

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*  
PADA RELAWAN DI TIM SAMA RAMAH POLRESTA MALANG KOTA**

**SKRIPSI**



Disusun oleh :

**Amalia Prastiwi**

**NIM. 19410038**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2023**

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*  
PADA RELAWAN DI TIM SAMA RAMAH POLRESTA MALANG KOTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh  
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

**Amalia Prastiwi**  
**NIM. 19410038**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG  
2023**

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*  
PADA RELAWAN DI TIM SAMA RAMAH POLRESTA MALANG KOTA**

**SKRIPSI**

Oleh:

Amalia Prastiwi

19410038

Telah disetujui oleh:

**Dosen Pembimbing I**

**Dosen Pembimbing II**



**Drs. H. Yahya, MA**  
NIP. 196605181991031004



**Yusuf Ratu Agung, MA**  
NIP. 198010202015031002

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



  
**Dr. Rifa Hidayah, M.Si**  
197611282002122001

**SKRIPSI**

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP  
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA  
RELAWAN DI TIM SAMA RAMAH POLRESTA  
MALANG KOTA**

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal 27 November 2023

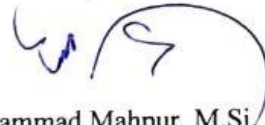
**Susunan Dewan Penguji**

**Dosen Pembimbing**

**Penguji Utama**



Drs. H. Yahya, MA.  
NIP.196605181991031004



Dr. Mohammad Mahpur, M.Si.  
NIP.1974605052005011003

**Sekretaris Penguji**



Yusuf Ratu Agung, MA.  
NIP.198010202015031002

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal .....

**Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP. 197611282002122001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amalia Prastiwi

NIM : 19410038

Fakultas : Psikologi


Menyatakan bahwa penelitian yang dibuat oleh peneliti dengan judul “Pengaruh Resiliensi terhadap *Psychological Well-Being* Pada Relawan di Tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota” adalah benar-benar penelitian sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali pada kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terdapat klaim dari pihak lain sudah bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan dibuat dengan sebenar-benarnya, dan apabila pernyataan ini tidak benar peneliti bersedia mendapat sanksi akademik.

Malang, 2 Juni 2023

Yang menyatakan,



  
Amalia Prastiwi  
19410038

v

v

## **MOTTO**

“Allah mencintai pekerjaan yang apabila bekerja ia menyelesaikannya dengan baik.”

**(HR. Thabrani)**

## **PERSEMBAHAN**

Saya persembahkan hasil karya ilmiah ini sebagai bentuk ibadah saya kepada Allah SWT dan sebagai bukti cinta saya kepada Nabi Muhammad SAW.

Kepada cinta pertamaku, Bapak Amin Prasajo,

dan pintu surgaku, Ibu Kusminingsih.

Bapak dan Ibu yang saya sayangi. Terimakasih banyak atas segala do'a yang tiada henti, keikhlasan, perjuangan, semangat, dukungan, cinta dan kasih, teladan, nasihat, serta segala peluh keringat yang engkau korbankan demi cita-cita dan kebahagiaan anakmu. Semoga lelah yang Bapak dan Ibu rasakan mendapat balasan berupa surga-Nya serta diberi kesehatan dan panjang umur agar dapat menemani langkah kecilku bersama adik tercinta Azmi An Nabil menuju kesuksesan.

Kepada seluruh teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu terimakasih atas dukungan dan semua pelajaran hidup yang saya dapatkan selama ini.

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah senantiasa peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang dengan rahmat dan hidayah-Nya dapat menuntaskan penelitian dengan judul “Pengaruh Resiliensi terhadap *Psychological Well-Being* Pada Relawan di Tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota” untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penyelesaian penelitian ini tidak lepas dari bantuan yang sangat besar dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan banyak terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M Zainuddin, M. A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Rifa Hidayah, M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Zamroni, S. Psi, M. Pd., selaku Ketua Prodi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Ibunda Dr. Iin Tri Rahayu, M. Si. Psi., selaku Dosen Wali yang senantiasa memberi bimbingan dan semangat dalam menyelesaikan studi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Bapak Drs. M. Yahya, MA., dan Bapak Yusuf Ratu Agung, MA selaku Dosen Pembimbing Skripsi peneliti yang telah memberikan masukan, saran, serta bimbingan dalam penelitian ini dari awal hingga akhir.
6. Bapak dan Ibu saya yang selalu memberi dukungan dzhahir dan bathin.
7. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terutama seluruh dosen, terimakasih banyak atas segala ilmu pengetahuan luar biasa yang diberikan saat berproses di kampus Ulul Albab.
8. Sahabat dan sahabati PMII Rayon “Penakluk“ Al-Adawiyah yang senantiasa menjadi sahabat yang menyenangkan untuk belajar dan berproses.



9. Seluruh mahasiswa Psikologi angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberi semangat dan dukungan satu sama lain selama menjalani masa perkuliahan.
10. Sahabat terdekat saya, Abu Amar Mashih Bilqisth, Syarifudin Dwi Cahyo, dan Rifqi Muhammad Sabilal Karim yang telah menemani peneliti dalam kondisi suka maupun duka.
11. Bapak BRIPKA Muis Andhika, selaku ketua dari Tim Sama Ramah Polresta Malang Kota yang telah mengizinkan, memberi semangat dan membantu peneliti dalam melancarkan proses penelitian.
12. Tim relawan Sama Ramah Polresta Malang Kota sudah berkenan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan, semua pihak yang terlibat dalam proses penyelesaian tugas akhir ini. Akhir kata, semoga karya tulis ilmiah (skripsi) ini bermanfaat dan mampu memberikan kontribusi dalam lingkup psikologi sosial, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 2 Juni 2023  
Peneliti,

Amalia Prastiwi  
19410038

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PENGARUH RESILIENSI TERHADAP <i>PSYCHOLOGICAL WELL-BEING</i> PADA RELAWAN DI TIM SAMA RAMAH POLRESTA MALANG KOTA ...	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SURAT PERNYATAAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	16
ABSTRACT.....	17
البحث .....	18
BAB I.....	19
PENDAHULUAN .....	19
A. Latar Belakang .....	19
B. Rumusan Masalah .....	27
C. Tujuan Penelitian .....	27
D. Manfaat Penelitian .....	28
BAB II.....	29
KAJIAN TEORI .....	29
A. Resiliensi.....	29
1. Pengertian Resiliensi .....	29
2. Resiliensi Perspektif Psikologi.....	31

3. Aspek-aspek Resiliensi.....	32
4. Faktor-faktor Resiliensi .....	35
5. Pengukuran Resiliensi .....	37
1. Pengertian <i>Psychological Well-Being</i> .....	39
2. <i>Psychological Well Being</i> Perspektif Psikologi .....	42
3. Aspek-aspek <i>Psychological Well Being</i> .....	43
4. Faktor-faktor <i>Psychological Well-Being</i> .....	48
C. Pengaruh Resiliensi terhadap <i>Psychological Well-Being</i> .....	53
D. Hipotesis Penelitian.....	55
E. Kerangka Berpikir.....	56
BAB III .....	57
METODE PENELITIAN.....	57
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	57
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	58
C. Definisi Operasional.....	59
D. Populasi dan Sampel .....	59
1. Populasi .....	59
2. Sampel .....	60
E. Metode Pengumpulan Data .....	60
1. Instrumen Penelitian .....	60
2. Alat ukur penelitian .....	62
F. Validitas dan Reliabilitas .....	63
1. Validitas Alat Ukur .....	63
2. Reliabilitas Alat Ukur.....	64
G. Deskripsi Data.....	64
1. Melakukan Kategorisasi .....	64
2. Uji Normalitas .....	66
3. Uji Linearitas .....	66
4. Uji Regresi.....	67
BAB IV .....	68
PEMBAHASAN .....	68
A. Pelaksanaan Penelitian .....	68

1. Gambaran Umum Relawan Tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota	68
2. Pelaksanaan penelitian .....	70
B. Hasil dan Analisis Penelitian .....	72
1) Rentang Usia Tim relawan Sama Ramah Polresta Malang Kota .....	76
2) Jenis Kelamin Tim relawan Sama Ramah Polresta Malang Kota.....	77
2. Uji Data .....	77
3. Analisis Data Deskriptif .....	81
C. Pembahasan.....	94
1. Resiliensi pada Tim relawan Sama Ramah Polresta Malang .....	94
a. Tingkat Resiliensi pada Tim relawan Sama Ramah Polresta Malang....	94
2. <i>Psychological Well-Being</i> pada Tim relawan Sama Ramah Polresta Malang .....	100
a. Tingkat <i>Psychological Well-Being</i> pada Tim relawan Sama Ramah Polresta Malang .....	100
3. Pengaruh Resiliensi terhadap <i>Psychological Well-Being</i> pada Tim relawan Sama Ramah Polresta Malang .....	105
BAB V.....	109
KESIMPULAN DAN SARAN.....	109
A. KESIMPULAN .....	109
B. SARAN .....	110
1. Bagi Tim relawan Sama Ramah Polresta Malang Kota .....	110
2. Bagi Peneliti selanjutnya .....	110
DAFTAR PUSTAKA .....	112

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1: Model Skala Likert .....	61
Tabel 3.2: Blueprint Skala Resiliensi.....	62
Tabel 3.3: Blueprint Skala Psychological Well-Being .....	63
Tabel 3.4: Rumus Kategorisasi Data.....	66
Tabel 4.5: Tabel Jenis Kelamin.....	77
Tabel 4.6: Uji Normalitas.....	78
Tabel 4.7: Uji Linearitas .....	78
Tabel 4.8: Uji Regresi Anova.....	79
Tabel 4.9: Model Summary.....	79
Tabel 4.10: Uji Regresi Linear.....	80
Tabel 4.11: Tabel Perhitungan Empirik Resiliensi .....	81
Tabel 4.12: Tabel Perhitungan Empirik Psychological Well-Being .....	82
Tabel 4.13: Tabel Analisis Data Deskriptif.....	84
Tabel 4.14: Aspek Pembentuk Utama Resiliensi.....	85
Tabel 4.15: Aspek Pembentuk Utama Psychological Well-Being.....	86
Tabel 4.16: Tabel Pearson Correlation Aspek Resiliensi .....	87
Tabel 4.17: Tabel Skor Beta Resiliensi.....	89
Tabel 4.18: Uji Pengaruh Aspek Resiliensi .....	89
Tabel 4.19: Tabel Pearson Correlation Psychological Well-Being .....	90
Tabel 4.20: Tabel Skor Beta Psychological Well-Being .....	92
Tabel 4.21: Tabel Uji Pengaruh Aspek Psychological Well-Being.....	93

## **DAFTAR GAMBAR**

GAMBAR 1: SKEMA PENELITIAN.....	55
GAMBAR 2: KERANGKA PENELITIAN .....	56
GAMBAR 3: PENGARUH ANTAR VARIABEL .....	58
GAMBAR 4: GRAFIK TINGKAT RESILIENSI .....	82
GAMBAR 5: GRAFIK KATEGORI PSYCHOLOGICAL WELL-BEING.....	83

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Uji Validitas

Lampiran 2 : Uji Reliabilitas

Lampiran 3 : Uji Asumsi

Lampiran 4 : Uji Hipotesis

Lampiran 5 : Data Mentah

Lampiran 6 : Skala yang Disebarkan

## ABSTRAK

Prastiwi, A. 19410038. Pengaruh Resiliensi terhadap *Psychological Well-Being* Pada Relawan di Tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota. Skripsi. Psikologi. Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.

Pembimbing: Drs. M. Yahya, MA., dan Yusuf Ratu Agung, MA.

---

Kata Kunci : Resiliensi, *Psychological Well-Being*, Relawan

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk pulih dari stress, mengatasi kesulitan dan beradaptasi dengan perubahan. Pada saat yang sama, *Psychological Well-Being* mencakup aspek psikologis positif seperti kepuasan hidup, kebahagiaan, dan kesejahteraan emosional. Resiliensi terdiri dari enam dimensi: *Meaningfulness, Perseverance, Self-Reliance, Existential Aloneness, Equanimity*. Pengukuran *psychological well-being* mengacu pada konstruk yang mencakup aspek-aspek seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, pengendalian lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Penelitian ini bertujuan antara lain: 1) Memaparkan tingkat resiliensi pada relawan di tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota. 2) Memaparkan tingkat *psychological well-being* pada relawan di tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota. 3) Memaparkan pengaruh resiliensi terhadap *psychological well-being* pada relawan di tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota. Subjek penelitian ini berjumlah 32 Relawan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan proses analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: Kategori Resiliensi Relawan di Tim Sama Ramah Polresta Malang Kota dominan pada kategori tinggi yang menunjukkan presentase 87,5%. Kategori *psychological well-being* pada Relawan di Tim Sama Ramah Polresta Malang Kota berada di tingkat tinggi dengan dominasi presentase sebesar 81,3%.

Berlandaskan hasil analisa regresi linear sederhana menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) sebesar  $0,000 < \text{probabilitas } 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti bahwa “Terdapat pengaruh antara Resiliensi (X) terhadap *Psychological Well-Being* (Y)”.



## ABSTRACT

Prastiwi, A. 19410038. The Effect of Resilience on Psychological Well-Being in Volunteers in the SAMA RAMAH Team of Malang City Police. Undergraduate Thesis. Psychology. State Islamic University (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.

**Supervisor :** Drs. M. Yahya, MA., dan Yusuf Ratu Agung, MA.

---

Keywords: *Resilience, Psychological Well-Being, Volunteers*

Resilience is the ability of an individual to recover from stress, overcome difficulties, and adapt to changes. At the same time, Psychological Well-Being encompasses positive psychological aspects such as life satisfaction, happiness, and emotional well-being. Resilience consists of six dimensions: Meaningfulness, Perseverance, Self-Reliance, Existential Aloneness, and Equanimity. The measurement of Psychological Well-Being refers to constructs that include aspects such as self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth.

This study aims to: 1) Examine the level of resilience among volunteers in the SAMA RAMAH team of the Malang City Police. 2) Examine the level of psychological well-being among volunteers in the SAMA RAMAH team of the Malang City Police. 3) Examine the influence of resilience on psychological well-being among volunteers in the SAMA RAMAH team of the Malang City Police. The subjects of this study were 32 volunteers. This study employed a quantitative research design with a simple linear regression analysis process. The results of this study indicate that: The Resilience category of volunteers in the SAMA RAMAH team of the Malang City Police is predominantly in the high category, with a percentage of 87.5%. The Psychological Well-Being category among volunteers in the SAMA RAMAH team of the Malang City Police is at a high level, with a dominance percentage of 81.3%.

Based on the results of a simple linear regression analysis, the significance value (Sig.) is  $0.000 < \text{probability } 0.05$ , thus it can be concluded that the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected and the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is accepted, which means that there is an influence of Resilience (X) on Psychological Well-Being (Y).

## البحث

براستيوي، أ. ١٩٤١٠٠٣٨. تأثير المرونة على الصحة النفسية لدى المتطوعين في فريق سما راماه، شرطة مدينة مالانج. أطروحة. علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، ٢٠٢٣

المشرف: د. يحيى، ماجستير، يوسف راتو اجونج، ماجستير

### الكلمات المفتاحية: المرونة، الصحة النفسية، العمل التطوعي

المرونة هي قدرة الشخص على التعافي من التوتر والتغلب على الصعوبات والتكيف مع التغيير. وفي الوقت نفسه، تتضمن الصحة النفسية جوانب نفسية إيجابية مثل الرضا عن الحياة والسعادة والرفاهية العاطفية. تتكون المرونة من ستة أبعاد: المعنى، المثابرة، الاعتماد على الذات، الوحدة الوجودية، الاتزان، يشير قياس الرفاهية النفسية إلى بناء يتضمن جوانب مثل قبول الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والاستقلالية، والتحكم البيئي، وأهداف الحياة، والنمو الشخصي.

يهدف هذا البحث، من بين أمور أخرى، إلى: ١ (وصف مستوى المرونة لدى المتطوعين في فريق سمارة في شرطة مدينة مالانج. ٢ (وصف مستوى الصحة النفسية للمتطوعين في فريق سما راماه شرطة ٣ (شرح تأثير المرونة على الصحة النفسية لدى المتطوعين في فريق سمارة شرطة مدينة مالانج. كان موضوع هذا البحث ٣٢ متطوعاً. هذا البحث هو بحث كمي مع عملية تحليل الانحدار الخطي البسيطة. تظهر نتائج هذا البحث أن: فئة المرونة للمتطوعين في نفس الفريق الودود لشرطة مدينة مالانج هي المهيمنة في الفئة العالية والتي تظهر نسبة %٨٧,٥. حصلت فئة الصحة النفسية للمتطوعين في الفريق الودود لشرطة مدينة مالانج على مستوى عالٍ بنسبة %٨١,٣.

استناداً إلى نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط، تبين أن قيمة الدلالة هي  $0,000 <$  الاحتمال على (X) مقبول، مما يعني أن "هناك تأثير بين المرونة Ha مرفوض و  $0,05 >$  Ho، لذلك يمكن استنتاج أن (Y) الرفاه النفسي".

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Bencana merupakan peristiwa destruktif yang membawa dampak negatif yang merugikan bagi manusia baik dalam segi fisik maupun psikis. Menurut UU No. 24 Tahun 2007 tentang penanggulangan bencana, bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam sekaligus mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan baik oleh faktor alam (*natural disaster*), faktor non alam maupun faktor manusia (*man-made disaster*). Bencana alam tersebut menimbulkan banyak dampak negatif bagi kelangsungan hidup masyarakat, diantaranya adalah hilangnya harta benda, korban jiwa dalam jumlah banyak, kerusakan lingkungan, dan terganggunya fungsi psikologis (BNPB, 2007, p. 2).

Pada awal tahun 2020, dunia digemparkan dengan wabah global berupa *corona virus disease 2019* atau *covid-19*. Pandemi tersebut berdampak pada keseimbangan kondisi psikologis bagi banyak korban dalam jangka waktu yang cukup panjang sehingga berpengaruh pada ketentraman psikologis penyintas bencana dalam beraktivitas sehari-hari (Davidson & McFarlane, 2006, p. 9). Sebagian dari korban pandemi *covid-19* juga akan kehilangan sebagian anggota keluarga dan mengalami gangguan psikologis yang serius dalam jangka waktu yang cukup lama. Gangguan psikologis yang dapat ditemukan pada pandemi *covid-19* yaitu seperti gangguan stres bagi pengidap *covid-19*, gangguan stress

pasca trauma, gangguan stres akut, dan depresi yang berkaitan dengan trauma (Fullerton & Ursano, 2005, p. 23).

Berdasarkan dampak bencana yang terjadi pada pandemi *covid-19* tersebut, banyak upaya yang dikerahkan untuk menangani dampak pandemi saat itu. Beberapa upaya yang dilakukan antara lain melakukan penyelamatan (*rescue*) para korban, melayani kebutuhan pangan dan sandang, mengevakuasi para korban, melakukan upaya pemulihan fisik dan psikis, melakukan pendataan dan vaksinasi. Upaya tersebut dilakukan oleh individu maupun tim atau komunitas kelompok yang aktif dalam kegiatan penanggulangan bencana alam. Tim yang dikerahkan oleh pemerintah setempat dengan spontan dan sukarela mengerahkan tenaga dan pikiran untuk membantu para korban akibat bencana yang datangnya secara tiba-tiba. Masyarakat umum menyebut individu tersebut sebagai relawan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata relawan berasal dari kata sukarelawan yang artinya orang yang melakukan sesuatu dengan sukarela (tidak karena diwajibkan atau dipaksakan). Relawan 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 (BNPB, 2011, p. 3).

Peningkatan partisipasi masyarakat dalam aktivitas kerelawanan dapat terlihat dari hadirnya berbagai Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) di Indonesia. Semakin banyaknya lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) di Indonesia pasca reformasi dan rentetan bencana alam yang kuantitasnya lebih besar dari tahun-tahun sebelumnya, semakin menonjol pula semangat kerelawanan (voluntarism) dan solidaritas kemanusiaan (genuine solidarity) (Nurmalisa & Adha, 2016, p. 67). Salah satu lembaga pemerintah yang ikut aktif terlibat dalam kegiatan pelayanan masyarakat ini adalah tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota yang bergerak fokus untuk melayani masyarakat dari segi psikologis penyintas korban bencana.

Tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota dibentuk pada tanggal 21 Juli 2021 oleh Bapak AKBP Budi Hermanto selaku Kapolresta Malang Kota pada saat itu. Tim ini berisi orang-orang yang berlatar belakang sarjana psikologi. SAMA RAMAH sendiri merupakan singkatan dari Satuan Petugas Malang Kota Trauma Healing yang bergerak untuk mendampingi anak-anak dan keluarga yang menjadi korban dari covid-19 pada saat itu. Sejak covid-19 mulai mereda, maka fokus dari tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota saat ini juga berkembang hingga terjun di lokasi pengungsian bencana alam untuk membantu para korban pengungsi dengan memberikan layanan pendampingan psikologi

berupa PFA (*Psychological First Aid*) kepada korban bencana alam dan juga mempersiapkan bantuan fisik sementara berupa makanan dan minuman.

Hasil riset menunjukkan bahwa seseorang memberikan pelayanannya dalam kegiatan sukarelawan disebabkan oleh beberapa alasan, seperti mempelajari kemampuan baru, mengembangkan diri, meningkatkan *self-esteem*, mempersiapkan diri untuk karier, untuk mengekspresikan nilai personal dan komitmen terhadap komunitas, bahkan untuk mengurangi konflik diri atau ancaman identitas (Thoits & Hewitt, 2001, p. 117). Selain bermanfaat bagi komunitas ataupun lingkungan yang menjadi sasaran bantuan, bagi relawan ini juga menambah pengalaman dalam bekerja sekaligus mempelajari keahlian-keahlian baru, membuat perasaan menjadi lebih baik, menjadi lebih mengetahui atau mengenali diri sendiri, hingga meningkatkan *well-being* diri sendiri dengan memberikan bantuan untuk orang lain. (Government of Alberta, 2006, p. 3)

Melalui beberapa riset lain yang juga telah teridentifikasi bahwa individu yang terlibat sebagai relawan juga mendapatkan beberapa manfaat, seperti kesehatan fisik dan juga kesehatan mental yang dirasakan lebih baik. Selain dari manfaat terhadap kesehatan fisik maupun mental tersebut, aktivitas kerelawanan dinilai juga dapat meningkatkan *psychological well-being* hingga menunda kematian (Windsor, Anstey, & Rodgers, 2008, p. 67). Temuan ini konsisten dengan ide bahwa bekerja sebagai relawan memiliki manfaat untuk memfasilitasi *well-being* seseorang untuk mencapai tingkat terbaiknya (Thoits & Hewitt, 2001, p. 118).

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, Desember 2012, p. 18).

Resiliensi dihasilkan melalui kekuatan dalam diri individu sendiri, sehingga mampu untuk dapat beradaptasi terhadap kondisi sulit yang sedang dialami (Wagnild & Young, 1993, p. 166). Menurut Neil dan Dias (2001), bencana dinilai sebagai salah satu faktor risiko yang mempengaruhi resiliensi individu. Kemampuan resiliensi sendiri saat ini menjadi semakin esensial dalam setiap sektor pekerjaan, baik bagi individu yang bekerja pada perusahaan, *public agencies* maupun yang bergerak dalam bidang jasa profesional (Neil & Dias, 2001, p. 38). Kemampuan resiliensi ini dinilai sebagai suatu kondisi yang dapat diusahakan, bukan bersifat herediter (Siebert, 2005, p. 109).

Dari penjelasan diatas, dapat kita sadari bahwa baik *psychological well-being* maupun resiliensi menjadi hal yang penting pada aktivitas kerelawanan. Kedua variabel tersebut ternyata juga memiliki beberapa sasaran yang sama, seperti salah satu dimensi dari *psychological well-being* yaitu *purpose in life* dan resiliensi dengan *meaningfulness* yang keduanya memiliki tujuan untuk mencapai suatu kondisi terbaik individu. Selain itu seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, dalam menghadapi peristiwa yang berat dan traumatis, resiliensi dinilai penting sebagai daya lenting yang membantu individu untuk bertahan (Siebert, 2005, p. 107). Namun, perlu diketahui juga bahwa individu dapat mengalami perubahan filosofi hidup, *self-perception* bahkan hubungan interpersonal pasca mengalami fase hidup yang traumatis serta berat (Tedeschi & Calhoun, 1996, p. 456). Adanya pengalaman perubahan ini dinilai berkorelasi positif dengan *psychological well-being* (Durkin & Joseph, 2009, p. 229).

Penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari variabel resiliensi terhadap *psychological well-being* sebagai upaya untuk membuktikan bahwa resiliensi dapat membantu meredakan efek negatif dari stress dan membantu individu mengembangkan strategi *coping* yang efektif.

Dari hasil wawancara dengan kepala tim relawan SAMA RAMAH Polresta Malang Kota mengatakan bahwa “*Para relawan menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang signifikan dalam menjalankan tugas mereka. Saat terjun langsung pada korban covid terpapar virus covid, kita dipaksa oleh situasi untuk berhadapan langsung dengan kondisi-kondisi yang sulit, kegiatan kerelawanan bersifat segera tanpa memikirkan kondisi individu internal*



*relawan mau dia sakit, galau, marah, capek, kegiatan lain, akses komunikasi terhenti saat terjadi bencana alam, dan banyak diremehkan orang awam. Kita juga dituntut untuk menjadi seseorang yang ceria, segar dan semangat, padahal tragedi kanjuruhan itu memiliki kedukaan yang luar biasa seperti kedukaan perang, berada dalam suasana berkabung setiap hari untuk memberi dampingan kepada korban trauma tragedi kanjuruhan dengan kasus yang berbeda-beda dan emosi yang berbeda-beda, benar-bener harus memiliki mental kuat, senetral mungkin, bersikap professional tanpa berlarut-larut dalam emosi yang sama, sebagai coordinator tentunya juga dituntut untuk menjaga perasaan saya dan tim, mengendalikan nafsu untuk berbicara karena mereka hanya butuh didengarkan dan didampingi, harus serba bisa dalam mendampingi korban.”*

Meskipun dihadapkan pada tekanan dan tantangan ini, tim relawan menunjukkan tingkat resiliensi yang tinggi. Mereka memiliki strategi coping yang efektif, seperti melakukan relaksasi, berkomunikasi untuk mencari solusi, dan memperkuat diri sendiri dan tim. Pengalaman sulit yang mereka alami juga memberi mereka kekuatan baru dan pelajaran berharga untuk menghadapi situasi serupa di masa depan.

Penting untuk dicatat bahwa upaya-upaya ini dalam meningkatkan resiliensi mereka membantu meredakan efek negatif dari tekanan yang mereka alami di lapangan. Meskipun kecemasan dan kekhawatiran mungkin tetap ada, tim relawan berhasil mengurangi dampaknya dan membangun ketahanan mental yang lebih kuat. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi memainkan peran krusial

dalam mendukung *psychological well-being* dari tim relawan SAMA RAMAH Polresta Malang Kota dalam menjalankan tugas mereka dengan efektif.

Merujuk pada fenomena yang telah dijelaskan diatas, peneliti kemudian tertarik untuk melihat pengaruh antara resiliensi terhadap *psychological well-being* pada tim relawan SAMA RAMAH Polresta Malang Kota, untuk membuktikan bahwa kedua variabel tersebut memiliki pengaruh yang positif. Masih sedikit penelitian yang melihat hubungan kedua variabel ini pada sampel dewasa awal, karena umumnya penelitian saat ini masih terbatas pada sampel lansia.

Selain itu peneliti juga ingin melihat gambaran resiliensi dan *psychological well-being* dari para tim relawan SAMA RAMAH Polresta Malang Kota yang baru saja didirikan di tahun 2021 dan cenderung masih baru, apakah memang sesuai prediksi bahwa para relawan akan cenderung memiliki skor resiliensi dan *psychological well-being* yang tinggi atau justru sebaliknya. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa orang yang menjadi relawan biasanya adalah orang yang sudah paruh baya dan berada pada tingkat ekonomi menengah (Thoits & Hewitt, 2001, p. 127). Selain alasan tersebut, penelitian ini juga dilakukan sebagai upaya untuk mendukung temuan bahwa menjadi sukarelawan akan memberikan berbagai manfaat, khususnya terhadap resiliensi dan *psychological well-being* dan dari relawan, dimana kedua variabel ini penting untuk dimiliki sebagai bagian dari pengembangan diri seorang relawan.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Resiliensi terhadap *Psychological Well-Being* pada Relawan di Tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah yang dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat resiliensi pada relawan di tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota?
2. Bagaimana tingkat *psychological well-being* pada relawan di tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota?
3. Bagaimana pengaruh *resiliensi* terhadap perilaku *psychological well-being* pada relawan di tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat resiliensi pada relawan di tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota.
2. Mengetahui tingkat *psychological well-being* pada relawan di tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota.
3. Mengetahui pengaruh resiliensi terhadap *psychological well-being* pada relawan di tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang di dapat melalui penelitian ini ialah memperkaya literatur ilmiah terkait topik resiliensi dan *psychological well-being* pada relawan bencana. Selain itu diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memacu munculnya penelitian-penelitian dengan topik serupa, khususnya terhadap penelitian yang terkait dengan relawan bencana.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini ialah meningkatkan pemahaman mengenai resiliensi dan *psychological well-being* pada relawan bencana. Selain itu dapat menjadi referensi bagi pihak kepolisian terutama kepada tim yang bergerak di bidang pendampingan psikologis terhadap korban bencana dan beraktivitas dalam kegiatan sukarelawan, tentunya juga sebagai bagian dari program pengembangan diri relawan.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Resiliensi

##### 1. Pengertian Resiliensi

Saat ini resiliensi telah menjadi sebuah kemampuan yang penting dalam berbagai aspek kehidupan. Resiliensi penting sebagai sebuah daya untuk mempertahankan kehidupan yang baik bagi diri seseorang dan juga keluarganya. Konsep resiliensi pada mulanya lebih berkembang dalam kajian psikiatri. (Siebert, 2005, p. 5)

Seorang ahli psikiatri awalnya mengenalkan konstruk resiliensi ini dengan sebutan “*ego-resilience*”, yaitu:

*“..the dynamic capacity of an individual to modify his/her model level of ego control, in either direction, as a function of the demand characteristics of the environmental context”* Block (dalam Wagnild & Young, 1993, p. 166) .

Melalui definisi tersebut Block melihat bahwa resiliensi adalah suatu kemampuan individu menyesuaikan diri secara dinamis saat berhadapan dengan situasi yang memberi tekanan pada individu baik tekanan yang bersumber dari internal maupun eksternal individu. Resiliensi dinilai sebagai sebuah daya penting yang harus dimiliki individu untuk dapat bertahan ketika melewati suatu fase hidup yang berat (Siebert, 2005, p. 67). Dalam perkembangannya, konsep resiliensi ini kemudian dikembangkan oleh

banyak ahli sehingga menimbulkan perbedaan batasan konsep antara satu ahli dengan ahli lainnya. Wagnil dan Young menjelaskan bahwa resiliensi ini dihasilkan dari suatu kekuatan dalam diri individu, sehingga mampu beradaptasi terhadap kondisi ketidakberuntungan yang dialami oleh individu tersebut.

*“Resilience connotes emotional stamina and has been used to describe persons who display courage and adaptability in the wake of life’s misfortunes.”* (Wagnild & Young, 1993, p. 166).

Secara lebih spesifik, Siebert memberikan penjelasan mengenai definisi dari resiliensi yaitu:

*“Resiliency means being able to bounce back from life development that may feel totally overwhelming at first; Resilience, resilient and resiliency refers to the ability to cope well with high levels of ongoing disruptive change, sustain good health and energy when under constant pressure, bounce back easily from setbacks, overcome adversities, change to a new way of working and living when an old way is no longer possible and do all this without acting in dysfunctional or harmful ways.”* (Siebert, 2005, p. 5)

Melalui definisi tersebut, secara lebih lanjut menjelaskan bahwa individu yang resilien akan mampu lebih mudah menghadapi kesulitan dibandingkan individu biasa. Mereka dapat membangun kembali kehidupan mereka yang sebelumnya sempat berantakan dan menjadikan pengalaman tersebut sebagai sebuah kekuatan baru bagi diri mereka (Siebert, 2005, p. 9). Berdasarkan beberapa definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah

sebuah kekuatan dalam diri individu yang memberikan daya untuk beradaptasi terhadap kondisi sulit ataupun tidak beruntung yang sedang dialami.

## **2. Resiliensi Perspektif Psikologi**

Resiliensi adalah konsep psikologis yang menekankan kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan dan tekanan hidup. Resiliensi melibatkan interaksi yang kompleks antara faktor internal dan eksternal yang berperan dalam memfasilitasi adaptasi positif terhadap kesulitan. Faktor internal tersebut meliputi kecerdasan emosional, pengaturan emosi yang efektif, dan kesadaran diri yang positif. Faktor eksternal, di sisi lain, mungkin termasuk dukungan sosial, model peran positif, dan stabilitas lingkungan (Masten, 2001, p. 235).

Dalam konteks anak-anak dan remaja, penelitian menunjukkan bahwa resiliensi sering diasosiasikan dengan hubungan yang kuat antara anak-anak dan pengasuh dewasa mereka. Hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang tua dan pengasuh merupakan landasan yang kuat untuk mengembangkan resiliensi. Selain itu, dukungan emosional dan praktis dari keluarga, teman sebaya, dan masyarakat juga berperan penting dalam menumbuhkan resiliensi pada kaum muda (Werner & Smith, 1992, p. 42).

Beberapa penelitian menyoroti peran kunci kepercayaan diri dalam membangun ketahanan pribadi. Kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan orang menghadapi rintangan dengan keyakinan bahwa rintangan itu dapat diatasi. Keyakinan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk

pengalaman pencapaian sebelumnya, umpan balik positif dari orang lain, dan panutan yang efektif (Bandura, 1997, p. 79).

*Adaptive coping* juga memainkan peran utama dalam mengembangkan resiliensi. Koping adaptif mencakup strategi pemecahan masalah yang efektif dan pengaturan emosi yang sehat (Lazarus & Folkman, 2001, p. 141). Kemampuan mengidentifikasi sumber daya internal dan eksternal yang dapat digunakan untuk menghadapi tantangan, dan kemampuan mengatur emosi secara proaktif, merupakan komponen kunci dalam membangun ketahanan.

Penelitian terbaru juga menyoroti peran faktor neurobiologis dalam ketahanan. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa beberapa orang secara inheren lebih tangguh saat menghadapi stres atau trauma (Southwick, Vythilingam, & Charney, 2005, p. 520). Hal ini terkait dengan perbedaan fungsi dan struktur otak, seperti aktivitas sistem saraf otonom dan keseimbangan hormon stres. Pemahaman yang lebih dalam tentang dasar-dasar ketahanan neurobiologis akan memberikan wawasan berharga ke dalam pengembangan intervensi yang ditargetkan.

### **3. Aspek-aspek Resiliensi**

Menurut Wagnild and Young (Wagnild & Young, 1993, p. 167) aspek resiliensi adalah, sebagai berikut :

- a. *Equanimity* adalah individu memiliki perspektif mengenai hidup dan pengalaman yang dialami. Menurut Wagnild (2010), individu paham bahwa hidup bukanlah sebatas hal baik dan buruk. Sehingga individu



yang resilien dapat memperluas perspektifnya lebih luas dengan melihat situasi tersebut dari hal positif dan tidak terjebak pada hal negatif.

- b. *Self Reliance* adalah keyakinan diri dimana mampu memahami Batasan yang dimiliki individu. Individu sadar akan kekuatan yang dimiliki dan mampu menggunakan dengan benar dalam setiap Tindakan. Individu juga mendapatkan pengalaman dalam menghadapi masalah yang dihadapi.
- c. *Meaningfulness* adalah individu yang memiliki tujuan hidup dan usaha dalam mencapai tujuan. Hal tersebut mendorong individu memiliki perjuangan dalam menghadapi masa sulit sehingga tujuannya tercapai.
- d. *Perseverance* merupakan individu yang bersikap bertahan dalam menghadapi tekanan atau masalah. Perseverance dijadikan sebagai kekuatan individu untuk berjuang kembali dalam kondisi semula dan bersikap disiplin diri.
- e. *Existential Aloneness* merupakan kesadaran jika individu unik dan dapat menghargai diri sendiri. Individu juga belajar untuk tidak bergantung terhadap orang lain sehingga dapat menghargai kemampuan diri.  
(Wagnild & Young, 1993, p. 167)

Wolin mengemukakan tujuh aspek utama resiliensi yang dimiliki oleh individu, yaitu:

- a. *Insight*, yaitu proses perkembangan individu dalam merasa, mengetahui, dan mengerti masa lalunya untuk mempelajari perilaku – perilaku yang lebih tepat

- b. *Independence*, yaitu kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah (lingkungan dan situasi yang bermasalah)
- c. *Relationship*, individu yang resilien mampu mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan, memiliki *role model* yang baik
- d. *Initiative*, yaitu keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab terhadap hidupnya
- e. *Creativity*, yaitu kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi, dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup
- f. *Humor*, adalah kemampuan individu untuk mengurangi beban hidup dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun
- g. *Morality*, adalah kemampuan individu untuk berperilaku atas dasar hati nuraninya. Individu dapat memberikan kontribusinya dan membantu orang yang membutuhkan. (Wolin, 2014, p. 248)

Ada dua aspek dasar dalam resiliensi antara lain sebagai berikut:

- a. Pulih dari suatu keadaan yang merugikan

Kemampuan alami untuk pulih dalam diri seseorang membuatnya mudah bebas dari keterpurukan. Walau suatu peristiwa tertentu dapat meninggalkan kesan yang buruk, tetapi terkadang pemulihan yang terjadi karenanya seringkali jauh melampaui dari perkiraan.

- b. Mempertahankan dan mengejar suatu hal positif

Selama berada dalam kondisi keterpurukan dan stress, ada perubahan tingkat emosi negatif, stress dan keterpurukan yang meningkat dapat menurunkan keberlanjutan dari keterlibatan afeksi positif seseorang. Kapasitas positif yang dimiliki seseorang adalah hal dasar untuk meningkatkan tanggapan efektif dari stress dan untuk melawan penyakit. (Reich, 2010, p. 4)

Berdasarkan penjelasan tersebut maka terdapat beberapa aspek resiliensi. Dalam penelitian ini, penulis lebih menggunakan aspek resiliensi menurut Wagnild dan Young (Wagnild & Young, 1993, p. 167) sebagai aspek utama. Aspek tersebut dirasa lebih kompleks dan mencakup banyak hal dalam penelitian ini jika dibandingkan dengan aspek dari tokoh yang lainnya.

#### **4. Faktor-faktor Resiliensi**

Terdapat tujuh faktor dalam resiliensi dimana faktor-faktor tersebut disusun menjadi suatu *inventory* yang disebut *Resilience Quotient Test* sebagai berikut:

a. Regulasi Emosi (*Emotional Regulation*)

Individu yang memiliki kemampuan tenang dalam menghadapi tekanan. Dalam hal ini individu mampu mengontrol emosi dengan baik, mampu memusatkan perhatian dan perilaku dalam mengatasi masalah sehingga masalah dapat terselesaikan.

b. Kontrol Impuls (*Impulse Control*)

Berhubungan erat dengan regulasi emosi, ketika individu memiliki kontrol impuls kuat, maka regulasi emosinya juga kuat. Sedangkan saat individu

memiliki kontrol impuls lemah maka regulasi emosi dalam hal menerima keyakinannya cenderung lemah.

c. Optimisme

Faktor resiliensi ini membuat individu optimis dan meyakini jika semua yang terjadi dapat berubah menjadi lebih baik. Selain itu mampu memicu individu mencari solusi dan bekerja keras menyelesaikan masalah.

d. Analisis Kausal

Kemampuan individu untuk mengidentifikasi penyebab permasalahan. Faktor resiliensi ini mampu membuat individu menyesuaikan diri dan mengatasi kesulitan yang dihadapi.

e. Empati

Menggambarkan sebaik apa seseorang dapat membaca petunjuk dari orang lain berkaitan dengan kondisi psikologis dan emosional seseorang. Individu dengan resiliensi yang baik mampu mengenali bahasa non verbal dari orang lain, seperti ekspresi wajah, bahasa tubuh, nada suara, dan mengetahui apa yang dipikirkan maupun dirasakan orang lain.

f. *Self-Efficacy*

Menggambarkan keyakinan seseorang bahwa dirinya dapat memecahkan masalah yang dialaminya dan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan. Individu yang memiliki *self efficacy* baik biasanya memiliki keyakinan, pengetahuan tentang dirinya memiliki bakat dan keterampilan.

g. *Reaching Out*

Individu yang mampu mencapai keberhasilan. Faktor *reaching out* mampu membuat individu meningkatkan aspek-aspek positif dalam kehidupannya (Reivich & Shatte, 2003, p. 49).

## 5. Pengukuran Resiliensi

Resiliensi menggunakan kuesioner Wagnild and Young (*The 14 RS*) yang berisi 14 item pertanyaan dari 5 aspek yaitu kompetensi personal, percaya pada diri sendiri, menerima perubahan secara positif, kontrol atau pengendalian diri dan pengaruh spiritual dengan pertimbangan karena alat ukur ini digunakan secara luas sampai sekarang (Windle, Bennett, & Noyes, 2011, p. 14). Alat ukur ini juga digunakan pada remaja, dewasa muda, serta lanjut usia sesuai dengan karakteristik responden. *The Resilience Scale* seiring perkembangannya berbentuk *paper and pencil questionnaire* untuk menerima, menghadapi dan mentransformasikan masalah yang telah, sedang, dan akan dihadapi. Berikut adalah penjelasan lebih lanjut terkait aspek yang diukur dalam resiliensi:

a. Kompetensi personal

Kompetensi personal berkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami batasan yang dimilikinya. Contoh kompetensi personal yang dapat dilakukan oleh relawan yaitu dengan menyadari akan kekuatan yang dimiliki dan mampu menggunakan dengan benar dalam setiap tindakan di lapangan. Selain itu, relawan juga mendapatkan pengalaman dalam menghadapi masalah yang dihadapi.

b. Percaya pada diri sendiri

Percaya pada diri sendiri berkaitan dengan sikap menghargai diri sendiri. Contoh sikap percaya diri yang dapat dilakukan oleh relawan yaitu dengan belajar untuk tidak bergantung terhadap orang lain sehingga dapat menghargai kemampuan diri dalam menjalankan aktifitas kerelawanan.

c. Menerima perubahan secara positif

Menerima perubahan secara positif berkaitan dengan perspektif mengenai hidup dan pengalaman yang dialami. Contoh sikap menerima perubahan secara positif pada relawan adalah dengan memahami bahwa hidup bukanlah sebatas hal baik dan buruk. Sehingga individu yang resilien dapat memperluas perspektifnya lebih luas dengan melihat situasi tersebut dari hal positif dan tidak terjebak pada hal negatif.

d. Kontrol atau pengendalian diri

Pengendalian diri juga dinilai berperan penting dalam pengoptimalan resiliensi dalam diri individu dengan cara mampu bertahan dalam menghadapi tekanan atau masalah. Contoh pengendalian diri pada relawan adalah kekuatan relawan untuk berjuang kembali dalam kondisi semula dan bersikap disiplin diri.

e. Pengaruh spiritual

Spiritual dinilai berpengaruh dalam pembentukan resiliensi yang kuat. Contoh pengaruh spiritual yang optimal pada relawan adalah memiliki tujuan hidup dan usaha dalam mencapai tujuan. Hal tersebut mendorong individu

memiliki perjuangan dalam menghadapi masa sulit sehingga tujuannya tercapai.

## **B. *Psychological Well-Being***

### **1. Pengertian *Psychological Well-Being***

*Psychological Well-being* merupakan suatu gambaran kualitas kehidupan dan kesehatan mental yang dimiliki seseorang. Para ahli psikologi mengemukakan bahwa penelitian mengenai kebahagiaan dan ketidakbahagiaan dikenal sebagai *psychological well-being*. *Psychological Well-Being* sendiri memiliki banyak definisi dari masing-masing tokoh psikologi.

Konsep *psychological well-being* adalah konsep yang secara kontemporer banyak dikembangkan dari konsep utamanya yakni “*Well-Being*”. Secara umum, *psychological well-being* digunakan sebagai hasil dalam studi penelitian secara empiris (Stern, 2007, p. 28).

*Psychological well-being* sebagai hasil evaluasi/penilaian individu terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Evaluasi terhadap pengalaman akan dapat menyebabkan individu menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat kesejahteraan psikologis menjadi rendah atau berusaha memperbaiki keadaan hidupnya yang akan membuat kesejahteraan psikologisnya meningkat (Ryff & Singer, Best News Yet on the Six-Factor Model of Well-Being, 2006, p. 1112).

Terdapat dua pendekatan pokok untuk memahami *well-being*. Pertama difokuskan pada kebahagiaan, dengan memberi batasan dengan “batas-batas pencapaian kebahagiaan dan mencegah dari kesakitan”. Fokus yang kedua adalah batasan menjadi orang yang fungsional secara keseluruhan/utuh, termasuk cara berfikir yang baik dan fisik yang sehat (Stern, 2007, p. 40).

Definisi *psychological well-being* yang berkembang selama ini ada dua. Definisi pertama berdasarkan penelitian yang dilakukan Bradburn untuk meneliti perubahan sosial pada level makro (perubahan yang terjadi akibat tekanan politik, urbanisasi, pekerjaan, dan pendidikan), serta rujukan Bradburn pada buku terkenal karangan Aristoteles yang berjudul “*Nichomachean Ethics*”. Ia menerjemahkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) menjadi kebahagiaan (*happiness*). Dalam *Nichomachean Ethics* dijelaskan bahwa tujuan tertinggi yang ingin diraih individu adalah kebahagiaan. Kebahagiaan berdasarkan pendapat Bradburn berarti adanya keseimbangan afek positif dan negatif (Ryff, 1989, p. 1069).

Pendapat Bradburn tersebut ditentang oleh Waterman. Waterman merujuk pada kata yang sama dengan yang digunakan Bradburn dalam buku *Nichomachean Ethics*, yaitu “*Eudaimonia*”. Ia menerjemahkan kata tersebut sebagai usaha individu untuk memberikan arti dan arah dalam kehidupan. Dapat disimpulkan bahwa *eudaimonia* (kesempurnaan) adalah realisasi potensi-potensi yang ada dalam individu (Ryff, 1989, p. 1070).

Pengertian *psychological well-being* yang dirumuskan oleh Ryff bahwa individu berusaha berpikir positif tentang dirinya meskipun sadar akan



keterbatasan-keterbatasan dirinya (penerimaan diri). Individu tersebut juga mencoba mengembangkan dan menjaga kehangatan dan rasa percaya dalam hubungan interpersonal (hubungan positif dengan orang lain) dan membentuk lingkungan mereka, sehingga kebutuhan pribadi (*personal needs*) dan keinginannya dapat terpenuhi (penguasaan lingkungan). Ketika mempertahankan individualitas dalam konteks sosial makro, individu juga mengembangkan *self-determination* dan kewibawaan (otonomi). Upaya yang paling penting adalah menemukan makna dari tantangan yang telah dilalui dari upaya-upaya yang dilakukan dalam menghadapinya (tujuan hidup). Terakhir, mengembangkan bakat dan kemampuan secara optimal (pertumbuhan pribadi) merupakan paling utama dalam *psychological well-being* (Ryff, 1989, p. 1970).

Diener (dalam Leddy, 2006, p. 140) mengemukakan bahwa *psychological well-being* adalah evaluasi manusia secara kognitif dan afektif terhadap kehidupan yang menjadi komponen kualitas hidup seseorang. Persepsi dari kesehatan dipengaruhi oleh kesejahteraan yang terdiri dari pengaruh positif, pengaruh negatif, dan kepuasan hidup.

Seseorang yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi juga disebut sebagai orang yang memiliki mental yang sehat. Sehat (*health*) adalah konsep yang tidak mudah diartikan sekalipun dapat dirasakan dan diamati keadaannya. *World Health Organization (WHO)* merumuskan dalam cakupan yang sangat luas tentang konsep sehat, yaitu “keadaan yang sempurna baik

fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat” (Latipun, 2005, p. 3).

Pengertian kesehatan yang dikemukakan WHO merupakan suatu keadaan ideal, dari sisi biologis, psikologis, sosial. Berdasarkan beberapa definisi diatas, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah suatu keadaan dimana individu mampu menerima keadaan dirinya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mengontrol lingkungan, memiliki kemandirian, memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan bakat serta kemampuan untuk perkembangan pribadi.

## **2. *Psychological Well Being* Perspektif Psikologi**

Konsep *psychological well-being* dijelaskan sebagai usaha untuk menggapai kesempurnaan yang mewakili potensi diri seseorang (Ryff, 1995, p. 99). Secara umum, konsep ini menekankan kepada perkembangan manusia dan eksistensi tantangan dalam hidup (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002, p. 1008). Terdapat tiga literatur utama yang menjadi arahan teoritis dalam memahami makna *psychological well-being*, Literatur yang pertama ialah dari kajian psikologi perkembangan, yang dilihat melalui teori *life-span development*, menjelaskan beberapa gambaran mengenai *wellness* yang mengandung sebuah peningkatan perkembangan secara bertahap dalam fase kehidupan seseorang. Perspektif kajian psikologi perkembangan ini meliputi model tahapan perkembangan psikososial Erikson, teori formulasi *basic life tendencies* Buhler dan juga deskripsi perubahan kepribadian pada usia

dewasa dan lanjut usia yang dijelaskan oleh Naugerter. Selanjutnya, literatur kedua adalah dari kajian psikologi klinis. Pada kajian ini menjelaskan beberapa formulasi konsep mengenai *well-being*, seperti konsep aktualisasi diri dari Maslow, pandangan Rogers mengenai *fully functioning person*, formulasi individual yang dijelaskan oleh Jung serta konsep kedewasaan Allport. Terakhir ialah literatur dari kesehatan mental, meskipun secara umum dalam kajian ini diarahkan bahwa *well-being* merupakan suatu keadaan absennya *illness* dari individu, namun terdapat beberapa pengecualian, seperti formula kriteria positif kesehatan mental Jahoda dan konsepsi fungsi positif dalam *later life* yang dikemukakan oleh Birren (Ryff, 1995, p. 99).

### **3. Aspek-aspek *Psychological Well Being***

Dalam bagian ini diterangkan mengenai aspek-aspek *psychological well-being* terdiri dari enam aspek yaitu aspek penerimaan diri, aspek hubungan positif dengan orang lain, aspek otonomi (kemandirian), aspek penguasaan lingkungan, aspek tujuan hidup, serta aspek pertumbuhan pribadi. (Ryff, 1989, p. 1072)

#### **a. Penerimaan diri (*self-acceptance*)**

Aspek ini merupakan fitur sentral dari kesehatan mental yang merupakan karakteristik dari aktualisasi diri, fungsi optimal, dan kedewasaan. Dalam teori *life span development* juga ditekankan penerimaan diri dan kehidupan di masa lalu. Sikap positif terhadap diri sendiri dan merupakan ciri penting dari *psychological well-being*. Skor tinggi pada aspek ini menunjukkan

bahwa individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk, dan merasa positif tentang kehidupan yang telah dijalani. Skor rendah menunjukkan individu merasa tidak puas dengan diri sendiri, merasa kecewa terhadap kehidupan yang dijalani, mengalami kesukaran karena sejumlah kualitas pribadi dan ingin menjadi orang yang berbeda dari dirinya saat ini.

Aspek ini dicirikan dengan aktualisasi dan dapat berfungsi secara optimal, kedewasaan, dan penerimaan kehidupan yang dilewati. Faktor-faktor dalam aspek ini mencakup evaluasi diri yang positif, penerimaan diri, dan orang lain.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*)

Aspek ini menekankan kepada pentingnya membangun kehangatan dan kepercayaan dalam sebuah hubungan interpersonal. Seseorang yang memiliki *psychological well-being* yang baik digambarkan sebagai seseorang yang mempunyai empati dan bersahabat. Faktor-faktor dalam aspek ini mencakup hubungan yang dekat, hangat, dan intim dengan orang lain, membangun kepercayaan dalam suatu hubungan, memiliki rasa empati, dan perhatian kepada orang lain.

Aspek hubungan positif dengan orang lain dapat dioperasionalkan ke dalam tinggi rendahnya kemampuan seseorang dalam membina hubungan yang hangat dengan orang lain. Skor tinggi menunjukkan individu mempunyai hubungan yang hangat, saling percaya dengan orang lain, memperhatikan kesejahteraan orang lain, mampu melakukan empati yang kuat, dan memahami makna *give and take*. Skor rendah menunjukkan

individu hanya mempunyai sedikit hubungan yang dekat dan saling percaya dengan orang lain, merasa kesulitan untuk bersikap hangat, terbuka, dan memperhatikan orang lain, merasa terasing dan frustrasi dalam hubungan interpersonal, tidak bersedia menyesuaikan diri mempertahankan hubungan yang penting dengan orang lain.

c. Otonomi (*autonomy*)

Dalam aspek ini, individu yang telah mencapai aktualisasi diri digambarkan mampu menunjukkan fungsi otonomi dan memiliki resistensi terhadap inkulturasi. Selain itu, *fully functioning person* memiliki locus evaluasi internal dimana orang tersebut tidak mencari persetujuan dari orang lain atau kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri. Hal ini berkaitan dengan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri, kemandirian, dan kemampuan mengatur tingkah laku. Faktor-faktor dalam aspek ini mencakup kemandirian, *self determined* kemampuan untuk melawan atau menghadapi tekanan sosial, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku.

Konsep otonomi berkaitan dengan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri, kemandirian, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku. Skor tinggi menunjukkan bahwa individu mampu mengarahkan diri dan mandiri, mampu menghadapi tekanan sosial, mengatur tingkah laku sendiri dan mengevaluasi diri dengan standar pribadi. Skor rendah menunjukkan bahwa individu memperhatikan pengharapan dan evaluasi orang lain, bergantung pada penilaian orang lain dalam membuat keputusan, menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial dalam berfikir dan bertingkah laku.

d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Dalam aspek ini, teori *life span development* juga menggambarkan bentuk kedewasaan salah satunya ialah kemampuan untuk memanipulasi dan mengontrol lingkungan yang kompleks. Teori ini menekankan kepada kemampuan individu untuk memilih atau mengubah lingkungan sehingga sesuai dengan kebutuhannya dan mampu maju dalam dunia dan mengubahnya secara kreatif melalui aktivitas secara fisik dan mental. Faktor-faktor dalam aspek ini mencakup memiliki kemampuan untuk mengatur dan memilih lingkungan yang kondusif untuk mencapai tujuan.

Skor tinggi menyatakan bahwa individu mempunyai *sense of mastery* dan mampu mengatur lingkungan, mengontrol berbagai kegiatan eksternal yang kompleks, dan menggunakan kesempatan yang ada secara efektif. Skor rendah menunjukkan bahwa individu mengubah atau meningkatkan konteks di sekitar, tidak waspada akan kesempatan-kesempatan yang ada di lingkungan, dan kurang mempunyai kontrol terhadap dunia luar.

e. Keyakinan memiliki tujuan hidup (*purpose in life*)

Dalam aspek ini kesehatan mental yang dimiliki individu dilihat dalam keyakinan serta perasaan yang ia miliki bahwa ada sebuah tujuan dan pemaknaan dalam hidup. Dalam teori *life span development*, dijelaskan bahwa seseorang yang berfungsi secara positif akan memiliki kemampuan pemahaman akan tujuan dan arah hidupnya. Faktor-faktor dalam aspek ini mencakup memiliki makna dan arti hidup, serta memiliki arah dan tujuan hidup.

Aspek tujuan hidup dapat dioperasionalkan dalam tinggi rendahnya pemahaman individu akan tujuan dan arah hidupnya. Skor tinggi menyatakan bahwa individu mempunyai tujuan dan arah hidup, merasakan adanya arti / makna dalam hidup masa kini dan masa lampau. Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna. Skor rendah menunjukkan bahwa individu kurang mempunyai arti hidup, tujuan, arah hidup dan cita-cita yang jelas, serta tidak melihat adanya tujuan dari kehidupan masa lalu.

f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Dalam aspek ini fungsi psikologis yang optimal membutuhkan tidak hanya pencapaian dalam karakteristik tertentu, tetapi juga ketika individu dapat mengembangkan potensi diri secara optimal. Kebutuhan aktualisasi diri dan pemahaman potensi diri yang dimiliki oleh individu merupakan sentral dari perspektif klinis dari aspek ini. Faktor-faktor dalam aspek ini mencakup kapasitas untuk bertumbuh dan mengembangkan potensi, perubahan personal atau pribadi sepanjang hidup yang mencerminkan pengetahuan diri dan efektivitas yang bertambah, keterbukaan terhadap pengalaman-pengalaman baru, dapat menerima kenyataan, mampu membela diri, dan menghargai diri sendiri.

Aspek pertumbuhan pribadi dapat dioperasionalkan dalam tinggi rendahnya kemampuan seseorang untuk mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan. Skor yang tinggi menunjukkan bahwa individu merasakan adanya pengembangan potensi diri yang berkelanjutan, terbuka terhadap

pengalaman-pengalaman baru, menyadari potensi diri, dan dapat melihat kemajuan diri dari waktu ke waktu. Skor yang rendah menunjukkan bahwa individu tidak merasakan adanya kemajuan dan potensi diri dari waktu ke waktu, merasa jenuh dan tidak tertarik dengan kehidupan, serta merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap atau tingkah laku baru (Ryff, 1989, p. 1072).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek *psychological well-being* meliputi 6 aspek, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, keyakinan memiliki tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

#### **4. Faktor-faktor *Psychological Well-Being***

Melalui berbagai penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa faktor-faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya mempengaruhi perkembangan *psychological well-being* seseorang. (Ryff, 1989, p. 1070)

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* dapat dijelaskan sebagai berikut:

##### **a. Usia**

Perbedaan rentang usia berdasarkan data yang didapatkan dari penelitian Ryff menunjukkan akan penguasaan lingkungan dan otonomi (kemandirian) seiring dengan perbandingan usia yaitu antara usia 25-39, usia 40-59, dan 60-74. Tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi, secara jelas, menunjukkan penurunan seiring dengan bertambahnya usia. Sedangkan dari sisi penerimaan diri dan



hubungan positif dengan orang lain menunjukkan variasi skor kesejahteraan berdasarkan usia.

b. Jenis kelamin

Merupakan adanya suatu perbedaan gender pria atau wanita. Faktor jenis kelamin menunjukkan perbedaan yang signifikan pada aspek hubungan positif dengan orang lain dan aspek pertumbuhan pribadi dimana wanita menunjukkan angka kesejahteraan yang lebih tinggi dari pada pria.

c. Status sosial dan ekonomi

Adanya perbedaan status ekonomi maupun perbedaan status pekerjaan memicu terbentuknya kelas-kelas sosial. Hal ini akan mempengaruhi seberapa baik kondisi psikis seseorang dalam menjalani hidup. Perbedaan status sosial juga mendukung seberapa mandiri seseorang dalam memenuhi kebutuhan hidup. Hasil penelitian Ryff (dalam Leddy, 2006, p. 143) menunjukkan bahwa orang dengan status pekerjaan yang tinggi memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, serta kesejahteraan psikologis meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat pendidikan seseorang.

d. Budaya

Sistem nilai individualisme-kolektivisme memberi dampak terhadap psychological well-being yang dimiliki suatu masyarakat. Budaya barat memiliki skor yang tinggi dalam aspek penerimaan diri dan aspek otonomi, sedangkan budaya timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme, memiliki skor yang tinggi pada aspek hubungan positif dengan orang lain. (Ryff & Keyes, 1995, p. 720)

Selain itu, faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang adalah sebagai berikut:

b. Status sosial ekonomi

Meliputi besarnya *income* (penghasilan keluarga), tingkat pendidikan, keberhasilan pekerjaan, kepemilikan materi, status sosial di masyarakat.

c. Jaringan sosial

Berkaitan dengan aktivitas sosial yang diikuti oleh individu seperti aktif dalam pertemuan-pertemuan atau organisasi, kualitas dan kuantitas aktivitas yang dilakukan, dan dengan siapa kontak sosial dilakukan.

d. Kompetensi pribadi

Yaitu kemampuan atau skill pribadi yang dapat digunakan sehari-hari, didalamnya mengandung kompetensi kognitif.

e. Religiusitas

Berkaitan dengan transedensi segala persoalan hidup kepada Tuhan. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna (terhindar dari stress dan depresi).

## **5. Pengukuran *Psychological Well-Being***

*Psychological well-being* menggunakan kuesioner *Ryff's Scales of Psychological Well-Being*. Alat ukur ini mengukur enam dimensi *psychological well-being* yang terdiri dari penerimaan diri (*self-acceptance*), otonomi (*autonomy*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), penguasaan lingkungan (*environmental*

*mastery*), keyakinan memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) dengan penjelasan sebagai berikut:

a. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Penerimaan diri merupakan ciri penting kesehatan mental, karakteristik individu yang mengaktualisasikan dirinya, serta ciri kematangan dan karakteristik individu yang berfungsi secara optimal (Ryff, 1989 p. 1072). Contoh penerimaan diri yang dapat dilakukan oleh relawan yaitu dengan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk, dan merasa positif tentang kehidupan yang sedang dijalani.

b. Otonomi (*autonomy*)

Dimensi ini diartikan sebagai kemampuan untuk mengatur tingkah laku, kemandirian, dan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri yang dianggap sebagai ciri penting dalam *psychological well-being* (Ryff, 1989 p. 1072). Contoh otonomi yang dapat dilakukan oleh relawan yaitu dengan memiliki kemampuan mengarahkan diri dan mandiri, mampu menghadapi tekanan sosial, mengatur tingkah laku sendiri dan mengevaluasi diri dengan standar pribadi.

c. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Hubungan yang hangat, hubungan yang penuh kepercayaan dengan orang lain, kemampuan untuk mencintai dilihat sebagai komponen utama dari kesejahteraan mental (Ryff, 1989 p. 1072). Contoh hubungan positif dengan orang lain yang dapat dilakukan oleh relawan yaitu dengan mempunyai

hubungan yang hangat, saling percaya dengan anggota tim, memperhatikan kesejahteraan orang lain, mampu melakukan empati yang kuat, dan memahami makna *give and take*.

d. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Kemampuan seseorang untuk memilih atau membuat lingkungan sesuai dengan kondisi psikologisnya merupakan ciri kesejahteraan mental (Ryff, 1989 p. 1072). Contoh penguasaan lingkungan yang dapat dilakukan oleh relawan yaitu dengan mempunyai *sense of mastery* dan mampu mengatur lingkungan, mengontrol berbagai kegiatan eksternal yang kompleks, dan menggunakan kesempatan yang ada secara efektif.

e. Keyakinan memiliki tujuan hidup (*purpose in life*)

Individu yang sejahtera secara mental dianggap memiliki kepercayaan yang dapat memberikan arti dan tujuan hidup. Seseorang dengan *psychological well-being* yang baik memiliki arah dan tujuan yang membuat hidupnya berarti (Ryff, 1989 p. 1072). Contoh keyakinan memiliki tujuan hidup yang dapat dilakukan oleh relawan yaitu dengan mempunyai tujuan dan arah hidup, merasakan adanya arti/makna dalam hidup masa kini dan masa lampau. Individu yang berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna.

f. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

Untuk dapat mencapai *psychological well-being* yang optimal, seseorang tidak hanya dituntut untuk mencapai karakteristik-karakteristik sebelumnya, namun juga berkembang sebagai individu (Ryff, 1989 p. 1072). Contoh

pertumbuhan pribadi yang dapat dilakukan oleh relawan yaitu dengan menyadari potensi diri, terbuka dengan pengalaman-pengalaman baru, dan dapat melihat kemajuan diri dari waktu ke waktu.

### **C. Pengaruh Resiliensi terhadap *Psychological Well-Being***

Sebagai seorang relawan yang harus selalu bekerja di bawah tekanan, resiliensi pada setiap individu sangat dibutuhkan bahkan menjadi hal yang sangat penting dalam kegiatan kerelawanan. Resiliensi pada setiap individu dapat diperoleh dengan memperluas perspektifnya dengan melihat situasi yang sulit dari hal positif dan tidak terjebak pada hal negatif, memahami batasan yang dimiliki, memiliki tujuan hidup dan usaha dalam mencapai tujuan, bertahan dalam menghadapi tekanan atau masalah, dan belajar untuk tidak bergantung terhadap orang lain sehingga dapat menghargai kemampuan diri.

Pengaruh antara resiliensi terhadap *psychological well-being* terletak pada faktor yang membentuk *psychological well-being*. Menurut Ryff, faktor *psychological well-being* terbagi menjadi enam yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, keyakinan tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dalam kegiatan kerelawanan, individu tersebut banyak mendapat kendala antara lain susahny meregulasi emosi, kewalahan dalam menguasai medan lapangan, dipaksa oleh situasi untuk berhadapan langsung dengan kondisi-kondisi yang sulit.

Kendala-kendala tersebut yang menyebabkan para relawan tersebut cenderung memiliki *psychological well-being* yang rendah. Ketika mengalami kendala tersebut, maka relawan membutuhkan resiliensi untuk

membangun kembali kekuatan dalam diri individu yang memberikan daya untuk beradaptasi terhadap kondisi sulit ataupun tidak beruntung yang sedang dialami.

Dengan adanya resiliensi yang baik dalam diri seorang relawan dapat meminimalisir kendala yang dialami relawan yang telah dijabarkan diatas. Apabila di dalam diri seorang relawan terdapat perspektif yang baik mengenai pengalaman dan hidupnya, keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya, memiliki tujuan hidup, mampu bertahan dalam kondisi sulit, dan mampu menghargai diri sendiri maka kegiatan kerelawanan juga akan berjalan dengan optimal dan maksimal.

Terdapat beberapa riset yang mendukung bahwa kedua variabel ini sebenarnya memiliki hubungan yang erat. Dalam menghadapi peristiwa yang berat dan traumatis, resiliensi dinilai penting sebagai daya lenting yang membantu individu untuk bertahan (Siebert, 2005, p. 107). Namun perlu diketahui juga bahwa individu dapat memiliki perubahan filosofi hidup, *self-perception* bahkan hubungan interpersonal pasca mengalami fase hidup yang traumatis serta berat tersebut (Tedeschi & Calhoun, 1996, p. 456). Adanya pengalaman perubahan ini dinilai berkorelasi positif dengan *psychological well-being* (Durkin & Joseph, 2009, p. 229).

Berdasarkan temuan-temuan terkait hubungan kedua variabel ini, peneliti kemudian menyadari bahwa resiliensi memiliki pengaruh dalam mempertahankan *psychological well-being* seseorang. Khususnya bagi para relawan bencana pasca mengalami kondisi sulit sebagai relawan, individu

rentan untuk mengalami fase kehidupan traumatis yang dapat mempengaruhi filosofi hidup, *self-perception* bahkan kemampuan dalam membangun hubungan interpersonal, dimana pengalaman perubahan ini dinilai memiliki hubungan yang positif dengan *psychological well-being*. Tidak salah bila kemudian Windle menilai bahwa resiliensi merupakan *tool* yang penting untuk mempertahankan *well-being* (Windle, Markland, & Woods, 2008, p. 291). Oleh karena itu, resiliensi diperlukan sebagai sebuah kemampuan untuk dapat beradaptasi dengan baik terhadap kondisi sulit yang dihadapi para relawan bencana.

Pengaruh resiliensi terhadap *psychological well-being*

Gambar 1: Skema Penelitian

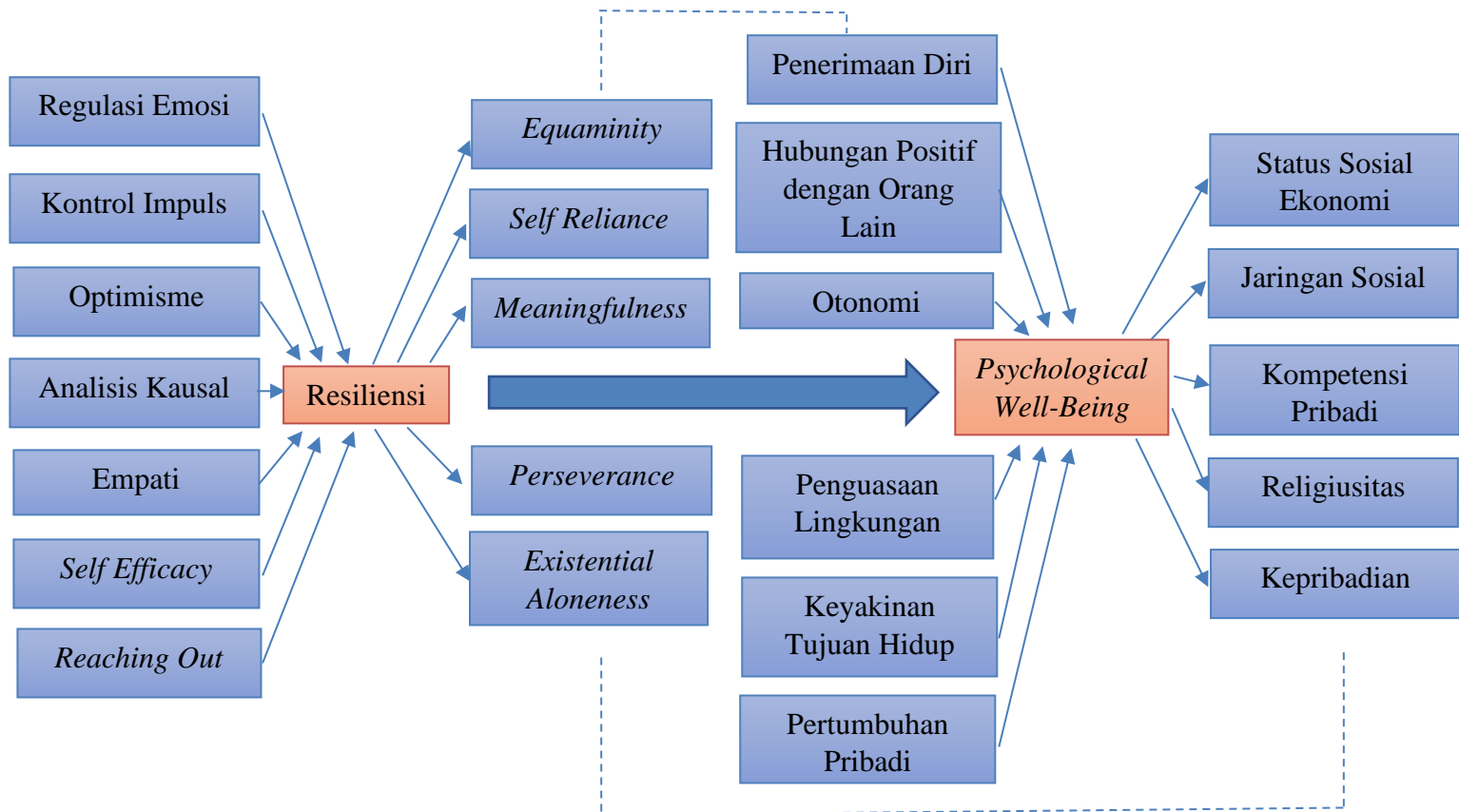


#### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan sementara pada problem yang akan dibahas dalam penelitian yang dibuktikan dengan data yang telah dihasilkan (Arikunto, 2007, p. 110). Berdasarkan penjelasan diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh positif resiliensi terhadap *psychological well-being* pada relawan di tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota.

## E. Kerangka Berpikir

Gambar 2: Kerangka Penelitian





## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang dilakukan dengan menguji teori dan meneliti hubungan antar variabel X dan variabel Y yang diukur dengan menggunakan instrumen penelitian, kemudian analisis data menggunakan program statistik (Creswell, 2014, p. 32). Penelitian dengan pendekatan kuantitatif lebih menekankan pada data dan hasil yang ditampilkan dalam bentuk angka, diolah dengan metode statistik (Azwar, 2007, p. 10). Selain itu metode kuantitatif juga didefinisikan sebagai metode yang digunakan untuk meneliti populasi dan sampel tertentu, menggunakan alat penelitian untuk mengumpulkan data, dan analisis data kuantitatif atau statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang akan diungkapkan (Sugiyono, 2013, p. 8).

Pengumpulan data dalam pendekatan kuantitatif menggunakan alat penelitian yang dirancang dan mengacu pada hipotesis penelitian. Tujuan penggunaan metode kuantitatif adalah untuk menetapkan objektivitas, memahami sebab akibat, cenderung menggeneralisasikan, dan bebas nilai. Kerangka penelitian kuantitatif terdiri dari asumsi-asumsi dan hipotesis penelitian berupa bagan yang menunjukkan hubungan sebab akibat antar variabel, seperti pengaruh antara variabel X dan variabel Y (Arikunto, 2013, p. 270). Pada penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu resiliensi sebagai

variabel bebas dan *psychological well-being* sebagai variabel terikat. Metode analisis data dalam penelitian ini bersifat kuantitatif dengan metode regresi dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (resiliensi) terhadap variabel terikat (*psychological well-being*) pada tim relawan SAMA RAMAH Polresta Malang Kota.

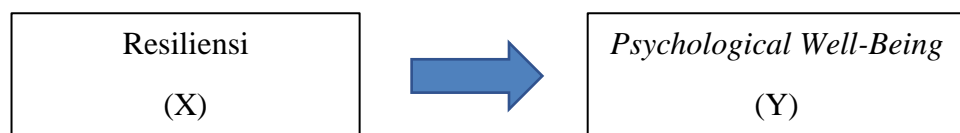
## B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel merupakan objek atau sesuatu yang menjadi pusat dari sebuah penelitian yang memiliki variasi tertentu (Arikunto, 2013, p. 161). Adapun variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel yaitu:

1. Variabel terikat (Y) merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Sugiyono, 2013, p. 39). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *psychological well-being*.
2. Variabel bebas (X) merupakan variabel yang mempengaruhi keberadaan variabel terikat (Sugiyono, 2013, p. 39). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah resiliensi.

Pengaruh antar variabel dapat digambarkan sebagai berikut:

*Gambar 3: Pengaruh Antar Variabel*



### **C. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan definisi variabel penelitian yang merujuk pada karakteristik variabel tersebut (Azwar, 2007, p. 74). Berdasarkan beberapa definisi dari kedua variabel yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya maka kedua variabel tersebut dapat didefinisikan secara operasional yaitu sebagai berikut:

#### **1. Resiliensi**

Resiliensi adalah sebuah kekuatan dalam diri individu yang memberikan daya untuk beradaptasi terhadap kondisi sulit ataupun tidak beruntung yang sedang dialami.

#### **2. *Psychological Well-Being***

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah suatu keadaan dimana individu mampu menerima keadaan dirinya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mengontrol lingkungan, memiliki kemandirian, memiliki tujuan hidup dan mampu mengembangkan bakat serta kemampuan untuk perkembangan pribadi.

### **D. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Populasi adalah bagian umum dari suatu objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang diidentifikasi oleh peneliti untuk dipelajari lebih lanjut, sehingga menghasilkan suatu kesimpulan akhir (Sugiyono, 2013, p. 80). Populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini yaitu

Tim relawan SAMA RAMAH Polresta Malang Kota yang berjumlah 32 relawan yang aktif.

## **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan menjadi objek dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2013, p. 81). Sampel juga dapat diartikan sebagai bagian dari subjek dari keseluruhan populasi yang akan digunakan dalam penelitian (Arikunto, 2013, p. 174). Berdasarkan definisi tersebut maka sampel yang akan digunakan dalam suatu penelitian harus mempunyai ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik total sampling. Pada penelitian ini sampel yang diambil adalah semua jumlah populasi. Menurut Sugiyono subjek yang jumlahnya kurang dari 100 orang maka semua subjek dapat digunakan sebagai sampel penelitian sehingga 34 disebut sebagai penelitian populasi, sebaliknya jika jumlah subyek lebih besar maka sampel dapat diambil sebanyak 10-15 % atau 15-25% (Arikunto, 2013, p. 112). Berdasarkan pendapat tersebut maka penelitian ini termasuk dalam penelitian populasi dengan jumlah sampel sebanyak 32 relawan aktif di Tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota.

## **E. Metode Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah, lebih lengkap,

dan sistematis, sehingga mempermudah pengolahan data (Sugiyono, 2013, p. 102). Proses pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan data primer, data primer merupakan data yang didapatkan secara langsung dari subjek atau responden dengan alat ukur tertentu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner (angket). Kuisisioner (angket) berisi pernyataan tertulis yang diberikan kepada subjek penelitian (responden) dalam rangka memperoleh informasi (Arikunto, 2013, p. 268). Bentuk kuesioner pada penelitian ini bersifat tertutup sehingga responden tidak diberi pilihan untuk menjelaskan jawaban yang telah disediakan. Pada penelitian ini menggunakan dua instrumen yaitu skala resiliensi dan skala *psychological well-being*. Model skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert dimana responden memberi jawaban sesuai dengan keadaan yang dialami sebenarnya. Skala Likert terdiri atas empat pilihan jawaban dengan rentang skor yaitu: sangat sesuai (SS)= 4, sesuai (S) = 3, tidak sesuai (TS) = 2, dan sangat tidak sesuai (STS) =1.

Tabel 3.1: Model Skala Likert

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b>Favourable</b>	<b>Unfavourable</b>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

## 2. Alat ukur penelitian

### a. Resiliensi

Pada penelitian ini resiliensi diukur dengan menggunakan skala yang dikembangkan oleh peneliti yang mengacu pada lima aspek resiliensi yaitu kompetensi personal, percaya pada diri sendiri, menerima perubahan secara positif, kontrol atau pengendalian diri dan pengaruh spiritual (Wagnild & Young, 1993, p. 167). Berikut adalah *blueprint* skala resiliensi:

*Tabel 3.2: Blueprint Skala Resiliensi*

<b>Indikator</b>	<b>No. Item</b>	<b>Total</b>
<i>Meaningfulness</i>	1, 2, 6	3
<i>Perseverance</i>	7, 8, 9	3
<i>Self-Reliance</i>	5, 11, 12, 14	4
<i>Existential Aloneness</i>	3, 4	2
<i>Equanimity</i>	10, 13	2
<b>Total</b>		<b>14</b>

### b. *Psychological Well-Being*

Adapun tingkat *psychological well-being* pada sampel penelitian diukur dengan menggunakan *Ryff's Scales of Psychological Well-Being*. Alat ukur ini mengukur enam dimensi *psychological well-being* yang terdiri dari *self-acceptance, autonomy, positive relations with others, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth*. Berikut adalah *blueprint* skala *psychological well-being*:

Tabel 3.3: Blueprint Skala Psychological Well-Being

Indikator	No. Item	Total
<i>Self-acceptance</i>	6, 12, 18	3
<i>Positive relations with others</i>	4, 10, 16	3
<i>Autonomy</i>	1, 7, 13	3
<i>Environmental master</i>	2, 8, 14	3
<i>Purpose of life</i>	5, 11, 17	3
<i>Personal growth</i>	3, 9, 15	3
Total		18

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas Alat Ukur

Validitas berasal dari kata valid yang berarti bahwa instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang semestinya diukur (Sugiyono, 2013, p. 121). Alat ukur yang valid akan menghasilkan data yang akurat dan memperoleh hasil pengukuran sesuai dengan tujuan pengukuran yang dilakukan. Selain itu jika alat ukur memiliki validitas yang tinggi maka data yang dihasilkan akan semakin akurat. Pada penelitian ini uji validitas dilakukan dengan bantuan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistic*) versi 23.0 for windows. Item yang telah dibuat akan diuji validitasnya terlebih dahulu. Adapun teknik uji validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product moment* untuk menemukan mana item yang valid atau item yang gugur. Aitem yang valid akan digunakan untuk melakukan uji selanjutnya sedangkan yang tidak valid tidak digunakan dalam uji selanjutnya. Suatu item dinyatakan valid jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan skor  $sig < 0,05$ .

## 2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas diartikan sebagai konsistensi, kepercayaan, dan keajegan suatu hasil penelitian (Sugiyono, 2013, p. 121). Alat ukur dinamakan memiliki reliabilitas apabila ketika melakukan pengukuran secara berulang kali pada objek akan menghasilkan hasil yang sama atau tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Pada penelitian ini uji reliabilitas item dilakukan dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistic*) versi 23.0 *for windows*. Teknik yang digunakan untuk menguji reliabilitas alat ukur yaitu dengan teknik *Alpha Cronbach* untuk mengetahui item-item yang tidak reliabel. Suatu alat ukur dikatakan memiliki reliabilitas yang tinggi apabila memiliki nilai antara 0-1.00. Nilai reliabilitas semakin tinggi jika semakin mendekati nilai 1.00.

## G. Deskripsi Data

Pada penelitian ini deskripsi data yang digunakan adalah sebagai berikut:

### 1. Melakukan Kategorisasi

Berikut merupakan Langkah-langkah dalam menentukan kategorisasi yaitu:

#### a. Mencari Mean Empirik

Mean adalah rata-rata dari data yang diperoleh dengan menjumlahkan semua angka kemudian membaginya dengan jumlah keseluruhan data. Rumus berikut untuk mencari rata-rata adalah:



$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

M = Mean

$\sum x$  = Jumlah nilai dalam distribusi

N = Jumlah total responden

b. Mencari Mean Hipotetik

Berikut adalah rumus mencari mean hipotetik:

$$M = \frac{1}{2} (\text{Max} + \text{Min}) \times \sum \text{item}$$

Keterangan:

M = Mean Hipotetik

Max = Skor tertinggi item

Min = Skor terendah item

$\sum \text{item}$  = Jumlah item dalam skala

c. Mencari Standar Deviasi

Berikut rumus mencari standar deviasi:

$$SD = \frac{1}{6} (\text{Max} - \text{Min})$$

Keterangan:

SD = Standar deviasi

Max = Skor tertinggi item

Min = Skor terendah item

d. Menentukan Kategorisasi

Kategorisasi dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat variable yang telah diukur. Berikut tabel rincian penentuan kategorisasi yaitu:

Tabel 3.4: Rumus Kategorisasi Data

Kategori	Rumus
Tinggi	$X > (M + 1,0 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

## 2. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini terdistribusi normal atau tidak (Pratama.,2016, p. 66). Normalitas terjadi ketika nilai signifikansi (sig) lebih besar dari 0,05, sedangkan data yang tidak berdistribusi normal memiliki nilai lebih kecil dari 0,05. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistics*) versi 23.0 for *Windows*. Karena terdapat 32 subjek, maka peneliti menggunakan teknik uji normalitas *Shapiro Wilk*.

## 3. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antar variabel yang sedang diteliti (Pratama.,2016, p. 67). Jika penyimpangan dari linieritas (Sig) lebih besar dari 0,05, maka data tersebut mengandung data linier. Dalam penelitian ini dilakukan uji linieritas kedua variabel yaitu resiliensi dan *psychological well-being*, dilakukan dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistics*) versi 23.0 for *Windows*.

#### **4. Uji Regresi**

Uji regresi dilakukan dengan tujuan untuk memprediksi ada tidaknya pengaruh antara variabel terikat dengan variabel bebas (Hasan., 2004, p. 103). Dalam penelitian ini dilakukan analisis regresi sederhana terhadap kedua variabel yaitu resiliensi, dengan *Psychological Well-Being* dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistics*) Versi 23.0 for *Windows*.

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Relawan Tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota**

Bencana dapat diartikan sebagai peristiwa atau serangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan masyarakat. Bencana dapat disebabkan oleh faktor alam maupun faktor non-alam, termasuk faktor manusia. Dampak dari bencana bisa meliputi korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian materi, dan dampak psikologis yang signifikan.

Dalam menghadapi bencana, Dukungan Kesehatan Mental dan Psikososial (DKMP) memiliki peran penting. DKMP merupakan segala bentuk dukungan yang diberikan oleh berbagai pihak, baik dari tingkat lokal maupun eksternal. Tujuan dari DKMP adalah menjaga dan mempromosikan kesejahteraan psikososial, serta mencegah dan mengatasi gangguan jiwa yang mungkin timbul akibat bencana.

Ada beberapa jenis pemberi layanan psikologi yang terlibat dalam memberikan dukungan psikologis. Psikolog adalah tenaga profesional kesehatan yang memiliki latar belakang pendidikan psikologi dan dilengkapi dengan Surat Izin Praktik Psikologi yang dikeluarkan oleh Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI). Mereka memiliki kewenangan yang lebih tinggi dalam melakukan praktik psikologi.

Selain psikolog, ada juga sarjana psikologi dan asisten psikolog. Mereka berperan sebagai tenaga profesional yang membantu psikolog dalam melaksanakan praktik psikologi. Mereka tetap harus memiliki latar belakang pendidikan psikologi dan bekerja di bawah supervisi psikolog. Dalam konteks penanganan COVID-19, asisten psikolog dan sarjana psikologi yang memberikan layanan terkait telah menjalani pelatihan yang memadai tentang penanganan korban dalam situasi darurat.

Tim Satgas Malang Raya Trauma Healing (Sama Ramah) Polresta Malang Kota adalah sebuah tim yang bertugas memberikan trauma healing bagi korban Covid-19 di wilayah Kota Malang. Program Sama Ramah telah resmi diluncurkan di Halaman depan Polresta Malang Kota Jl. JA. Suprpto No. 19 Kec. Klojen Kota Malang.

Selain itu, Tim Satgas Malang Raya Trauma Healing (Sama Ramah) Polresta Malang Kota juga memberikan pendampingan untuk proses trauma healing bagi para korban tragedi Stadion Kanjuruhan, Kabupaten Malang hingga bencana alam lainnya. Tim ini terdiri dari personel Polresta Malang Kota yang memiliki kompetensi dan memiliki latar belakang pendidikan sarjana psikologi.

Melalui program SAMA RAMAH, tim ini berusaha membantu masyarakat yang menjadi korban Covid-19 dan tragedi lainnya dengan memberikan pendampingan psikologis. Program ini diharapkan dapat membantu masyarakat di Kota Malang.

## **2. Pelaksanaan penelitian**

### **a. Waktu dan Tempat**

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada tanggal 27 Februari –9 April 2023 sedangkan tempat penelitian ini dilaksanakan di Tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota, yang dilakukan dengan menyebarkan skala resiliensi dan skala *psychological well-being* yang didalamnya sudah memuat aturan pengisian skala kepada semua relawan yang aktif mengikuti kegiatan di Tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota.

### **b. Jumlah Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari relawan Tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota. Jumlah populasi dari keseluruhan relawan tersebut berjumlah 32 orang. Dalam pengambilan data, peneliti menggunakan total sampling dengan mengambil 100% dari jumlah populasi yang ada.

### **c. Prosedur Penelitian**

Prosedur penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang pertama, peneliti meminta data nama, usia serta jumlah relawan Tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota kepada Bapak Bripka Muis selaku kepala relawan Tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota. Kemudian, peneliti memasukkan data-data yang diperoleh tersebut ke dalam program *Microsoft Excel*. Setelah data tersusun rapi, peneliti mengirimkan skala yang telah melalui peninjauan dan revisi kepada *expert judgement* terhadap aitem–aitem kepada ahli yang merupakan

dosen Fakultas Psikologi UIN Malang. Kemudian skala penelitian tersebut diberikan secara online dengan menyebarkan *google form* yang berisi skala resiliensi dan skala *psychological well-being* yang berisi aitem yang telah direvisi dan relevan menurut *expert judgement* kepada kepala relawan Tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota untuk kemudian disebar di *Group Chat* relawan Tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota.

#### d. Hambatan

Beberapa hambatan yang dialami oleh peneliti yaitu semua responden tidak langsung mengisi *google form* yang disebar oleh peneliti, sehingga pada minggu pertama responden yang mengisi sebanyak 5 orang saja. Selanjutnya pada minggu berikutnya responden yang mengisi hanya berjumlah 8 orang.

Hal ini membuat peneliti berinisiatif untuk mem*follow up* dan mengirim kembali *link google form* kepada bapak kepala tim SAMA RAMAH Polresta Kota Malang untuk kemudian di kirim lagi melalui chat pribadi kepada anggotanya dikarenakan sebelumnya hanya mengirimnya melalui grup *WhatsApp* sehingga responden bisa langsung mengisi *link google form* dengan mudah tanpa harus mengekroll di grup kembali. Sehingga pada minggu ke-enam peneliti memperoleh semua jawaban responden dengan lengkap berjumlah 32 orang.

e. Batasan Penelitian

Penelitian ini tentu memiliki batasan dalam proses pelaksanaannya, yaitu:

a. Batasan sampel

Penelitian ini hanya dilakukan pada tim relawan sama ramah polresta malang kota dengan total sampel sebanyak 32 orang. Hal ini dapat membatasi generalisasi hasil penelitian untuk populasi yang lebih luas. Selain itu, penggunaan sampel yang relatif kecil dapat mempengaruhi validitas dan reliabilitas hasil penelitian.

b. Batasan Variabel yang Diukur

Penelitian ini hanya mengukur pengaruh resiliensi terhadap *psychological well-being*. Ada faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi *psychological well-being* pada relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota. Oleh karena itu, penelitian yang lebih holistik dan mendalam dapat membantu pemahaman yang lebih baik terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat *psychological well-being* pada relawan.

## **B. Hasil dan Analisis Penelitian**

### **1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas**

#### **a. Hasil uji validitas aitem skala resiliensi**

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan metode product moment yang bertujuan untuk mengetahui kevalidan atau kesesuaian skala yang digunakan dalam mengukur dan memperoleh data dari responden. Berdasarkan jumlah



responden sebanyak 32 maka nilai signifikansi 5% pada distribusi nilai r tabel statistik sebesar 0,349. Hal ini berarti bahwa apabila nilai r tabel pada suatu aitem  $> 0,349$  maka aitem tersebut dikatakan valid. Hasil uji validitas pada skala resiliensi menunjukkan bahwa dari 14 aitem terdapat 1 aitem yang tidak valid atau gugur yaitu aitem nomer 13.

*Tabel 4.1: Uji Validitas Aspek Resiliensi*

No	Aspek	Indikator	No Item	Total
1.	<i>Meaningfulness</i>	Kemampuan untuk memiliki perjuangan dalam menghadapi masa sulit sehingga tujuannya tercapai.	1,2,3	3
2.	<i>Perseverance</i>	Kemampuan untuk berjuang kembali dalam kondisi semula.	4	1
		Memiliki disiplin diri.	5,6	2
3.	<i>Self-Reliance</i>	Kemampuan untuk sadar akan kekuatan yang dimiliki dan mampu menggunakannya dengan benar dalam setiap tindakan.	7,8,9,10	4
4.	<i>Existential Aloneness</i>	Kemampuan untuk belajar tidak bergantung terhadap orang lain sehingga dapat menghargai kemampuan diri.	11,12	2
5.	<i>Equanimity</i>	Kemampuan untuk memiliki perspektif yang luas dengan melihat situasi tersebut dari hal positif dan tidak terjebak pada hal negatif.	13,14	2
Total				14

**b. Hasil uji validitas aitem skala *psychological well-being***

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan metode *product moment* yang bertujuan untuk mengetahui kevalidan atau kesesuaian skala yang digunakan dalam mengukur dan memperoleh data dari responden. Berdasarkan jumlah responden sebanyak 32 maka nilai signifikansi 5% pada distribusi nilai  $r$  tabel statistik sebesar 0,349. Hal ini berarti bahwa apabila nilai  $r$  tabel pada suatu aitem  $> 0,349$  maka aitem tersebut dikatakan valid. Hasil uji validitas pada skala *psychological well-being* menunjukkan bahwa dari 17 aitem terdapat 2 aitem yang tidak valid atau gugur yaitu aitem nomer 7 dan 13.

Tabel 4.2 : Uji Validitas Psychological Well-Being

No	Aspek	Indikator	No Item		Total
			F	UF	
1.	<i>Self-Acceptance</i>	Kemampuan untuk memiliki sikap positif terhadap diri sendiri.	1		1
		Mampu mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk.	2		1
		merasa positif tentang kehidupan yang telah dijalani		3	1
2.	<i>Positive relationship with others</i>	Kemampuan untuk memiliki hubungan yang hangat, saling percaya dengan orang lain, memperhatikan kesejahteraan orang lain, mampu melakukan empati yang kuat, dan memahami makna give and take.	5	4,6	3

No	Aspek	Indikator	No Item		Total
			F	UF	
3.	<i>Autonomy</i>	Kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri, mandiri, dan mampu mengatur tingkah laku.	8	7	2
4.	<i>Environmental Mastery</i>	Kemampuan untuk mempunyai sense of mastery dan mampu mengontrol lingkungan	9		1
		Mampu mengontrol berbagai kegiatan eksternal yang kompleks.		10	1
		Menggunakan kesempatan yang ada secara efektif.	11		1
5.	<i>Purpose in life</i>	Kemampuan untuk mempunyai tujuan dan arah hidup.	13	12	2
		Mampu merasakan adanya makna dalam kehidupan masa kini dan masa lampau	14		1
		Kemampuan untuk merasakan adanya pengembangan potensi diri yang berkelanjutan.	15		1
6.	<i>Personal growth</i>	Terbuka dengan pengalaman-pengalaman baru.	16		1
		Menyadari potensi diri dan dapat melihat kemajuan diri dari waktu ke waktu.		17	1
<b>Total</b>			<b>10</b>	<b>7</b>	<b>17</b>

### c. Hasil uji reliabilitas

Pada penelitian ini uji reliabilitas dilakukan dengan metode *alpha crombach*. Suatu aitem dikatakan reliabel jika koefisien  $\alpha > 0,6$ . Pada

skala resiliensi diperoleh nilai koefisien alpha sebesar 0,946. Sehingga aitem-aitem pada skala resiliensi tersebut dapat dikatakan reliabel karena  $0,776 > 0,6$ . Sedangkan aitem-aitem pada skala *psychological well-being* mendapatkan skor variabel  $0,741 > 0,6$  Berikut adalah tabel hasil uji reliabilitas skala resiliensi dan skala *psychological well-being* dengan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 23.0 for Windows.

Tabel 4.3 : Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Resiliensi	0,776	Reliabel
Psychological Well-Being	0,741	Reliabel

#### d. Data Demografi

- 1) Rentang Usia Tim relawan Sama Ramah Polresta Malang Kota

Tabel 4.4: Tabel Rentang Usia

No	Rentang Usia	Jumlah
1	30-35	7
2	36-40	14
3	41-45	11
Total		32

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rentang usia relawan Tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota yaitu usia 30-35 tahun berjumlah 7 orang, rentang usia 36-40 tahun berjumlah 14 orang, dan rentang usia 41-45 tahun berjumlah 11 orang.

## 2) Jenis Kelamin Tim relawan Sama Ramah Polresta Malang Kota

*Tabel 4.5: Tabel Jenis Kelamin*

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1	Laki-laki	28
2	Perempuan	4
Jumlah		32

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jenis kelamin tim relawan sama ramah polresta malang kota yaitu jenis kelamin laki-laki berjumlah 28 orang dan jenis kelamin perempuan berjumlah 4 orang.

**2. Uji Data****a. Uji normalitas**

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak (Pratama, 2016, p. 78). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk. Suatu data terdistribusi normal jika koefisien memiliki nilai signifikansi  $> 0,05$ . Pada penelitian ini, diperoleh nilai signifikansi pada uji normalitas sebesar 0,166. Maka data pada penelitian dikatakan berdistribusi normal karena nilai  $0,166 > 0,05$ . Berikut adalah tabel hasil uji normalitas dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 23.0 for Windows.

Tabel 4.6: Uji Normalitas

Tests of Normality				
Variabel		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Hasil uji	Psychological Well-Being	.957	32	.224
	Resiliensi	.952	32	.166

\*. This is a lower bound of the true significance.

### b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antar variabel yang sedang diteliti (Pratama.,2016, p. 67). Jika nilai *Deviation from Linearity* (Sig) lebih besar dari 0,05 maka data tersebut termasuk data yang linear. Pada penelitian hasil ini uji linearitas sebesar 0,936. Menunjukkan bahwa hubungan antar variabel linear karena 0,936 lebih dari 0,05. Berikut adalah tabel hasil uji linearitas dengan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 23.0 for Windows.

Tabel 4.7: Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Psychological Well-being * Resiliensi	Between Groups	(Combined)	452.500	14	32.321	2.707	.027
		Linearity	385.789	1	385.789	32.307	.000
		Deviation from Linearity	66.711	13	5.132	.430	.936
Within Groups			203.000	17	11.941		
Total			655.500	31			

### c. Uji regresi

Penelitian ini menggunakan Uji Regresi Sederhana dengan menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science Statistik*) versi 23.0 for *Windows*. Uji Regresi digunakan untuk menguji adanya pengaruh variabel bebas (X) yaitu Resiliensi terhadap variabel terikat (Y) yaitu *Psychological Well-Being*. Variabel X berpengaruh terhadap variabel Y apabila nilai signifikansi  $< 0,05$ . Pada uji regresi ini, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000<sup>b</sup>. Berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa variabel X (Resiliensi) berpengaruh terhadap variabel Y (*Psychological Well-Being*).

Tabel 4.8: Uji Regresi ANOVA

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	385.789	1	385.789	42.912	.000 <sup>b</sup>
	Residual	269.711	30	8.990		
	Total	655.500	31			

a. Dependent Variable: Psychological Well-being

b. Predictors: (Constant), Resiliensi

Selain itu untuk mengetahui seberapa kuat pengaruh variabel X terhadap variabel Y dapat dilihat pada tabel model *summary* dibawah ini:

Tabel 4.9: Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.767 <sup>a</sup>	.589	.575	2.998

a. Predictors: (Constant), Resiliensi

Berdasarkan tabel model *summary* diatas dapat diketahui bahwa besarnya nilai korelasi (R) sebesar 0,767 dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,589 yang berarti bahwa pengaruh variabel X (Resiliensi) terhadap variabel Y (*Psychological Well-Being*) adalah sebesar 58,9%. Sedangkan sebesar 41,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Secara umum rumus persamaan regresi linear sederhana adalah  $Y=a+bX$ . Sementara untuk mengetahui nilai koefisien regresi tersebut kita dapat berpedoman pada output pada tabel *coefficients* berikut:

Tabel 4.10: Uji Regresi Linear

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	12.264	5.918		2.072	.047
	Resiliensi	.866	.132	.767	6.551	.000

a. Dependent Variable: Psychological Well-being

a = angka konstan dari *unstandardized coefficients*. Dalam kasus ini nilainya sebesar 12,264. angka ini merupakan angka konstan yang mempunyai arti bahwa jika tidak ada resiliensi (X) maka nilai konsisten *Psychological Well-Being* (Y) adalah sebesar 12,264.

b = angka koefisien regresi. Nilainya sebesar 0,866. Angka ini mengandung arti bahwa setiap penambahan 1% tingkat Resiliensi (X), maka *Psychological Well-Being* (Y) akan meningkat sebesar 0,866.



Merujuk pada pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa “Resiliensi (X) berpengaruh positif terhadap *Psychological Well-Being* (Y) dengan total pengaruh sebesar 58,9%”. Pengaruh positif ini bermakna semakin tinggi Resiliensi pada tim relawan sama ramah maka akan berpengaruh terhadap peningkatan *Psychological Well-Being* relawan tersebut. Maka dari itu, hasil uji hipotesis menyatakan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

### 3. Analisis Data Deskriptif

#### a. Kategorisasi Data

##### 1) Tingkat Kategorisasi Data Resiliensi pada relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota

Hasil kategorisasi data variabel resiliensi pada perhitungan empirik adalah sebagai berikut:

*Tabel 4.11: Tabel Perhitungan Empirik Resiliensi*

		<b>Resiliensi</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	4	12.5	12.5	12.5
	Tinggi	28	87.5	87.5	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan kategorisasi resiliensi pada relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota yaitu 4 orang berada dalam kategori sedang dan 28 orang lainnya berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat resiliensi pada relawan tim SAMA

RAMAH Polresta Malang Kota berada dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 87,5%. Berikut adalah diagram yang menggambarkan tingkat persentase resiliensi:

*Gambar 4: Grafik Tingkat Resiliensi*



## 2) Tingkat Kategorisasi Data *Psychological Well-Being* pada relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota

Hasil kategorisasi data variabel *psychological well-being* pada perhitungan empirik adalah sebagai berikut:

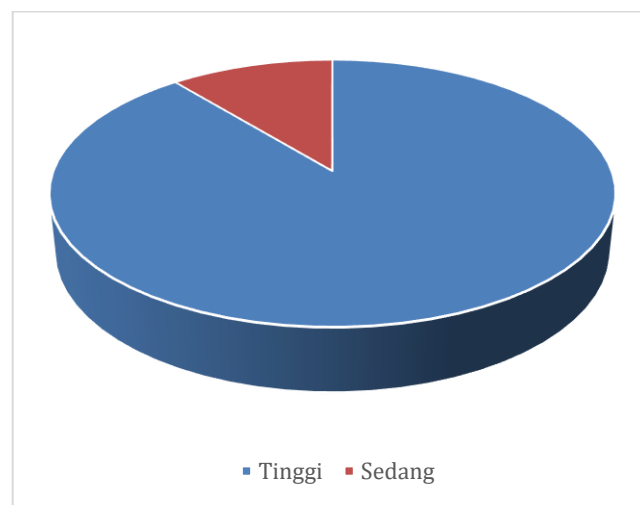
*Tabel 4.12: Tabel Perhitungan Empirik Psychological Well-Being*

		<b>Psychological Well-being</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	6	18.8	18.8	18.8
	Tinggi	26	81.3	81.3	100.0
Total		32	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan kategorisasi *psychological well-being* pada tim relawan sama ramah polresta malang kota yaitu 6 orang berada dalam

kategori sedang dan 26 orang lainnya termasuk kategori tinggi. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat *psychological well-being* pada relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota berada dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 81,3%. Berikut adalah diagram yang menggambarkan tingkat persentase *psychological well-being*:

Gambar 5: Grafik Kategori Psychological Well-Being



#### b. Analisis Data Deskriptif

Dalam penelitian ini data yang diperoleh kemudian dilakukan analisis sederhana terhadap statistic deskriptif pada kedua variabel. Analisis ini untuk melihat suatu gambaran pada sebuah data dalam penelitian. analisis *statistic descriptive* dilakukan untuk mengetahui jumlah *mean* (M), *standard deviasi* (SD), skor minimum dan skor maksimum. Adapun hasil dari analisis *statistic dercriptive* peneliti uraikan menjadi sebagai berikut:

Tabel 4.13: Tabel Analisis Data Deskriptif

Variabel	Min	Max	Mean	SD	Range	n
Resiliensi	38	52	45	4,071	14	32
Psychological Well-Being	43	60	51,5	4,598	17	32

Berdasarkan tabel hasil analisis statistik deskriptif yang telah dilakukan kepada 32 responden, dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Pada skala resiliensi, skor minimum atau terendah yang didapat oleh responden adalah 38 dengan nilai mean atau rata-rata sebesar 45. Nilai standar deviasi adalah 4,071 dan nilai range sebesar 14.
- 2) Pada skala *psychological well-being*, skor minimum atau terendah yang didapat oleh responden adalah 43 dengan nilai mean atau rata-rata sebesar 51,5. Nilai standar deviasi adalah 4,598 dan nilai range sebesar 17.

### c. Analisis Aspek Pembentuk Utama Variabel

Aspek pembentuk utama pada variabel resiliensi dan *psychological well-being* sebagai berikut:

#### 1) Variabel Resiliensi

Aspek pembentuk utama pada variabel resiliensi sebagai berikut:

$$a) \text{ Meaningfulness} = \frac{325}{1532} = 0,212$$

$$b) \text{ Perseverance} = \frac{324}{1532} = 0,211$$

- c)  $Self-Reliance = \frac{448}{1532} = 0,292$
- d)  $Existential\ Aloneness = \frac{220}{1532} = 0,143$
- e)  $Equaminitiy = \frac{215}{1532} = 0,140$

Tabel 4.14: Aspek Pembentuk Utama Resiliensi

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
<i>Meaningfulness</i>	325		21%
<i>Perseverance</i>	324		21%
<i>Self-Reliance</i>	448	1532	29%
<i>Existential Aloneness</i>	220		14%
<i>Equaminitiy</i>	215		14%

Berdasarkan pada tabel 4.14 diperoleh hasil faktor yang membentuk utama suatu variabel resiliensi yaitu *Self-Reliance* dengan skor sebesar 29%. Hal ini berarti bahwa relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota memiliki keyakinan diri mampu memahami batas yang dimiliki dalam diri sendiri. Hal ini dapat meningkatkan pengalaman yang didapatkan dari menghadapi masalah yang dihadapi.

Selanjutnya aspek yang memiliki skor terendah yaitu pada aspek *Equaminitiy* dengan skor sebesar 14%. Hal ini berarti bahwa relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota kurang dalam hal prespektif hidup dan pengalaman yang mereka alami. Tentunya ini akan sangat berpengaruh terhadap pengambilan prespektif terhadap situasi yang berada dihadapannya.

## 2) Variabel *Psychological Well-Being*

Aspek utama pembentuk variabel *psychological well-being* sebagai berikut:

$$a) \textit{Self-Acceptance} = \frac{316}{1820} = 0,174$$

$$b) \textit{Positive relationship with others} = \frac{325}{1820} = 0,179$$

$$c) \textit{Autonomy} = \frac{199}{1820} = 0,110$$

$$d) \textit{Environmental Mastery} = \frac{316}{1820} = 0,174$$

$$e) \textit{Purpose in life} = \frac{328}{1820} = 0,180$$

$$f) \textit{Personal growth} = \frac{336}{1820} = 0,184$$

Tabel 4.15: Aspek Pembentuk Utama *Psychological Well-Being*

Aspek	Skor Total Aspek	Skor Total Variabel	Hasil
<i>Self-Acceptance</i>	316		17%
<i>Positive relationship with others</i>	325		18%
<i>Autonomy</i>	199	1820	11%
<i>Environmental Mastery</i>	316		17%
<i>Purpose in life</i>	328		18%
<i>Personal growth</i>	336		18%

Berdasarkan pada tabel 4.15 diperoleh hasil faktor yang membentuk utama suatu variabel *psychological well-being* yaitu *Personal Growth* dengan skor sebesar 18%. Hasil ini menunjukkan bahwa relawan tim SAMA RAMAH

Polresta Malang Kota sudah mengembangkan sentral aspek ini berupa kebutuhan aktualisasi diri dan pemahaman potensi diri.

Selanjutnya aspek yang memiliki skor terendah yaitu pada aspek *Autonomy* dengan skor sebesar 11%. Mengingat bahwa relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota merupakan tim relawan yang baru dengan anggota sebagian besar lulusan sarjana S1 tentu menyebabkan para anggota muda merasa dirinya belum bebas dalam pengambilan keputusan. Hal ini juga membuat para anggota muda selalu menunggu arahan dari anggota senior atau dari kepala relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota.

#### **d. Uji Pengaruh Setiap Aspek Pengaruh Resiliensi Terhadap Psychological Well-Being**

##### **1) Uji Pengaruh Aspek Pengaruh Resiliensi Terhadap Psychological Well-Being**

Adapun hasil uji pengaruh aspek resiliensi terhadap psychological well-being dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

*Tabel 4.16: Tabel Pearson Correlation Aspek Resiliensi*

		<b>Correlations</b>				
		Meaningfulness	Perseverance	Self-Reliance	Existential Aloneness	Equanimity
Meaningfulness	Pearson Correlation	<b>1</b>	.468**	.445*	.380*	.303
	Sig. (2-tailed)		.007	.011	.032	.092

	Sum of Squares and Cross-products	50.219	22.375	26.000	14.625	5.969
	Covariance	1.620	.722	.839	.472	.193
	N	32	32	32	32	32
Perseverance	Pearson Correlation	.468**	1	.396*	.450**	.554**
	Sig. (2-tailed)	.007		.025	.010	.001
	Sum of Squares and Cross-products	22.375	45.500	22.000	16.500	10.375
	Covariance	.722	1.468	.710	.532	.335
	N	32	32	32	32	32
Self-Reliance	Pearson Correlation	.445*	.396*	1	.447*	.655**
	Sig. (2-tailed)	.011	.025		.010	.000
	Sum of Squares and Cross-products	26.000	22.000	68.000	20.000	15.000
	Covariance	.839	.710	2.194	.645	.484
	N	32	32	32	32	32
Existential Aloneness	Pearson Correlation	.380*	.450**	.447*	1	.240
	Sig. (2-tailed)	.032	.010	.010		.185
	Sum of Squares and Cross-products	14.625	16.500	20.000	29.500	3.625
	Covariance	.472	.532	.645	.952	.117
	N	32	32	32	32	32
Equanimity	Pearson Correlation	.303	.554**	.655**	.240	1
	Sig. (2-tailed)	.092	.001	.000	.185	
	Sum of Squares and Cross-products	5.969	10.375	15.000	3.625	7.719
	Covariance	.193	.335	.484	.117	.249
	N	32	32	32	32	32

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tabel 4.17: Tabel Skor Beta Resiliensi

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.000	.000		.000	1.000
	Meaningfulness	2.000	.000	.326	149955555.918	.000
	Perseverance	2.000	.000	.310	124480314.483	.000
	Self-Reliance	2.000	.000	.379	139686653.861	.000
	Existential Aloneness	2.000	.000	.250	113375997.313	.000
	Equanimity	1.000	.000	.064	23406177.823	.000

a. Dependent Variable: Resiliensi

Hasil uji pengaruh setiap aspek variabel resiliensi terhadap *psychological well-being* pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai pengaruh dapat dikalkulasikan dengan cara menghitung nilai *Beta* pada *Standardized Coefficients x Pearson Correlation x 100* maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.18: Uji Pengaruh Aspek Resiliensi

Aspek	Nilai Beta	Pearson Correlation	Pengaruh
-------	------------	---------------------	----------

<i>Meaningfulness</i>	0,326	1	32,6%
<i>Perseverance</i>	0,310	0,468	14,5%
<i>Self-Reliance</i>	0,379	0,445	17,73%
<i>Existential</i>	0,250	0,380	9,5%
<i>Aloneness</i>			
<i>Equanimity</i>	0,064	0,303	1,93%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa aspek Resiliensi yang paling besar pengaruhnya terhadap *psychological well-being* yaitu aspek *meaningfulness* yaitu sebesar 32,6%. Aspek *perseverance* sebesar 14,5%. Aspek *Self-Reliance* sebesar 17,73%. Selanjutnya aspek *Existential Aloneness* sebesar 9,5%. Dan aspek resiliensi yang paling sedikit pengaruhnya yaitu aspek *equanimity* yaitu sebesar 1,93%.

## 2) Uji Pengaruh Aspek Pengaruh Psychological Well-Being Terhadap Resiliensi

Adapun hasil uji pengaruh aspek *psychological well-being* terhadap resiliensi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.19: Tabel Pearson Correlation Psychological Well-Being

		Self-Acceptance
Self-Acceptance	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	

	Sum of Squares and Cross- products Covariance N	57.500 1.855 32
Positive relationship with others	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) Sum of Squares and Cross- products Covariance N	.345 .053 20.625 .665 32
Autonomy	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) Sum of Squares and Cross- products Covariance N	.265 .143 5.500 .177 32
Environme ntal Mastery	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) Sum of Squares and Cross- products Covariance N	.487** .005 27.500 .887 32
Purpose in life	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) Sum of Squares and Cross- products Covariance N	.241 .184 10.375 .335 32

Personal growth	Pearson Correlation	.406*
	Sig. (2-tailed)	.021
	Sum of Squares and Cross-products	19.000
	Covariance	.613
	N	32

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

*Tabel 4.20: Tabel Skor Beta Psychological Well-Being*

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-3.553E-15	.000		.	.
	Self-Acceptance	2.000	.000	.332	.	.
	Positive relationship with others	2.000	.000	.345	.	.
	Autonomy	1.000	.000	.060	.	.
	Environmental Mastery	2.000	.000	.326	.	.
	Purpose in life	2.000	.000	.249	.	.
	Personal growth	1.000	.000	.135	.	.

a. Dependent Variable: Psychological Well-Being

Hasil uji pengaruh setiap aspek variabel *psychological well-being* terhadap resiliensi pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai pengaruh dapat dikalkulasikan dengan cara menghitung nilai *Beta* pada *Standardized Coefficients x Pearson Correlation x 100* maka diperoleh hasil sebagai berikut:

*Tabel 4.21: Tabel Uji Pengaruh Aspek Psychological Well-Being*

<b>Aspek</b>	<b>Nilai Beta</b>	<b>Pearson Correlation</b>	<b>Pengaruh</b>
<i>Self-Acceptance</i>	.332	1	33,2%
<i>Positive relationship with others</i>	.345	0,345	11,9%
<i>Autonomy</i>	.060	0,265	1,59%
<i>Environmental Mastery</i>	.326	0,487	15,87%
<i>Purpose in life</i>	.249	0,241	6%
<i>Personal growth</i>	.135	0,406	5,48%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa aspek *psychological well-being* yang paling besar pengaruhnya terhadap resiliensi yaitu aspek *self acceptance* yaitu sebesar 33,2%. Aspek *Positive relationship with others* sebesar 11,9 %. Aspek *Environmental Mastery* sebesar 15,87%. Aspek *Purpose in life* sebesar 6%. Aspek *Personal growth* sebesar 5,48%. Selanjutnya aspek *psychological*

*well-being* yang paling sedikit pengaruhnya yaitu aspek *autonomy* yaitu sebesar 1,59%.

### **C. Pembahasan**

#### **1. Resiliensi pada Tim relawan Sama Ramah Polresta Malang**

##### **a. Tingkat Resiliensi pada Tim relawan Sama Ramah Polresta Malang**

Saat ini resiliensi telah menjadi sebuah kemampuan yang penting dalam berbagai aspek kehidupan. Resiliensi penting sebagai sebuah daya untuk mempertahankan kehidupan yang baik bagi diri seseorang dan juga keluarganya. Konsep resiliensi pada mulanya lebih berkembang dalam kajian psikiatri. (Siebert, 2005, p. 5)

Dalam perkembangannya, konsep resiliensi ini kemudian dikembangkan oleh banyak ahli sehingga menimbulkan perbedaan batasan konsep antara satu ahli dengan ahli lainnya. Wagnild dan Young menjelaskan bahwa resiliensi ini dihasilkan dari suatu kekuatan dalam diri individu, sehingga mampu beradaptasi terhadap kondisi ketidakberuntungan yang dialami oleh individu tersebut.

Berdasarkan penelitian ini tingkat resiliensi pada relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota berada dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 87,5%.

Resiliensi mengacu pada kemampuan individu atau kelompok untuk pulih dan beradaptasi dengan baik setelah mengalami keterpurukan atau trauma. Resiliensi yang tinggi dari relawan tim SAMA RAMAH Polresta

Malang Kota membuat mereka mampu menghadapi tekanan dan ketegangan yang muncul dalam situasi bencana. Relawan menghadapi tantangan emosional, fisik dan mental yang signifikan dalam menghadapi trauma dan gejala psikologis korban bencana. Ketahanan yang tinggi memungkinkan mereka untuk tetap tenang, gigih, dan beradaptasi dengan situasi yang berubah dengan cepat. Kemampuan ini memungkinkan relawan untuk fokus pada tugasnya dan memberikan dukungan yang efektif kepada korban bencana (Wagnild & Young, 2010, p. 21)

Resiliensi juga membantu relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota untuk membangun ketahanan mental yang tangguh. Saat menghadapi pengalaman traumatis korban bencana, relawan bisa mengalami tekanan dan emosi yang luar biasa. Namun, resiliensi yang tinggi membuat mereka dapat mengatur dan mengatur emosinya dengan baik. Penting bagi para relawan untuk menjaga keseimbangan psikologis mereka sendiri agar tetap menjadi sumber dukungan yang stabil dan dapat diandalkan bagi para korban bencana. Resiliensi membantu relawan tetap kuat dan mereka tidak mudah terpengaruh oleh efek negatif dari pengalaman traumatis (Wagnild & Young, 2010, p. 35).

Resiliensi juga memupuk kapasitas relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota untuk membangun ketahanan jangka panjang terhadap tantangan bencana. Dalam situasi bencana, menjadi sukarelawan bisa sangat menuntut dan melelahkan. Namun dengan stamina yang tinggi, relawan dapat mengatasi rasa lelah dan bosan yang mungkin muncul.

Mereka dapat tetap termotivasi, menemukan tujuan dalam pekerjaan mereka dan terus berpartisipasi dalam pemulihan dan pembangunan komunitas setelah bencana. Resiliensi membantu relawan tetap tabah dan berkomitmen dalam jangka panjang, menciptakan dampak positif yang bertahan lama bagi korban bencana (Wagnild & Young, 2010, p. 48).

Kesimpulannya, tingginya resiliensi relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota berperan penting dalam menghadapi trauma dan gejala psikologis korban bencana. Resiliensi membantu relawan mengatasi stres, membangun ketahanan psikologis, dan mempertahankan ketahanan jangka panjang mereka. Dengan ketangguhan yang tinggi, relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota dapat memberikan dukungan yang efektif, stabil, dan berkelanjutan kepada korban bencana, sehingga berkontribusi pada proses pemulihan dan pembangunan masyarakat pasca bencana.

**b. Pengaruh Setiap Aspek Resiliensi pada Tim relawan Sama Ramah Polresta Malang**

Berdasarkan hasil penelitian dari kelima sumber resiliensi pada tiap-tiap aspek resiliensi Tim Relawan Sama Ramah Polresta Malang menunjukkan bahwa aspek resiliensi yang paling tinggi adalah *self-reliance* yaitu sebesar 29%. Menurut Wagnild dan Young aspek *self-reliance* merupakan keyakinan individu untuk mampu memahami Batasan yang dimilikinya (Wagnild & Young, 1993, p. 167).



Menurut hasil analisis pada relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota bahwa prinsip yang mereka gunakan sebagai pedoman saat menjalani tugasnya adalah memberikan Batasan terhadap tugas dan wewenang kepada masing-masing relawan sesuai dengan kompetensi dan bidang yang dikuasai. Apabila kasus yang ditemukan di lapangan dirasa berat dan tidak mampu maka akan disalurkan ke pihak yang lebih profesional atau rumah sakit sehingga relawan tersebut tetap berada pada batasan yang mereka miliki. Sehingga kondisi tersebut merupakan salah satu aspek penting dalam resiliensi relawan terutama pada aspek *self-reliance*.

Selanjutnya aspek resiliensi yang paling rendah adalah aspek *existential aloneness* dan aspek *Equanimity* dengan pengaruh sebesar 14%. Menurut Wagnild dan Young Aspek *existential aloneness* merupakan kesadaran bahwa individu unik dan dapat menghargai diri sendiri. Sedangkan aspek *Equanimity* merupakan prespektif mengenai hidup dan pengalaman yang dialami.

Menurut hasil analisis pada relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota bahwa kemampuan relawan dalam memahami perspektif hidup dan pengalaman masih rendah karena hal tersebut masih belum memiliki banyak pengalaman terkait kerelawanan sebelumnya. Saat di lapangan, relawan juga masih harus berusaha dengan keras untuk mengendalikan emosi. Maka dari itu, kesadaran akan keunikan yang mereka miliki masih rendah dan kurang bisa menghargai diri sendiri dalam keadaan-keadaan yang sulit.

**c. Sumber resiliensi yang paling tinggi pada relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota**

Menurut Wagnild and Young (Wagnild & Young, 1993, p. 167) aspek resiliensi terdiri dari *equanimity*, *self reliance*, *meaningfulness*, *perseverance*, dan *existential aloneness*.

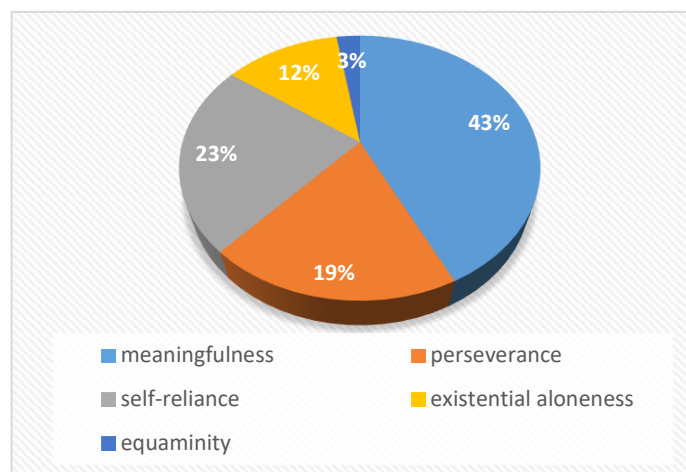
Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber resiliensi yang paling tinggi pada relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota yaitu diperoleh dari *meaningfulness* (tujuan hidup dan usaha dalam mencapai tujuan) dengan rata-rata sebesar 32,6% pada hasil pengkategorian secara hipotetik. Menurut hasil penelitian di lapangan bahwa para relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota berada pada kondisi yang sulit saat bekerja. Relawan harus mampu melawan kesulitan dan trauma tersebut agar dapat membantu korban dengan maksimal. Hal tersebut mendorong individu memiliki perjuangan dalam menghadapi masa sulit sehingga tujuannya tercapai. Hal tersebut dapat menjadi salah satu penyebab *meaningfulness* merupakan sumber resiliensi yang paling tinggi di kalangan relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota.

Sumber resiliensi yang paling rendah adalah *equanimity* (perspektif mengenai hidup dan pengalaman yang dialami) dengan rata-rata sebesar 1,93% pada hasil pengkategorian secara hipotetik. Menurut hasil penelitian di lapangan bahwa kurangnya pengalaman dalam kegiatan kerelawanan yang dilakukan oleh relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota

menyebabkan rendahnya pemahaman relawan terkait pengalaman hidup dan kerelawanan yang dimilikinya. Hal tersebut dapat menjadi salah satu penyebab *equamimity* merupakan sumber resiliensi yang paling rendah di kalangan relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota.

Berikut adalah diagram yang menggambarkan sumber resiliensi yang paling tinggi diperoleh pada subjek penelitian:

Gambar 6: diagram sumber resiliensi yang paling tinggi berdasarkan data empiris



Hasil analisis sumber resiliensi menurut data empiris dapat diketahui bahwa tingkat resiliensi yang paling tinggi diperoleh dari sumber *meaningfulness* dengan rata-rata sebesar 43% yang memiliki arti bahwa *meaningfulness* terbilang sangat penting karena mencakup dorongan dan usaha bangkit dari keadaan yang sulit dalam kegiatan kerelawanan.

Sedangkan hasil analisis sumber resiliensi menurut data empiris dapat diketahui bahwa tingkat resiliensi yang paling rendah diperoleh dari sumber *equamimity* dengan rata-rata sebesar 3% yang memiliki arti bahwa

*equanimity* pada relawan terbilang rendah dikarenakan kurangnya pemahaman mengenai perspektif hidup dan pengalaman hidup yang dirasakan oleh relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota.

## **2. *Psychological Well-Being* pada Tim relawan Sama Ramah Polresta Malang**

### **a. Tingkat *Psychological Well-Being* pada Tim relawan Sama Ramah Polresta Malang**

*Psychological Well-being* merupakan suatu gambaran kualitas kehidupan dan kesehatan mental yang dimiliki seseorang. Para ahli psikologi mengemukakan bahwa penelitian mengenai kebahagiaan dan ketidakbahagiaan dikenal sebagai *Psychological Well-Being*. *Psychological Well-Being* sendiri memiliki banyak definisi dari masing-masing tokoh psikologi.

Seseorang yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi juga disebut sebagai orang yang memiliki mental yang sehat. Sehat (*health*) adalah konsep yang tidak mudah diartikan sekalipun dapat dirasakan dan diamati keadaannya. (Latipun, 2005, p. 3). Konsep Sehat memiliki cakupan yang luas, yaitu “keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat”. (World Health Organization, 2005, p. 3)

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, dapat kita ketahui jika tingkat *psychological well-being* pada

relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota berada dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 81,3%.

*Psychological well-being* memiliki peran yang sangat penting bagi para relawan psikologis dalam menghadapi trauma dan gejala psikologis lainnya dari korban bencana. Terkhusus bagi Tim relawan sama ramah Polresta Malang Kota. *Psychological well-being* mencakup beberapa dimensi yang penting dalam mengembangkan dan memelihara kesehatan mental yang positif pada individu. Dimensi ini meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, pengendalian lingkungan, otonomi, dan makna hidup. Membangun kesejahteraan psikologis bagi para relawan di bidang psikologi memungkinkan mereka untuk mendukung dan membimbing korban bencana dalam pemulihan dan ketahanan mereka sendiri.

Salah satu alasan utama mengapa *psychological well-being* sangat penting bagi relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota adalah dampaknya terhadap kemampuan mereka untuk menjalin hubungan positif dengan korban bencana. Dengan mengembangkan penerimaan diri dan citra diri yang positif, relawan dapat mendekati pekerjaan mereka dengan empati dan kasih sayang. Penerimaan diri ini juga memungkinkan untuk terhubung dengan para korban pada tingkat yang lebih dalam dan membangun kepercayaan dan hubungan yang baik. Hubungan positif membentuk dasar intervensi terapeutik yang efektif karena menciptakan ruang yang aman bagi

korban untuk mengungkapkan perasaan, berbagi pengalaman, dan bekerja menuju penyembuhan dan pertumbuhan (Ryff, 1989, p. 187).

Selain itu, *psychological well-being* relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota memberikan fleksibilitas dan pertumbuhan pribadi yang mereka butuhkan untuk menghadapi tantangan dan tuntutan emosional dari pekerjaan mereka. Dengan mengembangkan rasa pertumbuhan pribadi, relawan dapat terus belajar dari pengalaman mereka, menyesuaikan pendekatan mereka, dan meningkatkan keterampilan mereka. Perlindungan lingkungan, dimensi lain dari kesejahteraan mental, membantu relawan mengatasi stres dan tuntutan situasi bencana. Hal ini memungkinkan mereka untuk mempertahankan rasa kontrol dan efektivitas dalam pekerjaan mereka, mencegah kelelahan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Ryff, 1989, p. 193).

Terakhir, *psychological well-being* pada relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota menjaga motivasi dan komitmen terhadap para korban. Tujuan hidup yang jelas membantu relawan menemukan makna dalam pekerjaan mereka dan memperkuat komitmen mereka untuk memberikan dampak positif bagi kehidupan para korban. Otonomi memungkinkan relawan untuk mengontrol tindakan dan keputusan mereka, dan memberi mereka kebebasan untuk menyesuaikan intervensi dengan kebutuhan dan situasi individu dari setiap individu yang mereka bantu (Ryff, 1989, p. 201).

Secara umum, definisi *psychological well-being* sangat penting bagi relawan yang bekerja dengan korban bencana. Dengan mempromosikan *psychological well-being* mereka sendiri, relawan dapat membangun hubungan yang bermakna dengan para korban, mengatasi tantangan yang mereka hadapi, dan mempertahankan tujuan dan kemandirian dalam pekerjaan mereka. Dimensi kesejahteraan psikologis ini berkontribusi pada efektivitas dan keberlanjutan upaya mereka, yang pada gilirannya memfasilitasi pemulihan dan ketahanan psikologis korban bencana.

**b. Pengaruh Setiap Aspek Psychological Well-Being pada Tim relawan Sama Ramah Polresta Malang**

Berdasarkan hasil penelitian dari kelima sumber resiliensi pada tiap-tiap aspek resiliensi Tim Relawan Sama Ramah Polresta Malang menunjukkan bahwa aspek resiliensi yang paling tinggi ada tiga aspek dengan pengaruh sebesar 18% yaitu Aspek *Positive Relationship with other*, Aspek *Purpose in Life*, dan Aspek *Personal growth*. Menurut Ryff aspek *Positive Relationship with other* merupakan pentingnya membangun kehangatan dan kepercayaan dalam sebuah hubungan interpersonal, aspek *Purpose in Life* merupakan keyakinan serta perasaan yang dimiliki individu bahwa terdapat sebuah tujuan dan pemaknaan dalam hidup, dan aspek *Personal Growth* merupakan kemampuan individu untuk mengembangkan potensi diri secara optimal.

Menurut hasil analisis pada relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota bahwa kemampuan individu sebagai relawan dalam bersahabat dan

menjalin hubungan positive dengan orang lain merupakan aspek yang mempengaruhi keberhasilan serta kesejahteraan individu. Relawan melakukan pengarahan secara demokrasi, menganalisa SWOT untuk menentukan tindakan yang tepat karena rencana awal dan kondisi lapangan tidak selalu sama. Semakin banyak kepala semakin banyak masukan menuju pilihan terbaik, menyatukan visi, memberikan semangat kepada sesama tim, membuat perencanaan yang bagus dengan komunikasi yang intens sehingga tidak ada wasting time, memikirkan peralatan dan keselamatan sesama tim agar bisa membantu korban dengan maksimal.

Lalu kemampuan relawan dalam memiliki keyakinan serta perasaan yang dimiliki dalam mencapai sebuah tujuan dan arah hidup yang baik juga merupakan aspek yang penting dalam membangun kesejahteraan individu dalam kegiatan kerelawanan dikarenakan pada saat berada di lapangan, mereka harus bekerja bersama-sama dengan tujuan yang sama pula.

Selanjutnya pada kemampuan optimal individu dalam mengembangkan potensi diri juga merupakan aspek yang penting dalam menciptakan kesejahteraan individu karena mereka harus mengerahkan seluruh potensi yang dimilikinya untuk membantu orang lain dengan profesional dan maksimal.

Selanjutnya aspek yang paling rendah dari variabel *psychological well-being* adalah aspek *Autonomy* sebesar 11%. Menurut Ryff aspek *Autonomy* merupakan kemampuan untuk mengarahkan diri sendiri, kemandirian, dan mampu mengatur tingkah laku. Menurut hasil analisis pada relawan tim



SAMA RAMAH Polresta Malang Kota bahwa relawan kurang mencapai aktualisasi diri dan kurang bisa mengarahkan diri sendiri dan tingkah laku. Pada kondisi di lapangan, relawan masih terpaksa pada perintah yang ditugaskan pada masing-masing individu relawan.

### **3. Pengaruh Resiliensi terhadap Psychological Well-Being pada Tim relawan Sama Ramah Polresta Malang**

Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk memahami keterkaitan antara resiliensi dan *psychological well-being* pada relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk pulih dari stres, mengatasi kesulitan dan beradaptasi dengan perubahan. Pada saat yang sama, *psychological well-being* mencakup aspek psikologis positif seperti kepuasan hidup, kebahagiaan, dan kesejahteraan emosional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis bahwa tingkat resiliensi yang lebih tinggi berpengaruh dengan *psychological well-being* yang lebih tinggi dalam relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota.

Kajian ini mengadopsi kerangka teoritis untuk mengukur konstruk resiliensi yang dikembangkan oleh Ryff (1989). Menurut teori ini, resiliensi terdiri dari enam dimensi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, pengendalian lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pengukuran *Psychological Well-Being* mengacu pada konstruk yang dikembangkan oleh Wagnild yang mencakup aspek-aspek seperti

aspek psikologis positif seperti kepuasan hidup, kebahagiaan, dan kesejahteraan emosional. (Wagnild & Young, 1993, p. 167).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh positif antara tingkat resiliensi dengan *Psychological Well-Being* Relawan di Tim Sama Ramah Polresta Malang Kota. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan mental yang lebih tinggi. Hal ini dapat dijelaskan dengan asumsi bahwa individu yang mampu mengatasi stres dan kesulitan cenderung mengalami tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa keenam dimensi resiliensi yang diukur dalam penelitian ini, yaitu *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth*, secara signifikan berhubungan dengan *psychological well-being* pada relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota. Temuan ini menunjukkan bahwa semua aspek resiliensi berperan penting dalam mempengaruhi tingkat *psychological well-being* pada relawan tim tersebut.

Dalam menghadapi peristiwa yang berat dan traumatis, resiliensi dinilai penting sebagai daya lenting yang membantu individu untuk bertahan (Siebert, 2005, p. 107). Namun perlu diketahui juga bahwa individu dapat memiliki perubahan filosofi hidup, *self-perception* bahkan hubungan interpersonal pasca mengalami fase hidup yang traumatis serta berat tersebut (Tedeschi & Calhoun, 1996, p. 456). Adanya pengalaman

perubahan ini dinilai berkorelasi positif dengan psychological well-being (Durkin & Joseph, 2009, p. 229)

Implikasi temuan ini, penting untuk berupaya membangun ketangguhan Tim relawan ramah seperti Polresta Kota Malang dalam meningkatkan kesejahteraan mental mereka. Pelatihan dan program pengembangan pribadi yang ditujukan untuk membangun ketahanan, seperti penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, pengendalian lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis tim relawan.

Selain itu, temuan ini juga memiliki implikasi penting bagi kepemimpinan dan pengelolaan kelompok relawan dalam pengaturan organisasi. Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anggota tim relawan, perhatian harus diberikan pada faktor-faktor yang dapat memperkuat resiliensi mereka. Faktor-faktor ini termasuk memberikan dukungan sosial yang memadai, mendorong otonomi dan pengambilan keputusan, menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pengembangan pribadi, dan menetapkan tujuan yang jelas untuk menjadi sukarelawan.

Selanjutnya, hasil penelitian ini juga menyoroti pentingnya memahami peran resiliensi dalam konteks relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota. Kelompok kerja relawan seringkali mengalami tekanan dan tantangan dalam menjalankan tugasnya, tanggung jawab besar, beban kerja berat, dan tuntutan emosional. Dalam konteks ini, ketahanan yang tinggi dapat membantu anggota relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang

Kota mengelola dan mengelola potensi stres, sehingga meningkatkan *Psychological Well-Being* mereka. Meskipun hasil penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis dalam kelompok relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota, beberapa keterbatasan harus diperhatikan. Pertama, penelitian ini didasarkan pada studi *cross-sectional* dan oleh karena itu tidak dapat membangun hubungan kausal antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Studi longitudinal dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang hubungan ini.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman kita tentang pentingnya resiliensi dalam meningkatkan *psychological well-being* pada relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota. Wawasan ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan strategi dan intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota. Dalam konteks yang lebih luas, penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya mengintegrasikan aspek resiliensi ke dalam pengembangan individu dan manajemen organisasi untuk meningkatkan *Psychological Well-Being*.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, peneliti memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini mengenai pengaruh Resiliensi terhadap *Psychological Well-Being* pada relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota sebagai berikut:

1. Relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota mempunyai tingkat resiliensi yang tinggi dengan presentase 87,5%.
2. Tingkat *Psychological Well-Being* relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota berada di tingkat tinggi dengan dominasi presentase sebesar 81,3%.
3. Adanya pengaruh positif *Psychological Well-Being* relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota dengan presentase sebesar 58,9%.

Hasil dari penelitian ini memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman kita tentang pentingnya resiliensi dalam meningkatkan *psychological well-being* pada relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan strategi dan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan kejiwaan relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota.

## **B. SARAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dijelaskan, maka terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, yakni sebagai berikut:

### **1. Bagi Tim relawan Sama Ramah Polresta Malang Kota**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, relawan tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota dapat diharapkan mampu menjaga untuk tetap memiliki rasa *Psychological Well-Being*. Mengingat sepak terjang relawan yang berhadapan langsung dengan kejadian yang dapat mengurangi rasa *Psychological Well-Being* relawan tersebut. Polresta Malang Kota diharapkan dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental relawan dengan memberikan pelatihan dan program pengembangan pribadi yang ditujukan untuk membangun ketahanan, seperti penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, pengendalian lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi.

### **2. Bagi Peneliti selanjutnya**

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti selanjutnya khususnya peneliti yang berfokus untuk melakukan penelitian dalam masalah Resiliensi dan *Psychological Well-Being* dapat menggunakan variabel lain seperti motivasi, lingkungan budaya, status sosial ekonomi dan lain sebagainya sehingga dapat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan khususnya pada bidang psikologi sosial. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian yang memungkinkan hasil dari penelitian ini untuk dilakukan eksperimen terhadap kesejahteraan psikologis terhadap para relawan demi mendapatkan hasil yang lebih maksimal.



## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2007). Jakarta: Rineka Apta.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.
- BNPB. (2007, April 26). *Database Peraturan JDIH BPK RI*. Retrieved from Undang-undang (UU) No. 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/39901/uu-no-24-tahun-2007>
- BNPB. (2011, Desember 30). *Database Peraturan JDIH BPK RI*. Retrieved from Peraturan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana Nomor 17 Tahun 2011 Tentang Pedoman Relawan Penanggulangan Bencana: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/219653/perka-bnpb-no-17-tahun-2011>
- Costanzo, E. S., Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2009). Psychological Adjustment Among Cancer Survivors: Findings From a National Survey of Health and Well-Being. *Health Psychology, 28*(2), 147-156.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches (4th ed.)*. Singapore: Sage Publication.
- Davidson, R. D., & McFarlane, C. A. (2006). The Extent and Impact of Mental Health Problems After Disaster. *J Clin Psychiatry, 9*-14.
- Durkin, J., & Joseph, S. (2009). Growth Following Adversity and Its Relation with Subjective Well-Being and Psychological Well-Being. *Journal of Loss and Trauma, 14*(3), 228-234.
- Echol, J. M., & Shadily, H. (2006). *Kamus Inggris-Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Fullerton, C. S., & Ursano, R. J. (2005). Psychological and Psychopathological Consequences of Disasters. *Disaster And Mental Health, 13*-36.



- Government of Alberta. (2006). *Volunteering : How to Build Your Career by Helping Others*. Edmonton: Government of Alberta, Human Resources and Employment Publications.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Latipun. (2005). *Psikologi Konseling*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2001). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Melina, G. G., Grashinta, A., & Vinaya. (Desember 2012). Resiliensi dan Altruisme pada Relawan Bencana Alam. *Jurnal Psikologi Ulayat*, Edisi I, 17–24.
- Najia, R. P. (2005). Psychological well-being and coping mechanisms of volunteers and aid workers in a post-disaster situation. *James P Grant School of Public Health BRAC University*.
- Neil, J. T., & Dias, K. L. (2001). Adventure Education and Resilience: The Double-edged Sword. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1(2), 35-42.
- Nuridin, N. (2012, Maret 16). *National Geographic Indonesia*. Retrieved from Petugas Kemanusiaan juga Rentan Trauma Bencana: <https://nationalgeographic.grid.id/read/13281876/petugas-kemanusiaan-juga-rentan-trauma-bencana>
- Nurmalisa, Y., & Adha, M. M. (2016). Peran Lembaga Sosial Terhadap Pembinaan Moral Remaja Di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 1(1), 64–71.
- Reich. (2010). *Handbook of adult resilience*. New York: The Guildford.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: Three Rivers Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best News Yet on the Six-Factor Model of Well-Being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119.
- Savitri, N. G. (2005). *Panduan Manajemen Kerelawanan*. Depok: Depok PIRAMEDIA.
- Siebert, A. (2005). *The Resilience Advantage*. California: Berrett-Koehler Publisher, Inc.
- Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: Implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 255-291.
- Stern, N. (2007). Stern Review on the Economics Climate Change. *Journal of Economic Literature*, 28.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer Work and Well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42,2.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, Vol. 1, no.2,.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (2010). Discovering Your Resilience Core. *Journal of Nursing Measurement*, 21.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. New York: Cornell University Press.
- Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1).
- Windle, G., Markland, D. A., & Woods, R. T. (2008). Examination of a Theoretical Model of Psychological Resilience in Older Age. *Aging & Mental Health*, 12(3), 285-292.

- Windsor, G. M., Anstey, K. J., & Rodgers, B. (2008). Volunteering and Psychological Well-Being Among Young-Old Adults: How Is Too Much? *The Gerontologist*, 48,1.
- Wolin, S. (2014). Project Resilience. In N. A. Purnomo, *Resiliensi Pada Pasien Stroke Ringan Ditinjau Dari Jenis Kelamin* (p. 248). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- World Health Organization. (2005). In Latipun, *Psikologi Konseling* (p. 3). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

## **LAMPIRAN**

## SURAT IZIN PENELITIAN SKRIPSI



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 760 /FPsi.1/PP.009/5/2023  
Perihal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

11 Mei 2023

Kepada Yth.

**Kepala Tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota**  
di  
Malang

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : AMALIA PRASTIWI / 19410038  
Tempat Penelitian : Tim SAMA RAMAH Polresta Malang Kota  
Judul Skripsi : **PENGARUH RESILIENSI TERHADAP  
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA RELAWAN  
DI TIM SAMA RAMAH POLRESTA MALANG KOTA  
Waktu penelitian 12 Mei sd 5 Juli 2023**  
Dosen Pembimbing : 1. Drs. H. Yahya, MA.  
2. Yusuf Ratu Agung, MA.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.



Tembusan:

1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

# 1. Uji Validitas

## a. Variabel Resiliensi

**Correlations**

		VarX
X1	Pearson Correlation	.406*
	Sig. (2-tailed)	.021
	N	32
X2	Pearson Correlation	.601**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	32
X3	Pearson Correlation	.352*
	Sig. (2-tailed)	.049
	N	32
X4	Pearson Correlation	.515**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	32
X5	Pearson Correlation	.389*
	Sig. (2-tailed)	.028
	N	32
X6	Pearson Correlation	.585**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	32
X7	Pearson Correlation	.693**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	32

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	32
X8	Pearson Correlation	.616**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	32
X9	Pearson Correlation	.510**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	32
X10	Pearson Correlation	.584**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	32
X11	Pearson Correlation	.450**
	Sig. (2-tailed)	.010
	N	32
X12	Pearson Correlation	.599**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	32
X13	Pearson Correlation	.290
	Sig. (2-tailed)	.107
	N	32
X14	Pearson Correlation	.727**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	32

	Sig. (2-tailed)	.000
	N	32
VarX	Pearson Correlation	1

	Sig. (2-tailed)	
	N	32

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).  
 \*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### b. Variabel *Psychological Well-Being*

**Correlations**

		VarY
Y1	Pearson Correlation	.419*
	Sig. (2-tailed)	.017
	N	32
Y2	Pearson Correlation	.509**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	32
Y3	Pearson Correlation	.417*
	Sig. (2-tailed)	.018
	N	32
Y4	Pearson Correlation	.476**
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	32
Y5	Pearson Correlation	.476**
	Sig. (2-tailed)	.006
	N	32

Y6	Pearson Correlation	.351*
	Sig. (2-tailed)	.049
	N	32
Y7	Pearson Correlation	.212
	Sig. (2-tailed)	.244
	N	32
Y8	Pearson Correlation	.491**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	32
Y9	Pearson Correlation	.576**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	32
Y10	Pearson Correlation	.495**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	32
Y11	Pearson Correlation	.494**
	Sig. (2-tailed)	
	N	

	Sig. (2-tailed)	.004
	N	32
Y12	Pearson Correlation	.429*
	Sig. (2-tailed)	.014
	N	32
Y13	Pearson Correlation	.340
	Sig. (2-tailed)	.057
	N	32
Y14	Pearson Correlation	.458**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	32
Y15	Pearson Correlation	.469**
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	32
Y16	Pearson Correlation	.628**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	32
Y17	Pearson Correlation	.536**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	32
VarY	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	32

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



## 2. Uji Reliabilitas

### a. Variabel Resiliensi

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.776	13

### b. Variabel Psychological Well-Being

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.741	15

## 3. Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		32
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.94963384
Most Extreme Differences	Absolute	.145
	Positive	.071
	Negative	-.145
Test Statistic		.145
Asymp. Sig. (2-tailed)		.087 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

#### 4. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Psychological Well-being Resiliensi	Between Groups	(Combined) Linearity	452.500	14	32.321	2.707	.027
		Deviation from Linearity	385.789	1	385.789	32.307	.000
			66.711	13	5.132	.430	.936
Within Groups			203.000	17	11.941		
Total			655.500	31			

## 5. Uji Hipotesis

### Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Resiliensi <sup>b</sup>	.	Enter

a. Dependent Variable: Psychological Well-being

b. All requested variables entered.

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.767 <sup>a</sup>	.589	.575	2.998

a. Predictors: (Constant), Resiliensi

### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	385.789	1	385.789	42.912	.000 <sup>b</sup>
	Residual	269.711	30	8.990		
	Total	655.500	31			

a. Dependent Variable: Psychological Well-being

b. Predictors: (Constant), Resiliensi

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12.264	5.918		2.072	.047
	Resiliensi	.866	.132	.767	6.551	.000

a. Dependent Variable: Psychological Well-being

## 6. Data Mentah

### a. Variable Resiliensi

Responden	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	Tot al X
Subjek1	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	53
Subjek2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41
Subjek3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	41
Subjek4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	55
Subjek5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	54
Subjek6	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	49
Subjek7	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	55
Subjek8	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	55
Subjek9	2	4	4	1	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	48
Subjek10	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	52
Subjek11	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	45
Subjek12	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	53
Subjek13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	53
Subjek14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	43
Subjek15	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	44
Subjek16	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	1	4	3	3	45
Subjek17	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
Subjek18	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
Subjek19	1	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	42
Subjek20	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	46
Subjek21	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	47
Subjek22	1	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	49
Subjek23	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	3	46
Subjek24	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	48
Subjek25	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	46
Subjek26	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	3	3	46
Subjek27	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	50
Subjek28	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	49
Subjek29	2	3	4	1	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	45
Subjek30	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	50
Subjek31	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	47
Subjek32	2	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	49

**b. Variabel *Psychological Well-Being***

Responden	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Total Y
Subjek1	4	4	2	3	3	3	3	3	3	1	4	3	4	4	4	3	3	54
Subjek2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50
Subjek3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	54
Subjek4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68
Subjek5	4	4	4	4	4	3	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	61
Subjek6	4	4	3	4	3	3	1	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	58
Subjek7	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	67
Subjek8	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62
Subjek9	3	4	2	2	4	3	2	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	54
Subjek10	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	60
Subjek11	3	3	1	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	57
Subjek12	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	65
Subjek13	4	4	3	3	3	3	1	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	57
Subjek14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
Subjek15	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	50
Subjek16	3	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	57
Subjek17	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	52
Subjek18	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
Subjek19	4	3	1	1	3	4	1	3	3	1	3	3	4	4	4	3	4	49
Subjek20	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	59
Subjek21	3	3	2	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	56
Subjek22	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	60
Subjek23	3	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	1	3	4	3	4	3	54
Subjek24	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	59
Subjek25	3	4	3	3	4	4	2	4	3	2	4	3	3	4	3	3	4	56
Subjek26	3	3	3	4	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	56
Subjek27	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	61
Subjek28	3	4	1	1	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	55
Subjek29	4	4	2	1	4	3	1	4	4	1	4	4	4	3	3	3	3	52
Subjek30	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	60
Subjek31	4	4	2	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	4	4	58
Subjek32	3	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	59

## LAMPIRAN SKALA YANG DISEBARKAN

### Skala Psychological Well-Being dan Resiliensi

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Nowor wa :

Saya Bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden pada penelitian ini

Ya, Saya bersedia

Tidak, Saya tidak bersedia

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan, anda diminta untuk mengisi pilihan jawaban yang terdapat pada kolom yang telah disediakan. Setiap pernyataan ada satu jawaban yang harus anda pilih. Pilihlah jawaban yang sesuai dengan kondisi anda pada saat hari aktif setoran (aktif pondok). Lalu berilah tanda silang (x) pada kolom jawaban yang tersedia.

Keterangan:

STS = Sangat Tidak Setuju

TS = Tidak Setuju

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

#### (Bagian I)

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa puas menjalani pekerjaan sebagai seorang relawan.				

2.	Saya menghargai dan bangga pada diri saya sebagai seorang relawan.				
3.	Saya merasa kecewa dengan apa yang telah saya capai atau saya miliki dalam hidup.				
4.	Saya merasa kesulitan dalam membina hubungan dekat dengan orang lain.				
5.	Saya selalu menyediakan waktu bersosialisasi dengan orang lain ataupun keluarga.				
6.	Saya jarang memiliki hubungan yang hangat dan dilandasi rasa saling percaya dengan orang lain.				
7.	Saya terkadang banyak terpengaruh oleh ucapan orang lain yang lebih meyakinkan.				
8.	Saya memiliki kepercayaan diri dalam berpendapat meskipun berbeda dengan pendapat orang lain.				
9.	Saya mampu beradaptasi dalam mengatasi lingkungan di sekitar saya.				
10.	Tuntutan hidup sehari-hari sebagai seorang relawan sering membuat saya tertekan.				
11.	Saya dapat mengatur berbagai tanggung jawab sehari-hari dengan baik.				
12.	Saya tidak memikirkan masa depan pada saat bekerja.				
13.	Saya tetap memiliki tujuan hidup.				
14.	Saya merasa hidup dengan baik dan banyak belajar dari masa lalu.				
15.	Bagi saya, hidup merupakan proses yang berkelanjutan untuk belajar, berubah, dan berkembang.				

16.	Penting bagi saya untuk memiliki pengalaman baru yang membuat saya menghargai diri sendiri.				
17.	Sadari dulu saya sudah menyerah dan tidak mencoba lagi untuk memperbaiki atau membuat perubahan besar dalam hidup saya.				

**(Bagian II)**

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya dapat mencapai tujuan dengan cara apapun.				
2.	Saya bangga karena telah berhasil mencapai beberapa hal dalam hidup.				
3.	Saya dapat memutuskan apa yang saya inginkan.				
4.	Saya dapat melewati masa sulit sebagai seorang relawan karena saya pernah mengalami hal-hal yang lebih sulit sebelumnya.				
5.	Saya melatih diri saya untuk mengerjakan semuanya sesuai dengan peraturan yang berlaku.				
6.	Saya dapat mempertahankan pekerjaan saya dalam kegiatan kerelawanan.				
7.	Saya dapat mengendalikan beberapa pekerjaan (multitasking) dalam satu waktu.				
8.	Saya yakin jika saya mampu melewati masa-masa sulit.				
9.	Dalam keadaan darurat, saya dapat diandalkan oleh orang lain terutama rekan relawan.				
10.	Saya mampu menemukan jalan keluar dari permasalahan yang saya hadapi.				
11.	Saya biasanya menghadapi segala sesuatu dengan mandiri.				



12.	Saya menerima pekerjaan saya sebagai relawan dengan bersikap mandiri dalam bekerja.				
13.	Saya masih bisa tersenyum dalam menghadapi masalah di lapangan.				
14.	Hidup saya sebagai relawan terasa penuh makna dan bermanfaat bagi orang lain.				