

## Gambaran Altruisme Pada Relawan Kesehatan Mental Berlatar Belakang Non-Psikologi

### *Altruism in Mental Health Volunteers with a Non-Psychology Background*

**Masela Fauziyatur Rifda**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [masela.19004@mhs.unesa.ac.id](mailto:masela.19004@mhs.unesa.ac.id)

**Damajanti Kusuma Dewi**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: [damajantikusuma@unesa.ac.id](mailto:damajantikusuma@unesa.ac.id)

---

#### **Abstrak**

Relawan kesehatan mental yang memiliki latar pendidikan non-psikologi memiliki altruisme yang cenderung muncul dibandingkan pada relawan berlatar belakang psikologi, maka dari itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan gambaran altruisme pada relawan kesehatan mental yang berlatar belakang pendidikan non-psikologi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Partisipan dalam penelitian ini yaitu tiga orang relawan berlatar non-psikologi yang telah lama mengabdikan tiga hingga empat tahun. Peneliti menggunakan instrumen wawancara serta observasi untuk pengumpulan data. Analisis data dilakukan dengan tematik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran altruisme yang tampak pada ketiga partisipan adalah adanya empati dan meyakini adanya keadilan di dunia. Pada penelitian ini juga teridentifikasi juga bahwa altruisme ketiga partisipan merupakan hasil dari pengalaman masa lalu yang didukung oleh faktor motivasi pribadi dan dukungan lingkungan sosial dari pihak keluarga, sehingga membuat ketiga partisipan memiliki altruisme dan rela mengorbankan waktu belajar dan bekerja untuk kegiatan relawan kesehatan mental.

**Kata kunci :** Altruisme, Relawan, Kesehatan mental

---

#### **Abstract**

*Mental health volunteers who have a non-psychology educational background have altruism that tends to appear compared to volunteers with a psychology background, therefore the purpose of this study is to find out and describe the description of altruism in mental health volunteers with a non-psychology educational background. This research uses a qualitative method with a case study approach. The participants in this study were three volunteers with non-psychology backgrounds who had served for three to four years. The researcher used interview and observation instruments for data collection. Data analysis was done thematically. The results of this study indicate that the description of altruism that appears in the three participants is the existence of empathy and believes in justice in the world. This research also identified that the altruism of the three participants was the result of past experiences supported by personal motivational factors and social environmental support from the family, thus making the three participants have altruism and were willing to sacrifice study and work time for mental health volunteer activities.*

**Key word :** Altruism, Volunteers, Mental health

---

<b>Article History</b>	 <p><i>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY-SA</a> license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>
<i>Submitted : 04-07-2023</i>	
<i>Final Revised : 04-07-2023</i>	
<i>Accepted : 04-07-2023</i>	

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat dipisahkan dari interaksi sosial di dalam kehidupan sehari-harinya. Beberapa bentuk interaksi sosial yang umum dijumpai antara lain adalah komunikasi verbal dan non-verbal, kerja sama, persaingan, konflik, adaptasi dan tolong menolong (Baron & Byrne, 2005).

Perilaku yang sering di jumpai pada kalangan masyarakat di Indonesia merupakan perilaku tolong menolong. Pernyataan tersebut di dukung dengan masuknya Indonesia pada daftar *World Giving Index* (WGI) pada tahun 2022 yang menempati peringkat atas sebagai negara paling dermawan yang sering berpartisipasi pada kegiatan sukarela, memberikan donasi dan membantu sesama (Kusnandar, 2022). Pada hal ini menunjukkan bahwa perilaku tolong menolong di Indonesia tergolong cukup tinggi.

Pada dasarnya perilaku menolong manusia terbagi menjadi dua, yaitu pada perilaku menolong secara bertujuan, hal ini dilakukan dengan harapan memperoleh keuntungan atau imbalan tertentu yang sering kali dilakukan dengan mempertimbangkan adanya pengaruh sosial atau kepentingan pribadi, sedangkan pada perilaku yang menolong secara tulus dilakukan tanpa adanya tujuan untuk memperoleh keuntungan atau imbalan tertentu yang cenderung memperhatikan kebutuhan orang lain dan mengabaikan kepentingan pribadi dan sering kali dilakukan secara spontan dan tanpa adanya tekanan dari pihak lain (Warneken & Tomasello, 2009).

Perilaku menolong secara tulus sering ditemui pada ciri relawan yang biasanya dilakukan secara sukarela memberikan bantuan tanpa memperhitungkan keuntungan atau imbalan apa pun (Taylor dkk., 2006). Seorang yang mengikuti kegiatan kerelawanan biasanya memiliki kecenderungan karakteristik untuk membantu secara tulus yang lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang bukan relawan (Allen & Rushton, 1983).

Pada saat ini keberadaan komunitas relawan sangat dibutuhkan sebagai pendukung pemerintah untuk menanggulangi bencana maupun isu-isu sosial yang terjadi di kalangan masyarakat, seperti kesehatan mental (Reviyanto, 2020). Di Indonesia pada tahun 2019 tercatat 670 kasus bunuh diri yang diakibatkan isu kesehatan mental yang buruk (Frijianto, 2022). Oleh sebab itu, adanya komunitas relawan kesehatan mental merupakan hal yang paling dibutuhkan untuk dapat membantu mengatasi isu sosial tersebut.

Pada studi yang telah dilakukan oleh Rattan (2012) dapat ditunjukkan bahwa kegiatan relawan dapat menciptakan kesadaran masyarakat dalam melakukan perubahan sosial bersama. Pada studi pendahuluan yang juga telah dilakukan oleh Chow (2021) mengungkapkan bahwa dengan adanya komunitas relawan dapat membantu pemerintah dalam mengatasi masalah isu sosial yang terjadi di kalangan masyarakat.

Salah satu komunitas relawan di Indonesia yang bergerak pada isu kesehatan mental telah menyediakan edukasi mengenai kesehatan mental serta wadah untuk masyarakat dapat berbagi cerita, dan konseling gratis. Pada komunitas ini, anggota yang bergabung memiliki latar belakang yang beragam, bukan hanya di peruntukan bagi relawan yang memiliki latar belakang

pendidikan psikologi saja. Pada tugas relawan yang dikerjakan memiliki beban yang sama, yaitu pada mendengarkan cerita, melakukan konseling dasar, dan mengedukasi mengenai kesehatan mental pada klien.

Menurut Keltner (2010) latar pendidikan individu dapat mempengaruhi tingkat tindakan menolong seseorang dimana pengetahuan yang dimiliki dapat meningkatkan kesadaran seseorang mengenai permasalahan yang dihadapi orang lain, yang kemudian memotivasi individu tersebut untuk melakukan tindakan menolong orang lain. Hal tersebut dapat dijelaskan bahwa individu yang memiliki latar belakang psikologi seharusnya memiliki tingkat menolong orang lain yang lebih tinggi dimana mereka memiliki kesadaran serta pengetahuan mengenai penderitaan isu kesehatan mental yang dihadapi oleh orang lain, dibandingkan dengan individu yang memiliki latar belakang pendidikan non-psikologi.

Bebeda dari pernyataan yang telah di nyatakan oleh Keltner, pada hasil wawancara serta observasi yang telah di lakukan peneliti di lapangan terjadi sebaliknya, anggota relawan yang memiliki latar belakang pendidikan non-psikologi memiliki ketertarikan lebih untuk mengedukasi dan menangani kasus pada klien dibandingkan dengan relawan yang memiliki latar belakang psikologi, walaupun sebenarnya mereka tidak memiliki kewajiban moral untuk dapat mengedukasi masyarakat mengenai kesehatan mental serta belum mumpuni mengenai dasar ilmu konseling yang dibutuhkan.

Berdasarkan penjabaran fenomena yang telah diberikan di atas, peneliti melakukan studi pendahuluan. Pada wawancara awal dilakukan dengan 3 orang relawan berinisial FA, FR dan SS yang merupakan seorang relawan kesehatan mental berlatar belakang pendidikan non-psikologi yang telah mengabdikan selama tiga hingga empat tahun dalam komunitas relawan kesehatan mental, serta wawancara juga dilakukan pada ketua komunitas relawan kesehatan mental.

FA adalah mahasiswi non-psikologi yang berusia 22 tahun dan telah mengabdikan selama tiga tahun menjelaskan bahwa dirinya mengikuti kegiatan relawan kesehatan mental karena memiliki perasaan iba ketika melihat teman dan orang di sekitarnya tidak memiliki tempat aman untuk berbagi cerita sama seperti penderitaan yang FA rasakan. FR merupakan bidan yang berusia 25 tahun yang telah mengabdikan selama empat tahun menjelaskan bahwa dirinya memutuskan untuk mengikuti kegiatan relawan kesehatan mental karena ingin membantu serta merasa kasihan kepada teman-temannya yang memiliki isu kesehatan mental yang buruk. Pada partisipan terakhir yaitu, SS merupakan jurnalis yang berusia 26 tahun yang telah mengabdikan selama empat tahun menyatakan bahwa dirinya mengikuti kegiatan relawan kesehatan mental karena memiliki pengalaman yang membekas sehingga membuat SS tertarik mengenai kesehatan mental dan ingin memutuskan rantai bunuh diri di masyarakat yang pernah terjadi di dalam keluarganya.

Pada wawancara pendahuluan yang dilakukan dengan ketua komunitas relawan kesehatan mental, mendapatkan hasil bahwa banyak relawan yang memiliki latar belakang pendidikan non-psikologi yang terus bertahan di dalam komunitas, namun pada relawan-relawan yang memiliki pendidikan psikologi lebih banyak keluar pada tahun kedua menjalani tugas sebagai relawan kesehatan mental dengan alasan tidak dapat meluangkan waktu untuk komunitas.

Pada studi pendahuluan yang telah di lakukan dapat diketahui bahwa dasar seorang individu dalam mengikuti kegiatan kerelawanan tersebut berbeda-beda. Pada diri FA mengikuti kegiatan relawan dengan alasan ingin membantu karena pernah dalam situasi yang sama sedangkan FR dan SS mengikuti kegiatan relawan karena alasan hanya ingin membantu sesama. Keinginan-keinginan untuk dapat membantu inilah yang di sebut dengan altruisme.

Altruisme dapat muncul karena adanya rasa empati yang merupakan kemampuan yang dimiliki seorang individu untuk dapat merasakan perasaan yang juga dirasakan oleh individu lain. Perasaan empati yang muncul dapat mendorong seseorang untuk dapat melakukan tindakan dalam membantu meningkatkan kesejahteraan individu lain dengan tidak menghiraukan kepentingan diri sendiri secara sadar (Myers, 2010).

Terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan topik yang dibahas oleh penelitian saat ini yang mengkaji mengenai gambaran altruisme pada relawan. Beberapa di antaranya adalah Laila & Asmarany (2015) menyatakan bahwa hasil dari penelitian yang telah dilakukannya menunjukkan bahwa altruisme yang dimiliki oleh partisipan hadir karena adanya *social norms* sebagai motivasi yang mendasari partisipan untuk melakukan altruisme. Kamillah & Erlyani (2017) menyatakan bahwa hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya gambaran altruisme pada diri partisipan di pengaruhi oleh norma sosial yang menjadi dasar motivasi partisipan untuk melakukan tindakan altruisme.

Berdasarkan dari paparan tersebut juga dapat di lihat bahwa altruisme lebih muncul pada relawan kesehatan mental berlatar belakang non-psikologi daripada relawan kesehatan mental yang memiliki latar pendidikan psikologi. Penelitian ini memiliki bertujuan untuk mengetahui gambaran altruisme pada relawan kesehatan mental berlatar belakang non-psikologi.

## Metode

Metode penelitian yang diterapkan pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan penerapan pendekatan studi kasus, dimana pada metode ini diaplikasikan karena adanya keunikan dari sebuah kasus yang sedang di teliti dengan tujuan untuk memberikan gambaran secara mendetail suatu kasus dan memiliki batasan-batasan di dalam sebuah kasus yang di kaji (Sugiyono, 2018). Pada penelitian ini ingin memberikan gambaran altruisme pada relawan kesehatan mental berlatar belakang non-psikologi yang memutuskan untuk menjadi relawan.

### Partisipan

Partisipan penelitian merupakan anggota pada komunitas X relawan kesehatan mental. Pada partisipan penelitian ini memiliki tiga kriteria yang telah di tentukan melalui pertimbangan dari hasil observasi dan wawancara, dengan mendapatkan hasil yaitu (1) anggota aktif pada kegiatan komunitas X relawan kesehatan mental; (2) memiliki latar belakang pendidikan non-psikologi; (3) memiliki lama pengabdian minimal 3 tahun.

Tabel 1. Partisipan Penelitian

Inisial	Usia	Pekerjaan	Lama Pengabdian
FA	22 tahun	Mahasiswa tingkat akhir	3 tahun
FR	25 tahun	Bidan	4 tahun
SS	26 tahun	Jurnalis	4 tahun

### Pengumpulan data

Proses pengumpulan data yang dilakukan dengan cara wawancara. Dalam proses wawancara penggalian informasi ini, peneliti melakukannya secara *face to face interview* yang dilakukan dengan melalui *Google meet* (Creswell, 2014). Pada wawancara penelitian, bentuk yang digunakan merupakan wawancara semi terstruktur yang dilanjutkan dengan *in-depth interview*. Pelaksanaan pada prosedur wawancara di lakukan, peneliti mempergunakan alat perekam pada *smartphone* sebagai alat bantu merekam agar dapat lebih memudahkan dalam penelitian dan dapat dijadikan sebagai bukti, serta penguat data dalam penelitian.

*Analisis dan uji keabsahan data*

Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data tematik, di mana analisis data tematik digunakan untuk mengidentifikasi dan menganalisis pola-pola dalam data yang terkumpul, dengan cara memetakan tema-tema yang muncul dalam data tersebut (Herdiansyah, 2015). Creswell (2014) mengusulkan enam langkah dalam analisis data tematik yaitu (1) pengumpulan data; (2) pengkodean; (3) penentuan tema; (4) pemeriksaan tema; (5) penamatan tema; (6) pelaporan tematik. Kesahihan data dapat di uji melalui triangulasi sumber data, dengan sistem mengecek data yang telah dikumpulkan dengan mewawancarai *significant other* partisipan yaitu pada dua teman komunitas partisipan untuk memastikan data yang telah diperoleh dari partisipan adalah benar adanya (Sugiyono, 2018).

**Hasil**

Pada penelitian ini telah berhasil menemukan dua tema utama yaitu diantaranya adalah gambaran altruisme, faktor altruisme berdasarkan hasil wawancara. Berikut adalah tabel tema yang di dapatkan.

Tabel 2. Tabel Tema

<b>Tema Utama</b>	<b>Sub Tema</b>
Gambaran Altruisme	Empati
Faktor Altruisme	Meyakini adanya keadilan dunia Pendukung altruisme Penghambat altruisme

Tema 1: Gambaran altruisme pada relawan kesehatan mental berlatar belakang non-psikologi.

Gambaran altruisme pada relawan kesehatan mental berlatar belakang non-psikologi digambarkan berdasarkan pengalaman partisipan yaitu dari awal terbentuknya altruisme dalam membantu oranglain mengenai isu kesehatan mental.

Subtema 1: Empati (*Empathy*)

Dari ketiga partisipan menyatakan bahwa mereka dapat merasakan apa yang orang lain rasakan, serta dapat menjadi pendengar dan berkomunikasi dengan baik bersama klien. Pada ketiga partisipan juga di dapati bahwa memiliki perasaan tidak nyaman ketika melihat orang lain berada di dalam penderitaan, perasaan itulah yang membuat ketiga partisipan memiliki dorongan kuat untuk menolong orang lain.

Dorongan rasa tidak nyaman dan aku teringat diriku yang dulu yang membutuhkan bantuan juga dan di saat itulah aku benar-benar kasihan dengan dia dan ingin menolongnya. (FA, 16 Mei 2023)

Ya perasaanku gak enak kalau melihat mereka kesulitan, dan aku posisi bisa bantu mereka, jadi aku bantu, kalau gak bantu itu perasaannya gak nyaman, nanti bisa kepikiran kenapa aku tadi gak bantu yah, kan kasihan dia, aku bayangin itu aku. (FR, 5 April 2023)

Aku tidak nyaman melihat orang lain dalam penderitaan terutama permasalahan kesehatan mental yang buruk. Makanya aku selalu berusaha untuk mendengarkan dan

memahami apa yang dirasakan oleh klien. Aku juga mencoba untuk menempatkan diri di posisi mereka. (SS, 13 April 2023)

Pada ketiga partisipan memiliki egosentris yang rendah dimana ketiga partisipan selalu mengutamakan kepentingan orang lain atau klien tanpa memikirkan kepentingan diri mereka sendiri. Pada ketiga partisipan memiliki pengorbanan pada kepentingan pekerjaan dan belajar.

Seperti kemarin itu kebetulan waktu ujian juga, aku harus belajar kan apalagi waktu semester kemarin juga perlu peningkatan belajar, jadi waktu itu ada klien yang *DM* ke *twitter* banyak banget, yaudah aku ambil beberapa klien walaupun saat itu aku harus merelakan waktu belajarku yang berkurang. (FA-S-W2-284)

Pas waktu Kanjuruhan itu, aku kan ikut menyalurkan dana bantuannya itu, waktu itu aku sempet juga ambil ijin untuk mengikuti kegiatan ini. (FR, 5 April 2023)

Aku sendiri memiliki prinsip bahwa mengutamakan kepentingan klien di atas kepentingan pribadi aku sendiri dalam semua situasi. (SS, 13 April 2023)

#### Subtema 2: Meyakini adanya keadilan di dunia (*Belief an a just world*)

Pada partisipan FR percaya bahwa kebaikan yang dilakukan akan mendapatkan balasan dari Tuhan, sedangkan pada partisipan FA dan SS percaya bahwa semua perilaku yang dilakukan akan mendapatkan timbal balik yang sama. Keyakinan inilah yang dapat membuat ketiga partisipan terus berbuat baik tanpa pengharapan imbalan pada seseorang yang mereka bantu.

[...] di dunia ini kalau kita perlakukan orang lain dengan baik, maka suatu saat orang lain atau siapapun itu akan memperlakukan kita juga dengan baik, jadi enggak ada ruginya buat saling tolong menolong. (FA, 31 Maret 2023)

[...] percaya gak percaya aja kalau kita baik suka bantu sesama, Tuhan juga akan bantu kita di setiap saat kita butuh juga. (FR, 19 Mei 2023)

[...] karena menurutku semua di dunia itu ada konsekuensi yang timbul dari tindakan itu sendiri, kalau baik akan dibalas baik, kalau jahat akan ada balasannya. (SS, 17 Mei 2023)

Ketiga partisipan merasa bahwa keadaan isu kesehatan mental di Indonesia perlu perhatian khusus dan penanganan yang lebih baik. Pada hal ini lah ketiga partisipan merasa perlu adanya perubahan yang baik untuk lingkungan sekitar mereka.

[...] terus aku juga banyak lihat kasus dari temen-temen ku kak yang mereka itu apa yah.... depresi, *stress*, pokoknya punya gangguan psikologis gitu kak, dari hal ini kak aku mulai ngerasa kalau temen-temen ini butuh tempat untuk sekedar curhat nih, sama yang kayak aku dulu. Jadi aku mutusin buat ikut kegiatan relawan ini [...]. (FA, 31 Maret 2023)

Waktu itu karena keprihatinan aku mengenai banyaknya *tweet* dari *mutual* aku yang kebanyakan menulis kalau mereka ingin ikut menyerah saja karena melihat *idol* yang mereka gemari juga menyerah dan berakhir bunuh diri. Aku kasihan dengan mereka dan ingin menolong mereka, dari sini aku pikir menjadi relawan kesehatan mental

merupakan cara untuk memberikan kesempatan mengaktualisasikan keprihatinan dan kepedulian aku kepada mereka ini. (FR, 5 April 2023)

[...] awalnya juga adanya keprihatinan aku dengan orang-orang jaman sekarang yang dengan gampangnya melakukan tindakan mengakhiri hidup tanpa memikirkan setelah kematian mereka pasti akan membawa dampak kepada orang-orang terdekat mereka, awal itu yang membuat aku merasa kasihan dan ingin menolong mereka yang memiliki masalah mengenai isu kesehatan mental agar dapat memutuskan rantai bunuh diri di dalam masyarakat kita. (SS, 13 April 2023)

## Tema 2: Faktor altruisme.

Pada penemuan penelitian ini terdapat faktor pendukung yang mempengaruhi ketiga partisipan dalam melakukan altruisme dan bertahan pada kegiatan relawan kesehatan mental, sedangkan pada faktor penghambat altruisme di dapatkan hanya pada partisipan FA.

### Subtema 1: Faktor pendukung altruisme

Pada faktor pendukung altruisme partisipan FA memiliki faktor pendukung yang kuat dari dirinya sendiri yaitu pada motivasi pribadi. Motivasi pribadi inilah yang mampu membuat FA terus melakukan tindakan altruisme dan bertahan pada komunitas relawan kesehatan mental.

Dulu aku merasa *useless* karena banyak orang sekitar yang bilang aku gak guna karena punya penyakit mental dan lagi aku juga dulu pernah merasa terpuruk sekali karena aku tidak punya teman bicara. Jadi aku pikir dengan bisa menjadi teman bicara bisa buat hidupku lebih berarti, kurang lebih aku bisa punya alasan untuk hidup yaitu dengan menjadi teman bicara orang lain dan menyelamatkan orang-orang seperti diri aku. (FA, 16 Mei 2023)

Pada partisipan FR dan SS memiliki kesamaan faktor pendukung terjadinya altruisme, yaitu adanya dukungan sosial yang diberikan dari pihak keluarga untuk kedua partisipan. FR dan SS ditanamkan nilai-nilai altruisme sejak dini hingga terbawa sampai FR dan SS dewasa.

Contoh-contoh perilaku ayah ibu yang selalu melakukan kegiatan beramal, membantu yang lain, dan lebih bisa peka dengan lingkungan sekitar itu tertanam di aku, jadi sampai detik ini aku masih membawa nilai-nilai yang diajarkan itu dari orang tua aku, dari mereka juga rasa empati ini bisa terbangun. (FR, 5 April 2023)

Karena dari aku kecil Mama dan Papa menanamkan pemikiran untuk berusaha demi kebaikan mulai dari hal kecil yang kita lakukan suatu saat nanti pasti akan dapat menggerakkan hal-hal besar lainnya. (SS, 13 April 2023)

### Subtema 2: Faktor penghambat altruisme

Pada partisipan FA ditemukan faktor penghambat, yaitu pada kedua orang tua yang memiliki anggapan bahwa kegiatan yang dilakukan FA akan membawa dampak buruk pada kesehatan mental FA sendiri, karena FA pernah mengalami trauma terpicu.

[...] yaah kedua orang tua aku menentang aku buat nerusin kegiatan ini, karena trauma itu. (FA, 16 Mei 2023)

## Pembahasan

Pada ketiga partisipan mendapatkan hasil bahwa pada aspek empati muncul ketika ketiga partisipan merasakan perasaan tidak nyaman saat melihat orang lain menderita atau membutuhkan pertolongan. Berdasarkan hasil tersebut sejalan dengan teori empati mengenai *negative-state relief model*, dimana pada teori ini dijelaskan bahwa seorang individu yang menolong orang lain dengan memiliki tujuan untuk menolong dirinya sendiri dalam mengurangi perasaan tidak nyaman atau negatif yang mereka rasakan ketika melihat penderitaan orang lain (Cialdini dkk., 1973, 1987; Cialdini & Kenrick, 1976).

Hal ini dialami oleh partisipan kedua FR yang merasa tidak nyaman ketika melihat orang lain merasakan penderitaan dan memiliki perasaan untuk dapat membantu orang tersebut keluar dari penderitaan yang dirasakan. Empati yang dimiliki FR sudah di tanamkan sejak kecil dari pengasuhan orang tuanya, maka dari itu, kebiasaan untuk menolong orang lain serta adanya perasaan mampu untuk menolong membuat FR merasa tidak nyaman jika dirinya tidak menolong ketika mengetahui ada orang lain yang membutuhkan bantuan.

Perasaan tidak nyaman tersebut juga dapat disebabkan karena adanya pengalaman masa lalu yang mempengaruhi. Seperti pada partisipan pertama FA yang memiliki pengalaman merasakan tidak ada yang memahami dan mendengar ceritanya, sehingga membuat FA dapat lebih berempati pada temannya ketika temannya membutuhkan bantuan FA untuk mendengarkan ceritanya. FA merasa dapat menolong dirinya sendiri ketika ia dapat menolong orang lain dengan penderitaan yang sama seperti.

Teori ini juga menjelaskan bahwa ketika seorang individu melakukan sesuatu yang membuat diri mereka merasa bersalah, menolong orang lain dapat meringankan perasaan bersalah tersebut (Abbate dkk., 2022). Seperti yang telah dialami oleh partisipan SS dimana pengalaman masa lalu saat SS tidak dapat menyelamatkan keluarganya yang meninggal karena bunuh diri diakibatkan dari kesehatan mental yang buruk, membuat SS lebih berempati ketika melihat orang-orang yang memiliki isu kesehatan mental dalam penderitaan.

Pada empati muncul egosentris yang rendah yang dapat dilihat pada partisipan FA yaitu dari prioritas yang FA utamakan pada klien, dimana saat FA memasuki masa ujian sekolahnya, FA merelakan waktu belajarnya untuk menangani klien dengan profesional. Pada partisipan FR memiliki egosentris yang rendah dapat dilihat ketika FR memutuskan untuk mengambil cuti pekerjaan demi dapat menyalurkan dana sosial kepada korban Kanjuruhan. FR melakukan hal tersebut secara sukarela tanpa ada paksaan.

Pada kedua partisipan yaitu FA dan FR dapat dilihat bahwa memiliki kesamaan yaitu memiliki keutamaan pada klien dengan mengorbankan waktu belajar serta bekerja, sedangkan pada partisipan SS dapat dilihat bahwa SS mengorbankan kepentingan pribadi hanya untuk mendahulukan kepentingan klien yang ia tangani. Pada hal ini dapat sejalan dengan pendapat Myers (2012) yang menjelaskan bahwa altruisme muncul sebagai hasrat untuk dapat menolong orang lain tanpa adanya memikirkan kepentingan pada diri sendiri. Altruisme juga merupakan motif untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain tanpa melihat keuntungan yang ditawarkan atau tidak adanya harapan untuk mendapatkan kembali sesuatu (Myers, 2012).

Pada aspek meyakini adanya keadilan dunia, diketahui bahwa pemikiran dan keyakinan yang dimiliki oleh setiap partisipan dipengaruhi oleh adanya nilai-nilai yang telah di tanamkan sejak kecil, seperti FR dan SS yang mendapatkannya dari kedua orang tua dan FA mendapatkannya dari kakek dan neneknya. Ketiga partisipan mendapatkan pengajaran bahwa

pembiasaan untuk menolong dan berbuat baik akan mendapatkan ganjaran yang positif. Seperti yang dijelaskan pada teori *behaviorisme* perilaku altruistik bisa saja terbentuk melalui proses pembelajaran (Sarwono, 2017; Rahma & Hidayati, 2015). Individu mungkin mengamati dan meniru perilaku altruistik dari model-model yang mereka lihat di lingkungan sekitar mereka.

Pada pernyataan tersebut juga didukung dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Laila & Asmarany (2015) yang menyatakan bahwa nilai-nilai altruisme yang telah diajarkan sejak dini dari orang tua kepada anak dapat menumbuhkan aspek empati pada diri partisipan dan membawa nilai-nilai tersebut hingga dewasa. Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Kamilah & Erlyani (2017) juga menyebutkan bahwa pendidikan dari orang tua dapat mengembangkan nilai-nilai altruisme pada anak.

Ketiga partisipan terlihat memiliki kesadaran sebagai individu yang mampu untuk menolong orang lain yang mengalami penderitaan karena tidak dapat berbagi cerita dengan orang lain dengan alasan takut untuk di *judge* dan diremehkan. Hal ini dapat dijelaskan dengan teori kognisi sosial dimana pada awalnya perhatian ketiga partisipan terhadap kondisi atau sesuatu yang salah, lalu menginterpretasikan bahwa sesuatu yang salah tersebut membutuhkan pertolongan dan muncul rasa tanggung jawab pada diri ketiga partisipan untuk melakukan tindakan altruisme (Bashori, 2017; Kamalpour dkk., 2021). Pada penjelasan ini juga selaras dengan teori norma sosial yang menyatakan bahwa motivasi untuk dapat melakukan tindakan menolong sesama adalah adanya norma tanggung jawab sosial (Sarwono, 2017; Han dkk., 2020).

Pada partisipan FA memiliki faktor pendukung serta penghambat. Pada faktor penghambat, orang tua FA menyatakan ketidaksetujuannya mengenai FA yang ikut bergabung pada komunitas kerelawanan karena alasan FA yang pernah mengalami emosi negatif sehingga membuat FA harus ke psikiater. Hal inilah yang membuat kedua orang tua FA menganggap bahwa kegiatan relawan tidak baik untuk kesehatan psikologis FA.

Pada faktor pendukung FA memiliki motivasi pribadi yang kuat untuk tetap bertahan menjadi seorang relawan, dimana motivasi itu muncul karena FA merasa ketika dirinya mengikuti kegiatan relawan, ia merasa bahwa hidup FA berguna dan perasaan berguna itu membuat FA memiliki alasan untuk melanjutkan hidup. FA juga merasa bahwa seseorang yang memiliki penderitaan yang sama dengannya penting untuk mendapatkan bantuan dan memiliki teman bicara seperti pengalaman yang pernah FA rasakan. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang diungkapkan oleh Sarwono (2017) dimana faktor personal sangat mempengaruhi individu dalam melakukan altruisme, dijelaskan bahwa seorang yang memiliki kesamaan dengan dirinya maka akan memiliki dorongan lebih dari diri mereka untuk dapat menolong individu tersebut.

Pada faktor yang mendukung altruisme pada partisipan FR dan SS, diketahui bahwa peranan orang tua dalam menanamkan nilai altruisme sejak dini merupakan faktor utama yang mendorong FR dan SS dapat melakukan tindakan altruisme. Pada hal ini dapat dijelaskan pada teori *behaviorisme* perilaku altruistik bisa saja terbentuk melalui proses pembelajaran (Sarwono, 2017). Individu mungkin mengamati dan meniru perilaku altruistik dari model-model yang mereka lihat di lingkungan sekitar mereka.

## **Kesimpulan**

Dari hasil yang didapatkan dalam penelitian yang telah dilakukan ini, gambaran altruisme pada setiap partisipan memiliki persamaan serta faktor pendukung yang berbeda, seperti pada hasil ketiga partisipan penelitian yang memiliki kesamaan pengalaman yang

berhubungan dengan isu kesehatan mental yang membuat ketiga partisipan dapat memunculkan rasa ketertarikannya dengan kegiatan relawan kesehatan mental, contohnya pada partisipan FA yang memiliki pengalaman merasakan masalah isu kesehatan mental, partisipan FR yang memiliki pengalaman teman-temannya yang memiliki isu kesehatan mental yang buruk dan partisipan SS dimana memiliki pengalaman kehilangan saudaranya karena isu kesehatan mental yang buruk. Pengalaman-pengalaman itulah yang memunculkan aspek-aspek altruisme pada setiap partisipan. Pada faktor pendukung yang dimiliki ketiga partisipan memiliki perbedaan diantaranya yaitu pada partisipan FA memiliki faktor pendukung yang bersumber pada motivasi pribadi yang membuat FA terus bertahan pada kegiatan relawan. Pada partisipan FR dan SS memiliki faktor pendukung kuat yang berasal dari dukungan sosial lingkungan keluarga.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa gambaran altruisme relawan kesehatan mental berlatar belakang non-psikologi dapat muncul diakibatkan adanya pengalaman serta faktor pendukung yang kuat untuk melakukan tindakan altruisme. Kegiatan altruisme dapat dilakukan oleh siapapun terutama untuk membantu orang lain yang memiliki penderitaan mengenai isu kesehatan mental.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi banyak pihak, oleh karena itu peneliti mengajukan beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan, antara lain yaitu, bagi relawan hasil, penelitian ini diharapkan mampu menjaga konsistensi atau meningkatkan perilaku altruisme serta mengembangkan kemampuan untuk menjadi teman bicara lebih baik lagi. Bagi komunitas, untuk dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan refleksi untuk melihat altruisme pada anggota komunitas yang memiliki latar belakang non-psikologis. Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan dalam meneliti dengan tema yang sama, maka diharapkan untuk lebih memperhatikan dan mendalami mengenai pengasuhan orang tua dari relawan. Selain itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik pada penelitian yang sama untuk lebih memperhatikan pada dampak pengalaman pribadi relawan terhadap tingkat altruisme relawan, dikarenakan dalam penelitian yang telah dilakukan ini data mengenai pengalaman pribadi partisipan belum diungkapkan secara mendalam.

## Daftar Pustaka

- Abbate, C. S., Misuraca, R., Roccella, M., Parisi, L., Vetri, L., & Miceli, S. (2022). The Role of Guilt and Empathy on Prosocial Behavior. *Behavioral Sciences*, 12(3), 64-82. <https://doi.org/10.3390/bs12030064>
- Allen, N. J., & Rushton, J. P. (1983). Personality Characteristics of Community Mental Health Volunteers: A Review. *Journal of voluntary action research*, 12(1), 36-49. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/089976408301200106>
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Terjemahan Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga.
- Bashori, K. (2017). Menyemai Perilaku Prososial di Sekolah. *Jurnal Pendidikan*, 1(1), 57-92. <https://doi.org/10.32533/01103.2017>
- Cialdini, R. B., Darby, B. L., & Vincent, J. E. (1973). Transgression and Altruism: A Case for Hedonism. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9(6), 502-516. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(73\)90031-0](https://doi.org/10.1016/0022-1031(73)90031-0)

- Cialdini, R. B., & Kenrick, D. T. (1976). Altruism as Hedonism: A Social Development Perspective on the Relationship of Negative Mood State and Helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(5), 907–914. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.34.5.907>
- Cialdini, R. B., Schaller, M., Houlihan, D., Aips, K., Fultz, J., & Beaman, A. L. (1987). Empathy-Based Helping: Is It Selflessly or Selfishly Motivated?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 19(4), 749–758. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.4.749>
- Chow, C., Goh, S. K., Tan, C. S. G., Wu, H. K., & Shahdadpuri, R. (2021). Enhancing frontline workforce volunteerism through exploration of motivations and impact during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 66(4), 377-389. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2021.102605>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Method Approaches*. Fourth Edition. London: Sage Publication.
- Frijanto, A. (2022). Depresi dan Bunuh Diri. *Kemkes.go.id*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri)
- Han, H., Lee, S., & Hyun, S. (2020) Tourism and altruistic intention: Volunteer tourism development and self-interested value. *Sustainability*, 12(5), 1-14. <https://doi.org/10.3390/su12052152>
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kamalpour, M., Rezaei Aghdam, A., Watson, J., Tariq, A., Buys, L., Eden, R., & Rehan, S. (2021). Online Health Communities, Contributions to Caregivers and Resilience of Older Adults. *Health and Social Care in the Community*, 29(2), 328–343. <https://doi.org/10.1111/hsc.13247>
- Kamilah, C., & Erlyani, N. (2017). Gambaran Altruisme Anggota Komunitas 1000 Guru Kalimantan Selatan. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 33–40. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i1.3413>
- Keltner, D., Piff, P. K., Kraus, M. W., Cote, S., & Cheng, B. H. (2010). Having Less, Giving More: The Influence of Social Class on Prosocial Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(5), 771-784. <https://doi.org/10.1037/a0020092>
- Kusnandar, V. B. (2022). Indonesia Kembali Dinobatkan Sebagai Negara Paling Dermawan di Dunia. *databoks.katadata.co.id*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/10/24/indonesia-kembali-dinobatkan-sebagai-negara-paling-dermawan-di-dunia>
- Laila, N. K., & Asmarany, I. A. (2015). Altruisme Pada Relawan Perempuan yang Mengajar Anak Berkebutuhan Khusus di Yayasan Anak Jalanan Bina Insan Mandiri. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 1–7. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1284>
- Myers, D. G. (2010). *Social psychology*. Tenth Edition. New York: McGraw-Hill.
- Myers, D. G. (2012). *Exploring Social Psychology*. Sixth Edition. New York: McGraw-Hill.

- Rahma Dewi, S., & Hidayati, F. (2015). Self-Compassion dan Altruisme Pada Perawat Rawat Inap RSUD Kota Salatiga. *Jurnal Empati*, 4(1), 168–172. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.13135>
- Rattan, J. K., Eagles, P. F. J., & Mair, H. L. (2012). Volunteer tourism: Its role in creating conservation awareness. *Journal of Ecotourism*, 11(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/14724049.2011.604129>
- Reviyanto, D. (2020). Kehadiran Relawan Sangat Dibutuhkan. *Mediaindonesia.com*. <https://mediaindonesia.com/humaniora/370187/kehadiran-relawan-sangat-dibutuhkan>
- Sarwono, S. J. (2017). *Teori-Teori Psikologi Sosial*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2006). *Social Psychology*. Twelfth Edition. London: Pearson.
- Warneken, F., & Tomasello, M. (2009). The roots of human altruism. *British Journal of Psychology*, 100(3), 455–471. <https://doi.org/10.1348/000712608X379061>