

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Dewasa ini, manusia seringkali disibukkan oleh konflik yang tidak jarang menimbulkan ketidakharmonisan dalam dirinya. Konflik disebabkan karena adanya ketidakselarasan antara harapan dengan realitas. Kesulitan dalam mengelola konflik internal maupun eksternal akan menimbulkan dinamika pada diri individu, yang berdampak pada kondisi psikologisnya. Individu yang sudah mampu memberikan makna atas dinamika kehidupannya, juga akan berdampak pada kualitas kondisi psikologisnya.

Psikologi mengenal istilah kesejahteraan psikologi atau *psychological well-being*. Tokoh ternama yang berkontribusi dalam pendefinisian kesejahteraan psikologis yakni Ryff (1995) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang sudah mampu berfungsi secara positif dalam kehidupannya. Gambaran adanya *psychological well-being* pada diri seseorang dicerminkan oleh penerimaan diri dan juga penerimaan terhadap masa lalunya, memandang bahwa hidup merupakan proses bertumbuh dan berkembang secara terus menerus, meyakini bahwa setiap manusia termasuk dirinya sendiri memiliki tujuan hidup yang bermakna, mampu menjalin hubungan yang berkualitas dengan orang lain, mampu mengelola kehidupannya dan juga lingkungan sekitarnya secara efektif, dan mampu mengambil keputusan dengan baik dan bertanggung jawab atas keputusan tersebut (Carolf D Ryff & Keyes, 1995). Manfaat dari adanya *psychological well-being* yakni memberikan ruang untuk mengaktualisasikan diri secara positif, sehingga individu mampu beradaptasi di segala situasi atau tekanan kehidupannya baik yang datang dari luar dirinya maupun lingkungannya.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kualitas kesejahteraan psikologis seseorang. Schmutte & Ryff (1997, dalam Hilary, 2012) berpendapat bahwa pengalaman hidup mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Pengalaman hidup dapat diperoleh dari berbagai

macam situasi dan kondisi di kehidupan individu, diantaranya dapat diperoleh dari pekerjaannya, pengalaman studinya dan lain-lain. Aktivitas atau kegiatan membantu orang lain pun dapat memberikan pengalaman hidup pada seseorang, seperti menjadi sukarelawan. Begitu pula halnya dalam UU No. 11 Tahun 2009, relawan merupakan individu yang bekerja secara sukarela dengan mengerahkan waktunya untuk membantu individu lain tanpa paksaan dan tanpa mengharapkan imbalan. Sifat seorang relawan ditandai dengan bekerja secara sukarela tanpa mengharapkan upah.

Indonesia menjadi negara dengan penyumbang relawan terbanyak di seluruh dunia. Surat kabar online *Good News from Indonesia* menunjukkan bahwa Indonesia telah mengalahkan negara-negara besar seperti Amerika dan Cina dengan sumbangan sebesar 53 persen relawan di seluruh dunia. Data survei CAF *World Giving* tahun 2021 menunjukkan bahwa perilaku dermawan orang Indonesia meningkat yang semula sebesar 59 persen menjadi 69 persen, dengan sukarelawan sebagai salah satu indikatornya. Bukti adanya data tersebut menunjukkan bahwa relawan menjadi peran yang diminati oleh masyarakat Indonesia. Mengingat bahwa mayoritas masyarakat Indonesia adalah beragama muslim, yang salah satunya mengajarkan untuk tidak bersikap egois atau mementingkan kepentingan sendiri di atas kebutuhan orang lain. Firman Allah *Subhanahu Wata'ala* berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Maidah ayat 2:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

“وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ۝”

Artinya: “Dan tolong menolonglah kamu dalam kebajikan dan taqwa, janganlah tolong-menolong dalam perbuatan dosa dan permusuhan”

Tugas seorang relawan di dunia sosial adalah untuk menghantarkan kerukunan, menjalin persaudaraan dan menciptakan kesejahteraan pada sesama manusia, yang tentunya berdampak baik dan positif pada keteraturan sosial umat manusia. Namun, memutuskan diri untuk terlibat sebagai relawan bukanlah perkara yang mudah. Disamping peran mulia peran relawan, ternyata kondisi personal relawan terutama psikologisnya seringkali diabaikan. Zanbar (2019, dalam (Fitroh, Oktavia,

& Hanifah, 2019) menyebutkan bahwa tujuan relawan sosial adalah membantu masyarakat untuk menjawab kebutuhan sosialnya, meningkatkan sumber daya sosial serta kesejahteraan diri pada relawan. Relawan dituntut untuk bisa menangani segala bentuk tantangan dalam pekerjaannya, tidak sedikit relawan yang justru merasa kesulitan dan akhirnya berdampak pada kondisi kesehateraan, terutama psikologisnya. Tantangan lain yang dapat dijumpai relawan pun berbeda-beda dan tidak terencana, yang berpotensi menimbulkan konflik pada diri relawan.

Lembaga Survei Antares Foundation (2012) melakukan penelitian terhadap relawan sosial kemanusiaan pada tingkat Internasional. Hasil survei menunjukkan bahwa relawan yang mengalami kelelahan secara emosional tingkat tinggi meningkat dari 46 sampai 80 persen, tingkat rendah yang semula 22 menjadi 93 persen, dan tingkat sedang dari 16 sampai 79 persen. Dikutip dalam Survei Australia oleh *Conservation Volunteers Australia* tahun 2019 mendeklarasikan bahwa 35 persen pekerja sukarelawan mengalami stres. Survei lain yang dilakukan oleh Wikimedia Foundation tahun (2010) menyebutkan bahwa indikator relawan tidak bertahan adalah 37 persen dikarenakan masalah personal diri relawan, 20 persen mendapatkan situasi yang tidak menyenangkan, dan 40 persen memperoleh kesulitan dari rekan di ruang lingkup pekerjaannya, sedangkan 3 persen lainnya tidak teridentifikasi. Data tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang dihadapi oleh relawan bukanlah perkara yang mudah, tidak sedikit relawan justru menjadikan tantangan tugasnya sebagai bumerang bagi kondisi mentalnya. Enrecreich dan Elliot (2004, dalam Nur Halimah & Listyanti Widuri, 2012) menyebutkan bahwa sumber stres pada relawan dapat berupa tuntutan beban kerja yang berlebihan, kurangnya waktu pribadi, tuntutan tugas yang tidak menyenangkan, kelelahan dan juga kecemasan personal.

Keputusan untuk menjadi sukarelawan harus dipertimbangkan dengan matang, agar kondisi psikologis relawan tidak menjadi korban dari tekanan tugasnya. Relawan seringkali beranggapan bahwa menampilkan perasaan atau bersikap jujur terhadap dirinya sendiri menjadi hal yang tidak diperlukan. Pekerja sosial kemanusiaan memang ditugaskan untuk membantu orang lain, daripada

menanggapi perasaan bahwa dirinya pun membutuhkan bantuan dan juga dukungan emosional, sehingga kondisi kesejahteraan psikologis relawan juga harus menjadi perhatian utama. Rendahnya kesejahteraan psikologis pada relawan tentunya akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Individu akan merasa kesulitan dalam mengidentifikasi masalah di lingkungan sekitar, menjadikan tantangan tugas sebagai bumerang untuk mentalnya, sehingga menimbulkan perasaan kecewa, cemas bahkan depresi yang ujung nya berkorelasi negatif dengan kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* (Carol D. Ryff, 1995).

Tingginya kesejahteraan psikologis dapat diamati pada perilaku positif internal dan eksternalnya (Carol D. Ryff, 1995). *Psychological well-being* yang tinggi pada relawan dapat dicerminkan oleh pribadi yang mampu menerima dirinya dan mengevaluasi kesalahannya dimasa lalu secara positif, mampu berinteraksi dengan orang lain serta menjalin hubungan yang berkualitas, mampu mengidentifikasi masalah dan mengembangkan potensi lingkungan sekitarnya, mampu mengeksplorasi dirinya secara personal, mandiri dan bertanggung jawab terhadap keputusannya, dan mampu mengidentifikasi tujuan utamanya menjadi seorang relawan. *Psychological well-being* yang rendah dapat dijumpai pada relawan dengan perilaku kesulitan menerima masa lalunya sehingga muncul perasaan menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, kesulitan berinteraksi dengan orang lain, tidak menyadari peluang sekitarnya, tidak yakin dengan tujuan atau arah hidupnya, tidak mampu beradaptasi dengan tekanan tugasnya. Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi akan mampu berfungsi penuh dalam mengoptimalkan potensi dirinya, yang akhirnya berpengaruh terhadap performa kerjanya (Sawitri & Siswati, 2019).

Penelitian ini akan dilakukan pada relawan-relawan yang tergabung dalam komunitas relawan kemanusiaan di Relawan Nusantara Kota Bandung. Komunitas Relawan Nusantara merupakan sebuah komunitas anak muda yang berfokus pada aksi-aksi kebencanaan dan sosial kemanusiaan lainnya. Relawan Nusantara ini merupakan komunitas dibawah naungan lembaga filantropi ternama, yakni Rumah Zakat. Program yang diselenggarakan oleh komunitas Relawan

Nusantara diantaranya Siaga Bencana, Rona Nusantara, Borong & Berbagi, Jum'at Menabung, dan Pelajar Siaga Bencana. Program lainnya adalah *open recruitment* untuk relawan baru.

Syarat untuk menjadi relawan di Relawan Nusantara ini salah satunya adalah muslim/muslimah, yakni perempuan yang beragama islam, atau laki-laki beragama islam. Kriteria atau syarat kerelawanan tersebut, tentunya menjadi suatu ciri yang khas dari Relawan Nusantara ini, yang mewajibkan seseorang untuk beragama muslim ketika ingin ikut berkontribusi dalam kerelawanan. Selama masa orientasi, calon relawan dihimbau untuk meluruskan niat bahwa menjadi relawan adalah bagian dari beramal sholeh. Calon relawan juga diwajibkan untuk memperbaiki koneksi atau keterhubungan dengan Allah SWT, seperti memantau kegiatan ubudiyah (ibadah) calon relawan melalui sebuah jurnal ibadah yang dinamakan dengan Lembar Mutaba'ah Yaumiyah. Komunitas ini menyadari bahwa penting bagi seorang relawan untuk memiliki kualitas iman dan islam yang baik, agar terhindar dari perbuatan-perbuatan yang merugikan, baik lingkungan maupun diri relawan sendiri. Hal tersebut erat kaitannya dengan indikator religiusitas seseorang, yakni memperbaiki kedekatan dengan Tuhan YME.

Studi awal dilakukan oleh peneliti pada tanggal 18 januari sampai dengan 6 februari 2022, terhadap 8 orang relawan yang tergabung dalam Komunitas Relawan Nusantara Cabang Bandung, yang terdiri atas 5 orang perempuan dan 3 orang laki-laki, dengan rentang usia 20-32 tahun, melalui media pesan online *whatsapp*. Hasil persentase yang diperoleh 50 persen atau empat orang dari jumlah total relawan memiliki kualitas kesejahteraan psikologis yang rendah. Terlihat dari argumentasi responden yang menyatakan bahwa responden belum bisa menerima kekurangannya saat melakukan aksi yang mengakibatkan mereka sulit untuk beradaptasi dengan tantangan dan lingkungan baru. Responden lain juga mengatakan bahwa dirinya merasa belum bisa berkontribusi secara maksimal sebagai relawan, karena tidak bisa mengikuti aksi secara penuh. Satu orang responden mengatakan bahwa dirinya seringkali merasa panik dan gelisah ketika dihadapkan pada tekanan tugas yang di luar harapannya. Kemudian, responden terakhir yang dilibatkan sebagai

relawan di bidang kesehatan, mengatakan bahwa dirinya mengikuti berita seputar pandemi covid-19 yang mengakibatkan seringkali dirinya merasa takut dan sulit konsentrasi ketika menjalankan tugasnya. Setengah persen atau 50 persen atau 4 orang lainnya merasa sudah mampu mengelola diri dan tantangan tugasnya dengan baik. Tujuh relawan (87,5 persen) diantaranya mengatakan bahwa tujuan menjadi relawan adalah untuk bermanfaat bagi orang lain, sedangkan satu orang (12,5 persen) mengatakan bahwa hanya ingin mengisi waktu luangnya saja.

Berdasarkan hasil studi awal tersebut, dapat diamati bahwa setengah dari responden relawan memiliki kualitas *psychological well-being* yang rendah, seperti kesulitan menerima kekurangan dan kesalahannya, merasa tidak puas dengan kontribusinya, sulit beradaptasi dengan tekanan dan lain-lain. Penerimaan diri merupakan salah satu dimensi yang penting dalam *psychological well-being* seseorang. Rendahnya penerimaan diri pada individu akan menimbulkan individu sulit menghadapi situasi yang baru, sedangkan peran seorang relawan seringkali dihadapkan dengan situasi dan tantangan tugas yang baru. Cara seseorang menerima dirinya adalah dengan berhenti mengkritik kekurangan dirinya, dan mentolerir dirinya sebagai sosok manusia yang tidak sempurna (Bernard, 2013). Sikap positif yang diberikan kepada diri sendiri mampu meminimalisir sikap kesulitan menerima diri sendiri, yang menyumbang penuh pada kesejahteraan psikologisnya. Istilah memberikan kebaikan kepada diri sendiri dalam dunia psikologi dinamakan dengan *self-compassion*.

Hasil studi awal sebelumnya pun menunjukkan 4 dari 8 orang responden mengatakan bahwa ketertarikan mereka untuk ikut andil menjadi relawan di komunitas relawan nusantara adalah karena latar belakang komunitas yang berbasis islam, yakni seperti adanya aturan dalam berpakaian, batasan antara lawan jenis, dan tetap memperhatikan aspek ritualistik keagamaan seperti shalat wajib dan sunnah, membaca Al-Qur'an dan lain-lain. Latar belakang komunitas relawan yang islami dan mengandung unsur religi menjadi keputusan peneliti untuk memiliki religiusitas sebagai variabel lain untuk diteliti.

Neff (2011 dalam Sawitri & Siswati, 2019) memaparkan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan individu dalam memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri, serta memahami bahwa segala masalah merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia. Neff dan Costigan (2014) mengatakan bahwa *self compassion* merupakan sumber utama dari kebahagiaan eudaimonik (*psychological well-being*), khususnya berpengaruh pada peningkatan salah satu dimensi *psychological well-being*, yaitu *self-acceptance* atau penerimaan diri (Fairuz & Nugrahaeni, 2018). Menurut Zessin dkk (2015, dalam Rahma & Puspitasari, 2019) keterkaitan *well-being* dengan *self-compassion* adalah bahwa *well-being* merupakan suatu konsekuensi yang didapat dalam mencapai tujuan yang diinginkan, sedangkan *self-compassion* berperan sebagai fasilitator dalam proses mencapai tujuan tersebut, dengan cara mengurangi emosi negatif yang timbul akibat dari kegagalan. *Self-compassion* ini penting dimiliki oleh relawan, karena adanya *self-compassion* akan memberikan ketenangan dalam dirinya karena mampu menerima diri tanpa menghakiminya secara berlebihan, yang akhirnya berpengaruh terhadap kondisi kesejahteraan psikologisnya.

Penelitian terdahulu, yang berjudul “Peran *Self-Compassion* terhadap *Psychological Well-Being* Pengajar Muda di Indonesia Mengajar” oleh Fairuz & Nugrahaeni tahun (2018) menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran sebesar 62,80 persen terhadap *psychological well-being*. *Self-compassion* mampu mengelola emosi negatif individu, yang mempengaruhi kualitas kesejahteraan psikologisnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sawitri dan Siswati (2019) berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Psychological well-being* pada Perawat Instalasi Rawat Inap RSUD Kabupaten Jombang” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* terhadap *psychological well-being* dengan sumbangan efektif sebesar 53,9 persen. Penelitian ini menunjukkan bahwa, dengan memberikan kebaikan terhadap diri sendiri, ketika menghadapi kesulitan ataupun kekurangan, tanpa menghakimi dirinya secara berlebihan, mampu menyumbang afeksi positif terhadap dirinya secara personal, yang tentunya hal tersebut berkaitan dengan kualitas kesejahteraan psikologis yang baik. Menurut Akin (2010, dalam Hidayati, 2015), fungsi dari adanya

self-compassion, adalah sebagai upaya untuk beradaptasi dalam mengelola emosi positif dan negatif dalam diri, dengan memberikan kebaikan dan keterhubungan. Ada tiga komponen dasar dalam memahami *self-compassion*, diantaranya *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003). Ciri-ciri individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi, dilihat dari keterbukaan dan perhatian terhadap penderitaan yang dialaminya, peduli dan berempati terhadap dirinya sendiri, mengakui dan memahami kesalahan yang diperbuatnya, memahami kondisi diri, tidak berlebihan menghakimi kekurangan dan kegagalan yang dialaminya, dan mengakui bahwa pengalamannya sendiri merupakan bagian dari pengalaman umum yang dialami semua manusia (Neff, 2003).

Self-compassion berkaitan dengan pengelolaan emosi negatif menjadi emosi positif dengan cara memberikan pengertian dan pemahaman pada perasaan individu. Hal inilah yang nantinya berkaitan dengan meningkatkannya *psychological well-being* individu. Neff (2008, dalam Iskender, 2011), mengindikasikan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan kesejahteraan individu, salah satunya dalam hal kesejahteraan psikologis. *Self-compassion* yang tinggi cenderung lebih baik dalam menjaga kesejahteraan mereka. Perilaku memberikan kasih sayang terhadap diri sendiri, individu tidak menghindari hal-hal yang menyakitkan, dengan cara mengelolanya, sehingga kecil kemungkinannya mengalami gejala depresi atau situasi yang menekannya. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara *self-compassion* dan *psychological well-being*. Penelitian yang dilakukan oleh Homan (2016), yang berjudul “*Self-compassion and Psychological Well-being in Older Adults*” terhadap 121 sampel, menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan secara positif dan unik terhadap beberapa dimensi *psychological well-being*, salah satunya yang paling kuat adalah dalam dimensi *self-acceptance*. Penelitian-penelitian tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being*.

Menurut Kaye dan Rahghavan (2000, dalam Harpan, 2015), religiusitas merupakan ekspresi spiritual individu yang berkaitan dengan keyakinan, hukum, dan nilai yang berlaku dan ritual. Glock dan Stark (1966, dalam Laila, 2019), mendefinisikan religiusitas sebagai tingkat konsepsi dan

komitmen seseorang terhadap agama yang dianutnya. Religisitas yang dirumuskan oleh Glock dan Stark (1965) mengandung lima dimensi penting, diantaranya 1) Dimensi keyakinan, atau dimensi yang berisi pengharapan dimana individu berpegang teguh pada prinsip kebenaran dari agamanya, 2) Dimensi Praktik agama, yakni dimensi ritualistik yang mencakup kegiatan pemujaan, dan ketaatan yang tercermin dari komitmen beragamanya, 3) Dimensi Pengalaman, yakni berkaitan dengan pengalaman, perasaan, persepsi dan sensasi yang dialami individu ketika melihat interaksi dengan keberadaan Tuhan, 4) Dimensi Pengetahuan Agama, yakni pengetahuan individu mengenai dasar-dasar keyakinan, kitab sucinya juga tradisi-tradisi keagamaannya, 5) Dimensi Pengamatan (konsekuensi), yakni mengacu pada komitmen perilaku yang dijalaniya berkaitan dengan keagamaan yang dianutnya.

Perasaan religius dalam diri seseorang dapat membantu individu menjadi lebih lebih tenang, dan tentram. Hal ini sesuai dengan ungkapan Safari (2011, dalam Harpan, 2015) yang mengatakan bahwa religiusitas mampu memberikan makna ketika individu dihadapkan pada suatu masalah di kehidupannya, melalui cara pandang positif, yakni keyakinan terhadap adanya keterlibatan Tuhan yang akan membantu hamba-Nya. Religiusitas menjadi penting bagi seorang relawan, karena ketika relawan dihadapkan dalam suatu permasalahan, maka relawan secara individu mampu menyelesaikan problematika di kehidupannya, dengan tetap menjaga ketenangan jiwanya karena keyakinan terhadap Tuhan-Nya. Religiusitas juga mampu meningkatkan kesejahteraan pada diri individu, seperti penelitian yang dilakukan Hair dan Boowerts (1992, dalam Harpan, 2015) yang menunjukkan bahwa religiusitas dapat menjadi indikator dari meningkatnya kesejahteraan individu seseorang, karena mampu membawa pemeluk agamanya menuju ke arah yang lebih baik. Religiusitas memberikan gambaran bahwa aktivitas keberagamaan itu bukan hanya sekedar ketika melakukan ritual-ritual keagamaan saja, melainkan juga ketika melakukan aktivitas di kesehariannya, baik yang tampak maupun tidak tampak.

Individu yang memiliki perilaku Religiusitas, menurut Jalaluddin (2005, dalam Haryani, 2018) dicerminkan melalui ciri-ciri diantaranya; mampu menerima kebenaran agamanya berdasarkan pemikiran dan keyakinannya yang matang, mengaplikasikan norma-norma dalam agamanya yang tercermin dari tingkah lakunya, berusaha untuk mempelajari, memahami dan memperkaya pengetahuannya terkait agama yang dianutnya, terbuka terhadap hal-hal baru dan wawasannya lebih meluas, kritis terhadap ajaran agamanya agar mantap dalam beragama, perhatian terhadap kehidupan sosial atau hubungan horizontalnya dengan manusia.

Perilaku religiusitas dalam diri seseorang mampu berkontribusi dalam kesejahteraan dirinya, khususnya kesejahteraan psikologisnya atau *psychological well-being*. Orang dengan religiusitas yang tinggi akan mampu membentuk pribadinya yang lebih matang, sehingga individu mampu merencanakan sesuatu pencapaiannya dengan baik. Hal ini selaras dengan salah satu penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Religiusitas dengan *Psychological well-being* pada Siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang” oleh Linawati dan Desiningrum (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan *psychological well-being* pada siswa SMP Muhammadiyah 7 Semarang dengan sumbangan efektif sebesar 57,2 persen. Individu yang telah menghayati dan menginternalisasikan ajaran agama yang dianutnya, mampu mempengaruhi tindakan dan juga cara pandang hidupnya. Penelitian lain yang berjudul “Religiusitas dan *Psychological well-being* dimediasi oleh *Self-Compassion* pada Remaja di Panti Asuhan Selama Pandemi Covid-19” yang mengungkapkan bahwa terhadap pengaruh positif yang signifikan antara religiusitas dengan *psychological well-being* dengan kontribusi sebesar 4,94 persen. Penelitian lain yang berjudul “Peran Religiusitas dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja” oleh Harpan (2015) justru menunjukkan bahwa tidak ada peran religiusitas secara langsung terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian terhadap variabel religiusitas dengan kesejahteraan psikologis khususnya pada subjek relawan di Komunitas Relawan Nusantara, karena komunitas ini bersyaratkan muslim dan muslimah sebagai kriterianya, dan mewajibkan

relawan untuk menjaga keterhubungannya dengan Tuhan YME yakni Allah SWT. Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti bermaksud untuk meneliti keterkaitan pada masing-masing variabel, yakni antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* dan religiusitas dengan *psychological well-being*. Judul dalam penelitian ini adalah “Hubungan antara *Self-Compassion*, Religiusitas dan *Psychological Well-being* pada Relawan Sosial (Studi terhadap Komunitas Relawan Nusantara Kota Bandung)”

Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah diatas, rumusan masalah yang ditentukan oleh peneliti adalah “apakah terdapat hubungan antara *self-compassion*, religiusitas dan *psychological well-being* pada relawan?”

Tujuan Penelitian

Secara umum, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjawab pertanyaan rumusan masalah, yakni “untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion*, religiusitas dan *psychological well-being* pada relawan”

Kegunaan Penelitian

Secara khusus, kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi dan wawasan yang mempunyai terkait hubungan antara *self-compassion*, religiusitas dan *psychological well-being* khususnya pada subjek relawan. Selain itu, kegunaan yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai sumbangan keilmuan dan juga sumber pengetahuan, juga mampu menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya.

Kegunaan Praktis

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan dapat menjadi sumber Informasi yang relevan untuk para relawan dalam meningkatkan *psychological well-being* ketika melakukan tugas sebagai relawan

2. Bagi Peneliti

Diharapkan menambah wawasan keilmuan dan pengalaman mengenai topik yang diteliti

3. Bagi Pembaca

Menambah pengetahuan seputar hubungan antara *self-compassion*, religiusitas dan *psychological well-being* pada relawan sosial

