

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Surabaya merupakan salah satu kota metropolitan terbesar di Indonesia dengan jumlah penduduknya mencapai 3,02 juta jiwa data per 2024. Angka ini bertambah dibanding 2023 dan lebih tinggi dibanding Desember 2021, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, mayoritas penduduk Kota Surabaya di dominasi oleh usia produktif (umur pada rentang 15-59 tahun) jumlahnya mencapai 2 juta atau 66,16% dari total populasi. Sedangkan usia anak-anak (umur 0-14 tahun) serta usia lanjut yang berumur lebih dari 60 tahun masing-masing sebesar 21,47% dan 12,37%. Sebagai kota besar, Surabaya menghadapi berbagai tantangan yang kompleks, terutama dalam aspek sosial dan lingkungan. Menurut Rustam (2014), kota-kota besar seperti Surabaya umumnya dihadapkan pada berbagai permasalahan, antara lain banjir akibat sistem drainase yang belum optimal, fasilitas pendidikan yang belum sepenuhnya merata, permukiman kumuh di berbagai sudut kota, serta akses layanan kesehatan yang masih terbatas bagi sebagian masyarakat.

Lebih lanjut, Jatrova (2019) menegaskan bahwa permasalahan sosial yang paling banyak ditemukan di kota-kota besar meliputi kemiskinan, tingkat pendidikan yang masih rendah, dan tingginya angka pengangguran. Ketiga faktor ini saling berkaitan dan dapat memperburuk kondisi sosial masyarakat di perkotaan. Misalnya, kemiskinan sering kali menjadi faktor utama yang menyebabkan keterbatasan akses pendidikan, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya keterampilan dan daya saing tenaga kerja, sehingga memperbesar angka pengangguran. Permasalahan ini tidak hanya terjadi di Surabaya, tetapi juga di kota-kota besar lain di Indonesia yang mengalami urbanisasi pesat tanpa diimbangi dengan pemerataan kesejahteraan.

Dinamika sosial yang terjadi di Surabaya memunculkan perhatian dari berbagai pihak, baik pemerintah, organisasi sosial, maupun individu yang memiliki kepedulian terhadap kondisi masyarakat. Dalam konteks ini, peran relawan menjadi semakin penting. Rif'qi (2017) mendefinisikan relawan sebagai individu yang secara sukarela memberikan waktu, tenaga, atau sumber daya mereka untuk

membantu orang lain tanpa mengharapkan imbalan. Kesukarelaan ini muncul dari kesadaran individu terhadap problematika sosial di sekitarnya, yang kemudian mendorong mereka untuk berkontribusi melalui aksi nyata. Para relawan sering kali memanfaatkan momen-momen krisis atau situasi darurat sebagai momentum aktivisme, menginisiasi berbagai gerakan sosial yang selaras dengan tujuan hidup dan nilai-nilai yang mereka anut.

Kehadiran relawan dalam menghadapi permasalahan sosial di Surabaya memberikan dampak yang signifikan, baik dalam bentuk bantuan langsung seperti distribusi pangan dan layanan kesehatan, maupun dalam bentuk pemberdayaan masyarakat melalui pendidikan dan pelatihan keterampilan. Dengan demikian, peran relawan bukan hanya sekadar membantu dalam jangka pendek, tetapi juga menjadi bagian dari solusi jangka panjang untuk menciptakan kota yang lebih inklusif dan sejahtera. Sama dengan teori yang dipaparkan sebelumnya, menurut Rama (2023) relawan sosial ialah sekumpulan orang yang memperjuangkan suatu isu yang sama atau proses tolong menolong yang tidak hanya diwujudkan dalam bentuk gotong royong, bahkan tolong menolong yang sering kali melibatkan lapisan masyarakat dalam jumlah yang tidak sedikit, mereka memilih untuk memberi atau meluangkan waktu, tenaga dan keterampilan mereka untuk membantu mengatasi masalah sosial dan memperbaiki kondisi kehidupan masyarakat. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata relawan berasal dari kata sukarelawan yang artinya orang yang melakukan sesuatu dengan sukarela (tidak karena diwajibkan atau dipaksakan).

Relawan Sosial adalah seorang atau sekelompok orang yang memiliki kemampuan dan kepedulian untuk bekerja secara sukarela dan ikhlas dalam upaya penyelesaian masalah sosial yang ada di masyarakat. Hal-hal yang dapat dilakukan relawan pada saat terjadi permasalahan sosial seperti yang sudah dipaparkan di atas antara lain, pengkajian cepat terhadap fenomena yang terjadi, melakukan bantuan kecil seperti melakukan donasi, serta melakukan pengabdian dalam bidang tertentu untuk meringankan masalah sosial yang ada. Relawan sosial ini biasanya memiliki tujuan hidup untuk membantu meringankan kondisi orang lain, seseorang yang memiliki tujuan dalam hidup oleh Ryff (1989) dideskripsikan sebagai seseorang yang mempunyai tujuan hidup dan rasa keteraturan, merasa ada makna kehidupan sekarang dan masalalunya, memegang keyakinan atas tujuan hidupnya dan sasaran untuk hidup. Menurut Dewi (2015) individu yang menolong orang lain akan

memunculkan perasaan atau emosi positif yang kemudian akan memberikan efek kebahagiaan dalam dirinya atau *psychological well being* yang positif. Relawan dapat mencapai kesejahteraan psikologis jika mereka berupaya mengembangkan perilaku positif yang akan membantu mereka mencapai tujuan hidup mereka. Sangat penting untuk menanamkan dan menumbuhkan cara berperilaku yang positif selama masa menjadi relawan. Diharapkan perilaku positif ini akan membantu relawan dalam tumbuh sebagai individu yang positif.

Psychological well-being menurut Ryff dan Singer (1996) merujuk kepada bagaimana seseorang individu mampu untuk terus mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimilikinya secara optimal, sebagaimana individu yang berfungsi baik secara fisik, emosional, maupun psikologis. Keadaan *well-being* merupakan suatu konsep yang terbentuk dari berbagai pengalaman dan fungsi-fungsi individu sebagai manusia yang utuh. Selain itu Ryff (1989) juga menjelaskan istilah kesejahteraan psikologis sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan ketika individu dapat menerima kekuatan dan kelemahan diri apa adanya, meyakini arti kebermaknaan hidup serta memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan secara efektif, dan terus bertumbuh secara personal. Keadaan yang *well being* merupakan kondisi yang banyak sekali diinginkan kebanyakan orang.

Ismawati (2013) memaparkan bahwasanya banyak sekali individu yang ingin memiliki tingkatan kemampuan sikap yang positif ataupun kesejahteraan psikologis yang baik terhadap dirinya sendiri dan orang lain, karena dapat membuat keputusan sendiri untuk tujuan hidupnya, dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhannya dan membuat hidup mereka lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri, mampu bersikap optimis, dan dapat menghadapi tekanan sosial dengan mengontrol lingkungan eksternal. Secara umum, *well being* adalah keadaan di mana individu mengalami emosi yang positif yang dominan disertai pencapaian dan kebermaknaan dalam hidup, serta hubungan yang baik dengan orang lain (Seligman, 2011). *Well being* tidaklah sekedar menjadi individu yang bebas dari masalah, namun juga menjadi individu yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya (Seligman, 2012). Keadaan *well being* ini juga

harus disertai dengan adanya keinginan individu untuk mencapai tujuan yang memberikan manfaat bagi dirinya dan tidak hanya untuk orang lain.

Menurut Lyubomirsky (2001), tingkat *well being* yang rendah akan memberikan dampak yang merugikan kepada individu, individu yang memiliki tingkat *well being* yang rendah akan memandang hidup secara pesimis. Tercapainya kondisi *Psychological Well-Being*, menurut Ryff (1989) dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah: adanya hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, adanya tujuan dalam hidup, dan pengembangan diri. Seseorang yang memiliki hubungan positif dengan orang lain menurut Ryff (1989) adalah orang yang memiliki hubungan yang hangat memuaskan dan saling percaya dengan orang lain, memiliki kasih sayang dan keintiman yang kuat, memahami memberi dan menerima hubungan dengan sesama manusia, memiliki empati, serta prihatin dengan kesejahteraan orang lain. Hubungan yang positif dengan orang lain seperti berinteraksi dengan orang lain ataupun orang-orang di sekitarnya serta memberikan dampak positif bagi orang-orang di sekitarnya. Empati dan rasa prihatin yang disebutkan sebelumnya dapat timbul saat melihat keadaan orang lain yang sedang tidak beruntung, seperti hal-hal yang termasuk bencana non alam yaitu kemiskinan yang menyebabkan berbagai masalah sosial, misalkan banyaknya pemulung, anak jalanan, pengangguran, tidak mendapatkan pendidikan yang layak, dan lain sebagainya.

Berbagai aktivitas yang dilakukan relawan untuk menolong masyarakat yang terdampak masalah sosial dengan berbagai cara, misalnya penggalangan dana, mengajar membaca. Fernanda (2017) setiap relawan biasanya memiliki program kerja tersendiri seperti relawan pendidikan atau edukasi adalah siapapun yang memiliki kepedulian terhadap pendidikan dan sukarelawan mengabdikan dirinya untuk berkontribusi pada perkembangan pendidikan meliputi penyuluhan spesifik mengenai topik tertentu untuk memberikan pemahaman terhadap isu yang terjadi dalam dunia pendidikan, beberapa contoh dari program pendidikan ini seperti Komunitas Jendela, komunitas 1001 buku, Hari Buku oleh relawan Turun Tangan Surabaya, dan banyak lagi program program lainnya. Selanjutnya relawan humanis atau kemanusiaan, tindakan relawan kemanusiaan ini biasanya muncul sebab adanya berbagai bencana alam yang terjadi ataupun kejadian kejadian yang

berhubungan dengan kemanusiaan, program kerja yang sering dijalankan oleh relawan kemanusiaan ini biasanya seperti Senabung (Sedekah Nasi Bungkus) oleh relawan turun tangan Sidoarjo. Contoh komunitas yang sering berkaitan dengan dunia kemanusiaan ini seperti Palang Merah Indoneisa, United Nation Volunteer, Save Street Child Surabaya, dan lain lain.

Perilaku menolong yang dilakukan oleh relawan yang dijelaskan di atas disebut sebagai perilaku social. Berikut ini terdapat definisi tentang perilaku prososial menurut beberapa ahli. Myers (Sarwono, 2002) menjelaskan bahwa perilaku memberikan pengabdian, rasa cinta, dan tolong-menolong terhadap sesama ini didefinisikan sebagai perilaku prososial, yaitu hasrat untuk menolong orang lain tanpa memikirkan orang lain dan tanpa memikirkan dampak untuk dirinya sendiri. Perilaku prososial adalah tindakan sukarela untuk membantu orang lain. Manusia tidak dapat hidup sendiri karena merupakan makhluk sosial. Salah satu bentuk perilaku prososial adalah memberi perhatian penuh kepada sesama manusia ketika mereka menolong tanpa memikirkan konsekuensinya. Seseorang akan menjadi individualistis jika ia tidak melakukan perilaku prososial karena ia tidak akan peduli dengan orang lain dan hanya akan mementingkan dirinya sendiri. Perilaku prososial penting bagi individu karena hal ini

Menurut Eisenberg (1999) adalah tindakan yang berkenaan dengan sukarela, disengaja dan dapat bermanfaat bagi oranglain tanpa memperdulikan motif si penolong baik positif, negative maupun keduanya. Brigham (1999) menyebutkan bentuk perilaku prososial dapat berupa kedermawanan, persahabatan, kerjasama, menyelamatkan, dan pengorbanan. Bentuk perilaku prososial seperti yang dijelaskan oleh Brigham di atas merupakan bentuk-bentuk kegiatan yang dilakukan oleh relawan seperti yang telah disebutkan sebelumnya. Hal ini juga diperkuat oleh teori yang dipaparkan oleh Sears (2001) yang menjelaskan bahwa perilaku prososial adalah tindakan menolong yang sepenuhnya dimotivasi oleh kepentingan pribadi atau kemauan dalam diri sendiri. Menurutnya perilaku prososial muncul karena tiga hal yaitu faktor situasi, faktor karakteristik penolong, dan factor adanya orang yang membutuhkan pertolongan. Faktor pertama (factor situasi) terdiri dari: kehadiran orang lain, kondisi lingkungan, dan tekanan waktu. Contoh faktor situasi ini adalah adanya musibah alam (wabah, pandemi, dan bencana alam) dan musibah

non alam (kebakaran, kelaparan, kemiskinan, anak jalanan dan pengangguran). Faktor kedua adalah karakteristik penolong terdiri atas, kepribadian, susana hati, rasa bersalah, *distress* diri, dan rasa empatik. Rasa menolong bisa jadi muncul karena kepribadian seseorang atau relawan yang merasa empati terhadap kemalangan yang menimpa orang-orang disekitarnya.

Staub (1978) juga menjelaskan bahwa *empathy* (empati) adalah kemampuan seseorang untuk ikut merasakan perasaan atau pengalaman orang lain, merupakan hal yang membentuk perilaku prososial pada seseorang. Seperti yang dijelaskan oleh *Merriam Webster* (dalam Nugraha, 2020) bahwa salah satu alasan relawan memiliki dorongan untuk menolong sekitar yakni karena adanya rasa empati. Dengan kata lain, empati yang muncul tersebut seperti bentuk perasaan iba terhadap apa yang sedang diderita atau dialami orang lain, memahami apa yang dirasakan orang lain, membayangkan diri sendiri pada posisi orang tersebut, dan menjadi salah satu hal yang dapat mendorong seseorang untuk membantu atau menolong kesusahan yang dialami oleh orang lain.

Nugraha (2020) juga menyatakan sebagai makhluk sosial, manusia selalu dituntut untuk saling tolong menolong satu sama lain. Saat orang-orang terdekat sedang tertimpa musibah atau menghadapi suatu masalah, sudah seharusnya kita perduli dan memberikan empati. Hal ini perlu dilakukan untuk membangun serta menjaga hubungan antara sesama manusia. Faktor pembentuk perilaku prososial ketiga, menurut Sears (2001) adalah diakibatkan adanya orang yang membutuhkan pertolongan, adanya dorongan untuk menolong orang yang disukai, dan adanya dorongan untuk menolong orang yang pantas ditolong. Anna (2009) perilaku untuk membantu atau menolong biasanya muncul saat seseorang manusia menyadari bahwa ada pihak lain yang mengalami kesulitan. Sebagaimana makhluk social, manusia dididik untuk mematuhi serangkaian peraturan dan norma yang dijalani.

Salah satunya yang selalu diajarkan pada kebanyakan orang sejak kecil adalah kebiasaan untuk menolong orang lain, kebiasaan ini akan tertanam di dalam diri manusia dan akan muncul secara otomatis saat melihat sesama yang membutuhkan. Selain itu, manusia membutuhkan kemampuan saling berkerjasama dan saling membantu saat dihadapkan pada suatu masalah agar terasa ringan saat dikerjakan, hal-hal yang telah disebutkan di atas ini termasuk dalam bentuk-bentuk perilaku

prososial. Perilaku prososial memiliki beberapa aspek menurut Eisenberg (1999) meliputi: menolong, membagi, bekerjasama, bertindak jujur, menyumbang, dan dermawan.

Menolong yaitu membantu orang lain dengan cara meringankan kegiatan-kegiatan fisik yang sedang dilakukan orang tersebut. Membagi memiliki arti memberikan kesempatan kepada orang lain untuk merasakan sebagian dari apa yang dimilikinya baik sementara atau selamanya, termasuk berbagai keahlian. Bekerjasama artinya dapat melakukan kegiatan bersama orang lain, termasuk didalamnya berdiskusi dan mempertimbangkan pendapat orang lain guna mencapai tujuan bersama. Bertindak jujur melakukan tindakan atau melakukan sesuatu sesuai keadaan sebenarnya. Menyumbang artinya memberikan sebagian dari harta yang dimiliki untuk kebutuhan masyarakat atau untuk kepentingan umum. Bersikap dermawan memberikan harta yang dimilikinya (dapat berupa barang atau uang) kepada orang lain, meskipun tanpa diminta, dan lebih karena kesadaran diri.

Perilaku tersebut menurut Ryff (1989) merupakan salah satu faktor yang membentuk *Psychological Well-Being*, yaitu penguasaan lingkungan. Seseorang yang menguasai lingkungan menurut Ryff (1989) adalah orang yang memiliki rasa otoritas dan kemampuan dalam mengelola lingkungannya, mengontrol rangkaian kompleks aktivitas eksternal, memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif, mampu memilih atau menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan minat pribadi. Minat pribadi ini juga dirasakan oleh seorang relawan dalam membantu orang lain seperti halnya dijelaskan oleh Ilham (2021) bahwa menjadi relawan tidak lain merupakan panggilan hati. Relawan merupakan orang yang selalu mencari kesempatan untuk membantu orang lain. Bukan karena tuntutan ekonomi atau keharusan sebab sosial-politik, melainkan dipengaruhi oleh harapan terhadap manfaat nyata diri atau orang-orang di sekitarnya. Relawan kemanusiaan muncul dari hasrat untuk membantu sesama tanpa mengharapkan imbalan. Dalam jurnal *Volunteer work and well-being*, Thoits dan Hewit (2020) menyatakan aktivitas kerelawanan atau menolong orang lain dapat memberikan manfaat bagi para relawan, yaitu dapat meningkatkan Kesehatan dan kepuasan hidup, meningkatkan kesehatan mental serta meningkatkan *self-esteem*. Mulyana (2021)

menyampaikan bahwa profesi relawan akan memberikan banyak pengalaman hidup pada diri seseorang, seperti terbukanya *networking*/jaringan bisnis yang bertambah akan meningkatkan kualitas dan kuantitas aspek-aspek kehidupan seseorang.

Kondisi *Psychological Well-Being* menurut Ryff (1989) juga dibentuk oleh adanya pengembangan diri, yaitu perasaan pengembangan yang berkelanjutan yang dimaksudkan seperti cara seseorang melihat dirinya untuk tumbuh dan berkembang, terbuka untuk pengalaman baru, menyadari potensi yang ada di dalam dirinya, melihat peningkatan diri dari waktu ke waktu. Individu yang memiliki *Psychological Well-Being* yang tinggi akan merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri.

Lyubomirsky & Layous (2013) menjelaskan bahwa terdapat beberapa cara sederhana yang mampu meningkatkan kondisi *well-being* dalam diri seseorang, diantaranya adalah dengan melakukan kebaikan dan melakukan tindakan-tindakan yang mampu menambah rasa syukur pada diri seperti menolong sekitar ataupun melakukan kebaikan yang lainnya. Perilaku yang dipaparkan merupakan hal yang dilakukan oleh relawan, sehingga dapat dikatakan bahwa tindakan menolong dan melakukan kebaikan dapat meningkatkan kondisi *psychological well being* pada relawan.

Beberapa penelitian terkait pengaruh *psychological well being* dan perilaku prososial yang dilakukan oleh para ahli, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Rahmad (2024) yang berjudul “Pengaruh Perilaku Prosisial dengan *Psychological Well Being* Pada Organisasi Relawan Kemanusiaan X”. Yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku prososial dengan *Psychological Well-Being* dengan nilai korelasi sebesar 0,590. Penelitian lain yang saling berhubungan dilakukan oleh Fitria (2020), dengan judul “Pengaruh Perilaku Prososial Terhadap *Psychological Well Being* pada Anggota KSR PMI Cibinong”. Berdasarkan hasil penelitian yang menyimpulkan bahwa kategori perilaku prososial dan *Psychological Well-Being* 13 anggota KSR PMI Cibinong sedang dan berpengaruh terhadap *Psychological Well-Being* pada anggota KSR PMI Cibinong.

Dari beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara Perilaku Prosocial dengan *Psychological Well Being*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh perilaku prososial terhadap *psychological well being* pada relawan sosial di Surabaya?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran yang mendalam dan memberikan bukti empiris mengenai pengaruh Apakah terdapat pengaruh perilaku prososial terhadap *psychological well being* pada relawan sosial di Surabaya, berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang ada.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu Psikologi dan memperluas informasi, pembaruan wawasan, dan pengembangan penelitian selanjutnya yang relevan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Subjek

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman terkait pengaruh perilaku prososial terhadap *psychological well being* pada relawan sosial yang melakukan tindakan prososial agar membentuk individu serta memunculkan kondisi *psychological well being*, yang baik dengan melakukan perilaku prososial yang bermanfaat bagi individu dan sekitarnya, sebagai seorang relawan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber rujukan untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas variabel sejenis yaitu *psychological well being* dan perilaku prososial, agar memudahkan dan membuka wawasan baru bagi peneliti selanjutnya dalam melaksanakan penelitian yang selaras.