

EMPATHY AND HAPPINESS OF DISASTER VOLUNTEERS

Sofia Nuryanti
Psikologi – FISIP, Universitas Brawijaya
sofia@ub.ac.id

The disaster that occurred did not rule out the possibility of causing casualties. Every disaster event requires the assistance of volunteers in helping with post-disaster management. This study examines the happiness of disaster volunteers in terms of empathy. The quantitative approach is used in this study to determine the role of empathy on disaster volunteer happiness using linear regression analysis. Using accidental sampling, as many as 135 disaster volunteers were at least 18 years old and had helped the disaster evacuation process. The regression analysis results show that empathy can significantly predict the happiness of disaster volunteers. The regression results also show that the role of empathy contributes 33% of the variance in the happiness of disaster volunteers.

Keywords: *Empathy, Volunteer Happiness*

Kejadian bencana yang terjadi tidak menutup kemungkinan menimbulkan korban jiwa. Setiap kejadian bencana membutuhkan bantuan tenaga relawan dalam membantu penanganan pasca bencana. Penelitian ini mengupas happiness relawan bencana ditinjau dari empati. Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui peran empati terhadap happiness relawan bencana menggunakan analisis regresi linier. Menggunakan accidental sampling, sebanyak 135 relawan bencana minimal 18 tahun dan pernah membantu proses evakuasi bencana. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa empati secara signifikan dapat memprediksi *happiness* relawan bencana. Hasil regresi juga menunjukkan bahwa peran empati menyumbang 33% varians dalam *happiness* relawan bencana.

Kata Kunci: *Empati, Kebahagiaan Relawan*

PENDAHULUAN

Bencana merupakan peristiwa destruktif yang membawa dampak negatif sehingga merugikan manusia baik fisik maupun psikis. Menurut UU No. 24 Tahun 2007 tentang penanggulangan bencana, bencana adalah peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan masyarakat yang disebabkan baik oleh faktor alam dan atau faktor non alam maupun faktor manusia sehingga mengakibatkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, dan dampak psikologis (BNPB, 2019). Dampak bencana juga bersifat kompleks sehingga dapat mempengaruhi stabilitas ekonomi, politik, dan sosial.

Berdasarkan fenomena bencana yang terjadi di Indonesia, banyak upaya yang dikerahkan untuk menangani dampak bencana yang telah terjadi (pasca bencana). Beberapa upaya yang dilakukan antara lain melakukan penyelamatan (*rescue*) para

korban, melayani kebutuhan pangan dan sandang, mengevakuasi mayat, melakukan upaya pemulihan fisik dan psikis, melakukan pendataan dan penggalangan dana. Upaya tersebut dilakukan oleh individu maupun tim atau komunitas kelompok yang aktif dalam kegiatan penanggulangan bencana alam. Selain tim yang dikerahkan oleh pemerintah setempat, ada yang dikenal sebagai individu yang 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.

Menurut Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB, 2019) tentang pedoman relawan penanggulangan bencana, relawan penanggulangan bencana yang selanjutnya disebut relawan adalah seorang atau sekelompok orang yang memiliki kemampuan dan kepedulian untuk bekerja secara sukarela dan ikhlas dalam upaya penanggulangan bencana. Beberapa relawan bencana tergabung dalam asosiasi atau komunitas sosial, namun ada beberapa dari mereka tidak bergabung dalam organisasi yang disebut relawan spontan. Bencana selain memiliki dampak kerugian dan kerusakan lingkungan, juga meninggalkan dampak psikologis bagi para korban bencana dan relawan. Studi yang dilakukan oleh Enrehreich dan Elliot (2004) mengemukakan bahwa banyak relawan yang mengalami kondisi distress karena tidak mendapat dukungan simpatik setelah melakukan tugas menolong korban bencana. Kemudian ditemukan pada beberapa relawan mengalami *Acute Stress Disorders* (ASD) dan *Post Traumatic Stress Disorders* (PTSD) ketika melakukan aktifitas penyelamatan pada korban di lokasi bencana terjadi (Benedek, Fullerton & Ursano, 2007). Menurut Pedoman Manajemen Relawan yang bertugas di lokasi bencana perlu dilakukan adanya rotasi relawan untuk mencegah stres dan kejenuhan yang dialami oleh relawan bencana. Hal ini dikarenakan relawan juga mengalami *distress* yang mengganggu kondisi psikologis dan kebahagiaan individu (PMI, 2008). Kondisi yang diharapkan dari seorang relawan adalah memiliki kondisi fisik dan mental yang kuat ketika berada di daerah yang terdampak bencana (Melina, Grashinta & Vinaya, 2012).

Individu yang memutuskan ikut serta menjadi relawan bencana tidaklah mudah. Diperlukan beberapa keterampilan dasar, kondisi fisik yang sehat dan psikologis yang stabil. Hal ini karena relawan akan dihadapkan oleh beberapa kondisi yang berbeda

dari situasi normal di medan bencana, misalnya proses evakuasi mayat, kondisi psikis korban yang tidak stabil, tidak tersedia bahan pangan dan lain sebagainya. Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan oleh Karinda dan Arianti (2020) yaitu munculnya perasaan bahagia pada relawan yang memberikan pertolongan pada korban bencana. Kepuasan individu dari hasil menolong korban dapat memberikan ketenangan dan kedamaian pada relawan bencana. Diener (1984) menyatakan bahwa *Subjective Well-Being* merupakan definisi ilmiah terhadap kebahagiaan. Individu yang pernah mengalami perasaan positif dalam hidupnya adalah individu yang memiliki perasaan bahagia *Subjective Well-Being* yang baik.

Tidak sedikit relawan yang mengalami *distress* ketika mereka kembali dari tugas-tugasnya, salah satunya karena tidak mendapatkan dukungan simpatik (Enrehreich & Elliot, 2004). Studi pada relawan di Pakistan ditemukan adanya hubungan yang positif antara kesehatan mental dengan kebahagiaan pada relawan bencana. Para responden disebutkan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi ketika menjadi seorang relawan (Ali, Khan, & Zehra, 2016). Diener, Scollon, & Lucas (2003) menjelaskan bahwa individu yang bahagia mempunyai sistem emosi yang berfungsi yang dapat bereaksi dengan tepat terhadap peristiwa kehidupan. Selanjutnya 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. Konstruk *happiness* yang dimiliki relawan merupakan sesuatu yang penting karena menggambarkan kepuasan hidup yang dimiliki oleh individu selama melakukan serangkaian kegiatan menolong korban bencana.

Salah satu hal yang harus dimiliki oleh relawan dalam menghadapi dan menolong dampak bencana antara lain altruisme. Relawan yang memiliki sikap altruisme akan termotivasi untuk menolong korban bencana. Sedangkan dasar dari altruisme itu sendiri adalah sikap empati (Melina, Grashinta & Vinaya, 2012). Relawan bencana dalam menolong korban menghadapi beberapa kesulitan. Namun beberapa kesulitan tersebut tidak membuat motivasi mereka dalam menolong korban menjadi surut. Rasa ingin menolong muncul dari rasa empati yang dimiliki oleh seseorang. Kemampuan empati pada individu mampu menjadi motivator kuat untuk melakukan sesuatu dan

bekerja sama sosial sebagai wujud tanggung jawab kemanusiaan (Batson, 2009). Individu yang memiliki empati akan bersedia untuk berperilaku prososial yaitu keinginan untuk menolong dan meringankan beban atau penderitaan orang lain, dalam hal ini adalah korban bencana alam.

Empati merupakan konstruk yang berkaitan dengan respon seseorang terhadap pengalaman orang lain. Empati merupakan tindakan memahami, menyadari, peka terhadap, dan dapat mengalami perasaan, pikiran, dan pengalaman yang dihadapi oleh orang lain (Batson, Ahmad & Lishner, 2009). Baron & Byrne (2005) membagi aspek empati ke dalam dua aspek yang lebih umum yaitu aspek yang pertama adalah kognitif yang merupakan kemampuan memahami apa yang dirasakan oleh orang lain sehingga dapat menempatkan diri dalam posisi orang lain. Selanjutnya aspek yang kedua yaitu afektif yang merupakan kemampuan memahami apa yang dirasakan oleh orang lain serta dapat mengekspresikan kepeduliannya untuk meringankan penderitaan orang lain. Empati merupakan faktor yang paling efektif dalam memengaruhi individu dalam bersosialisasi dengan orang lain maupun lingkungan sekitar (Puspita & Gumelar, 2014).

Empati berkaitan dengan tindakan menolong atau perilaku prososial. Individu yang menolong orang lain akan memunculkan perasaan atau emosi positif yang kemudian akan memberikan efek kebahagiaan dan *psychological well-being* pada individu tersebut (Dewi, 2015). Perilaku menolong yang muncul dari relawan bencana ketika mereka merasa empati terhadap korban bencana yang sedang membutuhkan pertolongan. Individu yang memiliki rasa empati akan ikut merasakan penderitaan serupa yang dialami oleh korban bencana. Menurut Taylor, Peplau dan Sears (2009), empati merupakan perasaan simpati dan perhatian terhadap orang lain sehingga individu cenderung ikut merasakan penderitaan orang lain. Rasa empati dapat memotivasi individu untuk menolong orang lain yang sedang membutuhkan. Relawan yang memberikan pertolongan kepada korban memiliki kebahagiaan tersendiri. Hal ini diperkuat oleh penelitian Caprara dan Steca (2007) membuktikan bahwa perilaku menolong atau prososial berhubungan langsung dengan kesejahteraan dan kebahagiaan individu.

Karakteristik orang yang memiliki empati yang utama adalah kemampuan untuk ikut mengalami penderitaan atau kesedihan yang dialami oleh orang lain. Sebuah

penelitian menemukan bahwa reaksi otak individu yang memiliki rasa empati berkorelasi dengan aktivitas yang aktif pada otak individu yang bersangkutan (Baumesiter & Bushman 2008). Kemudian empati yang dimiliki dapat memotivasi individu untuk menurunkan tekanan yang dirasakan orang lain dengan cara menenangkan, menolong atau mengurangi penderitaannya. Jika kadar empati yang dihasilkan rendah, maka individu akan menurunkan tekanan yang dirasakan dengan menolong orang lain atau melarikan diri dari situasi penderitaan yang dihadapi korban yang sedang mengalami penderitaan. Namun jika kadar empati yang dihasilkan tinggi, maka individu akan ikut merasakan penderitaan atau kesedihan yang dirasakan oleh korban sehingga individu tersebut akan melakukan inisiatif untuk menolong korban yang sedang menderita atau bersedih. Bentuk respon menolong yang dilakukan individu ini sebagai wujud untuk menurunkan tekanan yang dirasakan atau tidak menutup mata terhadap apa yang dilihatnya (Ryan & Decy, 2001).

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa empati berkaitan dengan tindakan menolong atau perilaku prososial. Kegiatan menolong yang dilakukan oleh relawan dapat dianggap sebagai prestasi atau pencapaian. Ketika relawan bencana melakukan tindakan menolong korban bencana akan memberikan perasaan atau emosi positif bagi diri individu. Emosi positif pada individu tersebut yang pada akhirnya dapat memunculkan atau mempertahankan kebahagiaan (*happiness*) relawan bencana. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah empati secara signifikan dapat memprediksi kebahagiaan (*happiness*) relawan bencana.

MOTODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan satu variabel prediktor dan satu variabel kriteria. Variabel prediktor dalam penelitian ini adalah empati sedangkan variabel kriteria dalam penelitian ini adalah *happiness* relawan bencana. Berdasarkan cara pengambilan data, penelitian ini termasuk dalam *cross-sectional study* yaitu pengambilan data responden untuk variabel prediktor dan variabel kriteria dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu

Responden Penelitian

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 135 dengan

rincian data demografi responden seperti yang disajikan pada Tabel 1. Karakteristik responden yaitu Warga Negara Indonesia yang berumur di atas 18 tahun, tergabung dalam kelompok relawan bencana dan memiliki pengetahuan dan pengalaman tentang penanggulangan bencana. Pengambilan sampel dengan kriteria di atas merupakan aturan yang sudah ditetapkan oleh pemerintah dalam memberikan kualifikasi seseorang bagi calon relawan. Aturan ini sudah ditetapkan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana pada peraturan Nomor 17 tahun 2011 tentang Pedoman Relawan Penanggulangan Bencana.

Instrumen Penelitian

Skala Empati menggunakan Interpersonal Reactivity Index (IRI), yang dikembangkan oleh Davis (1980) dengan menggunakan *4-point likert scale*. Alat ukur ini terdiri dari 28 item dengan nilai *internal consistency* Cronbach's Alpha ($\alpha=0.915$) yang digunakan untuk mengukur empati sebagai reaksi satu individu terhadap pengalaman yang diamati orang lain.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala untuk mengukur aspek psikologis subyek penelitian, yaitu *happiness* dan empati. Skala *happiness* menggunakan *Oxford Happiness Questionnaire Short Form (OHQ-S)* dengan menggunakan model respon *6-point likert scale*. Alat ukur ini dikembangkan oleh Hills & Argyle (2002) berjumlah 8 item dengan nilai *internal consistency* Cronbach's Alpha ($\alpha=0.93$) yang digunakan untuk mengukur tingkat kebahagiaan individu.

HASIL DAN DISKUSI

Tabel 1.

Profil Demografis

Responden

Kategori	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	88	65.18
	Perempuan	47	34.81
Asal Daerah	Pulau Jawa	11	85.93
	Luar Pulau Jawa	6	14.07
Organisasi	Organisasi Swasta	10	80.75
	Pemerintah	9	15.55
	Mandiri	21	3.70

Pendidikan	SMP	4	2.96
	SMA	72	53.34
	S1	47	34.82
	S2	11	8.14
	S3	1	0.74
Pekerjaan	Bekerja	81	60
	Tidak bekerja	54	40

Data demografis yang digunakan oleh peneliti terdiri atas usia, jenis kelamin, tempat tinggal, organisasi atau kelompok relawan, pendidikan terakhir, pekerjaan, bencana yang pernah ditangani. Sebagian besar jumlah subjek penelitian berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 88 orang. Berdasarkan hasil penelitian bahwa organisasi yang menaungi relawan bencana sebagian besar berasal dari organisasi swasta sebesar 80.75%, kemudian sisanya berasal dari pemerintah dan mandiri. Jumlah subjek penelitian yang telah bekerja diperoleh sebesar 60%, kemudian yang tidak atau belum bekerja sebesar 40%. Deskripsi subjek penelitian berdasarkan pendidikan terakhir, diperoleh sebagian besar adalah tamatan SMA sebesar 53.34% dan S1 sebesar 34.82%, sedangkan sisanya tersebar dalam tamatan SMP, S2 dan S3.

Tabel 2.
Statistik Deskriptif

	N
Mean	
S	
D	
S	
E Empati	
1	
35	85.896
13.405	
1.154	
<i>Happiness</i>	135 26.615 4.412 0.380

Peneliti melakukan analisis statistik deskriptif pada seluruh variabel prediktor dan variabel kriteria. Hasil analisis statistik deskriptif yang disajikan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa empati memiliki nilai rata-rata dan standar deviasi ($M=85.896$,

SD=13.405), sedangkan *happiness* memiliki nilai rata-rata dan standar deviasi (M=26.615, SD=4.412).

Tabel 3.

Regresi Linear - Empati

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	13.405
H ₁	0.574	0.330	0.325	11.016

Hasil analisis *simple linear regression* yang disajikan pada Tabel 3 menunjukkan bahwa empati secara signifikan dapat memprediksi *happiness* relawan bencana dengan $F(1,133) = 65.430, p < .001$.

Tabel 4.

Hasil Uji Regresi Nilai Beta Terstandarisasi

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H ₀	(Intercept)	85.896	1.154		74.449	< .001
H ₁	(Intercept)	39.457	5.819		6.781	< .001
	Kebahagiaan	1.745	0.216	0.574	8.089	< .001

Persamaan regresi yang diperoleh yaitu $happiness = 39.457 + 1.745 \text{ empati}$. Rumus tersebut dapat diartikan bahwa apabila faktor lain dikendalikan dan nilai konstanta dianggap 0, maka setiap peningkatan satu unit pada prediktor empati akan berpengaruh pada kenaikan kriterium *happiness* sebesar 1.745. Makna dari konstanta sebesar 39.457 adalah apabila faktor-faktor lain dikendalikan, empati (X) bernilai 0 maka nilai *happiness* (Y) sebesar 39.457. Kemudian peran empati menyumbang 33% varians dalam *happiness* relawan bencana. ($\beta = 1.745, p < .001$) dengan koefisien beta bernilai positif yang berarti bahwa individu dengan empati yang tinggi berpotensi mengalami kebahagiaan.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran empati terhadap kebahagiaan relawan bencana. Penelitian ini juga melibatkan 135 responden dengan rata-rata usia

23 – 40 tahun yang merupakan relawan bencana. Penelitian ini juga memberikan bukti cukup kuat untuk menerima hipotesis alternatif yang diajukan. Berdasarkan perhitungan uji hipotesis, dapat disimpulkan bahwa terdapat peran empati secara signifikan dapat memprediksi kebahagiaan (*happiness*) relawan bencana.

Relawan bencana yang bersinggungan dengan korban bencana dan dampak bencana memiliki kemungkinan mengalami penurunan kebahagiaan. Namun ketika para relawan mampu meningkatkan sikap empati akan mampu mempertahankan kebahagiaan individu tersebut. Pada konsep *emphatic joy* mengungkapkan bahwa penolong memiliki rasa nyaman atas reaksi positif yang muncul dari perilaku menolong orang lain. Kemudian reaksi positif ini akan memicu emosi positif yang pada akhirnya akan meningkatkan kebahagiaan dan *psychological well-being* individu (Ryan & Deci, 2001).

Empati merupakan proses berfikir individu mengenai kondisi orang lain yaitu seakan-akan berada pada posisi orang lain sehingga mampu merasakan hal yang sama. Perasaan empati yang hadir pada diri individu akan mampu merasakan kebutuhan, aspirasi, keluhan, kebahagiaan, kecemasan, sakit hati yang dirasakan orang lain. Sikap empati yang dimiliki relawan merupakan sikap untuk ikut merasakan kesedihan atau penderitaan yang dihadapi oleh para korban. Emosi positif yang dirasakan relawan ketika memberikan bantuan kepada korban dapat memupuk rasa senang yang akan membuat individu merasakan keadaan lebih baik. Sebagaimana Seligman (2005) mengungkapkan bahwa rasa senang merupakan bentuk emosi positif yang membuat individu merasa lebih baik yang pada akhirnya dapat menimbulkan perasaan bahagia. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan Morelli, Lieberman dan Zaki (2015) yang mengemukakan bahwa kemampuan individu untuk ikut berbagi dan merasakan emosi orang lain dapat meningkatkan kesejahteraan individu dan meningkatkan kekuatan hubungan interpersonal.

Relawan bencana yang memiliki sikap empati mampu mengembangkan sikap menolong yang pada akhirnya dapat memupuk dan mempertahankan *happiness* pada diri individu. Peran empati terhadap variabel kebahagiaan relawan bencana sejalan dengan penelitian Morellia, Ongb, Makatia, Jackson, dan Zaki (2017) yang mengatakan bahwa empati berkorelasi dengan peningkatan perilaku prososial, kedekatan sosial, dan kesejahteraan. *Happiness* pada individu dapat membangun

hubungan positif sedangkan empati dapat memupuk dan mempertahankan hubungan dekat.

Lebih lanjut hasil penelitian menunjukkan bahwa relawan bencana yang memiliki kemampuan untuk ikut serta merasakan penderitaan yang dihadapi korban bencana dapat membantu korban bencana yang menghadapi stres akibat dampak bencana. Setelah memberikan bantuan relawan merasakan adanya emosi positif seperti bahagia, rasa senang, rasa syukur dan kepuasan hidup. Hal ini senada dengan temuan Karinda dan Arianti (2020) bahwa sikap empati yang dimiliki oleh relawan mampu menggerakkan perilaku menolong korban bencana sehingga menimbulkan emosi positif pada individu relawan. Emosi positif yang dirasakan relawan membuat relawan bencana merasakan kebahagiaan (Karinda & Arianti, 2020). Individu yang memiliki *happiness* yang baik akan memberikan peluang bagi orang lain untuk mengembangkan pengalaman positif. Kemampuan empati relawan bencana sangat dibutuhkan untuk mengembangkan perilaku menolong dan tetap mempertahankan *happiness* yang sudah dimiliki.

SIMPULAN

Hasil analisis regresi pada penelitian ini menunjukkan bahwa empati secara signifikan dapat memprediksi *happiness* relawan bencana. Hasil regresi juga menunjukkan bahwa peran empati menyumbang 33% varians dalam *happiness* relawan bencana, sedangkan 67% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini (variabel eksternal). Implikasi hasil penelitian ini dapat difokuskan pada usaha untuk mempertahankan atau meningkatkan *happiness* yang dimiliki relawan bencana. melalui peningkatan kemampuan empati. Penelitian ini masih harus ditindaklanjuti menggunakan variabel yang lebih kompleks untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih maksimal. Peneliti selanjutnya dapat mengkaji variabel lain yang turut memberi peran terhadap *happiness* yang dimiliki relawan bencana misalnya religiusitas, *gratitude* atau variabel lain yang relevan dengan *happiness* yang dimiliki relawan bencana.

DAFTAR PUSTAKA

- Aknin, L. B., Broesch, T., Hamlin, J. K., & Van de Vondervoort, J. W. (2015). Prosocial behavior leads to happiness in a small-scale rural society. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(4), 788-795. <http://dx.doi.org/10.1037/xge0000082>
- Ali, S. B., Khan, N. A., & Zehra, A. (2016). Effect of Volunteerism on Mental Health and Happiness. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 123-130.
- Badan Nasional Penanggulangan Bencana. (2019). Data Informasi Bencana Indonesia. *Badan Nasional Penanggulangan Bencana*. Retrieved from Data Informasi Bencana Indonesia: <https://bnpb.cloud/dibi/laporan5>
- Baron, R. A & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Edisi 10. Jakarta: Erlangga.
- Baumeister, F.R & Bushman, J. B (2008). *Social Psychology and Human Nature*. USA: Thomson Wadsworth.
- Batson, C. D. (2009). *These things called empathy: Eight related but distinct phenomena*. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), *Social neuroscience. The social neuroscience of empathy* (p. 3–15). MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262012973.003.0002>
- Batson, C. D., Ahmad, N., & Lishner, D. A. (2009). *Empathy and altruism*. In S. J. Benedek, D. M., Fullerton, C., & Ursano, R. (2007). First Responders: Mental Health Consequences of Natural and Human-Made Disasters for Public Health and Public Safety Workers. *Annual Review of Public Health*, 55-68
- Caprara, G.V. & Steca, P. (2007). Prosocial Agency: The Contribution of Values and SelfEfficacy Beliefs to Prosocial Behavior Across Age. *Journal of Social and Clinical CarrPsychology*, Vol. 26, No.2, 218-239
- Dewi, E. K. (2015). Kajian Teoritik, Peranan Empati pada Psychological Well-Being. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan UMM*, ISBN: 978-979-796-324-8
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 542-575
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. (2003). The Evolving Concept of Subjective WellBeing: The Multifaceted Nature of Happiness. *Advanced in Cells Aging and Gerontology*, 187-220.
- Ehrenreich, J. H., & Elliot, T. L. (2004). Managing Stress in Humanitarian Aid

- Workers: A Survey of Humanitarian Aid Agencies' Psychosocial Training and Support Staff. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 53-66
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). *Emotional stability as major dimension of happiness*. Elsevier, 1357- 1364.
- Karinda, J. J., & Arianti, R. (2020). Potret Kebahagiaan Relawan: Studi Kasus Relawan Satya Wacana Peduli di Lombok. *Humanitas* 4(1), 101-116.e-ISSN 549-4325
- Lopez & Snyder, C. R. (Eds.) *Oxford library of psychology. Oxford handbook of positive psychology* (p. 417–426). Oxford University Press.
- Melina, G. G., Grashinta, A., & Vinaya. (2012). Resiliensi dan Altruisme pada Relawan Bencana Alam. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 17-24.
- Morelli, S. A., Lieberman, M.D., & Zaki, J. (2015). The emerging study of positive empathy. *Social and Personality Psychology Compass* 9/2 (2015): 57–68, 10.1111/spc3.12157
- Morellia, S. A., Ongb, D. C., Makatia, R., Jackson, M.O, & Zaki, J. (2017). Empathy and well-being correlate with centrality in different social networks. *PNAS*, 114(37), 9843–9847. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702155114>
- Palang Merah Indonesia. (2008). *Pedoman Manajemen Relawan (KSR - TSR)*. Jakarta : Palang Merah Indonesia.
- Puspita, S. D., & Gumela, G. (2014). Pengaruh Empati Terhadap Perilaku Prososial Dalam Berbagi Ulang Informasi Atau Retweet Kegiatan Sosial Di Jejaring Sosial Twitter. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 3(1)
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Seligman, M. E. (2005). *Authentic happiness: menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Bandung: Penerbit Mizan.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial (12 ed.)*. Jakarta: Kencana.