

9BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia adalah negara yang termasuk rentan akan bencana alam. Dapat dikatakan bahwa Indonesia sering mengalami bencana alam, seperti tanah longsor, banjir, gempa bumi, letusan gunung merapi dan tsunami. Berdasarkan data hasil riset Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) sejak awal tahun hingga 4 Desember 2022, terdapat 3.318 peristiwa bencana alam yang terjadi di seluruh Indonesia. Letjen TNI Suharyanto mengatakan bahwa, tidak dapat dipungkiri bencana alam menimbulkan banyak dampak negatif bagi kehidupan masyarakat, antara lain korban jiwa yang besar, kerugian harta benda, infrastruktur, kerusakan lingkungan dan tekanan psikologis bagi korban bencana alam (IRBI, 2021). Dampak negatif dari bencana alam harus ditangani dengan cepat. Terdapat banyak pihak yang membantu dalam proses mengurangi dampak negatif setelah terjadi bencana, dapat berupa lembaga yang tergerak untuk membantu para korban bencana alam ataupun orang yang memiliki kesukarelaan untuk membantu, yang biasaya di sebut sebagai relawan (Syariffudin et.al, 2022).

Relawan adalah seseorang yang secara tulus dan ikhlas karena panggilan nuraninya memberikan apa yang dimilikinya seperti pikiran, tenaga, harta, dan yang lainnya kepada masyarakat sebagai perwujudan

tanggung jawab sosialnya tanpa mengharapkan pamrih baik berupa imbalan dalam bentuk upah, kedudukan, kekuasaan, ataupun kepentingan, maupun karier (Rahmat et.al, 2021). Salah satu hal yang harus dimiliki oleh relawan dalam menghadapi dan menolong dampak bencana antara lain altruisme. Relawan yang memiliki sikap altruisme akan tergerak dan mampu untuk menolong korban bencana. Sedangkan dasar dari sikap altruisme itu sendiri adalah sikap empati (Nuryanti, 2020). Ketika turun ke lapangan, relawan harus memiliki keterampilan praktis agar bisa bertindak secara strategis, sehingga harus memiliki kondisi psikologis yang kuat baik secara fisik maupun mental dan berani dalam menghadapi situasi bencana (Tazkiyatus, 2018).

Sebagian orang merasa tertarik menjadi relawan karena ia merasa memiliki kebahagiaan yang lebih, merasakan ketenangan hati dan juga kepuasan diri ketika mereka melihat orang yang dibantu tersenyum. Sebagian lainnya ada juga mengatakan bahwa menjadi relawan dapat mewujudkan keinginan belajarnya akan kejadian sosial, serta dapat menjadikan kebebasan individu untuk menyatakan diri sebagai bentuk eksistensi atau keberadaan (Natalya & Herdiyanto, 2016 ; Utomo & Minza, 2016). Meskipun banyak risiko yang dihadapi bahkan bertaruh nyawa, namun hal tersebut tidak menyurutkan keinginan relawan untuk menolong, dan justru menjadikan perasaan relawan senang dan bahagia bahkan, tidak sedikit juga relawan yang melakukan tindakan menolong dalam kehidupan sehari-harinya diluar dari tugasnya (Utomo & Minza, 2016). Dalam Aknin,

Broesch, Hamlin & Van de Vondervoort (2015) menemukan bahwa individu mengalami peningkatan emosi positif ketika melakukan tindakan kemurahan hati terhadap orang lain misalnya memberikan pertolongan. Individu yang memberikan bantuan mengalami perasaan yang lebih bahagia dari individu yang tidak memberikan bantuan. Walaupun demikian, sebagian dari relawan juga ada yang merasakan cemas ketika sudah kembali dari lokasi bencana dengan berbagai alasan yang berbeda-beda setiap individunya.

Cemas atau kecemasan merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang dirasakan oleh seseorang, ditandai oleh perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, dan kekhawatiran. Kecemasan dapat terjadi karena kekecewaan, ketidakpuasan, perasaan tidak aman, atau adanya pemusuhan dengan orang lain (Lakato, 2021). Begitupun pada kondisi bencana bukan hanya korban bencana saja yang dapat mengalami kecemasan, tetapi relawan bencana yang sedang bertugas pun akan mengalami kecemasan. Biasanya kecemasan yang sering terjadi pada relawan ketika dilokasi bencana diantaranya cemas akan adanya bencana susulan, cemas akan ketidaksielamatan, dan cemas akan adanya penyakit menular.

Kecemasan memiliki fungsi yang bermanfaat, yaitu memberi peringatan akan adanya bahaya. Dengan merasa cemas, maka individu akan menjadi waspada dan berupaya agar ancaman bahaya tidak terjadi atau sesuatu yang buruk tidak terjadi. Akan tetapi, apabila kecemasan ini

berlangsung dalam waktu yang lama dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan, membuat terus kepikiran dan akhirnya tidak bisa berkonsentrasi pada apa yang sedang dikerjakan. Banyak orang merasa stres karena memiliki kecemasan yang tidak tepat atau berlebihan (Agiyas, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada relawan D, F dan T mengatakan bahwa ketika menolong seseorang mereka merasa memiliki suatu kebahagiaan yang lebih, merasa lebih tenang dan puas dengan kegiatan yang dilakukannya. Selain itu, dari kegiatan yang diikuti juga membuat mereka menjadi memiliki relasi yang luas. Setelah aksi selesai, mereka akan tetap berkomunikasi dan saling bertukar informasi melalui jejaring sosial media. Mereka merasa bahwa menjadi seorang relawan hidup akan menjadi lebih bermanfaat. Namun, apabila mereka tidak dapat ikut serta dalam kegiatan relawan, mereka akan merasa resah dan cemas dengan kondisi bencana yang telah terjadi. Bahkan tidak jarang juga mereka merasa bersalah apabila tidak melakukan kontribusi menolong untuk orang lain.

Relawan D, F dan T juga merupakan sosok yang peduli dengan lingkungan sekitarnya diluar dari tugas kerelawanannya. Bahkan banyak sekali tindakan menolong yang mereka lakukan kepada orang disekitarnya, seperti kasus Relawan D, ia seringkali mengambil dan mengumpulkan paku-paku yang ia temukan dijalan dengan alasan agar bisa mencegah musibah yang akan terjadi pada orang lain. Relawan F, ia seringkali menyempatkan waktu untuk dapat membantu kerabatnya seperti, ketika ia sedang berada dikota A, kemudian kerabatnya di kota B ada yang

mebutuhkan bantuannya, ia akan berangkat menuju kota B untuk membantu bagaimanapun caranya. Sementara relawan T, ia lebih mengutamakan kegiatan relawannya dibandingkan kepentingan pribadinya seperti, ia membelakan untuk tidak hadir ketika kakeknya meninggal dunia dikarenakan ia sedang berada di lokasi bencana, yang mana lokasi tersebut tidak jauh dari rumah kakeknya, ia memilih hadir ke pemakaman kakeknya setelah kegiatan relawannya selesai. Hal ini memunculkan keluhan-keluhan dari pihak keluarga maupun kerabat dekat relawan, karena pihak keluarga ataupun kerabat terkadang merasa tidak nyaman dengan apa yang dilakukannya.

Pada penelitian sebelumnya, banyak yang menceritakan kecemasan pada seorang relawan ketika sedang melaksanakan tugasnya. Seperti dalam penelitian sebelumnya pada relawan PMI, yang mana relawan PMI ini seringkali menghadapi beragam situasi dan kondisi salah satunya mengalami kecemasan, kecemasan yang dialami oleh relawan PMI dapat menjadi penghambat dalam memberikan penanganan pertolongan pertama yang maksimal maka, relawan membutuhkan motivasi dan percaya diri yang baik (Lakato, 2021). Selain itu, pada penelitian lainnya menjelaskan bahwa relawan bencana merupakan kelompok rentan yang dapat mengalami masalah fisik maupun psikologis. Beberapa respon psikologis yang muncul yaitu emosi negatif seperti kelelahan, ketidaknyamanan, ketidakberdayaan dan juga kecemasan. Biasanya, relawan merasa cemas akan tertular dari

penyakit orang yang sedang dibantu, cemas akan terluka bahkan adapula yang merasa takut mati ketika sedang bertugas (Hidayah, 2021).

Berdasarkan dari hal diatas, oleh karena itu peneliti memilih melakukan penelitian terkait kecemasan tidak dapat menolong orang lain pada relawan sosial kemanusiaan di Kota Bandung, karena relawan merupakan individu yang dapat dikatakan sudah terbiasa dalam kegiatan menolong sehingga apabila relawan merasakan kecemasan yang berlebih pada tindakan menolongnya tanpa mengetahui dampak negatifnya, hal ini bisa saja dinormalisasikan dan dibiarkan seolah tidak ada bahaya. Selain itu biasanya relawan merasa cemas akan dirinya sendiri, sedangkan pada penelitian ini relawan merasa cemas apabila tidak dapat ikut serta membantu orang lain.

Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran pada masyarakat luas terkait bagaimana kecemasan tidak dapat menolong orang lain yang terjadi pada relawan dapat dilihat baik dari sisi positif maupun negatifnya. Selain itu penelitian ini juga penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat luas khususnya relawan perihal melakukan tindakan menolong orang lain juga harus bisa diseimbangkan dengan kehidupan atau kepentingan pribadinya.

1.2 Identifikasi Masalah

Relawan adalah seseorang yang secara tulus dan ikhlas karena panggilan nuraninya memberikan apa yang dimilikinya seperti pikiran,

tenaga, harta, dan yang lainnya kepada masyarakat sebagai perwujudan tanggung jawab sosialnya tanpa mengharapkan pamrih baik berupa imbalan dalam bentuk upah, kedudukan, kekuasaan, ataupun kepentingan, maupun karier (Rahmat et.al, 2021). Salah satu hal yang harus dimiliki oleh relawan dalam menghadapi dan menolong dampak bencana antara lain altruisme. Relawan yang memiliki sikap altruisme akan tergerak dan mampu untuk menolong korban bencana. Sedangkan dasar dari sikap altruisme itu sendiri adalah sikap empati (Nuryanti, 2020). Ketika turun ke lapangan, relawan harus memiliki keterampilan praktis agar bisa bertindak secara strategis, sehingga harus memiliki kondisi psikologis yang kuat baik secara fisik maupun mental dan berani dalam menghadapi situasi bencana (Tazkiyatus, 2018).

Sebagian orang merasa tertarik menjadi relawan karena ia merasa memiliki kebahagiaan yang lebih, merasakan ketenangan hati dan juga kepuasan diri ketika mereka melihat orang yang dibantu tersenyum. Walaupun demikian, sebagian dari relawan juga ada yang merasakan cemas ketika sudah kembali dari lokasi bencana dengan berbagai alasan yang berbeda-beda setiap individunya.

Cemas atau kecemasan merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang dirasakan oleh seseorang, ditandai oleh perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, dan kekhawatiran. Kecemasan dapat terjadi karena kekecewaan, ketidakpuasan, perasaan tidak aman, atau adanya pemusuhan dengan orang lain (Lakato, 2021). Kecemasan

yang sering terjadi pada relawan ketika dilokasi bencana diantaranya cemas akan adanya bencana susulan, cemas akan ketidaksielamatan, dan cemas tidak dapat menolong orang lain yang berada dilokasi bencana.

Akan tetapi, pada penelitian kali ini kecemasan relawan adalah ketika relawan tidak bisa membantu orang lain, bukan kecemasan terhadap pada dirinya. Berdasarkan pada fenomena yang ada dilapangan, relawan ini lebih mengutamakan untuk membantu orang lain diluar dari tugas kerelawanannya, dan merasa cemas apabila tidak melakukan tindakan menolong tersebut, sehingga seringkali mengabaikan kepentingan pribadinya.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran kecemasan pada relawan yang merasa cemas ketika tidak dapat menolong orang lain.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan Psikologi, khususnya psikologi sosial. Harapannya hasil penelitian dapat bermanfaat untuk mengetahui, memahami teori, dan faktor dari kecemasan yang dirasakan oleh seorang relawan ketika tidak menolong orang lain.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi pengetahuan tambahan bagi subjek sehingga subjek dapat mencegah terjadinya hal patologis dari perilaku menolong pada dirinya.
2. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menyeimbangi antara kehidupan pribadi dengan hubungan terhadap orang lain.