti, T. P. (2015). Perbedaan Penerimaan Teman Sebaya Ditinjau dari Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert. *Jurnal Em*, 4(1), 77–81.
- Rusdi, A., Wicaksono, K. A., Ardiyantara, N., Saputro, T. A., Peduk, A., & Ramadhani, K. (2018). Sedekah sebagai prediktor kebahagiaan. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(1), 59–68.
- Rustam, H. K., Hidayah, N., & Mujidin. (2021). Pengaruh kecerdasan emosional, level pendidikan, dan optimisme terhadap kebahagiaan pada pelajar sekolah menengah. *Jurnal Evaluasi Pendidikan*, 12(1), 6–11.
- Santrock, J. W. (2011). *Life span development: thirteenth edition*. McGraw-Hill.
- Saputri, W. R., & Pierewan, A. C. (2018). Analisis hubungan tingkat pendidikan terhadap kebahagiaan rumah tangga keluarga Indonesia. *Ekp*, 7(5), 1576–1580.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2022). Makna kebahagiaan pada Generasi Y. *Indonesian Journal of Social and Educational Studies*, 3(2).
- Sundari, H., & Aulia, R. (2019). Apakah penyandang tunanetra bisa berbahagia? Gambaran kebahagiaan pada penyandang tunanetra. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 42–51. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v10i1.827>
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif & kualitatif dalam psikologi*. Universitas Sanata Dharma.
- Syam, R. S. eE. (2020). Tetap bahagia dalam pandemi corona (covid-19): Makna hidup dalam otoritas agama. *Jurnal Ilmiah Studi Islam*, 20(1), 35–56.
- Tumangkeng, S. Y. L., & Maramis, J. B. (2022). Kajian pendekatan fenomenologi : Literature review. *Jurnal Pembangunan Ekonomi Dan Keuangan Daerah*, 23(1), 14–32.
- Utama, D. W., Dewi, R. S., & Zwagery, R. V. (2018). Hubungan antara perilaku altruisme dengan keterikatan kerja pada anggota relawan PMI Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 55–59.
- Utomo, M. H., & Minza, W. M. (2018). Perilaku menolong relawan spontan bencana alam. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(1), 48–59. <https://doi.org/10.22146/gamajop.31871>