

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Indonesia dikenal sebagai salah satu negara yang rawan terkena bencana alam. Terletak di antara pertemuan tiga lempeng tektonik yang bertumbukan yaitu Lempeng Indo-Australia, Lempeng Eurasia, dan Lempeng Pasifik membuatnya rawan terkena berbagai macam bencana alam. Ketika salah satu dari lempeng tersebut bergerak, maka akan terjadi gempa bumi, letusan gunung berapi, dan tsunami di Indonesia (CFE-DMHA, 2015). Selain karena ketiga lempeng tektonik tersebut, Indonesia juga terletak di jalur gempa bumi dan gunung berapi yang dinilai paling dahsyat menurut United States Geological Surveys (USGS). Jalur yang dikenal dengan nama Pacific Ring of Fire ini terbentang dari belahan bumi bagian barat tepatnya di Chile, kemudian melewati Jepang dan Asia Tenggara (Israel, 2010).

Dimulai pada tahun 2004, di bulan Desember telah terjadi bencana dahsyat tsunami di bagian wilayah paling barat Indonesia, provinsi Nanggroe Aceh Darussalam sampai dengan bencana yang terjadi pada tahun 2018 bulan September di bagian utara Indonesia, kabupaten Donggala. Masyarakat Indonesia sudah terbiasa dengan bencana alam, seperti yang paling sering terjadi adalah tanah longsor, banjir, gempa bumi, letusan gunung merapi, kekeringan, atau bencana yang terjadi karena ulah tangan manusia-manusia yang tidak

bertanggung jawab. Berdasarkan data dari Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB), selama kurun waktu 8 tahun (2010-2018), Indonesia telah dilanda bencana alam sebanyak 17.384 kali yang terdiri dari 5.572 banjir, 3.736 tanah longsor, 399 banjir disertai longsor, 168 gempa bumi, 3 tsunami, 10 gempa bumi disertai tsunami, 59 letusan gunung api, 4.598 puting beliung, 1.212 kebakaran dan 1.627 bencana-bencana lainnya. Tak terhitung jumlah korban yang meninggal karena bencana ini, belum lagi yang kehilangan kualitas hidup setelah bencana ini terjadi seperti dampak fisik (cacat) atau psikis (trauma) dan kehilangan keluarga dan harta benda.

Indonesia yang rawan akan bencana alam, banyak LSM yang berupaya mencari para relawan yang diharapkan sewaktu-waktu dapat dengan cepat diterjunkan ketika bencana datang. Aksi Cepat Tanggap (ACT) yang masih membutuhkan banyak relawan untuk menyalurkan logistik hingga ke pelosok daerah terisolir pada bencana alam Sulawesi Tengah (Tirto, 2018). BPDB Pandeglang melakukan upaya untuk menghadapi bencana alam dengan merekrut ratusan orang yang akan dilatih untuk menjadi relawan bencana alam (Kabar Banten, 2018).

Relawan adalah seseorang yang secara ikhlas karena panggilan nuraninya memberikan apa yang dimilikinya (pikiran, tenaga, waktu, harta dan yang lainnya) kepada masyarakat sebagai pewujudan tanggung jawab sosialnya tanpa mengharap pamrih baik berupa imbalan (upah), kedudukan, kekuasaan, ataupun kepentingan maupun karir (Tobing, Nugroho, & Tehuteru, 2008).

Relawan Penanggulangan Bencana, adalah seorang atau sekelompok orang yang memiliki kemampuan dan kepedulian untuk bekerja secara sukarela dan ikhlas dalam upaya penanggulangan bencana . Hal-hal yang dapat dilakukan relawan pada saat bencana antara lain, pengkajian cepat terhadap cakupan wilayah yang terkena dampak, jumlah korban dan kerusakan, kebutuhan sumber daya, ketersediaan sumber daya serta prediksi perkembangan situasi ke depan, pencarian, penyelamatan dan evakuasi warga masyarakat terkena bencana, penyediaan dapur umum, pemenuhan kebutuhan dasar berupa air bersih, sandang, pangan, dan layanan kesehatan termasuk kesehatan lingkungan, penyediaan tempat penampungan/hunian sementara, Perlindungan kepada kelompok rentan dengan memberikan prioritas pelayanan, dan kegiatan lain terkait kedaruratan (Peraturan BNPB Nomor 17 Tahun 2011).

Tugas-tugas kerelawanan yang begitu berat, menjadi relawan bencana bukanlah hal yang mudah karena memutuskan untuk menolong korban bencana alam membutuhkan kekuatan yang besar atau ketahanan yang kuat. Relawan bencana secara drastis dihadapkan pada realita mengenaskan yaitu bencana alam yang menimbulkan banyak korban. Ketika terjun di medan bencana, relawan bencana diharapkan memiliki kondisi psikologis yang kuat secara fisik maupun mental dan berani menghadapi situasi bencana. Menjadi relawan bencana bukan hanya mengangkat korban-korban bencana alam saja, namun juga harus mengatasi kondisi keterbatasan fisik, emosi, dan mental korban bencana alam. Segala kondisi yang mengenaskan dan keterbatasan disaat bencana, menjadi seorang relawan bencana harus mempunyai kapasitas resiliensi yang baik agar

dapat menolong korban bencana dan menolong dirinya sendiri (Melina, Grashinta, & Vinaya, 2012).

Faktanya, menurut penelitian Halimah & Widuri (2012) menunjukkan bahwa relawan yang kembali dari tugasnya mengalami *vicarious trauma* sebagai dampak dari interaksi dengan beberapa korban trauma. Ada dua faktor utama penyebab terjadinya *vicarious trauma* pada relawan bencana yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal termasuk di dalamnya karakteristik dan daya tahan yang dimiliki serta bagaimana kinerja relawan tersebut, sedangkan faktor eksternal seperti jenis korban, lingkungan sosial dan iklim pekerjaan yang banyak memakan waktu dengan segala jenis permasalahan yang ada. Relawan kesulitan dalam mengatasi berbagai tekanan yang terjadi dilapangan sehingga berdampak pada sulitnya menyesuaikan diri ketika kembali pada kehidupan normal, hal ini terjadi karena rendahnya kapasitas resiliensi yang dimiliki relawan bencana (Halimah & Widuri, 2012).

Menurut Reivich dan Shatte (2003), resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat dirasakan atau masalah besar yang terjadi dalam kehidupan. Connor & Davidson (2003), resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menjadi kuat dalam menghadapi tantangan hidup dan bahkan berkembang ditengah kesulitan. Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dengan baik perubahan hidup pada level yang tinggi, menjaga kesehatan di bawah kondisi penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi kemalangan, mengubah cara hidup ketika cara lama dirasa tidak sesuai lagi

dengan kondisi yang ada dan menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan (Siebert, 2005).

Reivich dan Shatte (2003) juga menyatakan bahwa resiliensi dibangun dari tujuh kemampuan yang berbeda yaitu a) Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. b) Pengendalian impuls adalah kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri seseorang. c) Optimisme adalah kemampuan melihat bahwa masa depan yang cemerlang. d) *Causal Analysis* adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. e) *Empathy*, Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. f) *Self-efficacy* adalah kesuksesan dalam pemecahan masalah. g) *Reaching out* kemampuan individu keluar dan meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa.

Reivich & Shatte (2003) mengemukakan keberadaan resiliensi akan mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan, kegagalan menjadi kesuksesan, ketidakberdayaan menjadi kekuatan, korban menjadi penyintas, dan membuat penyintas terus bertumbuh. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa resiliensi adalah kunci sukses dalam pekerjaan dan kepuasan hidup. Resiliensi akan mempengaruhi penampilan seseorang di sekolah, di tempat kerja, termasuk juga mempengaruhi kesehatan fisik maupun mental, dan kualitas hubungan personalnya dengan orang lain.

Dedi Aryo, salah satu relawan di badan penanggulangan bencana daerah (BPBD) Provinsi Nusa Tenggara Barat mengatakan bahwa banyak relawan yang mengalami trauma, meski tugas mereka sebenarnya membantu para korban gempa. Contoh: ada getaran sedikit saja, bahkan kucing lari di platform rumah relawan bisa siaga sampai lari (kompas, 2018).

Dikutip dari pijarpsikologi.org, terdapat sebanyak 24,2 % relawan mengalami trauma sepulang menjalani aktivitasnya sebagai relawan bencana. Banyaknya situasi sulit yang dialami ketika melakukan tugas sebagai relawan bencana, ditambahkan dengan kondisi mental dan fisik yang tidak stabil, serta resiliensi yang kurang baik, sehingga ketika kembali ke dunia normal sulit untuk menyesuaikan diri kembali.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan 6 relawan bencana alam pada 29 Desember 2018, dari hasil wawancara peneliti menemukan gejala-gejala resiliensi rendah pada 4 relawan bencana alam, yaitu; relawan kesulitan untuk dapat tenang dalam situasi menekan, memaksakan diri untuk selalu diliputi positif vibe, ketika diri sedang tidak baik- baik saja dan kurang mampu mengekspresikan emosi secara tepat dan baik. Hal ini mengindikasikan aspek regulasi emosi yang masih rendah. Dilihat dari aspek pengendalian impuls, ditunjukkan relawan ketika dalam keadaan kelelahan, mereka mudah tersinggung atau mudah marah hanya karena hal-hal kecil, dan memiliki masalah dalam hubungan sosial. Relawan mengaku sulit menikmati proses dari kehidupan, dan merasa pesimis dapat mewujudkan tujuan dari hidupnya. Hal ini mengindikasikan masih kurangnya aspek optimis dalam diri relawan bencana alam.

Relawan juga merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki, ragu-ragu dalam mengambil sebuah solusi disebabkan dengan risiko yang mungkin terjadi dan tergantung dengan orang lain. Hal ini mengindikasikan masih rendahnya aspek efikasi diri dalam diri relawan bencana alam. Kemampuan relawan bencana alam dalam mengidentifikasi penyebab permasalahan belum muncul sepenuhnya, relawan tidak jarang menyalahkan orang lain atas kesalahan yang terjadi. Aspek empati relawan bencana alam juga belum dapat dikatakan baik, relawan mengaku sering terbawa emosi dengan apa yang dirasakan atau dialami oleh orang lain, dan masih kurang mampu merasakan emosi yang terkandung dari pengalaman orang lain. Kemampuan relawan dalam meraih aspek positif atau pelajaran dari kehidupan setelah kemalangan menerpa masih kurang, seperti cenderung melakukan kesalahan yang sama walaupun sudah tahu akan dampak yang akan terjadi, takut dengan ejekan yang orang lain berikan dan sulit bangkit dari kegagalan.

Dari berbagai macam indikasi tersebut dapat disimpulkan bahwa relawan bencana alam memiliki resiliensi yang rendah. Rendahnya resiliensi yang dimiliki relawan bencana dapat menyebabkan kesulitan dalam mencapai tujuannya untuk menolong banyak orang. Rasa bersalah yang mendalam ketika tidak dapat menolong para korban dengan maksimal, dapat memberikan dampak yang berkesinambungan ketika relawan bencana alam kembali ke kampung halaman. Seharusnya resiliensi sudah menjadi karakter bagi relawan bencana alam, seperti pernyataan Melina, dkk (2012) yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan

karakteristik yang harus di miliki relawan bencana alam sehingga relawan bencana alam dapat menolong dirinya dan diri orang lain.

Penelitian mengenai resiliensi penting di lakukan karena resiliensi akan merepresentasikan kinerja individu, kesehatan baik mental maupun fisik, dan menentukan keberhasilan individu dalam berhubungan dan berinteraksi dengan lingkungannya, yang mana semua itu adalah faktor-faktor dasar dari tercapainya kebahagiaan dan kesuksesan dalam hidup Reivich & Shatte (2003). Penelitian Septiani & Fitria (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dan stress. Individu yang memiliki resiliensi tinggi akan mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi sehingga stress yang timbul akan rendah dan begitu pula sebaliknya. Individu dengan resiliensi tinggi akan mampu keluar dari masalah dengan cepat dan tidak merasa terbebani dengan perasaan sebagai korban lingkungan atau keadaan dan mampu mengambil keputusan saat berada dalam situasi sulit. Individu yang memiliki resiliensi tinggi mampu mempertahankan perasaan positif, optimis, pemahaman akan kontrol diri, dan keyakinan diri berhubungan dengan usaha pemecahan masalah.

Resiliensi juga memiliki efek pada kesehatan individu. Setidaknya terdapat dua efek dari resiliensi terhadap kesehatan, yaitu: (1) *Sustainability*, yakni kapasitas untuk mempertahankan kesehatan ditengah kondisi lingkungan yang dinamis, dan (2) *Recovery*, yakni kapasitas untuk secara cepat kembali pada keseimbangan dalam kondisi fisiologis, psikologis dan relasi sosial setelah mengalami kejadian yang menekan, sehingga dapat disimpulkan bahwa konsep resiliensi memiliki keterkaitan dengan kesehatan individu. Resiliensi

memungkinkan individu untuk mampu mempertahankan kesehatannya serta kembali ke kondisi stabil baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Individu yang tengah berada dalam situasi sulit, coping efektif dan adaptasi positif yang dimiliki akan membantu untuk tidak mudah terjebak dalam stress yang dapat semakin memperburuk kondisinya. Sebaliknya mereka akan jauh lebih kooperatif untuk melakukan berbagai aktivitas yang ber efek positif terhadap kesehatan, baik berupa proses penyembuhan, pencegahan penyakit dan sebagainya (Hendriani, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Melina dkk (2012), diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dengan altruisme pada relawan bencana alam. Semakin tinggi resiliensi pada relawan bencana alam maka akan semakin tinggi altruisme. Relawan yang memiliki kapasitas resiliensi yang baik, akan mampu memberikan yang terbaik untuk mencapai tujuannya yaitu menolong korban bencana alam serta dapat mengatasi kesulitan atau hambatan yang terjadi di lokasi bencana alam.

Penelitian Thormar, Jersons, & Juen (2014) kepada 506 relawan bencana alam Palang Merah Indonesia menunjukkan bahwa relawan bencana alam mengalami gejala PTSD, Keluhan kesehatan yang subjektif, kualitas tidur yang rendah, dan kehilangan sumber daya. Hal tersebut merupakan dampak dari pekerjaan-pekerjaan yang relawan bencana alam lakukan saat bertugas. Selama ini berbagai teori psikologi, upaya untuk mengembangkan teknik, metode, atau proses intervensi yang efektif lebih banyak terfokus pada korban bencana alam ataupun masyarakat umum di luar para relawan atau pekerja kemanusiaan itu

sendiri. Padahal para relawan yang berkecimpung dalam pekerjaan-pekerjaan bencana alam perlu mendapatkan perhatian dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan dirinya sendiri.

Relawan bencana alam adalah manusia biasa, relawan bencana alam memiliki risiko sangat besar akan dampak psikologis dari tugas kemanusiaan yang diemban, karena relawan berhak untuk mendapatkan perlindungan diri tidak hanya secara fisik, namun ada yang lebih laten yaitu dampak psikososial. Untuk mengatasi permasalahan ini, instansi kerelawanan harus melakukan upaya agar stress yang dialami oleh anggotanya pasca bertugas dapat di atasi dengan baik, dan upaya untuk memberdayakan anggotanya agar dapat menjadi relawan bencana alam yang memiliki kapasitas resiliensi yang baik agar dapat melakukan tugasnya yaitu menolong korban bencana alam dan dirinya sendiri (Halimah & Widuri, 2012).

Demi mendukung peningkatan resiliensi pada relawan bencana alam, diperlukan pengetahuan mengenai faktor-faktor yang dapat mendukung resiliensi itu sendiri. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa resiliensi bisa dipengaruhi oleh adanya faktor protektif internal di dalam diri individu sendiri. Faktor pelindung merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut faktor penyeimbang atau yang melindungi diri dari faktor risiko pada individu yang resiliens (Riley & Masten, 2005). Faktor risiko merupakan faktor yang dapat memunculkan kerentanan terhadap distress. Konsep risiko dalam penelitian resiliensi untuk menyebutkan adanya kemungkinan *maladjustment* (ketidakmampuan menyesuaikan diri) dikarenakan oleh kondisi-kondisi yang menekan. Faktor risiko

ini bisa berasal dari faktor genetik seperti penyakit sejak lahir, faktor psikologis, lingkungan, dan sosio ekonomi yang kemungkinan mempengaruhi terdapatnya kerentanan terhadap stress. Faktor-faktor ini mempengaruhi individu secara afektif dan kognitif (Schoon, 2006).

Penelitian-penelitian terhadap kelompok yang berisiko menemukan bahwa tidak semua orang berada pada kondisi berisiko mengalami *maladjustment*. Penelitian-penelitian ini juga mencatat bahwa individu yang tumbuh pada kondisi yang menekan atau berisiko dapat tumbuh dan beradaptasi positif meskipun berada pada kondisi berisiko. Kualitas-kualitas ini mengacu pada istilah faktor protektif. Menurut Ahern, Kiehl, Sole, & Byers (2006) faktor protektif yang dapat mempengaruhi resiliensi adalah faktor individual (kemampuan kognitif individu, konsep diri, harga diri, gaya coping dan kompetensi sosial) dan faktor keluarga (dukungan yang bersumber dari orang tua dan struktur keluarga).

Werner (2005) menyatakan bahwa banyak hal yang dapat menjadi faktor protektif bagi individu yang resilien ketika berhadapan dengan kondisi menekan. Dalam penelitiannya, Werner menemukan kualitas-kualitas individu yang dapat menjadi faktor protektif memungkinkan individu untuk dapat mengatasi tekanan dalam kehidupannya yaitu antara lain kesehatan, sikap yang tenang, kontrol emosi, kecerdasan, internal *locus of control*, konsep diri yang positif, kemampuan perencanaan dan kualitas iman. Penelitian Rananto & Hidayati (2017) menjelaskan bahwa faktor protektif yang dapat membantu untuk menghindari terciptanya kondisi yang tidak menyenangkan dan dapat memicu individu untuk menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, yaitu dengan menumbuhkan rasa

menyayangi diri sendiri, atau disebut dengan istilah *self-compassion*. Hal tersebut didukung oleh penelitian Ross & Fautini (Holaday & McPhearson, 1997) yang menyatakan salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi individu adalah *self-compassion*.

Berdasarkan faktor yang telah dipaparkan, peneliti memilih *self-compassion* untuk diteliti apakah ada hubungannya dengan resiliensi. Menurut Neff & McGehee (2010) *self-compassion* dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan resiliensi. Hasil penelitian tersebut diperkuat dengan penelitian Akmala (2019) yang menunjukkan bahwa pelatihan *self compassion* memiliki kekuatan dan kemanfaatan yang besar dalam peningkatan resiliensi. Relawan bencana alam yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan dapat lebih lama bertahan (resilien) dalam melaksanakan tugas di lingkungan terdampak bencana dan mampu memahami diri sendiri tanpa mengkritik kegagalan atau ketidakmampuan yang dialami ketika bertugas.

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Enrehreich dan Elliot (2004) dalam studinya stressor yang biasa dialami oleh relawan adalah adanya bahaya mengancam (penyakit, gempa susulan, dan lain sebagainya) yang menimbulkan perasaan takut, berkurang atau hilangnya privasi, jauh dari keluarga yang menimbulkan kecemasan pada diri relawan maupun keluarganya, tuntutan fisik

yang berat dan kondisi tugas yang tidak menyenangkan, beban kerja yang berlebihan dalam jangka waktu lama, konflik interpersonal yang mungkin timbul di antara anggota kelompok relawan, teringat akan tragedi, kisah, atau cerita-cerita traumatis saat bencana, dan lain sebagainya. Melina dkk (2012), dalam penelitiannya menyebutkan bahwa untuk menghadapi berbagai risiko, tantangan, dan tekanan relawan bencana alam harus memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Resiliensi bahkan diakui sangat menentukan gaya berpikir dan keberhasilan individu dalam hidupnya, termasuk keberhasilan dalam menyelesaikan pekerjaannya.

Self compassion memiliki 3 dimensi yaitu, *self-kindness vs self judgement*, *common humanity vs isolation*, *mindfulness vs over-identification*. Menurut Neff (2003), individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi adalah individu yang memiliki *self-kindness* (kebaikan pada diri), *common humanity* (memandang permasalahan sebagai hal yang manusiawi), *mindfulness* (kesadaran penuh akan situasi saat ini). Individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi yang tidak mudah menyalahkan diri jika gagal, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan mampu menghadapi tantangan baru (Hidayati, 2014).

Relawan bencana alam yang memiliki *self compassion* yang tinggi akan memiliki *self kindness* yang tinggi lebih mampu menetralsir emosi negatif dengan memahami diri-sendiri dan menerima diri dengan apa adanya tanpa mengkritik kegagalan atau ketidakmampuan yang dialami saat bertugas (Sarwono, 2000). Enrenreich & Elliot (2004) menjelaskan bahwa ketika bertugas relawan bencana

alam cenderung akan memiliki perasaan bersalah jika melihat korban bencana tidak memiliki makanan, tempat bernaung dan kebutuhan hidup lainnya.

Relawan bencana alam yang memiliki *self compassion* tidak akan menyalahkan dan mengkritik dirinya sendiri atas kegagalan yang dihadapi saat bertugas karena relawan bencana alam mampu memahami dirinya dengan baik serta keterbatasan kemampuannya sebagai manusia, sehingga relawan bencana alam mampu meningkatkan kebijaksanaan, mengelola emosi negatif dan melaksanakan tugas sesuai dengan kemampuan yang dimiliki (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). *Self compassion* merupakan emosi positif yang dapat melindungi individu dari *self judgment* yang negatif, perasaan terisolasi dan depresi (Neff, 2003).

Halimah & Widuri (2012) menjelaskan bahwa relawan bencana alam merasa terbebani, putus asa dan sangat menderita ketika tidak mampu memenuhi tugas dan janji untuk mengurangi penderitaan korban. Enrenreich & Elliot (2004) menambahkan bahwa tuntutan fisik yang berat dan kondisi tugas yang tidak menyenangkan selama dilapangan, beban kerja yang berlebihan serta jangka waktu lama dapat menimbulkan kelelahan kronis. Relawan bencana alam yang memiliki Relawan bencana alam yang memiliki resiliensi tinggi harus mampu mengendalikan kendala-kendala pada dirinya agar mempermudah kelancaran tugasnya sehingga dampak negatif dari tugas yang belum terpenuhi secara maksimal tidak meluas ke sisi lain kehidupannya. Relawan bencana alam dengan *self compassion* dapat menangani emosi negatif dan membebaskan diri dari siklus destruktif akibat dari emosi tersebut (Neff, 2011).

Individu yang *compassionate*, memiliki kesadaran saat seseorang sedang dalam penderitaan, menghilangkan ketakutan terhadap hal tersebut, dan memberikan rasa cinta dan kasih sayang kepada individu yang sedang mengalami penderitaan. Hal ini selaras dengan penelitian Yarnell dan Neff (2013) yang menunjukkan hasil bahwa individu yang memiliki *self compassion* akan menyelesaikan masalah dengan cara menyeimbangkan kebutuhan diri dan orang lain. Hal ini mencakup penerimaan terhadap individu, penderitaan yang dirasakan, dan reaksi terhadap penderitaan tersebut (Germer, 2009). *Self-compassion* mengharuskan individu untuk tidak menghindari atau menekan perasaan yang menyakitkan, sehingga individu dapat mengakui dan merasakan *compassion* untuk pengalamannya (Neff, 2003).

Self compassion juga akan meningkatkan *self efficacy* relawan bencana alam sehingga mampu melaksanakan tugas-tugas kemanusiaan dengan bertanggung jawab, tidak ragu terhadap kemampuan dirinya dalam menjalani tuntutan tugas, membantu korban-korban dengan pemecahan masalah yang baik, dapat mengandalkan kemampuan dirinya dalam bertugas, memiliki strategi dalam pemecahan masalah dan ulet menghadapi tugas-tugasnya (Siswati & Hadiyati, 2017). Individu dengan *self compassion* juga akan memiliki disposisi kepribadian berupa ketenangan, empati, kepekaan, kehangatan dan kesabaran dalam menghadapi permasalahannya (Kawitri, Listidiyanti, Rahmawati, & Rahmatika, 2019). Perasaan *compassion* terhadap diri sendiri dan orang lain berhubungan dengan tingkat aktivasi otak yang lebih tinggi pada prefrontal korteks bagian kiri, yaitu bagian yang berhubungan dengan kebahagiaan dan optimisme (Lutz,

Greischar, Rawlings, Ricard, & Davidson, 2004). *Self compassion* juga dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi, penghayatan positif mengenai diri sendiri, pemecahan masalah, dan rasa keterhubungan dengan orang lain (Nabilah & Listiyandini, 2016). Sehingga dapat disimpulkan *self compassion* tinggi akan mempengaruhi resiliensi relawan bencana alam, karena *self compassion* akan menggambarkan regulasi emosi, pemecahan masalah, *emphaty*, optimise, *self efficacy*, dan *reaching out* yang mana kesemuaan ini merupakan aspek-aspek dari resiliensi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini ialah apakah terdapat hubungan antara *self compassion* tinggi dengan resiliensi pada relawan bencana alam ?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

- a. Untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada relawan bencana.
- b. Manfaat penelitian.

Manfaat penelitian ini dapat dilihat secara teoritis maupun praktis. Berikut merupakan manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini :

1. Manfaat teoritis
 - a) Memperkaya kajian penelitian psikologi, terutama pada bidang psikologi klinis, positif dan sosial tentang hubungan *self compassion* resiliensi pada relawan bencana alam.

b) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bagian dari referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk dapat dimanfaatkan oleh relawan bencana alam yang memiliki risiko tinggi terhadap ancaman psikologis, tekanan, dan kesulitan yang diterima saat bertugas agar mampu memiliki kapasitas resiliensi yang tinggi sehingga tidak akan mempengaruhi kondisi psikologi relawan bencana alam melalui pengembangan *self compassion*.