

SUBJECTIVE WELL-BEING PADA RELAWAN SKIZOFRENIA YAYASAN SOSIAL JOINT ADULAM MINISTRY (JAM) DI SAMARINDA

Elisha Maris Tobing¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This research on subjective well-being aims to find out how the subjective well-being of volunteers who are serving schizophrenia. Schizophrenic volunteers at the Joint Adulam Ministry (JAM) Foundation are people who dedicate their lives to serving and helping schizophrenic patients. This study uses a qualitative approach based on the theory of subjective well-being proposed by Diener. Theory consists of life satisfaction and domain satisfaction and the affective dimensions include positive affect and negative affect. Respondents were taken based on operational concepts (theory based / operational construct sampling). The method of data collection is the in-depth interview method, with three research subjects who are volunteers of the Joint Social Adulam Ministry (JAM) Foundation in Samarinda. The results showed that the three subjects had different subjective well-being or subjective well-being. On the subject of RT, she felt negative effects such as feeling sad because she had to live separately from her husband and was fed up with her position as a volunteer. However, he felt more positive affect in several other domains so that he covered dissatisfaction with certain domains. On the subject of TN he felt more negative affect than positive affect in the domain of satisfaction. TN feels unhappy or feels a lot of negative affect because his hopes have not been met. Serving at the JAM Foundation has caused the subject to not be able to realize his dream. On the subject of IT, in his own domain he stated that he was not satisfied with his life at this time. IT revealed that when he volunteered at JAM, he had not yet reached his ideal life because he had a long distance marriage. Nevertheless, besides these two domains the subject feels a lot of positive affect and overall feels happy about his life.*

Keywords: *subjective well-being, volunteers, social foundations*

ABSTRAK. Penelitian mengenai *subjective well-being* ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kesejahteraan subjektif pada relawan yang mengabdikan untuk orang-orang skizofrenia. Relawan skizofrenia di Yayasan Joint Adulam Ministry (JAM) adalah orang-orang yang mendedikasikan hidupnya untuk melayani dan membantu pasien-pasien skizofrenia. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif berdasarkan teori *subjective well-being* yang dikemukakan oleh Diener. Teori terdiri dari kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan kepuasan domain (*domain satisfaction*) dan dimensi afektif meliputi afek positif dan afek negatif. Responden diambil berdasarkan konstruk operasional (*theory based/operational construct sampling*). Metode pengumpulan data adalah metode wawancara mendalam (*in depth interview*), dengan tiga subjek penelitian yang merupakan relawan Yayasan Sosial Joint Adulam Ministry (JAM) di Samarinda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada ketiga subjek memiliki gambaran *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif yang berbeda. Pada subjek RT, ia merasakan afek negatif seperti rasa sedih karena harus tinggal terpisah dengan suaminya dan rasa jenuh akan posisinya sebagai relawan. Namun ia lebih banyak merasakan afek positif di beberapa domain lain sehingga menutupi rasa ketidakpuasan pada domain-domain tertentu. Pada subjek TN ia merasakan lebih banyak afek negatif daripada afek positif dalam domain kepuasan. TN merasa kurang bahagia atau merasakan banyak afek negatif karena harapan-harapannya belum tercapai. Mengabdikan di Yayasan JAM menjadi penyebab subjek belum dapat mewujudkan impiannya. Pada subjek IT, dalam domain diri sendiri ia menyatakan belum puas pada hidupnya saat ini. IT mengungkapkan bahwa saat menjadi relawan di JAM, ia belum mencapai hidup yang ideal karena menjalani pernikahan jarak jauh (*Long Distance Marriage*). Meskipun demikian, disamping dua domain tersebut subjek merasakan banyak afek positif dan secara keseluruhan merasa bahagia atas hidupnya.

Kata kunci: kesejahteraan subjektif, relawan, yayasan sosial

¹ Email: lisha_mariss@yahoo.com

PENDAHULUAN

Data statistik Kementerian Kesehatan Medio 2014 menunjukkan bahwa terdapat 200.000 jiwa terindikasi mengalami gangguan jiwa di tingkat serius, sementara pasien rawat inap yang ditangani oleh RSJD Atma Husada Mahakam Samarinda hanya sekitar 230 orang karena keterbatasan ruangan. Hal tersebut membuat sejumlah pihak tergerak untuk mendirikan sebuah yayasan sosial bernama Joint Adulam Ministry (JAM) di Samarinda. Pihak-pihak yang bersedia menjadi partisipan dalam kegiatan yang bertujuan sosial disebut relawan.

Yayasan Sosial JAM menampung kurang lebih 120 pasien skizofrenia. Relawan yang menjadi tenaga kerja adalah 5 orang, jumlah yang sangat tidak sebanding dengan banyaknya pasien. Dari hal tersebut dapat dikatakan jumlah tenaga kerja sangat terbatas, belum lagi ditambah dengan adanya *waiting list* atau daftar tunggu dari para keluarga pasien yang menginginkan keluarganya mendapat penanganan baik di JAM. Rutinitas dan tanggung jawab sebagai relawan pasien skizofrenia dengan defisit perawatan diri tidaklah mudah, tentunya tidak semua orang bersedia melakukan pekerjaan tersebut karena disamping itu keluarga pasien sangat mengharapkan adanya kemajuan. Secara tidak langsung relawan dituntut untuk dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental pasien. Menurut Greenbreg dan Baron (1995) adanya tuntutan pekerjaan yang tinggi dapat menyebabkan terjadinya sindrom kelelahan atau lebih dikenal dengan *burnout*. Merawat pasien skizofrenia tidak mudah, pada hasil penelitian Schaufeli dan Buunk (2003) diuraikan bahwa pekerja sosial dan profesi bidang kesehatan menempati urutan pertama yang paling banyak mengalami *burnout*, yaitu sekitar 43%.

Berdasarkan wawancara tanggal 25 Agustus 2014 yang telah dilakukan dengan subjek relawan yayasan beinisial IT, ia mengaku memang pernah merasa lelah, bosan dan jenuh dengan pekerjaannya tersebut. Subjek juga pernah melalui hal-hal berat selama menjadi relawan, contohnya saja ia pernah ditampar, dijambak, didorong, dipukuli oleh pasien sehingga pernah membuatnya merasa lelah menjadi relawan. Akan tetapi perasaan lelah tersebut tidak lama atau tidak berkelanjutan karena dia menyadari bahwa tindakannya saat ini merupakan pelayanan terhadap sesama yang merupakan wujud rasa syukurnya kepada Tuhan. Subjek juga menerangkan bahwa ia merasakan kebahagiaan yang sangat besar saat berada ditengah-tengah pasien skizofrenia, melihat mereka dapat pulih dan pulang kepada keluarganya. Subjek Ita mengatakan bukan dirinya yang memulihkan, dirinya hanya sebagai alat atau media Tuhan untuk menolong para pasien. Subjek mengatakan bahwa ia hidup dan tinggal bersama-sama dengan pasien

gangguan jiwa. Subjek juga mengaku bahwa pekerjaannya saat ini adalah kebutuhan spiritual sehingga rasa lelah yang dialami dapat berlalu begitu saja.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan pendiri yayasan JAM yaitu Rina Eflin Mangkey pada tanggal 2 Juli 2014, subjek beserta para relawan lainnya setiap hari bersama-sama melayani 114 pasien penderita skizofrenia. Pelayanan yang diberikan tidak sembarangan, semua dilakukan dengan totalitas. Rina mengatakan bahwa mereka melayani pasien secara keseluruhan. Bahkan untuk para pasien yang tidak dapat di koordinir, relawan mengurusnya secara utuh termasuk hal-hal yang pribadi bagi pasien. Tidak hanya itu saja, seluruh pasien juga setiap hari dibimbing berbasis keagamaan. Rina juga menjelaskan bahwa para pasien adalah orang-orang yang terlupakan karena kerap kali tidak diingat keluarga, tidak dijenguk, bahkan dibuang ke jalanan. Hal tersebut membuat Rina mengatakan untuk kesembuhan total pasien, mereka harus memberikan perhatian ekstra agar pasien merasa dirinya berharga dimata Tuhan sehingga tidak menarik diri.

Rina menguraikan bahwa saat menjalani pekerjaannya ia mendapat banyak sekali hal-hal positif. Menjadi relawan membuat Rina kerap untuk berpikir positif, ceria, dan bahagia. Keterlibatannya dalam pelayanan terhadap pasien skizofrenia membuat subjek merasakan kepuasan atas hidupnya. Rina mengatakan apa yang dilakukannya terhadap pasien skizofrenia merupakan bentuk upaya pelayanannya terhadap Tuhan, dan hal tersebut meningkatkan spiritualitasnya. Cara pandang subjek menanggapi segala masalah secara positif ternyata berbanding lurus dengan kebahagiaan yang ia rasa. Ia merasa bahagia sampai saat ini karena merasa telah dipilih Tuhan untuk menjadi media dalam menolong pasien skizofrenia.

Menolong orang lain dapat menjadi sumber kebahagiaan. Menurut Rahardjo (2007) bahwa orang yang berbahagia cenderung lebih bersahabat, memiliki kemampuan sosial yang baik, relatif suka menolong dan memiliki kontrol diri yang lebih baik. Perasaan positif yang muncul setelah seseorang berperilaku menolong dan timbal balik positif dari apa yang diberikan akan membuat perasaan bahagia lebih terasa dan berdampak pada pencapaian kepuasan hidup. Menurut Seligman (2004) melihat orang yang ditolong akan menjadikan perasaan menjadi lebih bahagia.

Dalam penelitian mengenai psikologi positif, kebahagiaan dan kepuasan hidup telah banyak disorot. Menurut Compton (2005) dalam penelitiannya kebahagiaan dan kepuasan hidup merupakan dua variabel utama dalam kesejahteraan subjektif atau lebih dikenal dengan *subjective well-being*. Compton (2005) menjelaskan bahwa secara garis besar, indeks kesejahteraan seseorang dilihat dari skor dua variabel

utama, yaitu kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup. Kebahagiaan cenderung terkait akan pernyataan emosional dan apa yang dirasakan individu mengenai dunianya dan dirinya sendiri, sedangkan kepuasan hidup cenderung mengenai kemampuan penerimaan individu terhadap kehidupannya. Definisi kesejahteraan subjektif secara umum adalah pandangan mengenai bagaimana seseorang atau individu melihat hidupnya sendiri. Hal tersebut sebagaimana yang dipaparkan oleh Diener, Suh dan Oishi (1997) bahwa kesejahteraan subjektif mengacu pada bagaimana orang mengevaluasi hidup mereka yang di dalamnya meliputi variabel-variabel seperti kepuasan dalam hidup dan kepuasan pernikahan, tidak adanya depresi dan kecemasan, serta adanya suasana hati (*mood*) dan emosi yang positif.

Tidak banyak yang mau menjadi relawan untuk merawat pasien skizofrenia. Pada umumnya individu mengejar hal-hal yang begitu menguntungkan dirinya. Relawan mengalami kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan dalam menjalani pekerjaan tersebut. Terjadinya *burnout* dan konflik peran ganda adalah beberapa contoh hal negatif yang dapat dituai relawan. Belum lagi ditambah beban kerja dan kelelahan emosional dan fisik yang dialami mengingat tidak sesuainya jumlah pasien dengan tenaga relawan yang ada. Beban kerja tersebut semakin meningkat karena ditambah dengan perawatan intensif yang harus diberikan terhadap semua pasien seperti memandikan, membantu pasien makan, buang air besar, buang air kecil, memakai baju dan sebagainya. Meskipun demikian, dari pernyataan mengenai pekerjaannya sebagai relawan pasien skizofrenia subjek mengaku bahagia bisa menjadi saluran berkat bagi orang lain. Rasa iba mereka dengan pasien membuat mereka sangat beruntung dan bersyukur atas hidup mereka. Mereka juga lebih sering merasa senang saat melakukan pelayanan karena terhibur melihat tingkah laku pasien dan menghilangkan rasa jenuh.

TINJAUAN PUSTAKA

Subjective Well Being

Menurut Diener, Larsen, Levine dan Emmons (1985) kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang hidupnya. Evaluasi ini meliputi penilaian emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami yang sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup.

Compton (2005) memaparkan bahwa untuk dapat mengetahui seseorang bahagia atau tidak, orang tersebut akan diminta untuk menjelaskan tentang keadaan emosinya dan bagaimana perasaannya tentang dunia sekitar dan dirinya sendiri. Jadi, tampak bahwa ada aspek afektif yang terlibat saat seseorang mengevaluasi kebahagiaannya, sedangkan untuk

menilai kepuasan hidup lebih melibatkan aspek kognitif karena terdapat penilaian yang dilakukan secara sadar.

Menurut Compton (2005) orang yang indeks kesejahteraan subjektifnya tinggi adalah orang yang puas dengan hidupnya dan sering merasa bahagia, serta jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti sedih atau marah. Sebaliknya, orang yang indeks kesejahteraan subjektifnya rendah adalah orang yang kurang puas dengan hidupnya, jarang merasa bahagia, dan lebih sering merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti marah atau cemas.

Relawan

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) mendefinisikan relawan sebagai seseorang yang melakukan kegiatan secara suka rela tanpa adanya paksaan. Rasa sosial yang tinggi membuat relawan termotivasi untuk melakukan tindakan sukarela atau bersikap altruistik atau berperilaku menolong.

Yayasan Sosial

Pelayanan secara etimologi yaitu pemberian bantuan dalam bentuk barang atau jasa. Pelayanan sosial adalah kegiatan yang terorganisir atau seperangkat program yang ditujukan untuk meningkatkan kehidupan individu, kelompok atau masyarakat, terutama mereka yang mengalami kesulitan hidup (Suharto, 2007). Menurut Damanik (2011) dalam arti sempit pelayanan sosial yang sering diidentikkan dengan pelayanan kesejahteraan sosial. Pelayanan sosial lebih ditekankan pada kelompok yang kurang beruntung, tertekan dan rentan (Damanik, 2011). Damanik (2011) menyatakan bahwa secara umum pelayanan sosial diartikan sebagai tindakan memproduksi, mengalokasikan dan mendistribusikan sumberdaya sosial mencakup seluruh barang dan jasa sosial yang dibutuhkan oleh baik individu maupun masyarakat untuk mencapai tingkat kesejahteraan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah relawan Yayasan Joint Adulam Ministry (JAM) Samarinda yang telah mengabdikan lebih dari 2 tahun, tinggal menetap di yayasan dan tidak bekerja di tempat lain. Untuk mengetahui gambaran *subjective well-being* relawan, dilakukan wawancara mendalam (*in depth-interview*) berdasarkan aspek *subjective well-being* menurut Diener (dalam Carr, 2004) yaitu kepuasan hidup dan kebahagiaan yang meliputi aspek positif dan aspek negatif. Kepuasan hidup meliputi tujuh domain atau wilayah kepuasan seperti diri sendiri, keluarga,

teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan dan waktu luang. Afek positif meliputi kebahagiaan, kegembiraan, perasaan suka cita, kebanggaan, kasih sayang, beriang hati dan kepuasan. Afek negatif meliputi depresi, kesedihan, iri, cemburu, marah, stres, perasaan bersalah, malu dan kecemasan. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi non partisipan dengan teknik pencatatan anekdot deskriptif, wawancara semi terstruktur dan triangulasi data. Analisa data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek RT, TN dan IT memiliki gambaran *subjective well-being* yang berbeda-beda. RT dan IT yang berstatus menikah menunjukkan bahwa selama menjalani tanggung jawabnya sebagai relawan mereka cenderung merasakan afek positif dibandingkan dengan afek negatif, sedangkan subjek TN cenderung merasakan afek negatif dibanding afek positif.

Subjek RT adalah seorang wanita yang berusia 31 tahun dan sudah menikah. Subjek telah mengabdikan selama delapan tahun sejak 2006 di Yayasan JAM. Latar belakang pendidikannya di sekolah theologia membuat RT terlibat dalam pelayanan di JAM. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan subjek RT, pada domain kepuasan diri subjek RT mengatakan bahwa ia memiliki kepuasan tersendiri sebagai relawan skizofrenia. Meskipun ia merasa kerepotan dengan posisinya sebagai relawan dan seorang ibu, namun ia sadar untuk harus tetap mengatasi masalah-masalah yang dihadapi atau disebut juga dengan *strategi coping*. Ia berusaha membagi-bagi perhatiannya agar semua merasa adil, tidak ada yang merasa dibiarkan atau tidak ada yang merasa disepelkan. Dari hal tersebut RT memiliki afek positif seperti kasih sayang. Adapun subjek RT merasakan afek negatif seperti rasa sedih karena menjalani pernikahan jarak jauh atau *Long Distance Marriage* (LDM). Subjek juga mengalami sindrom kelelahan (*burnout*) meliputi rasa jenuh dan bosan, akan tetapi RT dapat mengatasi afek negatif tersebut. Berbagai kegiatan spiritual dan dapat membantu pemulihan pasien skizofrenia membuat RT merasakan kepuasan tersendiri sehingga cenderung merasakan afek positif.

Pada domain keluarga subjek menuturkan bahwa RT menjalin hubungan keluarga dengan baik. Meskipun subjek disibukkan dengan posisinya sebagai relawan untuk orang-orang gangguan jiwa namun ia tetap dapat menjalin komunikasi yang baik dengan dengan keluarganya dan suaminya. Ia mengaku bersyukur karena semua keluarganya memberi tanggapan positif atas keputusan yang ia ambil

sebagai relawan. Dukungan paling besar ia dapatkan dari ibu dan suaminya. Dari hal-hal yang telah diuraikan subjek dapat dikatakan puas akan hubungannya dengan keluarga.

Dari sisi domain teman sebaya, hubungan sosial subjek RT terbilang baik. Meskipun terkadang subjek memiliki masalah dengan rekan sesama relawan, mereka memiliki cara untuk menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi diantara mereka yaitu dengan *sharing*. Subjek dan rekan-rekan berdiskusi, berusaha terbuka, mengungkapkan pendapat kemudian bersama-sama menyelesaikan masalah. Disaat terjadi konflik subjek dan rekan-rekan relawan lainnya berusaha untuk mencari jalan keluar agar dapat terselesaikan dengan baik. Subjek tidak ingin ada afek negatif seperti iri, cemburu dan marah yang berkelanjutan akibat konflik tersebut. Dari pernyataan-pernyataan mengenai hubungan sosial subjek maka dapat dikatakan subjek puas pada domain teman sebaya atau kehidupan sosialnya. Adanya afek positif kasih sayang membuat RT mampu menyelesaikan masalah yang terjadi dengan teman sebaya.

Pada domain kesehatan subjek mengatakan tidak pernah mengalami masalah kesehatan yang serius. Subjek mengatakan saat melihat pasien yang dibina dapat pulih dan kembali kepada keluarganya merupakan suatu pencapaian yang membahagiakan. RT menjelaskan riwayat kesehatannya dan menerangkan bahwa ia tidak pernah mengalami masalah kesehatan yang serius. Oleh karena hal tersebut dapat dikatakan RT puas akan kesehatannya. RT juga menguraikan bahwa ia merasakan afek positif seperti perasaan suka cita saat tujuannya untuk memulihkan pasien dapat terwujud.

Subjek RT juga menguraikan penilaian pribadinya mengenai finansial atau keuangan. Meskipun subjek tidak memiliki materi yang lebih namun apa yang ada pada dirinya ia cukupkan dan. Subjek mengatur pengeluaran dengan baik dengan tidak menghamburkan materi untuk hal yang tidak terlalu penting. RT mengaku selalu bersyukur atau merasa suka cita karena apa yang ia butuhkan selalu saja terpenuhi. Subjek mengaku cukup dan mencukupkan diri pada segala sesuatu hal yang dimiliki. Dalam domain atau wilayah kepuasan yang menyangkut pekerjaan subjek mengaku menyukai pekerjaannya sebagai relawan untuk orang-orang gangguan jiwa. Saat subjek menerangkan suka dukanya sebagai relawan untuk orang-orang skizofrenia atau gangguan jiwa subjek mengaku ia juga mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan seperti marah pada pasien dan jenuh. Meskipun ia juga menuai hal-hal yang tidak menyenangkan namun pada dasarnya subjek merasakan afek positif yaitu memiliki perasaan suka cita atas pekerjaannya. Ia juga mengaku bahwa pasien sudah menjadi bagian hidupnya.

Pada kesehariannya subjek RT mengungkapkan bahwa rutinitas sebagai relawan tidak mudah dijalani, butuh kesabaran, butuh keberanian dan tidak sembarang orang sanggup melakukannya. Pada domain waktu luang subjek menyebutkan kembali kalau dirinya mengalami *burnout* meliputi rasa lelah, jenuh dan marah. Ia juga kerap kali menahan diri untuk meluapkan emosinya. Ada kalanya subjek mengalami *burnout*, namun subjek dapat mengatasinya dengan relaksasi diri seperti jalan-jalan atau beribadah diluar yayasan. Pada domain waktu luang mengenai kepuasan dengan jalan peristiwa kehidupan, subjek pernah mengalami afek negatif seperti jenuh dan marah karena pasien.

Subjek kedua dalam penelitian ini adalah TN. TN adalah relawan yayasan JAM yang berusia 36 tahun dan belum menikah. Subjek TN telah mengabdikan di yayasan JAM selama 2 tahun sejak 2012. Dalam riwayat pekerjaannya subjek tidak pernah menjalani pekerjaan selain melakukan pelayanan di bidang kerohanian. Pada domain kepuasan diri sendiri, subjek TN merasa bahwa posisinya sebagai relawan untuk orang-orang gangguan jiwa adalah berat. Subjek mengaku terkadang mengalami sindrom kelemahan atau *burnout* namun tidak berlanjut panjang karena ia mengatasinya dengan meningkatkan spiritualitas yakni berdoa. TN mengatakan bahwa dirinya memperoleh manfaat seperti memperoleh kesabaran dan pengendalian diri atau *self control* melalui pekerjaan ini. Subjek menerangkan bagaimana hidup yang ideal menurut dirinya. Hidup ideal adalah mengembangkan diri menjadi orang yang bertanggung jawab dan dapat memiliki pasangan hidup. Subjek merasa bahwa saat ini hidupnya belum selaras dengan definisi hidup ideal namun ia sedang berusaha untuk mencapainya. TN merasakan afek negatif yaitu belum tercapainya rasa puas pada domain diri sendiri karena menurutnya belum mencapai hidup ideal.

Subjek TN menuturkan bahwa hubungannya dengan keluarga terjalin dengan baik dan tidak putus komunikasi. Meskipun jauh dengan keluarga dan jarang bertemu karena pekerjaannya subjek dapat tetap memelihara silaturahmi dengan baik. Kehilangan kedua orang tuanya membuat TN semakin dekat dengan saudara terutama kakak sulungnya. Ia juga mengaku mendapat dukungan dari keluarga, oleh karena itu maka dapat dikatakan bahwa subjek puas dalam domain keluarga. Pekerjaannya sebagai relawan membuat subjek menjadi panutan dalam keluarganya. Subjek menguraikan bahwa posisinya sebagai relawan yang mendalami agama mengakibatkan keluarganya bertobat. Oleh karena hal tersebut subjek mendapat banyak dukungan dari keluarga untuk tetap terlibat dalam pelayanan sosial dan kerohanian. Subjek merasa senang atas hubungannya dengan keluarga. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, terdapat afek positif yaitu kebahagiaan karena tidak

putus komunikasi dan terjalinnya silaturahmi yang baik dengan keluarga.

Banyak pandangan negatif dari orang lain dan teman sebaya subjek. Pada domain ini terjadi kesenjangan atau diskrepansi antara pandangan subjek sendiri dengan pandangan orang lain mengenai posisinya sebagai relawan untuk orang-orang gangguan jiwa. Subjek mengaku menikmati pekerjaannya karena mendapatkan banyak pelajaran hidup yang tidak bisa ia dapatkan di tempat lain, sementara orang-orang menganggap bahwa pekerjaannya adalah pekerjaan yang tidak menyenangkan atau *unfavorable*. Meskipun banyak orang menilai negatif pekerjaannya namun masih ada teman sebaya subjek yang mendukung. Subjek mengabaikan pandangan negatif dan lebih mendengarkan pandangan positif dan dukungan. Subjek juga menilai hubungannya dengan rekan sesama staf yayasan baik. Sama seperti subjek lainnya, subjek mengaku bahwa menjaga hubungan baik dengan sesama rekan adalah sebuah proses pembentukan karakter. Permasalahan yang terjadi diantara sesama rekan dianggap sebagai media untuk membangun karakter yang lebih baik. Hubungan yang baik antara subjek dengan rekan-rekan memudahkannya untuk memecahkan masalah yang terjadi. Subjek ikut terlibat tukar pikiran dan introspeksi diri satu sama lain. Subjek TN merasakan afek positif dengan kehidupan sosial atau domain teman sebaya. Hal tersebut dapat dikatakan demikian karena subjek hanya menerima pandangan positif dari orang lain dan memiliki pemecahan masalah jika ada konflik dengan sesama rekan.

TN merasakan afek-afek positif pada domain kesehatan. Dalam riwayat kesehatannya TN menyatakan bersyukur karena tidak pernah mengalami. Adapun TN telah menguraikan setelah menjadi relawan ia memiliki perubahan karakter seperti mendapat kesabaran, pengendalian diri, dan berpikir positif. Subjek mengatakan bahwa dirinya merasa sangat beruntung karena hal-hal seperti itu tidak bisa ia dapatkan diluar yayasan lebih mengembangkan dirinya dengan ilmu pengetahuan.

Pada domain keuangan subjek TN juga merasakan afek positif. Subjek menyadari bahwa kebutuhan berbeda dengan keinginan. Untuk kebutuhan sehari-hari subjek menilai bahwa dirinya selalu cukup dan yang terpenting adalah dirinya tidak berkekurangan. Pada wilayah kepuasan atau domain keuangan subjek tidak merasakan adanya afek negatif seperti rasa khawatir, iri, atau rasa cemas. Ia memiliki spiritualitas yang tinggi dan sangat percaya bahwa Tuhan selalu sediakan apa yang ia butuhkan. Dari wawancara yang telah dilakukan maka dapat dikatakan bahwa TN merasa cukup puas akan keadaan finansialnya.

Pada domain pekerjaan ada beberapa hal yang subjek ingin ubah dalam hal pekerjaan. Pada posisinya saat ini sebagai relawan untuk melayani orang-orang dengan skizofrenia subjek mengaku ingin mengubah sifatnya dalam emosi dan ingin lebih dapat bertanggung jawab lagi. Subjek juga mengatakan bahwa ia telah optimis untuk melakukan pelayanan kerohanian diluar. Dari pernyataan-pernyataan yang telah diuraikan, subjek ingin mengaktualisasi diri dengan mengasah lagi pengetahuannya. Dia ingin seperti temannya yang dapat mahir dalam bahasa asing dan memiliki pengetahuan yang lebih. Subjek masih ingin melakukan pelayanan kerohanian namun tidak lagi untuk orang-orang skizofrenia, tapi pelayanan kerohanian di kapal. Hal tersebutlah yang membuat subjek berpikir dengan pelayanan di kapal ia akan lebih mudah dan cepat untuk meningkatkan pengetahuannya akan keagamaan dan bahasa asing. Dalam domain pekerjaan terdapat afek positif bahagia dengan pekerjaannya sebagai relawan namun optimis untuk mengubah hidup.

Pada domain waktu luang, dalam kesehariannya subjek melakukan rutinitas dengan baik. Subjek mendapat tanggung jawab di bagian pasien. Setiap hari ia memandikan, membantu memakai baju dan mencuci baju para pasien. Rutinitas yang dijalani kadang membuat subjek mengalami *burnout* seperti rasa jenuh atau bosan. Subjek ingin keluar dari pekerjaannya sebagai relawan Yayasan JAM namun sementara masih mengurungkan niatnya karena mengingat tenaga kerja di Yayasan tersebut sangat minim. Selain permasalahan tenaga kerja, subjek merasa masih berat untuk meninggalkan pasien-pasien gangguan jiwa di yayasan tersebut. Menurut mereka seperti sudah menjadi bagian dari hidupnya dan sangat memerlukan pertolongan. Dalam rutinitasnya subjek memiliki tanggung jawab yang besar. Untuk mengatasi *burnout* yang dialami subjek melakukan strategi coping yaitu dengan melakukan aktivitas spiritual seperti berdoa dan bernyanyi saat memiliki waktu luang. Subjek TN merasa dengan melakukan aktivitas spiritual ia dapat mengatasi *burnout* yang dia alami sehingga perasaan jenuh dalam dirinya tidak berlangsung lama atau tidak berlarut-larut. Dengan berdoa dan menyanyi TN dapat merasakan adanya afek positif seperti gembira dan suka cita.

Subjek ketiga pada penelitian ini adalah IT. IT adalah seorang wanita yang berusia 36 tahun yang telah berumah tangga dan memiliki satu orang anak balita. IT telah menjadi relawan di Yayasan JAM sejak tahun 2006. Pada tahun 2008 IT menikah dan kembali bekerja untuk menjadi relawan pada tahun 2010.

Pada domain diri sendiri, dalam menjalani tugasnya sebagai relawan untuk orang-orang dengan skizofrenia subjek harus bertanggung jawab untuk

memberi perhatian pada para pasien. Namun tanggung jawab tersebut membuatnya merasa bahwa dirinya kesepian dan membutuhkan motivasi lebih. Subjek merasa dirinya tidak mendapatkan motivasi yang ekstra, semangat, dan kasih sayang karena ia juga menginginkan dukungan dari orang-orang yang berkunjung ke yayasan. Subjek menguraikan bahwa hal-hal tersebut yang membuat jenuh, tidak mampu, capek dan kesepian. Kesepian tersebut juga terjadi karena ia menjalani *Long Distance Marriage* (LDM) atau pernikahan jarak jauh. Secara keseluruhan subjek menilai bahwa ia puas akan kehidupannya. Subjek dapat menilai puas karena spiritualitas dan keyakinan yang tinggi akan Tuhan. Selain memiliki keyakinan yang tinggi pada Tuhan subjek juga memiliki harapan besar untuk dapat memberi dampak positif. Kepuasan subjek dalam hidup dominan karena spiritualitasnya.

Pada domain keluarga, IT saat ini telah berkeluarga dan menjalani *Long Distance Marriage* (LDM). Pekerjaan IT sebagai relawan untuk orang-orang skizofrenia di Samarinda dan suami yang bekerja di Pontianak membuat mereka harus menjalani pernikahan jarak jauh. Subjek mengaku masih menjalani komunikasi dengan baik namun saat ini berharap untuk dapat berkumpul dan tinggal bersama. Subjek merasa telah melakukan pelayanan dengan baik namun ia harus lebih bertanggung jawab dengan keluarga karena ada rasa khawatir akan terjadinya konflik dalam rumah tangga. Rasa khawatir subjek dikarenakan saat ini banyak orang yang terlalu sibuk akhirnya berdampak pada kehancuran dalam rumah tangga. Subjek memiliki harapan yang besar untuk mencapai hidup sesuai dengan definisi hidup ideal yaitu dengan bersatu dengan keluarga.

Dari pernyataan yang telah subjek uraikan maka dapat dikatakan bahwa subjek belum puas terhadap domain keluarga. Namun disamping kondisi rumah tangganya saat ini subjek menjelaskan bahwa secara umum ia menilai hubungan komunikasi dengan suami, orang tua dan keluarga adalah baik. Selain komunikasi yang baik, subjek juga memiliki kedekatan dengan keluarga. Subjek bahkan memberikan dampak positif bagi keluarganya karena dinilai dengan posisinya sebagai pelayanan di bidang keagamaan ia dapat memberikan solusi dalam masalah-masalah. secara umum subjek menilai hubungan keluarganya baik. Namun disamping itu subjek memiliki keinginan yang besar untuk mencapai kehidupan ideal yaitu dengan dapat berkumpul bersama dengan suami dan anaknya, atau tidak lagi menjalani pernikahan jarak jauh atau *Long Distance Marriage* (LDM).

Pada domain teman sebaya subjek IT menilai hubungan sosial dengan teman sebayanya saat ini baik, dengan rekan kerja sesama relawan maupun

dengan teman-teman sebaya di luar kota. Subjek bersama dengan rekan-rekan yang lain sering meluangkan waktu khusus untuk saling mengkoreksi diri dan bertukar pikiran. Adapun konflik yang sering terjadi antara sesama relawan adalah masalah komunikasi dan kesalah pahaman. Namun subjek mengaku masalah yang terjadi tidak pernah berlangsung lama atau berlarut-larut. Subjek menjadikan waktu khusus saat *sharing* sebagai strategi copingnya mengatasi konflik dengan sesama rekan. Subjek dan rekan juga melakukan aktifitas spiritual seperti berdoa setelah *sharing*.

Pada domain kesehatan, Dalam riwayat kesehatannya subjek mengatakan bahwa dirinya tidak pernah mengalami masalah kesehatan yang serius. Subjek juga menguraikan hal-hal yang dianggap sebagai pencapaian dari dirinya. Ia merasakan adanya afek positif ketika melihat pasien dapat pulih total. Ia mengatakan bahwa hal tersebut merupakan kebahagiaan utama yang ia alami di tempat kerja.

Di domain keuangan subjek IT menyatakan bahwa ia merasa puas pada domain keuangan karena segala kebutuhannya terpenuhi bahkan ada kalanya berlebihan. Dari pernyataan-pernyataan yang subjek lontarkan ia terlihat memiliki spiritualitas yang tinggi. Subjek mengaku selalu bersyukur atas apa yang terjadi dalam hidupnya dan selalu meunjukkan afek positif. Menurut subjek materi yang ia dapatkan adalah berkat Tuhan. Subjek begitu menyadari hal-hal yang ia dapatkan adalah pertolongan Tuhan.

Subjek IT menerangkan beban kerja yang ia jalani memang berat yaitu siaga 24 jam untuk melayani para pasien skizofrenia pada domain pekerjaan. Oleh karena hal tersebut, subjek sangat membutuhkan dukungan dari banyak orang yang dapat membangkitkan semangatnya. Subjek IT juga mengalami beban psikis dalam pekerjaannya. Subjek harus berusaha menahan diri saat menghadapi pasien. Subjek memiliki komitmen yang tinggi atas pekerjaannya. Ia mengatakan bahwa ia melayani bahkan tinggal bersama dengan dengan para pasien dan tulus melakukannya. Subjek memiliki komitmen yang tinggi atas pekerjaannya. Ia mengatakan bahwa ia melayani bahkan tinggal bersama dengan para pasien. Subjek juga memiliki dedikasi yang tinggi dalam bekerja. Ia bahkan mengorbankan materi dan tenaga yang lebih dalam melakukan pelayanan. Subjek merasakan afek-afek positif saat pasien dapat sembuh. IT mengatakan bahwa ia bangga dan puas saat berdoa atas kesembuhan pasien dapat menjadi kenyataan. Subjek banyak mengalami afek positif dari pekerjaannya sebagai relawan untuk orang-orang skizofrenia. Adapun niat subjek untuk berhenti dari pekerjaan bukan karena subjek tidak bahagia dengan pekerjaannya namun subjek merasa memiliki tanggung jawab yang belum terpenuhi terhadap keluarganya.

Pada domain waktu luang IT menguraikan Meskipun disibukkan dengan pelayanan di yayasan namun subjek dapat menikmati pekerjaannya. Subjek menikmati pekerjaannya dengan kegiatan spiritual seperti berdoa. Ia juga. Adanya afek-afek positif yang ada pada dirinya membantunya untuk menikmati pekerjaan.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Menjadi relawan skizofrenia pada dasarnya memberikan banyak dampak positif bagi para subjek. Rutinitas yang dilakukan di Yayasan JAM menjadi penunjang untuk pembentukan karakter dan kematangan beragama sehingga dapat menghambat perhatian terhadap masalah-masalah personal. Hal ini lah yang membuat subjek mengalami afek positif walaupun di sisi lain tidak menutup kemungkinan mengalami afek negatif.
2. Subjek RT memiliki *subjective well-being* yang baik saat menjadi relawan. Selama menjadi relawan subjek RT cenderung merasakan afek positif di setiap domain kepuasan terutama pada domain teman sebaya, kesehatan, keuangan dan pekerjaan. Pada domain keluarga RT merasa afek-afek positif karena keluarga mendukung pekerjaannya sebagai relawan skizofrenia, akan tetapi disisi lain RT juga merasakan afek negatif karena dengan menjadi relawan ia menjalani pernikahan jarak jauh atau LDM (*Long Distance Marriage*). Adapun RT merasakan afek negatif pada domain waktu luang karena merasa jenuh dengan rutinitas yang dilakukannya. Untuk mengatasi hal tersebut RT mengisi waktu luang dengan kegiatan spiritual seperti berdoa, membaca kitab suci dan bernyanyi.
3. Subjek TN selama menjadi relawan memiliki *subjective well-being* yang terbilang kurang baik. Selama menjadi relawan RT cenderung merasakan afek negatif karena hidupnya saat ini kurang sesuai dengan definisi hidup ideal. TN merasakan hal tersebut karena belum menikah. TN juga belum mencapai impiannya untuk bekerja di kapal seperti temannya. Pada domain waktu luang, TN merasa jenuh dengan rutinitas merawat dan membimbing pasien skizofrenia. Untuk mengatasinya, TN menikmati waktu luangnya dengan *refreshing* serta aktifitas spiritual seperti berdoa, membaca kitab suci dan bernyanyi. Dengan melakukan hal-hal tersebut TN merasakan kembali afek-afek positif.

4. Subjek IT memiliki *subjective well-being* yang baik saat menjadi relawan. Subjek IT juga cenderung merasakan afek-afek positif dibanding afek-afek negatif di setiap domain kepuasan. Ia menyukai pekerjaannya karena mengalami banyak hal spiritual yang meningkatkan iman dan taqwa. Akan tetapi, pada domain diri sendiri IT menguraikan belum merasakan hidup ideal karena menjalani pernikahan jarak jauh atau *Long Distance Mariage* (LDM). IT khawatir karena merasa belum sepenuhnya bertanggung jawab pada suami dan anak. Hal tersebut menimbulkan keinginan untuk berhenti melakukan pelayanan di JAM dan fokus melakukan tanggung jawab pada keluarga. Pada domain teman sebaya, kadang kala IT mengalami konflik yang menimbulkan afek negatif seperti marah, namun dapat segera mengatasinya dengan *sharing* dan keterbukaan. IT juga merasa kurang mendapat dukungan, perhatian, dan semangat dari masyarakat untuk terus berjuang menjadi relawan skizofrenia. Hal tersebut membuat IT merasa kesepian dan jenuh dengan rutinitas yang dijalani. Akan tetapi, di samping itu semua IT menyatakan puas akan hidupnya dan lebih banyak merasakan afek positif dibanding afek negatif.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi relawan diharapkan memperkaya ilmu yang berkaitan dengan peningkatan kebahagiaan dan kepuasan hidup sebagai dua variabel utama dalam *subjective well-being* seperti sedona dan relaksasi.
2. Bagi yayasan agar memperhatikan masalah sosial yang dialami relawan Joint Adulam Ministry (JAM) Samarinda.
3. Bagi pemerintah agar memperhatikan kebutuhan yayasan yakni tenaga medis atau psikolog mengingat JAM adalah yayasan yang telah membantu masyarakat.

4. Bagi peneliti berikutnya agar melanjutkan penelitian kepada variabel yang terkait seperti *burnout*, religiusitas, kontrol diri, dan manajemen stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Carr, A. (2004). *Positive psychology: the science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to postive psychology*. California: Thomson Wadsworth.
- Damanik, J. (2011). Menuju pelayanan sosial yang berkeadilan. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 15 (1), 1-14.
- Departemen Pendidikan Indonesia. (2008). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, 24 (1), 25-41.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of personality and social psychology*, 48 (5), 1253-1256.
- Greenbreg, F. & Baron, R. A. (1995). *Behavior in organization, understanding and managing the human side of work*. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. *The handbook of work and health psychology*, 2 (1), 282-424.
- Seligman, M. P. (2004). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Suharto, E. (2007). *Kebijakan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Rahardjo, W. (2007). Kebahagiaan sebagai suatu proses pembelajaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12 (2), 127-137.