

SKRIPSI

**GAMBARAN *PROFESSIONAL QUALITY OF LIFE* PADA RELAWAN
BENCANA ALAM SUMATRA**



DISUSUN OLEH:

Azka Qoyyima

1801621082

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

SKRIPSI

**GAMBARAN *PROFESSIONAL QUALITY OF LIFE* PADA RELAWAN
BENCANA ALAM SUMATRA**



Oleh:

Azka Qoyyima

1801621082

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : *Gambaran Pprofessional Quality of Life* pada Relawan
Bencana Alam Sumatra

Nama Mahasiswa : Azka Qoyyima

NIM : 1801621082

Tanggal Ujian : 20 Juli 2026

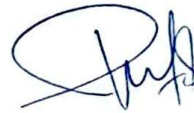
Pembimbing 1



Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog

NIP 198703242024212001

Pembimbing 2



Reny Rustyawati, S.Pd., M.A.

NIP 199206082022032013

Panitian Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)		11.08.2026
Mira Ariyani, Ph. D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		11.08.2026
Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si, Psikolog (Ketua Sidang)		11.08.2026
Lupi Yudhaningrum, M.Psi, Psikolog (Dosen penguji I)		30.07.2026
Vinna Ramadhany Sy, M.Psi, Psikolog (Dosen penguji II)		10.08.2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Azka Qoyyima
NIM : 1801621082
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Gambaran *Professional Quality of Life* pada Relawan Bencana Alam Sumatra" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni sampai Juli 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 13 Agustus 2026

Yang Membuat Pernyataan



Azka Qoyyima

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Sesungguhnya Bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS Al Insyirah: 5-6)

”Yakinlah ada sesuatu yang menantimu, selepas banyak kesabaran yang kau jalani, yang akan membuatmu terpana hingga kau lupa betapa pedihnya rasa sakit”

(Ali bin Abi Thalib)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, yang tanpa lelah dan bosan mengingatkan dan mengaliri penulis dengan panjang doa serta kasih sayang yang tiada henti-hentinya. Untuk saudara dan teman-teman penulis dengan berbagai *support* nya. Para dosen yang telah menyadarkan penulis, bahwa skripsi yang bagus adalah skripsi yang selesai. Serta untuk penulis sendiri, atas segala kerja kerasnya, dalam proses menyelesaikan skripsi ini.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Azka Goyyima
NIM : 1801621082
Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi / Psikologi
Alamat email : azqoygoyyima@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Gambaran Professional Quality of Life pada Relawan Bencana Sumatra

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 13 Agustus 2026

Penulis



nama dan tanda tangan
Azka Goyyima

GAMBARAN *PROFESSIONAL QUALITY OF LIFE* PADA RELAWAN
BENCANA ALAM SUMATRA

AZKA QOYYIMA

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta

2026

ABSTRAK

Indonesia merupakan salah satu negara dengan risiko bencana alam yang tinggi sehingga membutuhkan keterlibatan relawan dalam setiap upaya penanganan bencana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *professional quality of life* ada relawan bencana alam Sumatra. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *convenience sampling* kepada 100 responden yang merupakan relawan Palang Merah Indonesia (PMI) yang bertugas dalam penanganan banjir Sumatra akhir tahun 2025 lalu. Data dikumpulkan melalui kuesioner untuk mengukur satu variabel, yaitu *professional quality of life*, dengan instrumen alat ukur *professional quality of life ver 5* yang telah diadaptasi menggunakan teknik *forward-backward translate* dengan 30 jumlah aitem. Teknik analisis digunakan meliputi nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum dan maksimum, serta distribusi frekuensi dan persentase pada kategori tingkat *professional quality of life* dengan bantuan *software* SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada dimensi *compassion satisfaction*, sebagian besar relawan PMI (62%) berada pada kategori tinggi dan 38% pada kategori sedang, tanpa ada responden pada kategori rendah. Pada dimensi *burnout*, mayoritas relawan (69%) berada pada kategori rendah, 31% pada kategori sedang, dan tidak terdapat responden pada kategori tinggi. Pada dimensi *secondary traumatic stress*, sebagian besar relawan (56%) berada pada kategori rendah, 40% pada kategori sedang, dan hanya 4% berada pada kategori tinggi.

Kata Kunci: *compassion satisfaction*, *burnout*, *secondary traumatic stress*, ProQOL, relawan PMI, bencana alam Sumatra.

AN OVERVIEW OF THE PROFESSIONAL QUALITY OF LIFE OF
NATURAL DISASTER VOLUNTEERS IN SUMATRA

AZKA QOYYIMA

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta

2026

ABSTRACT

Indonesia is one of the countries with a high risk of natural disasters, requiring volunteer involvement in every disaster management effort. This study aims to describe the professional quality of life of natural disaster volunteers in Sumatra. This study uses a quantitative approach with a descriptive method. Sampling was conducted using a convenience sampling technique on 100 respondents who are volunteers of the Indonesian Red Cross (PMI) who served in the flood response in Sumatra at the end of 2025. Data were collected through a questionnaire measuring one variable, namely professional quality of life, using the Professional Quality of Life Scale Version 5, which had been adapted through a forward-backward translation technique with 30 items. The analysis techniques used included the mean, standard deviation, minimum and maximum values, as well as frequency distribution and percentage for each category level of professional quality of life, with the assistance of SPSS software. The results showed that on the compassion satisfaction dimension, the majority of PMI volunteers (62%) were in the high category and 38% were in the moderate category, with no respondents in the low category. On the burnout dimension, the majority of volunteers (69%) were in the low category, 31% were in the moderate category, and no respondents were in the high category. On the secondary traumatic stress dimension, the majority of volunteers (56%) were in the low category, 40% were in the moderate category, and only 4% were in the high category.

Keywords: *compassion satisfaction, burnout, secondary traumatic stress, ProQOL, PMI volunteers, Sumatra natural disasters*

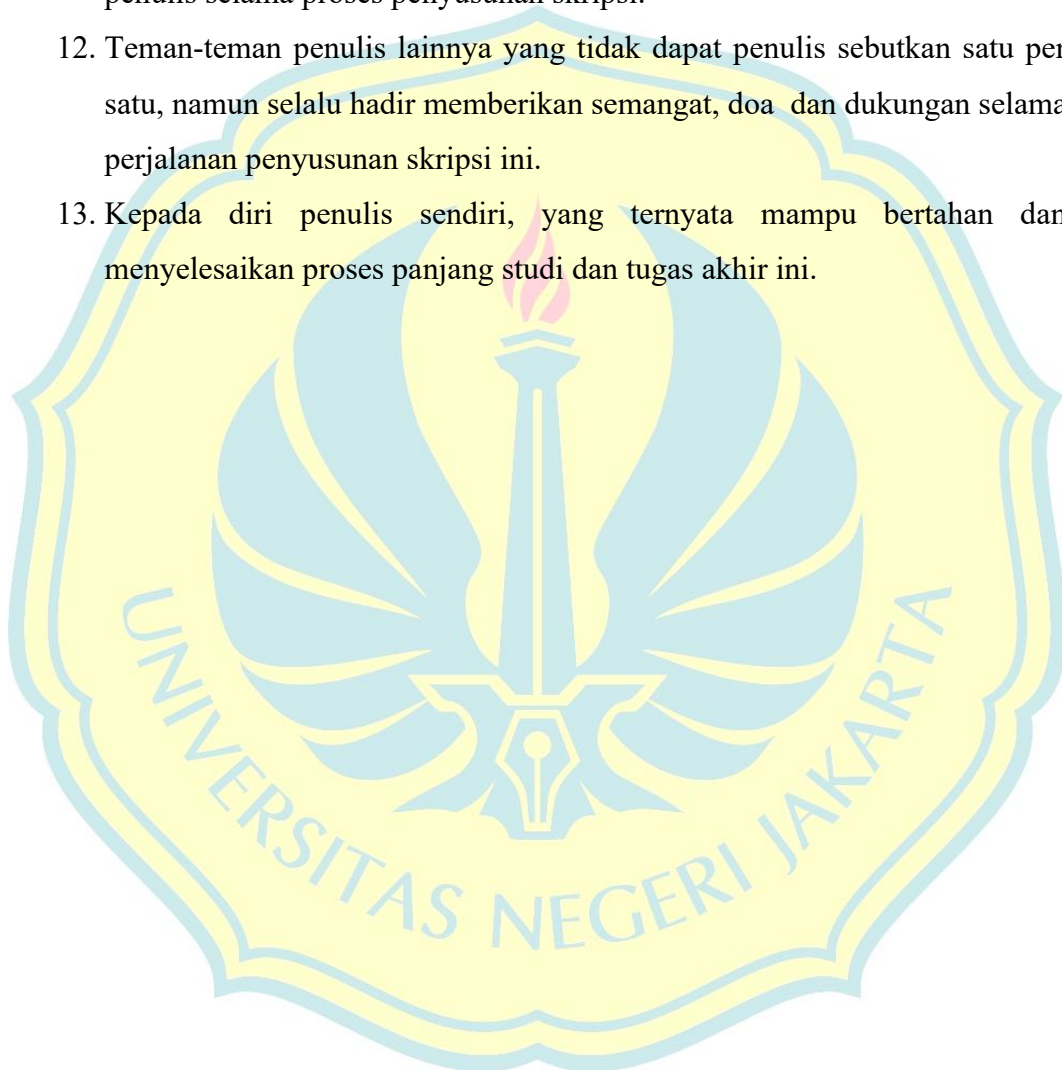
KATA PENGANTAR

Puji serta rasa syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena rahmat, nikmat, karunia, dan petunjuknya yang tak pernah putus diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir/skripsi ini dengan judul "Gambaran *Professional Quality of Life* pada Relawan Bencana Alam Sumatra" sebagai salah satu syarat kelulusan dan memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

Selama proses penyusunan skripsi ini, tentunya peneliti tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dukungan orang-orang terkasih dan berbagai pihak sehingga penelitian ini dapat selesai. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis dengan perasaan syukur dan bangga ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D. selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd. selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Mba Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar membimbing peneliti, mulai dari memberikan saran, masukan hingga motivasi berharga selama proses penyusunan skripsi.
7. Mba Reny Rustyawati, S.Pd., M.A. selaku Dosen Pembimbing II yang juga telah sabar memberikan bimbingan selama proses penyusunan skripsi.
8. Seluruh tenaga pengajar dan staf yang berada di Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu dalam proses perkuliahan dan penelitian.
9. Kedua orangtua penulis yang tak pernah henti memberikan do'a, cinta dan kasih sayang, serta motivasi hingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.

10. Saudara penulis, kakak-adik, juga per sepupuan yang tak henti memberikan dukungan semangat pada penulis.
11. Seluruh teman-teman KSR yang luar biasa hebat nya, khususnya BPH KSR PMI Unit UNJ Periode 2025-2026 (Azizi, Jasmin, Wulan, Mere, Jiah, Lulu, Wawak dan Ara) yang tetap bertahan sampai akhir menemani penulis dan tak henti mengingatkan, serta memberikan dukungan emosional pada penulis selama proses penyusunan skripsi.
12. Teman-teman penulis lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, namun selalu hadir memberikan semangat, doa dan dukungan selama perjalanan penyusunan skripsi ini.
13. Kepada diri penulis sendiri, yang ternyata mampu bertahan dan menyelesaikan proses panjang studi dan tugas akhir ini.



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	11
1.3 Batasan Masalah.....	12
1.4 Perumusan Masalah	12
1.5 Tujuan Penelitian	12
1.6 Manfaat Penelitian	12
1.6.1 Manfaat Teoritis	12
1.6.2 Manfaat Praktis	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1 <i>Professional Quality of Life</i>	14
2.1.1 Definisi <i>Professional Quality of Life</i>	14
2.1.2 Aspek-aspek <i>Professional Quality of Life</i>	14
2.1.3 Proses Pembentukan <i>Professional Quality of Life</i>	16
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Professional Quality of Life</i>	17
2.2 Relawan.....	18
2.2.1 Definisi Relawan	18
2.2.2 Jenis-Jenis Relawan	18

2.2.3	Syarat-Syarat menjadi Relawan	20
2.3	Relawan Bencana	21
2.3.1	Definisi Relawan Bencana	21
2.3.2	Hak dan Kewajiban Relawan Bencana	22
2.3.3	Tugas Relawan Bencana Alam	23
2.4	Bencana Alam	25
2.4.1	Definisi Bencana Alam	25
2.4.2	Jenis-Jenis Bencana	26
2.4.3	Jenis-Jenis Bencana Alam	26
2.5	Kerangka Konseptual	27
2.6	Kajian Penelitian yang Relevan	29
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	31
3.1	Tipe Penelitian	31
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	31
3.2.1	Definisi Konseptual	31
3.2.2	Definisi Operasional	32
3.3	Partisipan Penelitian	32
3.3.1	Populasi Penelitian	32
3.3.2	Sampel Penelitian	32
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel	33
3.4	Teknik Pengumpulan Data	34
3.4.1	Teknik Pengambilan Data	35
3.4.2	Instrumen Penelitian	35
3.5	Uji Coba Instrumen	38
3.6	Uji Coba Dimensi <i>Compassion Satisfaction</i>	39
3.7	Uji Coba Dimensi <i>Burnout</i>	40
3.8	Uji Coba Dimensi <i>Secondary Traumatic Stress</i>	41
3.9	Teknik Analisis Data	42
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1	Gambaran Subjek Penelitian	44
4.1.1	Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	44
4.1.2	Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Usia Subjek	45

4.1.3	Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan Terakhir.....	46
4.1.4	Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan	47
4.1.5	Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Frekuensi Terlibat.....	48
4.1.6	Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Lama Penugasan	49
4.2	Prosedur Penelitian.....	49
4.2.1	Persiapan Penelitian	49
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	51
4.3	Hasil Analisa Data Penelitian	52
4.3.1	Data Deskriptif Dimensi <i>Compassion Satisfaction</i>	53
4.3.2	Data Deskriptif Dimensi <i>Burnout</i>	55
4.3.3	Data Deskriptif Dimensi <i>Secondary Traumatic Stress</i>	56
4.4	Pembahasan.....	61
4.5	Keterbatasan.....	67
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		68
5.1	Kesimpulan	68
5.2	Implikasi.....	68
5.3	Saran.....	69
5.3.1	Bagi Relawan	69
5.3.2	Bagi Instansi.....	69
5.3.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	70
DAFTAR PUSTAKA.....		71
LAMPIRAN.....		75

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Jenis Kelamin.....	44
Tabel 4. 2 Rentang Usia	45
Tabel 4. 3 Tingkat Pendidikan	46
Tabel 4. 4 Status Pernikahan.....	47
Tabel 4. 5 Frekuensi Terlibat dalam Bencana.....	48
Tabel 4. 6 Lama Penugasan	49
Tabel 4. 7 Data Distribusi Deskriptif Dimensi Compassion Satisfaction.....	53
Tabel 4. 8 Kategorisasi Skor Dimensi Compassion Satisfaction.....	54
Tabel 4. 9 Data Distribusi Deskriptif Dimensi Burnout	55
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor Dimensi Burnout	56
Tabel 4. 11 Data Distribusi Deskriptif Dimensi <i>Secondary Traumatic Stress</i>	56
Tabel 4. 12 Kategorisasi Skor Dimensi <i>Secondary Traumatic Stress</i>	57
Tabel 4. 13 Hasil Uji One Way Anova Dimensi Compassion Satisfaction Berdasarkan Status	58
Tabel 4. 14 Hasil Uji One Way Anova Dimensi Compassion Satisfaction Berdasarkan Lama Penugasan.....	59
Tabel 4. 15 Hasil Uji One Way Anova Dimensi Burnout Berdasarkan Lama Penugasan.....	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Professional Quality of Life	29
Gambar 3. 1 Grafik Jenis Kelamin	45
Gambar 3. 2 Grafik Usia.....	46
Gambar 3. 3 Grafik Pendidikan.....	46
Gambar 3. 4 Grafik Status	47
Gambar 3. 5 Grafik Frekuensi Terlibat dalam Bencana	48
Gambar 3. 6 Grafik Lama Penugasan.....	49
Gambar 3. 7 Histogram Data Deskriptif Dimensi Compassion Satisfaction	54
Gambar 3. 8 Histogram Data Deskriptif Dimensi Burnout.....	55
Gambar 3. 9 Histogram Data Deskriptif Dimensi Secondary Traumatic Stress .	57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Pernyataan Persetujuan Skripsi	75
Lampiran 2 Skala Penelitian	76
Lampiran 3 Google Form.....	78
Lampiran 4 Link Data Mentah.....	78
Lampiran 5 Persetujuan Mengikuti Penelitian.....	78
Lampiran 6 Data Demografis.....	79
Lampiran 7 Hasil Uji Beda	80

