

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Well-being memiliki arti yang berbeda bagi tiap orang. Perbedaan persepsi *well-being* tiap individu terjadi karena kondisi hidup yang berbeda-beda (Seligman, 2004). Secara umum, *well-being* adalah keadaan di mana individu mengalami emosi positif yang dominan disertai pencapaian dan kebermaknaan dalam hidup, serta hubungan yang baik dengan orang lain (Seligman, 2011). *Well-being* tidaklah sekadar menjadi individu yang bebas dari masalah, namun juga menjadi individu yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya (Seligman, 2012). *Well-being* juga harus disertai dengan adanya keinginan individu untuk mencapai tujuan yang memberikan manfaat bagi dirinya dan tidak hanya untuk orang lain.

Tingkat *well-being* yang rendah akan memberikan dampak yang merugikan kepada individu. Individu dengan tingkat *well-being* rendah memandang hidup secara pesimis (Lyubomirsky, 2001) sehingga dapat meningkatkan faktor risiko penyakit fisik ketika lanjut usia (Peterson, Seligman, Vaillant, 1988). Individu juga akan berfokus pada hal yang negatif, lebih sering memberikan komplain, sensitif terhadap perbedaan yang dimilikinya dari orang di sekitarnya, dan tidak tertarik dengan pengalaman-pengalaman hidupnya (Lyubomirsky, 2001). Individu dengan tingkat *well-being* rendah kurang bersosialisasi dengan lingkungannya

sehingga jarang melibatkan diri dalam kegiatan yang membutuhkan kontak sosial tinggi (Dolan, Peasgood, & White, 2008).

Well-being yang lebih tinggi akan memberikan dampak yang positif bagi individu. Orang yang lebih bahagia akan dapat membentuk hubungan sosial yang lebih baik daripada orang yang tidak bahagia dikarenakan meningkatnya kemampuan untuk membentuk hubungan sosial yang lebih baik (Kaliterna-Lipovčan & Prizmić-Larsen, 2016; Veenhoven, 1984).

Orang yang lebih bahagia memiliki perilaku yang lebih disukai (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Selain itu, orang yang lebih bahagia akan memandang hidup secara optimis, dapat menikmati hidupnya, dan mampu bersyukur atas kehidupannya (Layous & Lyubomirsky, 2014). Orang yang lebih bahagia lebih sukses daripada orang yang tidak bahagia, disertai dengan keuangan dan pendidikan yang lebih baik (Kaliterna-Lipovčan & Prizmić-Larsen, 2016; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Kaliterna-Lipovčan dan Prizmić-Larsen (2016) juga menemukan bahwa orang yang bahagia memiliki kesehatan yang lebih baik. Oleh sebab itu, meningkatkan *well-being* menjadi hal yang penting.

Well-being dicapai individu dengan menjadi individu yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain (Seligman, 2011). Kegiatan sukarelawan merupakan salah satu kegiatan yang dapat menunjang hal ini. Kegiatan sukarelawan dapat bermanfaat untuk individu karena melalui kegiatan sukarelawan individu dapat meningkatkan keahlian yang dimiliki, mendapatkan pengalaman yang bermanfaat, dan meningkatkan partisipasi

individu dalam masyarakat (Shah, Suandi, Hamzah, & Ismail, 2015). Manfaat ini seterusnya akan memberikan dampak positif terhadap masyarakat karena individu memiliki kesadaran mengenai berbagai isu yang dihadapi oleh masyarakat dengan lebih baik, seperti tingkat kemiskinan, pembangunan, kesenjangan ekonomi, serta perbedaan dan persamaan budaya (Voluntary Service Overseas, 2017). Sukarelawan juga dibutuhkan karena memiliki menyediakan keahlian dan sumber daya yang sangat berguna baik sebelum, ketika, maupun setelah terjadinya krisis atau keadaan darurat (Federal Emergency Management Agency, 2006).

Pentingnya kehadiran sukarelawan di masyarakat menjadikan kegiatan sukarelawan hal yang mudah dijumpai. Di Indonesia, telah berdiri berbagai organisasi dan komunitas sukarelawan, seperti Indorelawan, Masyarakat Relawan Indonesia, *Indonesian Volunteers for Humanity*, Sahabat Indonesia Berbagi (SIGi), Gerakan Kerelawanan Internasional (GREAT), WWF Indonesia, Indonesia Mengajar, Palang Merah Indonesia (PMI), Dompot Duafa Volunteer (DDV), Pita Kuning, dan lain-lain. Bahkan di Kota Padang sudah banyak berdiri organisasi atau komunitas sukarelawan (beberapa merupakan cabang dari organisasi nasional atau internasional), seperti Aksi Cepat Tanggap (ACT), Palang Merah Indonesia (PMI), Dompot Duafa Volunteer (DDV) Sumatra Barat, Masyarakat Relawan Indonesia (MRI), Rumah Zakat, Laskar Sedekah, Pos Keadilan Peduli Ummah (PKPU), *Trashbag Community* DPD Sumatra Barat, Cherry Child Foundation (CCF),



Sampah Ranger, Komunitas Cahaya Padang, dan Aku Cinta Indonesia Kita (ACIKITA) Padang.

Kegiatan sukarelawan merupakan kegiatan yang tidak mendapatkan bayaran serta memakan waktu dan biaya yang banyak (Paine, Hill, & Rochester, 2010). Meskipun demikian, banyak individu yang tetap melibatkan diri dalam kegiatan sukarelawan. Hal tersebut dikarenakan kegiatan sukarelawan merupakan kegiatan yang dianggap baik oleh masyarakat (Musick & Wilson dalam Borgonovi, 2008). Keinginan untuk mengikuti kegiatan sukarelawan juga dapat dikarenakan keinginan individu untuk meningkatkan keahlian yang dimiliki dan mencari peluang karier (Clary dkk., 1998). Namun, ada juga individu yang ingin mengikuti kegiatan sukarelawan karena sifat altruistik yang dimilikinya (IVR dalam Paine, Hill, & Rochester, 2010). Bahkan individu yang awalnya mengikuti kegiatan sukarelawan dalam rangka *personal gain* (pencapaian personal), lama-kelamaan akan terus-menerus mengikutkan diri dalam kegiatan sukarelawan karena sifat altruistik yang telah berkembang (Oman & Thoresen, 2000).

Seligman (2011) mengemukakan bahwa individu yang memiliki emosi positif yang lebih dominan merupakan individu yang lebih bahagia. Mengikuti kegiatan sukarelawan dapat membantu menurunkan kecemasan dan perasaan-perasaan negatif serta meningkatkan perasaan-perasaan positif sehingga menyebabkan sukarelawan lebih bahagia daripada yang tidak mengikuti kegiatan sukarelawan (Brown, Nesse, Vinokur, dan Smith, 2003;

Gebauer, Riketta, Broemer, & Maio, 2008; Oman & Thoresen, 2000; Musick & Wilson, 2003). Post (2017) menjelaskan bahwa dengan meningkatnya emosi positif, ketakutan dan kecemasan akibat terlalu sibuk dengan diri sendiri dapat berkurang karena perhatian akan terarah ke usaha untuk menolong orang lain sehingga meningkatkan *well-being* individu. Hal ini juga didukung dengan pendapat bahwa ketika individu melakukan kegiatan positif yang membuatnya berfokus pada kegiatan tersebut, maka individu akan merasakan *well-being* (Seligman 2004; 2011).

Seligman (2004) berpendapat bahwa individu yang lebih sehat adalah individu yang lebih bahagia. Individu yang terlibat dalam kegiatan sukarelawan juga memiliki tingkat kesehatan fisik yang lebih tinggi dan memiliki umur yang lebih panjang daripada individu yang tidak mengikutkan diri dalam kegiatan sukarelawan (Post, 2017). Kegiatan sukarelawan dapat meningkatkan kesehatan fisik karena individu yang mengikuti kegiatan sukarelawan terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih banyak (Oman & Thoresen, 2000). Kegiatan sukarelawan juga meminimalisir individu melakukan aktivitas yang berakibat negatif terhadap kesehatan, seperti merokok (Edelman & Mandle dalam Oman & Thoresen, 2000).

Seligman (2011) juga berpendapat bahwa *well-being* individu dipengaruhi oleh hubungannya dengan orang lain dan hubungan sosial juga menjadi unsur yang membangun *well-being* individu. Individu yang memiliki hubungan yang baik memiliki *well-being* yang lebih tinggi pula.

Kegiatan sukarelawan juga membantu meningkatkan kemampuan berempati dengan orang lain sehingga individu menjadi lebih bahagia (Borgonovi, 2008; Post, 2005). Hal tersebut terjadi karena adanya kontak sosial dengan orang lain selama mengikuti kegiatan sukarelawan (Borgonovi, 2008; Musick & Wilson, 2003). Post (2017) menjelaskan bahwa kegiatan sukarelawan dapat membuat individu memiliki integrasi sosial yang lebih baik.

Walaupun banyak penelitian yang menunjukkan kegiatan sukarelawan meningkatkan *well-being*, terdapat penelitian yang tidak menemukan hubungan antara kegiatan sukarelawan dengan *well-being*. Penelitian Whillans dkk. (2017) menemukan bahwa peningkatan *well-being* dari partisipan yang melibatkan diri dalam kegiatan sukarelawan sangat rendah dan bahkan tidak ada, meskipun partisipan secara umum sehat dan berasal dari latar belakang ekonomi yang bagus. Selain itu, rendahnya peningkatan tersebut justru dikarenakan latar belakang partisipan yang baik karena meningkatkan *well-being* populasi yang sehat itu sulit. Hal ini juga dapat dijelaskan berdasarkan faktor yang mempengaruhi *well-being* menurut Seligman (2004) yang mana individu memiliki suatu rentang *well-being* yang turun-temurun dari keluarga atau orang tua individu. Rentang *well-being* tersebut mempengaruhi sejauh mana kejadian-kejadian dapat mempengaruhi *well-being* individu.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa seberapa lama individu mengikuti kegiatan sukarelawan mempengaruhi seberapa besar peningkatan

well-being individu. Binder (2015) menemukan bahwa individu yang hanya sekali-sekali (kurang dari satu bulan jika dihitung selama satu tahun) mengikuti kegiatan sukarelawan tidak mendapatkan dampak apa-apa terhadap *well-being* individu. Peningkatan *well-being* baru dirasakan semakin kuat setelah satu tahun melibatkan diri dalam kegiatan sukarelawan (Magnani & Zhu, 2018) yang disebabkan adanya sosialisasi secara terus-menerus (Tamir, Schwartz, Oishi, & Kim, 2017) dan peningkatan rasa kepemilikan dalam organisasi. Seligman (2004) juga menjelaskan bahwa *well-being* dipengaruhi oleh seberapa bagus kehidupan sosial individu.

Tobing (2015) melakukan wawancara dengan tiga sukarelawan skizofrenia Yayasan Sosial Joint Adulam Ministry (JAM) di Samarinda. Penemuan penelitian menunjukkan kegiatan sukarelawan tidak meningkatkan *well-being*. Hal tersebut dikarenakan menurut hasil penelitian, subjek merasa sedih harus tinggal jauh dari keluarga, mengalami lebih banyak perasaan negatif karena tujuan yang tidak tercapai. Hal ini dapat dijelaskan berdasarkan teori Seligman (2004) yang menjelaskan bahwa kehidupan pernikahan dapat mempengaruhi *well-being* individu serta kehadiran emosi negatif yang lebih dominan dapat menyebabkan penurunan *well-being*. Seligman (2011) juga menjelaskan bahwa pencapaian individu merupakan salah satu unsur yang membentuk *well-being* sehingga ketika individu belum menemukan pencapaian dalam hidupnya, individu tidak akan merasa bahagia.



Binder (2015) juga berpendapat bahwa *well-being* sukarelawan baru dapat meningkat jika disertai peningkatan kepuasan terhadap keuangan, lingkungan hidup, pasangan, dan pekerjaan. Jika kegiatan sukarelawan dapat meningkatkan kepuasan terhadap keuangan, lingkungan hidup, pasangan, dan pekerjaan individu, meskipun jarang mengikuti kegiatan sukarelawan, individu dapat mengalami peningkatan *well-being*. Hal ini dijelaskan menurut Seligman (2004) yang berpendapat bahwa keuangan, pernikahan, kehidupan sosial, dan edukasi dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *well-being*. Jika individu merasa tidak puas dengan faktor-faktor tersebut, maka *well-being* individu dapat menurun, begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini menggambarkan *well-being* melalui unsur *well-being* serta faktor yang mempengaruhi *well-being* yang dirasakan oleh sukarelawan di Kota Padang sehingga membantu pembaca untuk menilai pentingnya mengikuti kegiatan sukarelawan dan meningkatkan *well-being*. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena adanya perbedaan antara hasil penelitian sebelumnya, di mana ada penelitian yang menemukan bahwa terdapat sukarelawan yang terlihat tidak mendapatkan *well-being* dari kegiatan sukarelawan. Selain itu, masih sedikitnya literatur mengenai *well-being* sukarelawan di Kota Padang menambah kepentingan dilakukannya penelitian ini.



1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dibuat untuk menentukan fokus dan batasan penelitian. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seperti apakah gambaran *well-being* pada sukarelawan yang ada di Kota Padang?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dan *well-being* sukarelawan yang ada di Kota Padang.

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memperkaya literatur mengenai topik yang relevan dengan penelitian, yakni *well-being* dan sukarelawan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sukarelawan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan untuk sukarelawan mengenai dampak *well-being* yang didapatkan dari mengikuti kegiatan sukarelawan tersebut sehingga mendorong sukarelawan untuk tetap berpartisipasi dalam kegiatan sukarelawan.



b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai kegunaan mengikuti kegiatan sukarelawan sehingga masyarakat dapat aktif dalam membantu ataupun bahkan mengikutkan diri dalam kegiatan sukarelawan.

c. Bagi Organisasi Sukarelawan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada organisasi sukarelawan agar organisasi dapat mengembangkan program sukarelawan sehingga mendukung *well-being* sukarelawan. Selain itu, melalui penelitian ini juga diharapkan organisasi sukarelawan dapat lebih aktif mempromosikan kegiatan sukarelawan sehingga lebih banyak individu yang tertarik untuk mengikuti kegiatan sukarelawan.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber pengetahuan dan inspirasi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian serupa di wilayah atau budaya berbeda.



1.5. Sistematika Penulisan

BAB I : Pendahuluan, berisi uraian singkat mengenai latar belakang penelitian, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

BAB II : Tinjauan pustaka, berisi teori-teori yang berkaitan dengan variabel yang diteliti, kerangka pemikiran, dan hipotesis.

BAB III : Metode penelitian, berisi uraian mengenai metode yang digunakan peneliti.

BAB IV : Hasil dan pembahasan, berisi penjabaran data hasil penelitian dan analisis terhadap data penelitian yang lebih terperinci dan runtut disertai dengan data pendukung.

BAB V : Kesimpulan dan saran, berisi penutup yang mencakup kesimpulan dan saran

