

## RASA SYUKUR DAN BELAS KASIH PADA RELAWAN

**Ummi Sa'idah<sup>1</sup>**

*email: ummisaidah2610@gmail.com*

**Yulmaida Amir<sup>1\*</sup>**

*email: yulmaida\_amir@uhamka.ac.id*

**Ilham Mundzir<sup>1</sup>**

*email: ilhammundzir@uhamka.ac.id*

<sup>1</sup> *Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA*

\* *corresponding author* (penulis korespondensi)

### Abstrak

Pada saat terjadi musibah atau bencana dapat dilihat bahwa sejumlah orang bersedia membantu orang-orang yang mengalami musibah secara sukarela sebagai relawan. Kerelawanan selama ini umumnya diteliti dalam bentuk perilaku menolong dan belum banyak diteliti melalui konsep belas kasih (*compassion*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah seseorang yang bersyukur akan dapat membagi belas kasih (*compassion*) terhadap orang lain. Penelitian mengambil sampel relawan yang berada di Kabupaten dan Kota Bogor beserta Tangerang yang merupakan relawan di daerahnya. Responden penelitian berjumlah 386 orang. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan Skala Syukur dan Skala Belas Kasih (S-Kalasi). Hipotesis penelitian ini ialah rasa syukur berkorelasi dengan belas kasih pada relawan. Hipotesis penelitian dibuktikan dengan uji korelasi Pearson Product Moment. Sesuai dengan prediksi, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara rasa syukur dan belas kasih pada relawan, dengan nilai  $r = 0,461$  ( $p = 0,000 < 0,001$ ).

*Kata Kunci: Rasa Syukur, Belas Kasih, Relawan*

### PENDAHULUAN

Indonesia dikenal dengan negara yang banyak mengalami ancaman alam termasuk dari gunung berapi, banjir, kekeringan, gempa bumi, maupun tsunami. Selama 30 tahun terakhir rata-rata Indonesia mengalami 290 bencana alam setiap tahun. Letak Indonesia yang berada di antara tiga lempeng tektonik yang bertumpuk atau biasa dikenal sebagai area cincin api pasifik merupakan salah satu faktor penyebab seringnya terjadi bencana alam, terutama gempa bumi (Center for Excellence, 2018).

Ketika bencana terjadi sering kita lihat terjadi pula aktifitas saling membantu yang dikenal dengan istilah gotong royong. Tidak jarang bantuan ini juga

datang dari masyarakat maupun individu di daerah lain yang tidak terkena bencana, bisa dalam bentuk tenaga, fasilitas maupun bantuan donasi. Salah satu bencana yang berada di Indonesia ialah Tsunami, bencana ini karena terjadinya gempa bumi di laut yang menyebabkan pergeseran secara vertikal didasar laut (Risiko Bencana Indonesia, 2016). Pada saat terjadi tsunami di Kabupaten Pandeglang, Banten misalnya, tercatat sebesar 1.501 relawan yang datang dari berbagai daerah di Indonesia, membantu warga yang terdampak untuk menyalurkan bantuan logistik kepada masyarakat sekitar (Okenews, 2018).

Pada kegiatan penanggulangan bencana biasanya terdapat kelompok-kelompok yang aktif yaitu relawan yang

bekerja secara sukarela (Utomo & Minza 2018). Kegiatan kerelawanan didefinisikan sebagai kegiatan yang tidak berpikir tentang diri mereka sendiri yang didalam kegiatannya tanpa upah dan diberikan melalui layanan sosial sukarela (Smith, 1981, h. 21-36). Sukarelawan juga dapat diartikan sebagai individu yang bekerja yang didalamnya terdiri dari kegiatan yang bersifat membantu yang individu dapat secara bebas dan terlibat tanpa harapan imbalan atau kompensasi (Wilson, J., 2012).

Menurut Lesmawati (2017) dalam kegiatan membantu orang lain yang dilakukan oleh pekerja sosial diperlukan adanya keinginan memahami orang lain dan penderitaan mereka, serta mempertimbangkan solusi dan berinisiatif mengurangi penderitaan tersebut. Ciri-ciri tersebut terdapat pada konsep belas kasih (*Compassion*). Ketika seseorang melihat penderitaan orang lain, akan memunculkan rasa kesedihan dan tekanan personal, juga akan memunculkan emosi yang lain yaitu perasaan empati yang mendorong dirinya untuk menolong.

Belas Kasih didefinisikan sebagai rasa kepedulian terhadap penderitaan orang lain yang disertai dengan motivasi untuk membantu seseorang mulai dari orang lain yang menderita secara emosional hingga mereka yang berada dalam bahaya dampak bencana yang membutuhkan menerima bantuan (Stella et al., 2017).

Belas kasih pada relawan sejauh ini belum cukup banyak diteliti. Pada pekerja sosial yang umumnya diteliti adalah konsekuensi dari pekerjaan membantu orang lain, seperti *compassion fatigue* (kelelahan karena membantu) (Lesmawati, 2017). Demikian pula, bila melihat publikasi yang bisa diakses secara online, yang banyak diteliti pada relawan adalah mengenai perilaku menolong beserta variabel lain yang terkait dengan menolong. Dengan dasar tersebut maka penelitian ini mengenai belas kasih (*compassion*) yang ada pada relawan, dan

mengaitkannya dengan rasa syukur. Dalam hal ini, apakah rasa syukur berkorelasi dengan belaskasih relawan.

Orang yang merasa cukup dalam kehidupannya, yang merasa baik dalam kehidupannya apakah akan memiliki perasaan belas kasih yang tinggi terhadap orang lain? Apakah seseorang yang tidak merasa beruntung tidak akan memiliki rasa belas kasih terhadap orang lain? Menurut Stellar et al. (2017) emosi transenden yang mendorong munculnya perhatian terhadap kebutuhan orang lain, karena pada dasarnya diatur oleh kepedulian untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain. Rasa syukur dalam emosi transenden berperan sebagai meningkatkan kemungkinan bahwa yang merasakannya akan berperilaku prososial dengan mendatangkan sumbangan ekonomi (Stellar et al., 2017).

Listiyandini et al. (2015) menyatakan rasa syukur didefinisikan sebagai perasaan berterima kasih yang disertai dengan apresiasi atas sesuatu hal yang diperoleh dalam kehidupan, baik dari manusia, makhluk lain, alam semesta dan Tuhan. Yang membuat seseorang terdorong untuk melakukan hal yang sama yang sesuai dengan apa yang ia dapatkan.

Penelitian Lyubomirsky (2017) menyebutkan ada 4 pengaruh syukur dalam kehidupan, yakni:

- (1) Meningkatkan Keterhubungan. Rasa syukur ini mengarahkan orang untuk mengenali serta mengakui hubungan dengan orang lain. Keterhubungan juga dapat menjadikan individu terdorong untuk mengelola konflik interpersonal dengan cara menjalin hubungan baik kepada manusia yang lainnya.
- (2) Peningkatan Ketinggian. Peningkatan ketinggian ini dimaksudkan dengan perasaan untuk menjadikan orang lain menjadi lebih baik sehingga memiliki perasaan tergerak untuk meniru kebaikan yang dilakukan orang lain, yang

menjadikan individu terangkat untuk terlibat dalam perilaku prososial.

- (3) Meningkatkan Kerendahan Hati. Kerendahan hati digambarkan sebagai kemampuan untuk menilai kekuatan dan kelemahan seseorang dan pengakuan akan kebutuhan memperbaiki diri. Kerendahan hati pula dapat mendorong individu untuk terlibat dalam perilaku positif, seperti membantu orang lain untuk membayar kembali perilaku kebaikan mereka.
- (4) Meningkatkan Keadaan Negatif yang Spesifik Rasa syukur dapat mengarahkan individu pada motivasi untuk menuju perbaikan diri melalui keadaan emosi positif, dirasakan ketika seseorang mengalami posisi sosial yang rendah, yang membuat orang lain membantu, yang menjadikan bantuan tersebut sebagai bentuk hutang apabila belum melakukan balas budi atas kebaikan yang diberikan orang lain terhadap dirinya. Listiyandini et.al (2015) juga mengembangkan alat ukur bersyukur versi Indonesia dari konsep syukur Fitzgerald dan juga Watkins. Alat ukur ini terdiri dari 3 komponen bersyukur yaitu:

- (1) Memiliki rasa apresiasi terhadap orang-orang ataupun Tuhan dan kehidupan yang memberikan nikmat kebaikan. Dengan menyadari dari kesenangan yang didapatkan dari Tuhan dan kehidupan, memandang segala sesuatu dalam kehidupan dan Tuhan secara positif, memandang dan menyadari bahwa kesenangan didapatkan dari orang lain, memandang orang lain dengan positif.
- (2) Perasaan yang positif terhadap kehidupan yang dimiliki saat ini. Dengan merasa puas terhadap kehidupan saat ini, merasakan bahagia dengan keadaan saat ini,

merasakan kebahagiaan dengan kehadiran orang lain.

- (3) Terdorong untuk bertindak dengan ekspresi yang berasal dari perasaan positif. Dengan cara melakukan ibadah terhadap Tuhan sebagai bentuk rasa syukur atas karunia yang dimiliki, menjalani kehidupan melalui aktivitas dengan baik karena terwujud dalam bentuk rasa terima kasih terhadap kehidupan saat ini dan terhadap karunia Tuhan, membantu orang lain ketika dibutuhkan sehingga terlahir membalas kebaikan orang lain.

Belas kasih telah didefinisikan sebagai perasaan prihatin yang memunculkan kepedulian terhadap seseorang yang sedang merasakan penderitaan dan melakukan hal yang berkaitan dengan perhatian terhadap kesejahteraan seseorang untuk membantu meringankan beban mereka yang dapat berdampak terhadap pemenuhan kebutuhan seseorang.

Fungsi belas kasih mencerminkan pentingnya belas kasih bagi kehidupan bersama. Menurut Goetz et al. (2010) belas kasih dikatakan sebagai penunjang kepentingan bersama melalui kerja sama (*Cooperation*) membantu orang-orang yang sedang mengalami penderitaan atau orang yang memiliki kelemahan, yang dilakukan untuk memberi perlindungan. Stellar et al. (2012) juga menyatakan belas kasih penting dikarenakan dalam jangka pendek mendorong seseorang untuk merawat dalam mengurangi dari penderitaan seseorang (Batson, Fultz, & Schoenrada, 1987) dan dalam jangka panjang, belas kasih lebih mendekatkan kedekatan dengan orang lain dengan cara membangun ikatan (Oveis et al., 2010).

Lesmawati (2017) menyatakan belas kasih dapat diukur melalui dua komponen, yang dapat dirangkum menjadi kesatuan dalam alat ukur sehingga dapat dijelaskan

melalui hasrat membantu dan kearifan membantu.

Hasrat membantu merupakan kecenderungan seseorang untuk melakukan tindakan belas kasih. Yaitu untuk melihat seberapa besar kecenderungan seseorang untuk peka dan tergerak membantu sesama. Dibagi menjadi dua bagian. Pertama, kepedulian terhadap orang lain yakni kesadaran bahwa fokus membantu adalah untuk kepentingan orang lain, bukan diri sendiri. Kedua, keinginan memberi atau berkorban yang diartikan sebagai dorongan untuk melakukan upaya untuk meringankan penderitaan orang lain.

Kearifan membantu dianggap sebagai karakteristik pribadi yang mewakili trait. Yaitu untuk melihat seberapa besar kecenderungan seseorang untuk mampu melakukan pertimbangan ketika ia dihadapkan pada situasi penderitaan orang lain. Maka, dalam kearifan membantu dibagi menjadi dua bagian. Pertama, rasa kemanusiaan yakni diartikan sebagai pemahaman bahwa penderitaan bisa dialami oleh siapa saja, termasuk dirinya sendiri. Kedua, empati yang mana diartikan sebagai kemampuan menempatkan diri pada posisi orang yang menderita.

## **METODE**

### *Partisipan*

Partisipan dalam penelitian ini menggunakan Relawan Sosial Kapubapetan dan Kota Tangerang, Bogor sebanyak N=386 Responden. Mereka adalah anggota masyarakat yang menjadi relawan di daerahnya ketika terjadi musibah atau bencana alam di daerahnya, dan mendapat pembinaan dari Kementrian Sosial RI.

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimental, dengan menggunakan

2 skala sebagai alat ukur, yaitu Skala Syukur yang disusun oleh Listiyandini et.al (2015) yang memiliki 30 Item, dan S-Kalasi Skala Belas Kasih yang disusun oleh Lesmawati (2017) dengan jumlah aitem sebanyak 23 aitem. Pernyataan dalam kedua skala tersebut dikelompokkan menjadi pernyataan favorable dan unfavorable.

Skala syukur memiliki enam pilihan jawaban, yaitu STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), KS (Kurang Sesuai), AS (Agak Sesuai), S (Sesuai) dan SS (Sangat Sesuai). Skala Belas Kasih memiliki lima pilihan jawaban, yaitu STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), AS (Agak Sesuai), S (Sesuai) dan SS (Sangat Sesuai).

Hasil pengujian reliabilitas Skala Syukur yang disusun oleh Listiyandini et.al (2015) dengan menggunakan 30 aitem yang telah diuji pada penelitian ini, menunjukkan nilai *alpha-cronbach* sebesar 0,792. Dengan kisaran nilai validitas antara 0,157 hingga 0,621. Hasil pengujian reliabilitas S-kalasi Skala Belas Kasih yang disusun oleh Lesmawati (2017) dengan 23 aitemnya dan diuji oleh penelitian dengan hasil nilai *alpha-cronbach* sebesar 0,674 dengan kisaran nilai validitas antara 0,084 hingga 0,620.

### *Teknik Analisa Data*

Dengan teknik analisa statistic menggunakan SPSS (*Statistical Package For the Social Sciences*). Menggunakan analisa Korelasi.

## **HASIL**

### *Karakteristik Responden*

Subjek ini terdiri dari 386 responden dari relawan sosial kabupaten beserta kota Bogor dan Tangerang. Dari sisi proporsi responden perempuan (68%) lebih banyak dari responden laki-laki (32%). Berdasarkan hasil deskripsi pendidikan terakhir, maka jumlah persentase

terbanyak adalah SMA dengan nilai presentase 60% dengan jumlah 233 responden (Tabel 1).

#### *Deskripsi Data Penelitian*

Tabel 2 menunjukkan bahwa kategorisasi skor syukur berdasarkan dari responden pada penelitian ini. Didapatkan bahwa sebagian besar (89%) responden

penelitian ini memiliki rasa syukur yang tinggi dengan total responden sebesar 342 orang.

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa kategorisasi skor belas kasih berdasarkan dari responden pada penelitian ini. Didapatkan bahwa sebagian besar (87%) responden penelitian ini, memiliki belas kasih yang tinggi dengan total responden sebesar 334 orang.

Tabel 1  
*Gambaran Demografi Responden*

<b>Demografi</b>	<b>N=386</b>	<b>%</b>
<i>Jenis Kelamin</i>		
Laki-laki	124	32
Perempuan	262	68
<i>Pendidikan terakhir</i>		
SMP	81	21
SMA	233	60
D3	2	1
S1	67	17
S2	2	1
Total	386	100

Tabel 2  
*Gambaran Syukur Responden dan Belas Kasih Responden*

<b>Syukur</b>			
<b>Skor</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>
1-2	Rendah	0	0%
3-4	Sedang	44	11%
5-6	Tinggi	342	89%
<b>Belas Kasih</b>			
<b>Skor</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>
1-2	Rendah	0	0%
3-4	Sedang	52	13%
5-6	Tinggi	334	87%
<b>TOTAL</b>		386	100%

Berdasarkan tabel 3, hasil analisa statistik melalui SPSS menunjukkan bahwa terlihat dari koefisien korelasi *Pearson Product Moment*, didapatkan nilai *Pearson Correlation* antara Rasa Syukur dan Belas Kasih adalah 0,461 dengan nilai *probability values* sebesar 0,000 ( $p < 0,001$ ) maka dapat disimpulkan bahwa rasa syukur berkorelasi positif dengan belas kasih secara signifikan. Artinya makin tinggi rasa syukur relawan maka makin meningkat pula belas kasihnya terhadap orang lain.

Tabel 3  
Hasil Uji Korelasi Rasa Syukur dan Belas Kasih

Koefisien Korelasi (R)	Probability Value (P)	N
.461	.000	386

### DISKUSI

Penelitian ini menjelaskan mengenai hubungan antara rasa syukur dengan belas kasih pada relawan. Hasil penelitian ini mendukung penelitian Krause dan Hayward (2015) individu dengan tinggi rasa syukurnya mengungkapkannya dengan membantu orang lain. Didukung juga oleh hasil penelitian Barlett dan DeSteno (2006) mengungkapkan rasa syukur meningkatkan upaya untuk membantu orang lain, sekalipun kepada orang asing yang belum dikenal sebelumnya.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan definisi belas kasih yang diartikan sebagai perasaan prihatin yang memunculkan kepedulian terhadap seseorang yang sedang merasakan penderitaan dan melakukan hal yang berkaitan dengan perhatian terhadap kesejahteraan seseorang untuk membantu meringankan beban mereka (Holt-Lunstad & Smith, 2012). Penelitian ini juga mencerminkan karakter relawan yang tidak berpikir tentang diri mereka sendiri yang didalam kegiatannya tanpa upah dan diberikan

melalui layanan sosial sukarela (Smith, 1981). Di dalamnya terdiri dari kegiatan yang bersifat membantu yang individu dapat secara bebas dan terlibat tanpa harapan imbalan atau kompensasi (Wilson, 2012).

Dengan demikian penelitian ini sejalan dengan penelitian Voci et al. (2019) bahwa individu yang memiliki belas kasih cenderung memiliki hubungan positif yang lebih baik dibandingkan orang lain. Penelitian ini juga sejalan dengan Lesmawati (2017) dalam kegiatan membantu orang lain yang dilakukan oleh pekerja sosial diperlukan adanya keinginan memahami orang lain dan penderitaan mereka, serta mempertimbangkan solusi dan berinisiatif mengurangi penderitaan tersebut. Hal ini, sejalan dengan ciri-ciri dari konsep belas kasih melihat penderitaan orang lain, akan memunculkan rasa kesedihan dan tekanan personal, juga akan memunculkan emosi yang lain yaitu perasaan empati yang mendorong dirinya untuk menolong.

### REFERENSI

- Amri, M. R., Yulianti, G., Yunus, R., Wiguna, S., Adi, A. W., Ichwana, A. N., Randongkir, R. E., & Septian, R. T. (2016). RBI Risiko Bencana Indonesia. *BNPB*, 62.
- Armenta, C. N., Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2017). Functions of positive emotions: gratitude as a motivator of self-improvement and positive change. *Emotion Review*, 9(3), 183–190. <https://doi.org/10.1177/1754073916669596>
- Bartlett, M. Y., & Desteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior helping when it costs you. *Aircraft Engineering and Aerospace Technology*, 17(2), 319–325. <https://doi.org/10.1108/aeat.2000.12772bab.001>
- Batson, C. D., Fultz, J., Schoenrade, P. A., & Paduano, A. (1987). Critical self-

- reflection and self-perceived altruism: When self-reward fails. *53*(3), 594–602.
- Center for Excellence. (2018). *Center for excellence in disaster management & humanitarian assistance*. <http://reliefweb.int/map/chile/chilelocation-map-2013>.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, *136*(3), 351–374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Holt-Lunstad, J., & Smith, T. B. (2012). Social relationships and mortality. *Social and Personality Psychology Compass*, *6*(1), 41–53. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00406.x>
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2015). Humility, compassion, and gratitude to God: Assessing the relationships among key religious virtues. *Psychology of Religion and Spirituality*, *7*(3), 192–204. <https://doi.org/10.1037/rel0000028>
- Lesmawati, D. R. (2017). Pengembangan alat ukur kompetensi belaskasih: Studi pada pekerja sosial yang bekerja di panti sosial = The Development of compassion competency measurement. *Disertasi, Psikologi*.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., & Sonia, L. (2017). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *2*(2), 473. <https://doi.org/10.24854/jpu22015-41>
- Okenews.com. (2018, 31 Desember). 1.501 Relawan Membantu Penanganan Pascatsunami di Banten. [https://news.okezone.com/read/2018/12/31/340/1997902/1-501-relawan-membantu-penanganan-of-Psychology-\(GamaJoP\),2\(1\),48](https://news.okezone.com/read/2018/12/31/340/1997902/1-501-relawan-membantu-penanganan-of-Psychology-(GamaJoP),2(1),48). <https://doi.org/10.22146/gamajop.31>
- pascatsunami-di-banten
- Oveis, C., Horberg, E. J., & Keltner, D. (2010). Compassion, pride, and social intuitions of self-other similarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, *98*(4), 618–630. <https://doi.org/10.1037/a0017628>
- Rind, B., & Bordia, P. (1995). Effect of server's "thank you" and personalization on restaurant tipping. *Journal of Applied Social Psychology*, *25*(9), 745–751. doi:10.1111/j.1559-1816.1995.tb01772.x
- Smith, D. H. (1981). Altruism, volunteers, and volunteerism. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, *10*(1), 21–36. <https://doi.org/10.1177/089976408101000105>
- Snyder, M., & Omoto, A. M. (2008). Volunteerism: Social issues perspectives and social policy implications. *Social Issues and Policy Review*, *2*(1), 1–36. <https://doi.org/10.1111/j.1751-2409.2008.00009.x>
- Stellar, J. E., Gordon, A. M., Piff, P. K., Cordaro, D., Anderson, C. L., Bai, Y., Maruskin, L. A., & Keltner, D. (2017). Self-transcendent emotions and their social functions: Compassion, gratitude, and awe bind us to others through prosociality. *Emotion Review*, *9*(3), 200–207. <https://doi.org/10.1177/1754073916684557>
- Stellar, J. E., Manzo, V. M., Kraus, M. W., & Keltner, D. (2012). Class and compassion: Socioeconomic factors predict responses to suffering. *Emotion*, *12*(3), 449–459. <https://doi.org/10.1037/a0026508>
- Utomo, M. H., & Minza, W. M. (2018). Perilaku menolong relawan spontan bencana alam. *Gajah Mada Journal* 871
- Voci, A., Veneziani, C. A., & Fuochi, G.

(2019). Relating mindfulness, heartfulness, and psychological Well-being: The role of self-compassion and gratitude. *Mindfulness*, *10*(2), 339–351. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0978-0>

Wilson, J. (2012). Volunteerism research: A review essay. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, *41*(2). <https://doi.org/10.1177/0899764011434558>