

## Menjadi Relawan dan Rasa Syukur: Studi Korelasi antara *Motivational Function to Volunteer* dan *Gratitude*

### *Volunteering and Gratitude: Study of the Correlation between Motivational Function to Volunteer and Gratitude*

Hastin Melur Maharti<sup>1\*</sup>, Valendra Granitha Shandika Puri<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Lab. Krisis dan Intervensi Sosial, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Jl. Lkr. Kampus Raya  
Jl. Prof. DR. R Slamet Iman Santoso, Pondok Cina, Beji, Depok, Jawa Barat

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Jl. Kertamukti No.5,  
Cireundeu, Ciputat, Tangerang Selatan, Banten

\*[hastin.m.maharti@durham.ac.uk](mailto:hastin.m.maharti@durham.ac.uk)

**Abstract.** *Volunteering benefits not only for those who receive, but also those who provide help. By helping others, volunteers can increase gratitude. The ability to feel grateful has positive benefits for individual psychological conditions. This study used data from 108 volunteers in Indonesia to examine the correlation between motivation function to volunteer and gratitude. This research used quantitative research methods by collecting data using online questionnaires. In addition, we not only want to see the correlation between the function of motivation to volunteer and gratitude, this study also aims to find out more about the correlation between the duration of volunteering and the function of motivation with gratitude. The results showed that there was a positive correlation between the protective motivational function ( $r=0.309$ ;  $p<0.05$ ), the value ( $r=0.248$ ;  $p<0.05$ ) and the social function ( $R=0.202$ ,  $p<0.05$ ), with gratitude. In addition, there is no difference in the level of motivation of Indonesian volunteers in terms of gender and the duration of volunteering. This research is expected to support previous research which shows that volunteer activities as an alternative activity that are beneficial to individual mental health.*

**Keywords:** *Gratitude; Motivation; Volunteer; Volunteering*

**Abstrak.** Kerelawanan tidak hanya berguna untuk penerima manfaat tapi juga untuk para relawan yang berperan. Dengan membantu orang lain, relawan dinilai dapat meningkatkan rasa syukur. Kemampuan untuk merasa bersyukur memiliki manfaat positif terhadap kondisi psikologis individu. Penelitian ini melibatkan 108 relawan di Indonesia untuk melihat hubungan antara fungsi motivasi menjadi relawan dan bersyukur. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan cara pengambilan data menggunakan kuesioner *online*. Selain melihat hubungan antara fungsi motivasi menjadi relawan dengan bersyukur, penelitian ini juga bertujuan untuk mencari tahu lebih bagaimana korelasi antara durasi menjadi relawan dan fungsi motivasi dengan bersyukur. Hasil menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara fungsi motivasi *protective* ( $r=0,309$ ;  $p<0,05$ ), *value* ( $r=0,248$ ;  $p<0,05$ ), dan *social* ( $r=0,202$ ;  $p<0,05$ ) dengan bersyukur. Selain itu, tidak ada perbedaan tingkat motivasi relawan Indonesia dari segi jenis kelamin dan durasi menjadi relawan. Penelitian ini diharapkan dapat mendukung riset sebelumnya yang menunjukkan bahwa kerelawanan dapat dijadikan alternatif aktivitas yang bermanfaat bagi kesehatan mental individu.

**Kata kunci:** Bersyukur; Motivasi; Relawan; Kerelawanan

## Pendahuluan

Kerelawanan merupakan praktik sosial yang khas, signifikan, dan tersebar luas di berbagai wilayah di Indonesia. World Giving Index mencatat bahwa Indonesia adalah negara paling paling dermawan di dunia. Hal ini dibuktikan melalui prestasi Indonesia sebagai negara dengan tingkat aktivitas kerelawanan tertinggi, yakni tiga kali lipat lebih tinggi dari rata-rata secara global (Charities Aid Foundation, 2021). Beberapa faktor berkontribusi terhadap fenomena sosial ini, seperti tradisi lokal dan gotong royong, pengaruh media sosial, nilai-nilai dan tradisi keagamaan, serta maraknya gerakan pemuda dalam kegiatan kesukarelaan (Mayestha dan Ferrell-Schweppenstedde, 2021).

Kerelawanan adalah kegiatan yang bertujuan untuk membantu individu, kelompok, atau pihak lain yang dipersepsikannya membutuhkan bantuan. Penerima bantuan adalah orang asing atau organisasi yang melayani orang-orang ini. Ketika penerima bantuan adalah teman atau kerabat dekat, individu cenderung melakukannya karena adanya hubungan diantara mereka yang lebih bersifat personal, atau adanya harapan munculnya timbal balik antara individu dan penerima bantuan di kemudian hari. Kegiatan menolong dalam konteks ini belum bisa membuat individu bisa disebut sebagai sukarelawan (Penner, 2002). Namun, saat ini kita bisa menjumpai berbagai kegiatan kerelawanan yang ditujukan untuk satwa dan perbaikan fisik lingkungan. Berdasarkan hal ini, maka kerelawanan pada praktiknya tidak terbatas pada kegiatan yang bertujuan membantu manusia semata. terdapat empat indikator yang membuat kekhasan kerelawanan yang membedakannya dari tingkah laku prososial lainnya, yaitu indikator durasi waktu munculnya tingkah laku, tujuan tingkah laku, imbalan, dan kompetensi individu.

Yang pertama, kerelawanan adalah tingkah laku yang dilakukan secara terencana dalam jangka waktu tertentu (Snyder & Omoto, 2008; Bierhoff, 2005). Jangka waktu yang dimaksudkan oleh Bierhoff (2005) adalah untuk membedakan peran yang dilakukan oleh relawan dengan individu yang melakukan tingkah laku prososial lainnya seperti berdonasi atau tingkah laku menolong. Sementara itu, Omoto dan Snyder (2008), menekankan bahwa untuk menjadi relawan, individu akan melibatkan proses pertimbangan dan pembuatan keputusan karena peran tersebut memerlukan waktu yang lebih lama dan tingkah laku yang dimunculkan tidak spontan dan reflektif dibandingkan tingkah laku prososial lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa untuk menjadi seorang sukarelawan dalam jangka waktu tertentu, individu perlu memiliki komitmen.

Pada indikator kedua, kerelawanan dinilai sebagai bagian dari kegiatan mengisi waktu luang (Clary & Snyder, 1999). Hal ini berarti kegiatan dilakukan di luar pekerjaan utama. Menjadi sukarelawan dianggap membantu individu melepaskan diri dan pulih dari pekerjaan sehari-hari, menjadi bagian dari hobi, dan terkadang tidak berhubungan dengan bidang keahlian atau pekerjaan individu (Mojza et al., 2010). Hal ini yang seringkali menjadi penyebab mengapa

menjadi relawan masih dianggap belum bisa memberikan signifikansi yang tinggi terhadap permasalahan sosial.

Selanjutnya, indikator ketiga yang membedakan kerelawanan dengan tingkah laku prososial lainnya adalah mengenai imbalan yang diterima. Karena dianggap dilakukan secara sukarela, maka kerelawanan dilakukan tanpa mengharapkan imbalan, baik dalam bentuk uang atau hubungan timbal balik dengan penerima bantuan (Snyder & Omoto, 2008). Walaupun topik mengenai imbalan masih sering diperdebatkan oleh sejumlah peneliti, pada praktiknya di Indonesia saat ini terdapat lembaga relawan yang memberikan imbalan walaupun bukan dalam bentuk uang. Indorelawan (2016) mengatakan bahwa walaupun organisasi berhak memberikan imbalan kepada relawan, namun organisasi tetap perlu menanamkan nilai dasar kerelawanan, yakni membantu tanpa mengharapkan balasan atau hubungan timbal balik dari penerima bantuan. Selain itu, imbalan yang dapat diberikan tidak hanya dalam bentuk uang, tapi juga bisa dalam bentuk sertifikat.

Terakhir, indikator keempat adalah mengenai kompetensi yang diperlukan untuk menjadi relawan. Seringkali untuk menjadi relawan tidak diperlukan kompetensi yang sesuai dengan bidang kegiatan. Sebagai contoh, untuk menjadi relawan guru pengajar, seseorang tidak perlu memiliki latar belakang pendidikan atau pengalaman sesuai. Hal ini yang membedakan seorang relawan dengan profesional pada dunia kerja.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kerelawanan adalah fenomena sosial yang tersebar luas di Indonesia dan dipengaruhi faktor nilai dan budaya masyarakat. Sementara itu, individu bisa dikatakan sebagai relawan jika tingkah laku menolong yang ditunjukkan individu dilakukan dalam durasi waktu tertentu dan tidak bersifat spontan, dilakukan di luar pekerjaan utama, tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk gaji atau hubungan dengan penerima bantuan, dan seringkali tidak membutuhkan kompetensi dan pengalaman yang sesuai dengan bidang kegiatan yang dilakukan.

Dalam kerangka model *Volunteer Process Model* (VPM) yang dikembangkan pertama kali oleh Omoto dan Snyder (1995), selain *helping personality* dan dukungan lingkungan, motivasi menjadi penentu individu mau menjadi relawan dan mempertahankan tingkah lakunya dalam waktu yang lama. Sementara itu, dalam menjelaskan bagaimana motivasi relawan, Functional Approach membagi motivasi relawan ke dalam beberapa fungsi yang berbeda. Perbedaan ini didasari oleh alasan dan tujuan yang mendasari keputusan individu untuk mau menjadi relawan (Clary dan Snyder, 1991). Pendekatan ini diidentifikasi dengan teori fungsional sikap dan persuasi. Menurut pendekatan ini, individu mungkin memiliki sikap yang sama atau terlibat dalam tingkah laku yang serupa, namun sikap atau tingkah laku ini mungkin memenuhi fungsi motivasi yang berbeda. Oleh karena itu, premis utama dari Functional Approach adalah bahwa

meskipun individu yang berbeda dapat melakukan tindakan yang sama, tindakan tersebut mungkin memiliki fungsi psikologis yang berbeda untuk individu yang berbeda.

Dikaitkan dengan tingkah laku kerelawanan, Functional Approach menjelaskan bahwa beberapa relawan dapat menunjukkan tingkah laku yang serupa, beraktivitas di komunitas relawan yang sama, tetapi memiliki fungsi motivasi yang berbeda. Terdapat enam fungsi motivasi, yaitu *values*, *understanding*, *career*, *social*, *protective*, dan *enhancement*. Pertama, individu dengan fungsi motivasi *values* mau menjadi relawan karena merasa memiliki nilai kemanusiaan yang sejalan dengan perannya di komunitas. Kedua, individu yang memiliki fungsi motivasi *understanding* mau menjadi relawan karena mau belajar, berlatih, dan mengembangkan keterampilan baru. Ketiga, individu yang memiliki fungsi motivasi *career* mau menjadi relawan karena merasa komunitas atau kegiatan kerelawanan yang dipilihnya dapat membantunya mengembangkan potensi karir. Potensi karir dapat berupa membangun relasi karir, keterampilan spesifik, berkaitan dengan pekerjaan, eksplorasi pilihan pekerjaan, atau menambah portofolio.

Selanjutnya yang keempat, individu yang memiliki fungsi motivasi *social* mau menjadi relawan untuk memperluas dan memperkuat hubungan pertemanan dan sosialnya. Kelima, fungsi motivasi *protective*, yaitu ketika individu ingin mengurangi perasaan negatif pada dirinya. Perasaan negatif ini bisa berupa perasaan bersalah karena melihat orang lain yang tidak lebih beruntung dibandingkan individu, perasaan sepi tidak melakukan apa-apa di waktu luang, atau perasaan negatif lain yang diyakini akan hilang setelah menjadi relawan. Keenam, fungsi motivasi *enhancement*, yaitu ketika individu merasa bahwa menjadi relawan dapat meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri individu.

Relawan dengan motivasi diri yang tinggi, cenderung bertahan lebih lama di dalam kelompok kerelawanan (Snyder & Omoto, 2002), di mana kegiatan berkelanjutan ini dapat memberikan dampak positif tidak hanya terhadap penerima bantuan, tetapi juga berdampak positif terhadap individu yang menjadi relawan. Selain secara signifikan dapat memprediksi kesehatan mental dan fisik yang lebih baik (McDougle et al., 2014), kerelawanan juga bermanfaat terhadap kepuasan hidup (Thoits, 2001; Binder, 2015), kebahagiaan (Borgonovi, 2008), dan gejala depresi yang lebih rendah (Kim, 2010).

Kemudian, riset lainnya oleh Yeung, Zhang, dan Kim (2018) yang bertujuan untuk menguji kontribusi kerelawanan, *other-oriented volunteering* dan *self-oriented volunteering*, dalam terhadap kesehatan, termasuk diantaranya kesehatan mental dan fisik, kepuasan hidup, *social well-being*, dan depresi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik itu *other-oriented volunteering* maupun *self-oriented volunteering*, kedua bentuk kerelawanan ini secara signifikan berkorelasi dengan hasil kesehatan yang lebih baik. Temuan lainnya yaitu *other-oriented volunteering* memiliki manfaat kesehatan yang lebih besar dibandingkan dengan *self-oriented*

*volunteering*. Maka, dapat disimpulkan bahwa kerelawanan menjadi penting karena memiliki dampak yang dapat meningkatkan kualitas hidup individu.

Selain berperan terhadap peningkatan kualitas hidup, kerelawanan berkorelasi dengan rasa syukur (Llenares, Sario, Bialba & Cruz, 2020). Bersyukur didefinisikan sebagai perasaan menghargai dan penuh terima kasih, sebagai bentuk respon penerimaan terhadap seseorang atau sesuatu (Wood, Maltby, Stewart, Linley, & Joseph, 2008). Bersyukur seringkali diasosiasikan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap kualitas hidup (Bellah et al., 1996). Individu dengan rasa syukur yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah (Mason, 2019). Individu yang bersyukur cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap lingkungannya, kualitas tidur yang lebih baik, dan apresiasi yang lebih besar terhadap kualitas hidup yang mereka miliki (Wood, Maltby, Stewart, Linley, & Joseph, 2008). Bersyukur dapat meningkatkan hubungan interpersonal baik di rumah maupun di tempat kerja (Gordon, Impett, Kogan, Oveis, & Keltner, 2012). Bersyukur juga dinilai sebagai variabel yang sangat penting bagi kesejahteraan psikologis individu (Wood, Joseph, & Maltby, 2008).

Bersyukur dapat ditingkatkan dengan berbagai cara, diantaranya dengan membantu orang lain. Persepsi tentang apa dan berapa banyak yang telah individu lakukan untuk orang lain inilah yang dapat meningkatkan rasa syukurnya (Emmons & McNamara, 2006). Selain itu, menyadari kebaikan apa saja yang dimiliki oleh individu, yang mungkin tidak dimiliki oleh orang lain juga dapat meningkatkan rasa syukur (Emmons & McCullough, 2003). Membantu orang lain dan menyadari kebaikan dalam hidup yang mungkin tidak dimiliki oleh lain tersebut sangat mungkin dialami oleh relawan.

Menguji apakah setiap fungsi motivasi berkorelasi dengan bersyukur diperlukan mengingat pentingnya peran bersyukur pada berbagai aspek psikologis seperti dapat meningkatkan *wellbeing* individu (Nelson-Coffey & Coffey, 2023). Namun, peneliti menyadari bahwa penelitian yang menghubungkan kerelawanan dengan rasa syukur masih minim di Indonesia, sejalan dengan pendapat Llenares, Sario, Bialba, dan Cruz (2020). Sehingga, penelitian ini dirancang sebagai *preliminary study*, di mana bertujuan untuk eksplorasi awal terhadap hubungan antar dua variabel tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur yang menjelaskan hubungan antar tiap fungsi motivasi dengan bersyukur pada diri relawan. Maka, hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

- H1: Terdapat korelasi antara fungsi motivasi *values* dengan bersyukur.
- H2: Terdapat korelasi antara fungsi motivasi *understanding* dengan bersyukur.
- H3: Terdapat korelasi antara fungsi motivasi *career* dengan bersyukur.
- H4: Terdapat korelasi antara fungsi motivasi *social* dengan bersyukur.
- H5: Terdapat korelasi antara fungsi motivasi *protective* dengan bersyukur.

- H6: Terdapat korelasi antara fungsi motivasi *enhancement* dengan bersyukur.

## Metode

### Pengumpulan Data

Studi yang dilakukan ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *convenience sampling*. Peneliti menggunakan *google form* untuk membantu mengumpulkan data secara daring. Selama kurang lebih 10 hari pengambilan data di akhir Juli 2023, terdapat 155 partisipan yang secara sukarela membantu penelitian ini. Namun, setelah dilakukan pengecekan dengan aitem-aitem pengecoh yang bertujuan untuk melihat kesungguhan partisipan dalam menjawab, terdapat 108 partisipan yang dianggap sungguh-sungguh mengisi kuesioner.

### Partisipan

Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah laki-laki atau perempuan di atas 18 tahun yang sudah pernah melakukan kegiatan kerelawanannya. Tidak ada batasan dalam topik kegiatan kerelawanan maupun durasi keikutsertaan dalam kegiatan kerelawanan tersebut. Partisipan yang dianggap tidak fokus dalam mengisi kuesioner akan digugurkan dalam analisis, untuk menjaga konsistensi jawaban. Fokus dalam mengisi kuesioner dibuktikan dengan mengisi jawaban yang benar pada aitem pengecoh. Dari jumlah keseluruhan partisipan, 75 % diantaranya adalah perempuan dan 25% adalah partisipan laki-laki. Rentang usia partisipan adalah 18-59 tahun ( $M=26,82$ ;  $SD=5,66$ ). Sejumlah 45,7% diantaranya pernah mengikuti kegiatan kerelawanan dalam durasi waktu 0-1 tahun, 22,5% selama 1-2 tahun, 16, 2% selama 2-5 tahun, dan hanya 15,6% yang pernah menjadi relawan lebih dari 5 tahun.

### Instrumen

Penelitian ini menggunakan 2 alat ukur. Variabel motivasi diukur menggunakan *Volunteer Function Inventory* (VFI) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Puri dan Maharti (2024). *Volunteer Function Inventory* (VFI) adalah instrumen yang banyak digunakan untuk menilai motivasi relawan berdasarkan Functional Approach. Alat ukur ini terdiri dari 30 aitem, di mana setiap satu fungsi motivasi diwakili oleh lima aitem. Pertanyaan untuk setiap fungsi motivasi peneliti acak sehingga partisipan tidak mendapatkan kumpulan pertanyaan satu fungsi motivasi secara berurutan. Alat ukur ini memiliki nilai validitas dan reliabilitas yang baik (*Cronbach's alpha*: 0,896). Sementara itu, untuk mengukur variabel bersyukur, peneliti menggunakan *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Grimaldy dan Haryanto (2020). Terdapat 11 aitem, yang terdiri dari 6 aitem bersyukur dan 5 aitem mengenai perasaan yang digunakan sebagai aitem pengecoh. Instrumen ini menggunakan

teori bersyukur dari McCulloch et al (2002) yang kemudian dimodifikasi dan adaptasi oleh Grimaldy dan Haryanto (2020). Alat ukur ini memiliki nilai validitas dan reliabilitas yang baik (*Cronbach's alpha: 0,789*).

#### Teknik Analisis

Penelitian ini menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment untuk melihat hubungan antara variabel motivasi menjadi relawan dan bersyukur. Korelasi Pearson Product Moment digunakan karena data pada variabel adalah data interval. Proses analisis korelasi tersebut menggunakan *software* Jamovi 2.2.5.

### Hasil

#### *Gambaran Demografi Partisipan*

Sebanyak 108 partisipan dalam penelitian ini mayoritas adalah perempuan, yaitu sebanyak 81 orang (75%). Sedangkan partisipan laki-laki sebanyak 27 orang (25%). Sebagian besar partisipan berusia 20, 29 dan 30 tahun ( $M=26,82$ ;  $SD=5,66$ ).

Jika dikategorikan, partisipan yang berada di rentang usia 18-24 tahun sebanyak 41 orang (38%), 25-34 tahun sebanyak 63 orang (58,3%), dan 35-59 tahun sebanyak 4 orang (3,7%). Minimum usia partisipan adalah 18 tahun (1 orang) dan maksimum usia partisipan dalam penelitian ini adalah 59 tahun (1 orang).

Partisipan dalam penelitian ini berprofesi sebagai karyawan swasta (35 orang; 32,41%), mahasiswa (35 orang; 32,41%), wirausaha (8 orang; 7,41%), Pegawai Negeri Sipil (6 orang, 5,56%), pekerja paruh waktu (6 orang; 5,56%), ibu rumah tangga (4 orang; 3,70%), dan lainnya seperti dosen, guru, konselor, belum bekerja, dan lain-lain. Lebih lengkapnya, dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.**

*Demografi Partisipan*

<b>Kategori</b>		<b>n</b>	<b>%</b>
Jenis Kelamin	Laki-laki	27	25
	Perempuan	81	75
Usia	18-24	41	38,0
	25-34	63	58,3
	35-59	4	3,70
Pekerjaan	Karyawan Swasta	35	32,41
	Mahasiswa	35	32,41
	Wirausaha	8	7,41
	Pegawai Negeri Sipil	6	5,56
	Pekerja paruh waktu	6	5,56
	Ibu rumah tangga	4	3,70
	Lainnya	14	12,96
Pendidikan	SMA/SMK	23	21,30
	S1/D3/D4	67	62,04
	S2/Profesi	18	16,67

Domisili	Sumatera	12	11,11
	Jawa	83	76,85
	Bali-Nusa Tenggara	2	1,85
	Kalimantan	1	0,93
	Sulawesi	9	8,33
	Papua	1	0,93
Bidang Kerelawanan	Pendidikan	67	62,04
	Kebencanaan	34	31,48
	Lingkungan	27	25,00
	Kesehatan (fisik dan mental)	31	28,70
	Olahraga	2	1,85
(Lanjutan tabel 1.) Bidang Kerelawanan	Agama	10	9,26
Durasi menjadi relawan	0-1 tahun	48	44,44
	1-2 tahun	23	21,30
	2-5 tahun	20	18,52
	> 5 tahun	17	15,74

Sumber: data penelitian pribadi (2023)

Mayoritas partisipan memiliki pendidikan terakhir di jenjang S1/D3/D4 yaitu sebanyak 67 orang (62,04%). Sementara itu, sebanyak 23 orang (21,30%) menempuh pendidikan terakhir di jenjang SMA/SMK. Terdapat 18 orang (16,67%) menempuh jenjang pendidikan terakhir S2/profesi.

Sebagian besar partisipan berdomisili di pulau Jawa, yaitu sebanyak 83 orang (76,85%). Sementara itu partisipan yang berdomisili di pulau Sumatera sebanyak 12 orang (11,11%). Terdapat kurang dari 10 partisipan yang berasal dari pulau lain, yaitu Sulawesi sebanyak 9 orang (8,33%), Bali-Nusa Tenggara sebanyak 2 orang (1,85%), Kalimantan sebanyak 1 orang (0,93%), dan Papua (0,93%).

Terlihat dari kecenderungan pilihan topik bidang kerelawanan, mayoritas partisipan memilih bidang pendidikan yaitu sebanyak 67 orang (62,04%). Sementara itu, relawan di bidang kebencanaan juga banyak peminat, yaitu sebanyak 34 orang (31,48%). Relawan di bidang kesehatan, baik kesehatan fisik maupun mental memiliki sebanyak 31 orang (28,70%) peminat. Relawan lingkungan juga cukup memiliki peminat, yaitu sebanyak 27 orang (25%). Untuk bidang agama sebanyak 10 orang (9,26%) dan di bidang Olahraga terdapat 2 orang (1,85%) relawan yang berkecimpung di dalamnya. Untuk pemilihan topik kerelawanan yang pernah diikuti ini, partisipan diperkenankan untuk memilih lebih dari satu topik.

Dalam penelitian ini, juga ditanyakan mengenai durasi partisipan menjadi relawan. Mayoritas partisipan telah memiliki pengalaman kurang dari satu tahun dalam menjadi relawan, yaitu sebanyak 48 orang (44,44%). Sementara itu, 23 orang (21,30%) menginformasikan sudah sekitar 1-2 tahun menjadi relawan. Sebanyak 20 orang (18,52%) sudah memiliki pengalaman menjadi relawan sekitar 2-5 tahun. Terakhir, sebanyak 17 orang



(15,74) mengaku sudah memiliki pengalaman menjadi relawan lebih dari lima tahun.

### Uji Korelasi

**Tabel 2.**

*Korelasi Fungsi Motivasi Motivasi menjadi Relawan dan Bersyukur*

		<i>Protective</i>	<i>Value</i>	<i>Career</i>	<i>Social</i>	<i>Understand</i>	<i>Enhancement</i>
<i>Gratitude</i>	Pearson's r	<b>0,309</b>	<b>0,248</b>	-0,136	<b>0,202</b>	0,188	0,121
	p-value	0,001	0,010	0,161	0,036	0,052	0,212

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari enam tipe motivasi menjadi relawan, yaitu *protective*, *value*, *career*, *social*, *understand*, dan *enhancement*, hanya 3 tipe motivasi yang memiliki korelasi dengan bersyukur. Tipe motivasi tersebut ialah *protective* ( $r=0,309$ ;  $p<0,05$ ), *value* ( $r=0,248$ ;  $p<0,05$ ), dan *social* ( $r=0,202$ ;  $p<0,05$ ). Artinya, semakin tinggi rasa *protective*, *value*, dan *social* individu, maka akan semakin tinggi pula bersyukur yang dirasakan, begitu juga sebaliknya.

### Uji Beda

Peneliti melakukan uji tambahan untuk melihat apakah terdapat perbedaan tingkat motivasi menjadi relawan antar jenis kelamin dan durasi menjadi relawan, yang digambarkan secara detail pada tabel 3.

**Tabel 3.**

*Uji-t Volunteerism dan Jenis Kelamin*

Statistic	Df	p	Mean difference	SE difference	Effect Size
0.224	106	0.823	0.691	3.09	Cohen's d 0.0497

Tabel 3 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kelompok perempuan dan laki-laki dilihat dari tingkat motivasi menjadi relawan, dengan nilai  $t(106)=0,224$ ;  $p=0,823$ .

**Tabel 4.**

*Uji ANOVA Volunteerism dan Durasi Kerelawanan*

	F	df1	df2	p
Vol	1.17	3	43	0.333

Dari hasil uji ANOVA pada Tabel 4, ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan antara durasi menjadi relawan jika dilihat dari tingkat motivasi menjadi relawan, dengan nilai  $F(3, 43) = 1,17$ ;  $p = 0,333$ .

### Pembahasan

Pada umumnya, penelitian terkait motivasi berfokus pada bidang pekerjaan, sementara itu motivasi menjadi relawan belum banyak dibahas (Johnson, 2007) dan masih perlu kajian lebih lanjut mengenai motivasi kerelawanan (Widjaja, 2010).

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara fungsi motivasi menjadi relawan dan bersyukur. Kegiatan kerelawanan akan dilakukan individu ketika kegiatan tersebut memenuhi kebutuhannya (Clary & Synder, 1999). Pendekatan fungsi motivasi, yaitu *protective*, *value*, *career*, *social*, *understand*, dan *enhancement* dapat menjelaskan hal tersebut.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, juga terdapat kesimpulan bahwa 3 fungsi motivasi yang dimaksud yaitu *protective*, *value*, dan *social* memiliki hubungan positif terhadap rasa syukur. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Bock, et al (2016), fungsi-fungsi motivasi kerelawanan tersebut terbukti menjadi mediator antara bersyukur dan intensi berderma (kegiatan *volunteer*). Penelitian tersebut mengkonfirmasi bersyukur mempengaruhi perilaku berderma melalui sikap altruistik, bukan hanya sebagai bentuk pelayanan diri sendiri. Penelitian lain membuktikan bahwa bersyukur berdampak positif terhadap kontribusi individu terhadap lingkungan sekitarnya dan menjadi variabel yang memediasi antara perilaku prososial seseorang dan kepuasan hidup. (Froh, Bono, & Emmons, 2010)

Studi lain yang menyampaikan maksud sama mengenai bersyukur yang berasosiasi positif dengan kegiatan prososial, salah satunya seperti kegiatan kerelawanan, adalah studi yang tercantum dalam Tugade et al (2016). Dalam bukunya, diinformasikan bahwa “mengingat sendiri untuk merasa bersyukur” sepertinya menjadi strategi penanggulangan yang umum digunakan oleh banyak orang. Selain itu, dalam konteks kemakmuran materi, dengan mempertahankan fokus bersyukur, seseorang dapat terhindar dari kekecewaan.

Secara lebih dalam, fungsi-fungsi motivasi yang berasosiasi dengan bersyukur adalah *protective*, *value*, dan sosial. Hasil menunjukkan bahwa dengan semakin tinggi motivasi *protective* akan berkorelasi dengan semakin tinggi pula rasa syukur yang dialami individu, begitu juga sebaliknya. Rasa perlindungan ego akan rasa bersalah karena merasa lebih beruntung dengan orang lain akan meningkatkan rasa syukur individu, meskipun dari hasil yang diperoleh, nilai korelasinya kecil.

Fungsi *Protective* didefinisikan sebagai pertahanan ego dengan mengurangi pengaruh negatif yang terkait dengan rasa bersalah karena lebih beruntung dari orang lain (Clary et al., 1998). Contoh aitem yang mewakili fungsi ini adalah seperti “menjadi relawan membuat saya merasa telah membantu orang lain yang tidak lebih beruntung dari saya” (Puri & Maharti, 2024).

Sementara itu, fungsi *value* didefinisikan sebagai ekspresi nilai-nilai yang dianut secara mendalam seperti altruisme dan kemanusiaan (Clary et al., 1998). Relawan yang termotivasi oleh fungsi *value* terlibat dalam kegiatan tersebut atas dasar keinginan untuk membantu individu lain yang kurang beruntung dibandingkan dirinya. Dua contoh item yang paling merangkum fungsi *value* adalah “Saya mau menjadi relawan karena prihatin dengan mereka yang kurang beruntung dibanding saya” dan “Saya merasa penting untuk membantu orang lain”.

Nilai korelasi yang kecil antara fungsi *value* dan bersyukur melambangkan hubungan yang kurang erat. Semakin tinggi fungsi *value* individu, maka akan semakin tinggi pula rasa syukur yang dimilikinya, begitu juga sebaliknya.

Fungsi *social* didefinisikan sebagai sarana untuk meningkatkan interaksi sosial, memperkuat hubungan yang sudah ada, dan untuk mendapatkan persetujuan/validasi orang lain. Misalnya, individu mungkin secara sukarela bertemu orang baru dan menjalin pertemanan baru atau untuk bersama teman-teman mereka. Jika teman-teman atau orang terdekat mereka menganggap kerja sukarela sebagai hal yang dihormati, individu tersebut juga dapat terlibat dalam layanan sukarela sebagai upaya untuk menampilkan diri sebagai individu yang baik. Contoh item yang mengukur fungsi sosial adalah “Teman-teman saya mau menjadi relawan” atau “Orang-orang yang dekat dengan saya memiliki pandangan yang positif terhadap pelayanan masyarakat” (Puri dan Maharti, 2024).

Sebuah penelitian kualitatif oleh Akhtar, Pratiwi, dan Mashuri (2021) terhadap 315 partisipan di Indonesia menemukan bahwa satu dari delapan motivasi orang Indonesia sebagai relawan adalah karena adanya perasaan bersyukur karena hidup berkelimpahan sehingga perlu menjadi saluran berkat bagi orang lain. Individu mau menolong adalah karena dengan menolong orang yang dianggap tidak lebih beruntung, maka memunculkan rasa syukur bagi dirinya. Hal ini selaras dengan aitem fungsi *protective*. Selain itu, disebutkan bahwa individu merasa dirinya memiliki sumber daya dan cara untuk menyalurkan rasa syukur terhadap sumber daya tersebut adalah dengan berkontribusi menyelesaikan masalah. Hal ini dikategorikan sebagai fungsi *social* pada hasil penelitian tersebut (Akhtar, et al 2021).

Terkait demografi relawan, data dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas relawan adalah perempuan dan individu berpendidikan, yang ternyata sejalan dengan data demografis dari penelitian Rokach dan Wanklyn (2009). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat motivasi menjadi relawan dengan jenis kelamin dan durasi kerelawanan. Artinya, baik laki-laki maupun perempuan tidak memiliki perbedaan yang signifikan dalam tingkat motivasi menjadi relawan. Dengan kata lain, ada indikasi bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi tingkat motivasi menjadi relawan. Sementara itu, durasi kerelawanan yang terdiri dari 4 kategori yaitu <1 tahun, 1-2 tahun, 2-5 tahun dan >5 tahun, tidak memiliki perbedaan yang signifikan pula dalam tingkat motivasi menjadi relawan. Motivasi menjadi relawan diindikasikan tidak dipengaruhi oleh durasi menjadi relawan.

Meski perempuan cenderung memiliki skor lebih tinggi pada sebagian besar pengukuran psikologi, seperti kepribadian dan *value*, namun berdasarkan penelitian yang ada, perbedaan jenis kelamin pada kegiatan kerelawanan sangatlah kecil (Einolf, 2011). Meski tipis, laki-laki memiliki skor lebih tinggi dalam sumber daya dan modal sosial dalam konteks kerelawanan.

Penelitian di Amerika Utara mengungkapkan bahwa perempuan memiliki skor lebih tinggi dalam hal kerelawanan, namun berbeda dengan di Eropa (Gaskin & Smith, 1997; Hodgkinson & Weitzman, 1996; Hall et al 1998). Secara keseluruhan, di Eropa tidak ada perbedaan gender karena perempuan menjadi relawan lebih sedikit dibandingkan laki-laki di beberapa negara dan lebih banyak dibandingkan laki-laki di negara lain. Meski demikian, studi yang dilakukan Chapman dan Morley (1999) serta Fletcher dan Major (2004) menemukan bahwa terdapat perbedaan motivasi menjadi relawan, dengan skor perempuan yang lebih tinggi dibanding dengan laki-laki.

### Simpulan

Penelitian ini membuktikan terdapat hubungan antara fungsi motivasi *protective* ( $r=0,309$ ;  $p<0,05$ ), *value* ( $r=0,248$ ;  $p<0,05$ ), dan *social* ( $r=0,202$ ;  $p<0,05$ ) dengan bersyukur pada relawan di Indonesia. Maka, dapat disimpulkan bahwa H1, H4, dan H5 diterima, sedangkan H2, H3, dan H6 ditolak. Variabel yang terbukti berkorelasi dengan variabel bersyukur adalah fungsi motivasi *protective*, *value*, dan *social*, sedangkan fungsi motivasi *understanding*, *career*, dan *enhancement* tidak memiliki hubungan dengan rasa bersyukur. Selain itu, analisis tambahan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat motivasi relawan Indonesia dari segi jenis kelamin dan durasi menjadi relawan.

Jumlah sampel penelitian yang kecil pada studi *preliminary* ini dan mayoritas partisipan yang berasal dari pulau Jawa menjadi keterbatasan penelitian ini. Hasil dari penelitian diharapkan menjadi studi yang mengawali penelitian mengenai motivasi kerelawanan dan bersyukur selanjutnya.

### Implikasi

Diperlukan penelitian lanjutan yang bisa menjangkau partisipan dalam jumlah besar dan berasal dari luar Pulau Jawa. Selain itu tambahan pertanyaan terbuka mungkin diperlukan untuk mencari tahu sejauh mana peran motivasi berpengaruh terhadap rasa syukur pada diri relawan. Melihat hasil korelasi positif dari penelitian ini, peneliti juga menilai perlunya dukungan praktik-praktik kerelawanan di komunitas terhadap masyarakat dalam rangka meningkatkan kesehatan mental individu.

### Daftar Pustaka

- Akhtar, H., Pertiwi, R., & Mashuri, M. (2020). Eksplorasi motivasi relawan: Sebuah perspektif indigenous psychology. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(3), 206-216. <https://doi.org/10.7454/jps.2021.23>.

- Bierhoff, H.-W. (2005). The psychology of compassion and prosocial behaviour. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 148–167). Routledge.
- Binder, M. (2015). Volunteering and life satisfaction: A closer look at the hypothesis that volunteering more strongly benefits the unhappy. *Applied Economics Letters*, 22(11), 874–885. <https://doi.org/10.1080/13504851.2014.985364>.
- Bock, D. E., Eastman, J. K., & Eastman, K. L. (2016). Encouraging Consumer Charitable Behavior: The Impact of Charitable Motivations, Gratitude, and Materialism. *Journal of Business Ethics*, 150(4), 1213–1228. <https://doi.org/10.1007/s10551-016-3203-x>.
- Borgonovi F. Doing well by doing good: the relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Soc Sci Med*. 2008; 66(11):2321–34.
- Chapman, J., & Morley, R. (1999). Collegiate service-learning. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 18(1), 19–33.
- Charities Aid Foundation. (2021). CAF World Giving Index 2021, A global pandemic special report. Charities Aid Foundation. <https://tinyurl.com/59em2r3w>.
- Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, J., & Miene, P. (1998). Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1516–1530.
- Clary, E. G., & Snyder, M. (1999). The Motivations to Volunteer : Theoretical and Practical Considerations, 8(5), 156–159.
- Einolf, C. J. (2011). Gender differences in the correlates of volunteering and charitable giving. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 40(6), 1092–1112. <https://doi.org/10.1177/0899764010385949>.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>.
- Fletcher, T. D., & Major, D. A. (2004). Medical students' motivations to volunteer: An examination of the nature of gender differences. *Sex Roles*, 51(1/2), 109–114.
- Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34(2), 144–157. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9163-z>.
- Gaskin K, Smith J. (1997). *A New Civic Europe? A Study of the Extent and Role of Volunteering*. London: Natl. Cent. for. Volun.
- Hall M, Knighton T, Reed P, Bussiere P, Macrae D, Bowen P. 1998. *Caring Canadians, Involved Canadians*. Ottawa: Statist. Canada
- Hodgkinson V, Weitzman M. (1996). *Giving and Volunteering in the United States*. Washington, D.C: Independent Sector
- Ian I. Llenares , Jay A. Sario , Daisy Bialba & Joey M. Dela Cruz (2020) Volunteerism influences on student resilience and gratitude, *Journal of Psychology in Africa*, 30:3, 211–216, <https://doi.org/10.1080/14330237.2020.1777031>.
- Indorelawan.(2016).Survey Indorelawan (unpublished raw data).
- Johnson, J. A. (2007). *Getting and staying involved: What motivates volunteers in a non-profit organization* (Unpublished doctoral dissertation, Capella University).
- Llenares, I.I, Sario, J. A., Bialba, D., & Cruz, J. M. D. (2020) Volunteerism influences on student resilience and gratitude, *Journal of Psychology in Africa*, 30:3, 211–216, <https://doi.org/10.1080/14330237.2020.1777031>
- Mayestha, N. & Ferrell-Schweppenstedde, D. (2021). Indonesia ranked as the most generous country in the world. <https://members.wingsweb.org/news/71630>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
- McDougle L, Handy F, Konrath S, Walk M. Health outcomes and volunteering: the moderating role of religiosity. *Soc Indic Res*. 2014;117, 337–51.

- Mojza, E. J., Lorenz, C., Sonnentag, S., Binnewies, C., Friedrich, V., Fritz, C., & Sparr, J. L. (2010). Daily Recovery Experiences : The Role of Volunteer Work During Leisure Time, 15(1), 60–74. <https://doi.org/10.1037/a0017983>
- Naqshbandi, K. Z., Liu, C., Taylor, S., Lim, R., Ahmadpour, N., & Calvo, R. (2020). "I Am Most Grateful." Using Gratitude to Improve the Sense of Relatedness and Motivation for Online Volunteerism. *International Journal of Human- Computer Interaction*, 36(14), 1325–1341. <https://doi.org/10.1080/10447318.2020.1746061>
- Nelson-Coffey, S. & Coffey, John. (2023). Gratitude Improves Parents' Well-Being and Family Functioning. *Emotion*. 24. 10.1037/emo0001283.
- Omoto, A. M., & Snyder, M. (1995). Sustained Helping Without Obligation : Motivation, Longevity of Service , and Perceived Attitude Change Among AIDS Volunteers, 68(4), 671–686.
- Omoto, A. M., & Snyder, M. (2002). Considerations of community : The context and process of volunteerism. *American Behavioral Scientist*, 45(5),846–867+762. <https://doi.org/10.1177/0002764202045005007>
- Penner, L. A. (2002). Dispositional and Organizational Influences on Sustained Volunteerism : An Interactionist Perspective, 58(3).
- Penner, L.A. (2002) Dispositional and Organizational Influences on Sustained Volunteerism: An Interactionist Perspective. *Journal of Social Issues*, 58, 447- 467. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00270>
- Puri V., & Maharti H. (2024) Motivation to Volunteer in Indonesia: Scale Validation and Item Analysis ISSN: 2187-4743 – The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences 2024 Official Conference Proceedings. <https://doi.org/10.22492/issn.2187-4743.2024.27>
- Rokach, A., & Wanklyn, S. (2009). Motivation to volunteer: Helping empower sick children. *Psychology and Education: An Interdisciplinary Journal*, 46(1), 7-25.
- Snyder, M., & Omoto, A. M. (2008). Volunteerism : Social Issues Perspectives and Social Policy Implications, 2(1), 1–36.
- Thoits PA, Hewitt LN. Volunteer work and well-being. *J Health Soc Behav*. 2001;42(2):115–31.
- Tugade, M. M., Devlin, H. C., & Fredrickson, B. L. (2016). Positive emotions. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 18–32. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.1>
- Widjaja, Emmeline. (2010). Motivation Behind Volunteerism. CMC Senior Theses. Paper 4. [http://scholarship.claremont.edu/cmc\\_theses/4](http://scholarship.claremont.edu/cmc_theses/4)
- Wood, A. M, Maltby, J., Gillett, R., Linley A., Joseph S., (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854-871 <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>.
- Yeung, J.W.K., Zhang, Z. & Kim, T.Y. Volunteering and health benefits in general adults: cumulative effects and forms. *BMC Public Health* 18, 8 (2018). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4561-8>

## Lampiran

### 1. *Blueprint Volunteer Function Inventory*

Faktor	Nomor item	Contoh Item
<i>Protective</i>	7, 9, 11, 20, 24	Menjadi relawan membantu saya mengatasi masalah pada diri saya
<i>Values</i>	3, 8, 16, 19, 22	Saya menjadi relawan karena hal itu yang penting bagi saya
<i>Career</i>	1, 10, 15, 21, 28	Menjadi relawan akan membantu saya berhasil dalam pekerjaan saya
<i>Social</i>	2, 4, 6, 17, 23	Teman-teman saya mau menjadi relawan
<i>Understanding</i>	12, 14, 18, 25, 30	Saya dapat mengenali lebih dalam minat saya melalui kegiatan kerelawanan
<i>Enhancement</i>	5, 13, 26, 27, 29	Menjadi relawan membuat saya merasa berharga sebagai manusia

### 2. *Blueprint Gratitude Questionnaire-6*

Faktor	Nomor item	Contoh Item
Apresiasi pada pengalaman hidup	4, 5, 6, 7, 8, 9 lebih	Saya merasa mampu menghargai peristiwa yang terjadi dalam hidup saya
Apresiasi kepada individu yang berkontribusi di kehidupan	1, 2, 3, 10, 11 melihat	Ketika aku dunia, saya merasa tidak

banyak  
hal yang

bisa  
disyukuri.

---