

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bencana merupakan suatu peristiwa atau rangkaian peristiwa yang mengancam dan mengganggu kehidupan dan penghidupan, yang disebabkan oleh faktor alam dan/atau faktor non alam maupun faktor manusia, sehingga menyebabkan timbulnya korban jiwa manusia, kerusakan lingkungan, kerugian harta benda, serta dampak psikologis (Undang-Undang Republik Indonesia, 2007). Hal ini diperkuat oleh pendapat Rosyanti et al. (2024) bahwa bencana merupakan insiden yang terjadi secara mendadak atau rangkaian peristiwa yang berdampak pada cedera, penyakit, penderitaan, kehilangan nyawa, kerugian harta benda, dan/atau kerusakan pada infrastruktur penting dan layanan penting. Dari definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa bencana merupakan suatu peristiwa yang mengganggu kehidupan dan menyebabkan kerugian baik harta, fisik, maupun psikologis, serta terbagi menjadi 3 jenis, yaitu bencana alam, bencana non alam dan bencana sosial.

Meskipun terbagi dalam 3 jenis, intensitas dan dampak yang timbul akibat bencana alam menjadi perhatian yang cukup krusial, hal itu dikarenakan Indonesia merupakan negara yang berpotensi besar terlanda beragam bencana alam, karena terletak pada zona pertemuan 3 lempeng tektonik aktif dunia, Indo-Australia, Eurasia, Pasifik dan Filipina, serta berada dalam jalur *pacific ring of fire* atau cincin api, yang menyebabkan Indonesia memiliki banyak gunung aktif, dan menjadikan Indonesia rawan mengalami bencana alam seperti gempa bumi, letusan gunung berapi, tsunami dan longsor. Selain faktor geologis, kondisi iklim global juga memberikan kontribusi pada ancaman hidrometeorologis pada Indonesia, seperti bencana banjir, gelombang ekstim, kebakaran hutan dan lahan, kekeringan, serta cuaca ekstim (Shalih et al., 2023).

Diketahui juga dari geoportal data bencana Indonesia, per 1 Januari sampai 13 April 2026, telah terjadi setidaknya 753 bencana (BNPB, 2026).

Serta per tahun 2025, dengan periode 1 Januari sampai 31 Desember 2025, telah terjadi sebanyak 3.325 bencana, mulai dari banjir, cuaca ekstrem, tanah longsor, kebakaran hutan dan lahan, gempa bumi, kekeringan, erupsi gunung, hingga tsunami. Dari data tersebut, diketahui pula bahwa banjir menjadi bencana alam paling banyak terjadi di Indonesia sepanjang tahun 2025, dengan 1.652 atau sekitar 51% kejadian (BNPB, 2026). Angka-angka ini menunjukkan bahwa bencana alam bukan hanya sekedar peristiwa alam sesaat, namun krisis kemanusiaan yang berdampak luas dan membutuhkan respon cepat, terkoordinir dan berkelanjutan.

Salah satu bencana mematikan yang terjadi beberapa waktu lalu, yaitu banjir bandang dan tanah longsor yang melanda 3 provinsi di pulau Sumatra, diantaranya adalah Sumatra Barat, Sumatra Utara dan Aceh di penghujung bulan November 2025. Dalam artikel [kompas.com](#), disebutkan oleh Teuku Faisal Fathani selaku Kepala Badan Meteorologi, Klimatologi dan Geofisika (BMKG) bahwa penyebab dari bencana yang terjadi adalah karena derasnya hujan pada 25-27 November 2025 (Cataherine, 2025). Curah hujan ekstrem tersebut mencapai lebih dari 300 mm per hari di sebagian wilayah Sumatra Utara pada puncak kejadian, yang turut diperparah oleh melemahnya pertahanan alami di daerah hulu DAS (Nugroho, 2025).

Menurut data BNPB (2026), diketahui bahwa per 8 April 2026, dari 3 provinsi terdampak tersebut, setidaknya terdapat 1.207 korban meninggal dunia dan 138 jiwa belum ditemukan, serta 20.317 total pengungsi dari 5.054 Kartu Keluarga dan 53 kabupaten terdampak. Selain itu, kerusakan infrastruktur yang ditimbulkan pun sangat luas, setidaknya 301.013 rumah rusak total, 58.506 rumah rusak berat, dan 66.785 rusak sedang. Lebih dari itu, 215 fasilitas kesehatan, 4.922 fasilitas pendidikan, serta banyak bangunan dan infrastruktur juga turut mengalami kerusakan. *Center of Economic and Law Studies (Celios)* memperkirakan kerugian ekonomi nasional akibat bencana ini mencapai Rp 68,67 triliun dan BNPB pun memperkirakan anggaran untuk pemulihan bencana hingga Rp51,82 triliun (Irfan Maulana, 2026). Fakta-fakta ini menempatkan bencana Sumatra 2025 sebagai

peristiwa kemanusiaan yang membutuhkan respons darurat berskala besar dan mobilisasi sumber daya yang luar biasa.

Dalam situasi bencana, perlu dilakukan secara segera berbagai upaya penanggulangan bencana guna meminimalkan dampak yang ditimbulkan. Dengan banyaknya kebutuhan dan kompleksitas dalam penanggulangan bencana, tentu tidak semua tugas dapat ditangani oleh pemerintah saja, tetap dibutuhkan keterlibatan masyarakat, termasuk pada kejadian bencana dengan skala serta kecepatan seperti yang terjadi di Sumatra akhir tahun 2025 lalu, dimana ratusan kecamatan terdampak secara bersamaan dan akses transportasi banyak yang terputus. Kapasitas aparaturnya pemerintah yang terbatas tidak dapat bekerja sendirian, keterlibatan masyarakat, termasuk para relawan, menjadi tidak hanya penting, tetapi juga menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari penanggulangan bencana. Hal inipun diatur dalam Peraturan Kepala Badan Nasional Penanggulangan Bencana (2011) bahwa penanggulangan bencana merupakan tanggung jawab bersama yang harus dilakukan pemerintah, pemerintah daerah, serta seluruh masyarakat (Badan Nasional Penanggulangan Bencana, 2011).

Elemen diluar pemerintah inilah yang disebut sebagai relawan. Hal ini pun sejalan dengan yang dilakukan ketika bencana Sumatra lalu terjadi, para relawan turut diturunkan dari berbagai instansi dan organisasi kemanusiaan, seperti Palang Merah Indonesia (PMI), organisasi sosial kemanusiaan *MER-C* Indonesia, serta sejumlah perguruan tinggi yang dilaporkan juga telah mengirimkan tenaga sukarelawanannya untuk memberikan bantuan kemanusiaan kepada masyarakat terdampak (Pancawati, 2025).

Slamet (2009) mengemukakan, bahwa seorang relawan adalah seseorang yang tanpa dibayar akan menyediakan waktunya untuk tujuan organisasi atau kelompok, dengan memikul tanggung jawab yang besar (Nur Halimah & Listyanti Widuri, 2012). Menjadi relawan, tidak mengharuskan seseorang lahir dari golongan atau kelompok tertentu, semua orang yang secara ikhlas tanpa membedakan, baik derajat, status

sosial, jenis kelamin serta bersedia mengabdikan dirinya tanpa mengharapkan suatu imbalan maka berhak dikatakan sebagai seorang relawan. Adapun tujuan dari seorang relawan menurut Taylor (2009) adalah untuk memanusiakan manusia, serta membantu orang yang membutuhkan (dalam Nurahman Hidayatullah et al., 2021). Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan, bahwa relawan merupakan seorang yang secara ikhlas melibatkan dirinya dalam kegiatan sosial atau dalam membantu orang lain tanpa mengharapkan adanya imbalan.

Relawan sendiri dapat dibedakan berdasarkan durasi keterlibatannya, yaitu relawan jangka panjang dan relawan jangka pendek, yang dibedakan berdasarkan durasi keterlibatan, tingkat komitmen, dan ikatan emosional terhadap organisasi (Departemen Pekerjaan Umum, 2008, dalam Dewantara & Mulyaningsih, 2022). Relawan jangka panjang umumnya terdaftar secara resmi dan terikat pada suatu lembaga dengan intensitas keterlibatan yang lebih tinggi, sedangkan relawan jangka pendek hanya terlibat dalam kegiatan atau proyek tertentu yang berlangsung beberapa hari atau minggu. Penelitian ini berfokus pada relawan Palang Merah Indonesia (PMI), yang tergolong sebagai relawan jangka panjang karena terdaftar secara resmi dan terikat pada struktur organisasi.

Relawan Palang Merah Indonesia (PMI) dipilih sebagai subjek penelitian didasari pada kedudukan hukumnya yang cukup unik jika dibandingkan dengan instansi atau organisasi kemanusiaan lain di Indonesia. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2018 tentang Kepalangmerahan, PMI ditetapkan sebagai satu-satunya organisasi yang diakui secara sah untuk menjalankan tugas kepalangmerahan di Indonesia, serta menjadi penyelenggara kegiatan kepalangmerahan bersama pemerintah. Hal ini lah yang menjadikan organisasi PMI berbeda dari organisasi relawan bencana lainnya yang umumnya bersifat sukarela dan berbasis komunitas sosial atau keagamaan, sedangkan PMI memiliki mandat resmi dari negara, sehingga strukturnya pun jelas, dari pusat hingga ke tingkat kabupaten/kota, serta memiliki sistem manajemen relawan yang lebih terlembaga (Susilo et al., 2008)

Palang Merah Indonesia (PMI) sebagai organisasi kemanusiaan, membagi tugas relawan dalam beberapa sesi, yaitu sebelum, selama dan sesudah terjadinya bencana. Sebelum terjadinya bencana, tugas relawan PMI antara lain: 1) Pendidikan dan pelatihan untuk peningkatan kesadaran dan kesiapan masyarakat dalam menghadapi bencana, 2) persiapan relawan, 3) pemetaan resiko untuk mengidentifikasi dan memetakan daerah rawan bencana, 4) kesiapan infrastruktur guna memastikan fasilitas dan peralatan respon bencana siap dan berfungsi, serta 5) kolaborasi antar-sektor untuk memperkuat kemitraan guna meningkatkan kesiapsiagaan.

Dengan banyaknya beban tugas tersebut, relawan tentu beresiko mengalami dampak dari melakukan penanggulangan bencana. Hal ini berkaitan dengan beban kerja berlebihan seperti tugas pendampingan yang dilakukan, pertemuan dengan korban yang mengalami trauma dan penanganan pada mereka, serta banyaknya kasus juga dapat memberikan dampak negatif pada relawan (Nur Halimah & Listyanti Widuri Fakultas Psikologi, 2012). Ehrenreich & Elliott (2004) mengidentifikasi berbagai sumber stres yang kerap dialami relawan bencana, diantaranya meliputi tuntutan fisik berat dan kondisi kerja yang tidak menyenangkan, beban kerja berlebihan dan kelelahan kronis, kecemasan karena jauh dari keluarga, ancaman bahaya serta ketidakpastian; kemungkinan evakuasi berulang; menyaksikan kemarahan dan penurunan rasa syukur korban; terpapar ulang kisah traumatis; beban birokratis dan kurangnya dukungan pimpinan; konflik interpersonal antarrelawan; perasaan tidak berdaya dan frustrasi karena tuntutan melebihi kapasitas; dilema moral atau etika; tuntutan menjaga netralitas di situasi politik terpolarisasi; serta rasa bersalah melihat penderitaan korban.

Ditambah budaya '*macho*' dalam organisasi relawan, yang membuat relawan cenderung menolak atau mengingkari dampak psikososial dari tekanan pekerjaan yang mereka alami, para relawan seringkali dianggap sebagai *superhero* yang harus selalu sigap, siap dan kuat di berbagai kondisi dan situasi untuk memberikan bantuan kepada korban (Nur Halimah & Listyanti Widuri Fakultas Psikologi, 2012). Hal ini, membuat relawan pada

akhirnya sulit terbuka dan menyembunyikan keluhan serta kondisinya, yang didasari pada ekspektasi masyarakat yang tinggi pada profesi relawan, padahal tuntutan serta kondisi di bencana yang penuh stres juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis relawan, terutama ketika kondisi mental relawan sedang menurun. Temuan ini menunjukkan perlunya organisasi relawan mengambil langkah sistematis untuk mengurangi stres dan menyediakan dukungan simpatik bagi anggotanya (Ehrenreich & Elliott, 2004).

Hal ini pun terlihat dari data lapangan kepada relawan PMI. Salah seorang relawan yang bertugas sebagai bagian dari tim logistik pada bencana gempa Cianjur menceritakan bahwa dirinya ditugaskan mengunjungi rumah-rumah untuk menyalurkan bantuan, sehingga diharuskan menyaksikan secara langsung rumah-rumah yang rusak, serta puing-puing bangunan dampak dari gempa. Relawan tersebut mengaku masih merasakan efek getaran meskipun telah kembali dari penugasan. Relawan lain yang bertugas memberikan dukungan sosial kepada penyintas menyampaikan adanya kekhawatiran sebelum turun ke lokasi bencana, rasa penuh dan lelah secara emosional setelah menampung berbagai emosi penyintas saat melakukan konseling, kekhawatiran akan terbawa larut dalam kisah traumatis yang diceritakan, serta kelelahan fisik dan sakit kepala setelah bertugas.

Hal tersebut sejalan dengan yang dikatakan Pickett (1998) bahwa individu yang tergolong mengalami trauma bukan hanya korban trauma itu sendiri (*victims*) tapi juga mencakup mereka yang terkena trauma secara tidak langsung (dalam Diniaty, 2013). Artinya, meskipun seseorang tidak berhadapan secara fisik dengan peristiwa traumatik atau ancaman bahaya secara langsung, tetap berpotensi mengalami trauma, karena hanya dengan mendengar terkait kejadian traumatik tersebut dapat juga membawa kondisi traumatik. Ehrenreich & Elliott (2004) dalam studinya pun menemukan bahwa banyak relawan tidak mendapatkan dukungan simpatik terhadap *distress* yang dialaminya, padahal seorang relawan hanyalah manusia biasa

yang memiliki resiko sangat besar terhadap dampak dari tugas kemanusiaan yang mereka emban.

Meskipun relawan telah dilatih untuk tangguh dan terlatih dalam menangani insiden kritis secara efektif, namun paparan jangka panjang terhadap situasi kritis yang parah dapat menimbulkan permasalahan pada kesehatan mental dan fisik, terutama ketika masalah tersebut hanya disimpan dan tidak ditangani, karena akan memicu terjadinya *burnout* dan *secondary traumatic stress* (Sifaki-Pistolla et al., 2017). Kondisi tersebut, seringkali disebut juga sebagai *compassion fatigue*, atau kelelahan fisik dan emosi yang muncul akibat paparan trauma atau tekanan yang dialami orang lain/klien (Figley, 1995). *Compassion fatigue* diawali dengan rasa empati yang mendalam terhadap orang yang menderita, disertai dengan keinginan menyelesaikan penderitaan dan rasa sakit tersebut (Figley, 2002).

Seseorang yang mengalami *compassion fatigue*, secara fisik akan mengalami masalah tidur, mudah terkejut dan lelah, secara emosional ditandai dengan perasaan mudah marah dan tersinggung, berkurangnya rasa senang dan kepuasan dalam pekerjaan, menurunnya simpati dan empati, serta kemampuan dalam menolong orang lain, sehingga ketidakhadirannya dalam pekerjaan akan meningkat, juga berpotensi melakukan koping negatif, termasuk penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol (Cocker & Joss, 2016). *Compassion fatigue* memiliki dua komponen, yaitu *burnout* dan *secondary traumatic stress* (Stamm, 2010). *Burnout* ditandai dengan hal-hal seperti kelelahan, frustrasi, kemarahan dan depresi, serta dikaitkan juga dengan beban kerja yang sangat tinggi atau lingkungan kerja yang tidak mendukung, sedangkan *secondary traumatic stress* ditandai dengan kesulitan tidur, dikejar bayangan-bayangan buruk, atau menghindari hal-hal yang dapat mengingatkan pengalaman traumatis. Dari hasil penelitian yang dilakukan Sahrish et al (2015) diketahui bahwa lebih dari sepertiga dari total 250 sampel pekerja penyelamat yang dipekerjakan dari departemen *Rescue* 1122 mengalami *compassion fatigue*.

Selain beresiko mengalami *compassion fatigue*, relawan juga dapat merasakan dampak positif atau manfaat dan keuntungan dari memberikan

bantuan. Dampak positif tersebut disebut juga sebagai *compassion satisfaction*, atau kepuasan welas asih. *Compassion satisfaction* merupakan kesenangan yang diperoleh karena seseorang telah melakukan pekerjaannya dengan baik (Stamm, 2010). Smart et al. (2014) mengemukakan bahwa tingkat *compassion satisfaction* yang lebih tinggi berkaitan dengan keyakinan efikasi diri (*self-efficacy*) yang lebih tinggi, rasa kebersamaan (*sense of community*), dan strategi coping yang sehat, yang diperoleh dari kemampuan membantu orang lain dan berkontribusi dalam pekerjaan, serta perasaan positif terhadap rekan kerja (Yılmaz, 2018). Stamm (2010) juga menyebutkan bahwa *compassion satisfaction* adalah kebalikan langsung dari *compassion fatigue* dan dapat menjadi pelindung (*protective factor*) dari dampak negatif memberikan pertolongan.

Baik aspek negatif maupun positif dari pekerjaan seseorang dalam memberikan bantuan, mempengaruhi *professional quality of life* nya (Stamm, 2010). *Professional quality of life* merupakan kualitas yang dirasakan seseorang yang berkaitan dengan pekerjaannya sebagai penolong atau pemberi bantuan (Stamm, 2010). *Professional quality of life* mencakup 2 aspek, yaitu *compassion satisfaction* (kepuasan empati) sebagai aspek positif dan *compassion fatigue* (kelelahan empati) yang terbagi menjadi 2 bagian, *burnout* dan *secondary traumatic stress* sebagai aspek negatif. Stamm (2010) berpendapat, bahwa secara keseluruhan, konsep *professional quality of life* bersifat kompleks, karena berkaitan dengan karakteristik lingkungan kerja, karakteristik pribadi individu, serta paparan individu terhadap trauma primer dan sekunder di lingkungan kerja, yang berlaku pada pekerja yang di bayar, maupun sukarelawan seperti petugas Palang merah.

Dalam situasi bencana, perhatian publik, seperti berbagai upaya intervensi psikologis, selama ini lebih banyak berfokus pada penyintas, karena dianggap sebagai pihak yang paling membutuhkan. Padahal, relawan sebagai garda terdepan pemberi bantuan juga berpotensi merasakan dampak psikologis dari tugasnya memberikan bantuan. Ditambah budaya “*macho*” yang membuat kondisi psikologis relawan sangat mungkin tidak terungkap

secara alami. Tanpa asesmen yang sistematis dan terstandar, organisasi kemanusiaan berisiko baru menyadari adanya persoalan psikologis pada relawannya setelah muncul dalam bentuk yang sudah parah, seperti penurunan kualitas bantuan (Lopez et al., 2022) maupun pengunduran diri relawan berpengalaman. Hal inilah yang menjadikan pemetaan awal secara deskriptif krusial dilakukan, sebelum organisasi dapat merancang intervensi atau mengkaji hubungan antarvariabel secara statistik.

Penelitian terkait *professional quality of life* memang telah berkembang pesat di berbagai negara, termasuk Indonesia, namun studi yang secara khusus berfokus pada relawan, khususnya Palang Merah Indonesia (PMI) dalam konteks bencana masih sangat terbatas. Umumnya, penelitian di Indonesia membahas tenaga profesional berbayar, seperti Psikolog, Perawat, Guru dan Dokter yang tidak fokus pada bencana alam. Padahal, temuan dari populasi tenaga profesional tidak dapat serta-merta digeneralisasikan pada relawan bencana yang bekerja secara sukarela, dengan struktur dukungan, pelatihan, dan ikatan organisasi yang berbeda.

Meskipun terdapat Penelitian Permatasari & Hidajat (2023) yang meneliti *rescuer* basarnas di Jakarta, namun subjek penelitian tersebut bukan bagian dari relawan tetapi *rescuer* BASARNAS, sedangkan penanganan bencana bagi *rescuer* BASARNAS merupakan salah satu tugasnya sehingga tidak termasuk dalam kegiatan sukarela. Dengan demikian, sampai saat ini belum tersedia data dasar mengenai gambaran *professional quality of life* pada relawan bencana di Indonesia, khususnya relawan PMI, yang dapat dijadikan acuan bagi organisasi kemanusiaan dalam merancang kebijakan maupun program dukungan psikososial bagi relawannya.

Salah satu hal yang membuat relawan berpotensi lebih rentan mengalami dampak psikologi dari pekerjaan menolong adalah tidak adanya kompensasi finansial yang melekat pada status relawan. Dalam kerangka *Six Areas of Worklife* yang banyak digunakan dalam kajian *burnout*, penghargaan (reward), termasuk kompensasi finansial (Maslach & Leiter, 2016). Relawan, yang secara definisi bekerja tanpa dibayar (Slamet, 2009,

dalam Nur Halimah & Listyanti Widuri, 2012), otomatis kehilangan salah satu bentuk penyeimbang yang dimiliki tenaga profesional berbayar dalam menghadapi tuntutan emosional pekerjaannya, sehingga lebih bergantung pada sumber penyeimbang lain yang sifatnya non-finansial, seperti rasa bermakna atau kepuasan pribadi dari aktivitas menolong itu sendiri. Stamm (2010) pun mengungkapkan, bahwa finansial termasuk dalam kategori *person environment* dalam faktor-faktor yang mempengaruhi *professional quality of life*. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memilih untuk berfokus pada relawan, bukan pada instansi pemerintah seperti BNPB atau BASARNAS, karena relawan justru menjadi kelompok yang berpotensi lebih rentan namun jauh lebih minim mendapat perhatian penelitian dibandingkan tenaga profesional. Salah satunya adalah relawan PMI sebagai satu-satunya organisasi yang memiliki mandat khusus menjalankan tugas kepalangmerahan.

Dengan cakupan dan mandat sebesar ini, kondisi psikologis relawan PMI berpotensi memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai *professional quality of life* relawan bencana di Indonesia secara umum, dibandingkan jika penelitian dilakukan pada organisasi relawan berskala lebih kecil atau tidak memiliki struktur pembinaan yang baku. Selain itu, karena PMI menjadi rujukan utama pemerintah dalam mobilisasi relawan skala besar seperti pada bencana Sumatra 2025, temuan mengenai kondisi psikologis relawannya berpotensi memiliki implikasi kebijakan yang lebih luas, mengingat organisasi ini kemungkinan besar akan terus menjadi ujung tombak penanggulangan bencana di masa mendatang.

Selain itu, tidak adanya data dasar mengenai gambaran *professional quality of life* pada relawan bencana di Indonesia harus segera diisi dan semakin mendesak dicari tahu. Penelitian longitudinal bencana oleh Norris dan Elrod (2006) juga menunjukkan bahwa reaksi dan gejala stres paling mungkin terlihat jelas pada tahun pertama setelah bencana terjadi, dengan mayoritas individu yang diteliti justru menunjukkan perbaikan kondisi seiring berjalannya (National Center for PTSD, 2025). Artinya, kondisi psikologis relawan PMI yang bertugas dalam bencana Sumatra akhir 2025

justeru paling representatif untuk dipetakan dalam rentang waktu ini, karena semakin lama ditunda, semakin besar kemungkinan gejala yang sebenarnya sempat dialami sudah mereda secara alami dan tidak lagi terekam oleh instrumen penelitian.

Selain dikarenakan rentang waktu, Relawan PMI yang bertugas di Sumatra sangat berpotensi kembali diterjunkan ke penugasan berikutnya sebelum sempat pulih sepenuhnya, mengingat tingginya frekuensi bencana di Indonesia yang telah diuraikan sebelumnya, apalagi *compassion fatigue* memang terbentuk dari akumulasi *burnout* dan *secondary traumatic stress* yang terus menumpuk seiring waktu, bukan muncul sekali lalu selesai dengan sendirinya (Cocker & Joss, 2016). Artinya, setiap penundaan penelitian ini berarti ada kemungkinan relawan yang sebenarnya sudah lelah secara emosional kembali diterjunkan ke lapangan, tanpa mereka maupun organisasinya menyadari hal tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk menggali gambaran *professional quality of life* pada relawan Palang Merah Indonesia (PMI) yang terlibat dalam penanganan bencana banjir dan tanah longsor Sumatra akhir tahun 2025. Penelitian ini penting dilakukan mengingat belum tersedianya data mengenai kondisi *professional quality of life* pada relawan bencana di Indonesia, khususnya PMI, serta perlunya pengambilan data dilakukan dalam rentang waktu yang tepat pasca-bencana agar hasil yang diperoleh benar-benar mencerminkan kondisi psikologis relawan yang sebenarnya.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Dalam situasi bencana, relawan berpotensi mengalami risiko psikologis yang dapat berkembang menjadi *compassion fatigue* (*burnout* dan *secondary traumatic stress*) sebagai dampak negatif, maupun *compassion satisfaction* sebagai dampak positif dari perilaku menolong, yang kedua nya membentuk suatu konsep yaitu *professional quality of life*.
2. Di Indonesia, penelitian *professional quality of life* yang ada sebagian besar berfokus pada tenaga profesional berbayar, yang karakteristik

pekerjaan, ikatan organisasi, dan motivasinya berbeda secara mendasar dari relawan sukarela dan belum tersedia data dasar mengenai gambaran *professional quality of life* pada relawan bencana yang bekerja secara sukarela, khususnya relawan PMI sebagai organisasi kepalangmerahan resmi di Indonesia.

3. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk memetakan gambaran *professional quality of life* pada relawan PMI yang terlibat dalam penanganan bencana banjir dan longsor Sumatra 2025 sebagai data dasar bagi PMI untuk merancang kebijakan pengelolaan relawan dan program dukungan psikososial yang lebih tepat sasaran.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini berfokus pada relawan Palang Merah Indonesia (PMI), yang terlibat dalam tugas penanganan bencana alam banjir di Sumatra akhir tahun 2025 lalu. Dengan pembatasan ini, penelitian menjadi lebih fokus dan hasilnya diharapkan dapat merepresentasikan relawan yang turun pada penanganan bencana alam secara keseluruhan.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah mengenai “Bagaimana Gambaran *professional quality of life* pada Relawan Bencana Alam”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran terkait *professional quality of life* pada Relawan Bencana Alam.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Harapannya dengan dibuatnya penelitian ini, dapat memiliki peran dalam memperbanyak kajian teoritis dalam ilmu psikologi, khususnya mengenai *professional quality of life* serta kesehatan mental pada Relawan Bencana Alam. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan

teori mengenai kesejahteraan psikologis dalam konteks pekerja kemanusiaan yang selama ini masih jarang dikaji di Indonesia.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Relawan Bencana Alam

Harapannya, penelitian ini dapat menjadi alat skrining mandiri bagi relawan untuk memahami kondisi *professional quality of life* mereka, termasuk mengenali gejala *compassion fatigue* dan *burnout* berdasarkan indikator yang terukur. Dengan demikian, relawan dapat melakukan langkah preventif maupun penanganan mandiri yang lebih tepat untuk menjaga kesehatan mental dan efektivitas kinerja selama bertugas.

1.6.2.2 Bagi Organisasi atau Instansi Kerelawanan

hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam menyusun program dukungan psikososial, pelatihan kesiapsiagaan mental, serta bagaimana sistem monitoring kesejahteraan relawan secara berkala. Data yang diperoleh juga dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam perumusan kebijakan internal yang lebih berpihak pada perlindungan kesehatan mental relawan.

1.6.2.3 Bagi Masyarakat

Peneliti juga berharap, penelitian ini dapat memberikan bukti mengenai gambaran *professional quality of life* pada relawan, sehingga dapat meningkatkan kesadaran dan dukungan masyarakat terhadap kesejahteraan relawan.