

Dampak Kesejahteraan Emosional Relawan Peduly Tangerang pada Bakti Sosial dalam Perspektif Pendidikan Sosial

Zalfa Afrillia^{1*}, Mawardi Nurullah²

^{1,2,3,4} Universitas Pamulang, Jl. Suryakencana No.1, Pamulang Bar., Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten
E-mail: afrilliazalfa6452@gmail.com

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3635>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 15 Nov 2025

Revised: 21 Nov 2025

Accepted: 27 Nov 2025

Kata Kunci:

Kesejahteraan Emosional, Relawan, Pendidikan Sosial, Bakti Sosial, Empati.

Keywords:

Emotional Well-being, Volunteering, Social Education, Community Service, Empathy.



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana aktivitas relawan dalam kegiatan bakti sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional para pelakunya, khususnya dari perspektif pendidikan sosial. Studi ini dilakukan terhadap empat relawan Peduly Tangerang yang terlibat dalam kegiatan sosial di berbagai lembaga seperti panti asuhan, panti jompo, yayasan disabilitas, dan yayasan ODGJ. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam kegiatan sosial memberikan perubahan signifikan terhadap kondisi emosional relawan, seperti meningkatnya rasa syukur, kebahagiaan, dan tekanan batin. Aktivitas sosial juga menjadi sarana pembelajaran sosial (social learning) yang efektif dalam menumbuhkan empati dan kesadaran sosial, kegiatan relawan berfungsi sebagai bentuk pendidikan karakter nonformal yang berperan dalam membangun solidaritas dan kesejahteraan emosional berkelanjutan.

This study aims to understand how volunteer activities in social service activities affect the emotional well-being of the participants, especially from a social education perspective. This study was conducted on four Peduly Tangerang volunteers involved in social activities in various institutions such as orphanages, nursing homes, disability foundations, and ODGJ foundations. The research method used a descriptive qualitative approach with in-depth interviews. The results showed that participation in social activities resulted in significant changes in the volunteers' emotional condition, such as increased gratitude, happiness, and mental stress. Social activities also serve as an effective means of social learning in fostering empathy and social awareness. Volunteer activities function as a form of non-formal character education that plays a role in building solidarity and sustainable emotional well-being.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Zalfa Afrillia, et al (2025). Dampak Kesejahteraan Emosional Relawan Peduly Tangerang pada Bakti Sosial dalam Perspektif Pendidikan Sosial, 4(2). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3635>

PENDAHULUAN

Kegiatan kerelawanan merupakan salah satu bentuk nyata partisipasi sosial yang mampu memperkuat kohesi sosial dan kesejahteraan emosional masyarakat. Ditengah meningkatnya individualisme modern, peran relawan menjadi semakin penting sebagai jembatan kemanusiaan yang memupuk empati serta rasa tanggung jawab sosial. Aktivitas ini tidak hanya memberikan manfaat bagi penerima bantuan, tetapi juga berdampak signifikan pada kesejahteraan relawan itu sendiri.

Menurut penelitian Post (2005), keterlibatan dalam kegiatan altruistik seperti relawan dapat meningkatkan perasaan bahagia dan menurunkan tingkat stres melalui aktivitas sistem saraf parasimpatis yang menimbulkan rasa damai. Selain itu, relawan sering kali mengalami self-actualization, yaitu pencapaian makna hidup melalui kontribusi sosial yang mereka lakukan. Dalam konteks pendidikan sosial, kegiatan relawan dapat dipahami sebagai proses belajar nonformal yang berorientasi pada nilai-nilai kemanusiaan. Melalui pengalaman belajar langsung di lapangan, relawan belajar memahami realitas sosial, memperkuat empati, serta membangun kesadaran kritis terhadap isu-

isu sosial di sekitarnya. Penelitian ini berupaya menjelaskan bagaimana kegiatan relawan bakti sosial di Peduly Tangerang mempengaruhi kesejahteraan emosional pelaku dan bagaimana pengalaman tersebut menjadi bagian dari proses pendidikan sosial yang transformasional

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengalaman emosional relawan dalam kegiatan sosial. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menelusuri makna subjektif yang dialami oleh partisipan berdasarkan perspektif pribadi mereka. Objek penelitian adalah empat relawan Peduly Tangerang yang secara aktif terlibat dalam kegiatan bakti sosial di empat lembaga berbeda: panti asuhan, panti jompo, yayasan disabilitas, dan yayasan ODGJ. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur. setiap narasumber diberi pertanyaan kunvi:

“Perubahan apa yang terjadi dalam hidup anda setelah mengikuti kegiatan relawan bakti sosial di panti asuhan, panti jompo, panti disabilitas dan yayasan ODGJ tersebut?”

Data dianalisis dengan teknik analisis tematik yang meliputi tiga tahap: transkripsi, kategorisasi tema utama, dan interprestasi makna. Validasi data diperkuat dengan teknik member checking dan trigulasi sumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil wawancara mendalam terhadap empat partisipasi, ditemukan empat tema utama:

Kesadaran Syukur dan Rasa Cukup

Salah satu relawan yang bertugas di panti asuhan menyampaikan bahwa *“mengikuti kegiatan relawan di panti asuhan membuka makna yang begitu mendalam bagiku. Saat menyaksikan bagaimana anak-anak menjalani hari dengan senyum yang tulus meskipun dengan segala keterbatasan, saya merasa dihentikan sejenak oleh hidup untuk merenung. Ada suatu momen ketika aku berdiri di sudut ruangan memperhatikan merreka tertawa sambil bermain permainan sederhana, dan saat itu pula saya menyadari betapa hal-hal yang aku dapatkan dalam hidup saya adalah kenikmatan yang sebenarnya sangat banyak. Selama ini saya sering kali merasa hidup berjalan dengan ritme yang terburu-buru, dibayangi keinginan-keinginan baru yang muncul tanpa henti. Namun, perjumpaan dengan anak-anak di panti asuhan menggeser perspektifku. Mereka menjalani hari tanpa keluhan berarti, tanpa tuntutan berlebihan, namun tetap memancarkan kebahagiaan yang murni. Pengalaman ini menampar kesadaraanku tentang konsep syukur dan cukup. Dari mereka, aku belajar bahwa rasa cukup bukanlah tentang seberapa besar yang kita miliki, melainkan tentang seberapa dalam kita mampu menghargai apa yang ada di hadapan kita”* Ucapan MT

Ungkapan ini merepresentasikan munculnya kesadaran reflektif yang tumbuh secara alami ketika relawan berhadapan dengan realitas kehidupan anak-anak yatim. Seorang relawan mengaku bahwa sebelum turun langsung, mereka menilai hidup melalui sudut pandang yang sempit: rutinitas, kesibukan, dan tekanan pribadi yang sering dianggap sebagai beban terbesar. Namun setelah melihat bagaimana anak-anak yang hidup dalam keterbatasan masih mampu menampilkan senyum tulus, relawan merasakan adanya guncangan emosional positif yang membuat mereka menilai ulang hal-hal yang selama ini dianggap berat atau melelahkan. Sikap optimis yang ditunjukkan anak-anak tersebut meskipun mereka tidak memiliki akses keluarga, fasilitas, maupun dukungan emosional yang lengkap, menghadirkan pengalaman reflektif yang sulit didapatkan melalui pembelajaran teoritis.

Kesadaran reflektif yang muncul bukan hanya tentang rasa kasihan, melainkan berkembang menjadi empati mendalam dan dorongan spiritual untuk lebih menghargai proses hidup. Relawan mulai memahami bahwa kebahagiaan tidak selalu bersumber dari kelimpahan, tetapi dari kemampuan seseorang melihat makna dibalik hidup yang sedang dijalani, inilah bentuk transformasi emosional yang sering muncul dalam aktivitas sosial: relawan merasa lebih dekat dengan nilai-nilai kemanusiaan, lebih mudah bersyukur, dan lebih peka terhadap kondisi sosial di sekitar masyarakat.



Gambar 1. Relawan Peduly Tangerang di Panti Asuhan Yatim Kelapa Dua, Tangerang Selatan

Fenomena ini selaras dengan penelitian Post (2005) yang menjelaskan bahwa aktivitas altruistik mampu meningkatkan rasa syukur karena individu yang membantu orang lain sering melihat kehidupan dari perspektif yang lebih luas. Post juga menegaskan bahwa rasa syukur tersebut dapat mengaktifkan mekanisme psikologis positif, seperti perasaan tenang, penurunan stress, dan munculnya rasa bermakna dalam diri seseorang. Dalam kasus relawan ini, pengalaman berada bersama anak-anak yatim di panti asuhan menjadi semacam cermin emosional yang menunjukkan pada mereka bahwa kebahagiaan dapat tumbuh dari hubungan manusiawi yang sederhana.

Dari perspektif pendidikan sosial, pengalaman relawan ini dapat digolongkan sebagai experiential learning, yaitu proses belajar yang diperoleh melalui pengalaman nyata, bukan hanya melalui penjelasan teoritis. Ketika relawan terlibat langsung, mengobservasi, berinteraksi, dan kemudian merenungkan apa yang terjadi, proses internalisasi nilai berlangsung secara lebih kuat. Mereka tidak sekedar melihat kondisi sosial, tetapi merasakan dan memaknai pengalaman tersebut sebagai bagian dari perjalanan perkembangan diri. Pembelajaran ini menghasilkan perubahan sikap, peningkatan sensitivitas sosial, serta penguatan moralitas yang lebih kokoh dibandingkan pembelajaran yang hanya terjadi di ruang kelas.

Keterhubungan Sosial dan Makna Kemanusiaan

Relawan kedua yang bertugas di yayasan disabilitas menyampaikan bahwa “waktu ikut kegiatan relawan di yayasan anak-anak disabilitas, aku seperti baru benar-benar sadar kalau masih ada kelompok yang jarang banget kelihatan oleh kita. Mereka ada, mereka hidup, mereka berjuang setiap hari, tapi seringkali kita nggak pernah benar benar memperhatikan. Dan jujur, itu bikin aku tersentuh, rasanya kaya hati aku ditarik dan diingatkan kalo diluar sana, masih ada orang-orang yang butuh kita, ayo hidup bahagia selamanya”. Ucap NS

Pernyataan ini menggambarkan kesadaran sosial baru yang tumbuh dari pengalaman langsung para relawan ketika berinteraksi dengan penyandang disabilitas. Kesadaran tersebut tidak muncul secara instan, melainkan terbentuk melalui pengalaman menyaksikan dinamika kehidupan para penerima manfaat. Para relawan mulai memahami bahwa hidup tidak sekedar berorientasi pada kepentingan pribadi, tetapi berkaitan dengan kemampuan membangun ruang bersama, menghormati keberagaman kemampuan, serta berempati terhadap perjuangan orang lain dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Interaksi dengan individu disabilitas, baik yang tuna daksa, tuna netra, maupun autisme membuat relawan menyadari bahwa setiap orang memiliki cara sendiri untuk bertahan dan menjalani hari. Setelah terlibat lebih dalam, relawan mendapatkan rasa kagum terhadap ketahanan, semangat, dan cara mereka mengekspresikan kebahagiaan. Kesadaran ini mengubah cara relawan memandang makna “keterbatasan” yang tadinya dianggap sebagai kekurangan, kini terlihat sebagai bentuk keunikan manusia yang tetap memiliki potensi.



Gambar 2. Relawan Peduly Tangerang di Yayasan Disabilitas Sayap Ibu, Bintaro Tangerang Selatan

Dari segi psikologis sosial, pengalaman ini menunjukkan terbentuknya empathic bonding atau ikatan emosional yang memberi makna lebih dalam terhadap interaksi sosial. Keterlibatan relawan dalam aktivitas yang melibatkan kontak langsung memperkuat konsep social connectedness, yaitu perasaan memiliki hubungan yang signifikan dengan orang lain, yang terbukti mampu meningkatkan kesehatan emosional.

Dari perspektif pendidikan sosial, pengalaman relawan tersebut merupakan bentuk nyata dari proses belajar yang berbasis pengalaman (experiential learning). Relawan tidak hanya memahami nilai solidaritas sebagai konsep abstrak, tetapi mempelajari melalui situasi nyata yang menghadapkan mereka pada keberagaman kemampuan manusia, tantangan kehidupan penyandang disabilitas, dan dinamika emosi yang menyertai interaksi sosial tersebut. Kondisi ini disebut sebagai pembelajaran transformal, yaitu ketika pengalaman langsung berhasil mengubah cara seseorang memaknai realitas sosial dan mempengaruhi perilakunya di masa depan.

Selain itu, pengalaman ini memperkaya, pengalaman ini memperkaya kecerdasan sosial (social intelligence) para relawan. Mereka belajar bagaimana menyesuaikan komunikasi, menyusun empati yang tepat, memahami batasan masing-masing individu, serta berlatih melihat situasi dari perspektif orang lain. Proses ini selaras dengan salah satu tujuan utama pendidikan sosial yaitu membentuk pribadi yang tidak ahanya cerdas secara kognitif, tetapi juga mampu terlibat aktif dalam kehidupan sosial yang inklusif, menghargai perbedaan, dan berkontribusi pada kesejahteraan orang lain.

Ketenangan Batin dan Pemaknaan Diri

Relawan ketiga yang bertugas di panti jompo menuturkan bahwa :
“pas jadi relawan di panti jompo, rasanya hati aku kayak dibuat tenang banget. Sumpah, suasananya beda padahal cuma duduk, ngobrol, dan dengerin ceritanya tapi hati aku rasanya kaya damai gitu, aku belum pernah loh sedamai ini sebelumnya, karena aku pertama kali ketempat ini dan pertama kali juga rasain ketenangan terbaik dalam hidup aku” Ucap AF

Pernyataan ini menandakan adanya perubahan psikologis yang kuat dalam dimensi emosional maupun sosial. Pengalaman sederhana seperti duduk bersama para lansia, mendengarkan cerita hidup mereka, atau sekedar menemani mereka berbincang rupanya mampu menciptakan suasana emosionalnya yang ia tidak temukan dalam rutinitas sehari-hari. Ketenangan itu muncul bukan karena aktivitas besar atau bantuan yang bersifat materi, melainkan dari kualitas hubungan manusiawi yang hangat dan tulus.



Gambar 3. Relawan Peduly Tangerang di Panti Jompo Karawaci, Kota Tangerang

Secara psikologis sosial, pengalaman tersebut menggambarkan pembentukan empathic bonding, yaitu ikatan empatik yang muncul ketika seseorang hadir secara penuh dalam interaksi interpersonal. Temuan ini sesuai dengan penelitian Jenkinson et al (2013) yang menunjukkan bahwa keterlibatan relawan secara langsung menurunkan gejala depresi serta meningkatkan kebahagiaan subjektif. Aktivitas relawan memberikan makna baru dalam hidup dan meningkatkan persepsi diri secara positif. Hal ini terjadi karena kegiatan relawan membuka kesempatan bagi seseorang untuk merasakan sense of purpose, yaitu keyakinan bahwa hidup yang dijalani memiliki arti bagi orang lain.

Dalam konteks pendidikan sosial, pengalaman ini menjadi bagian dari proses pembelajaran reflektif yang sangat kuat. Relawan belajar melihat bahwa kebermaknaan hidup bukan hanya ditentukan oleh pencapaian pribadi, tetapi juga oleh kemampuan untuk hadir bagi orang lain yang membutuhkan ruang untuk bercerita dan didengarkan. Relawan juga belajar mengenai dinamika sosial panti jompo, bagaimana lansia membangun relasi, bagaimana mereka menghadapi kesepian, serta bagaimana nilai-nilai seperti empati, ketulusan dan penghormatan terhadap pengalaman hidup seseorang menjadi sangat

penting dalam interaksi. Semua ini menjadi bentuk pembelajaran sosial yang tidak mungkin diperoleh hanya dari kelas atau teori.

Pertumbuhan Energi Emosional dan Motivasi Positif

Relawan keempat yang membantu di yayasan ODGJ menyebutkan bahwa *“kebahagiaan, energi, dan semangat saya ternyata tumbuh membara ceria saat bersama mereka. Mereka mempunyai energi paling indah yang saya temui”*



Gambar 4. Rewalan Peduly Tangerang di Yayasan ODGJ Tangerang

Hal ini menggambarkan transformasi emosional para relawan tampak saling kuat ketika mereka berinteraksi langsung dengan penghuni yayasan ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa). Banyak masyarakat membawa banyak persepsi cemas atau khawatir karena stigma sosial terhadap ODGJ cukup besar. Namun, setelah melakukan berbagai kegiatan bersama, mulai dari mendampingi aktivitas, mengajak berbicara, hingga berbagi permainan sederhana, muncul perubahan emosional yang signifikan. Rasa takut atau lelah yang awalnya membayangi perlahan bergeser menjadi empati, keterharuan, bahkan rasa hangat karena melihat respon positif dari para ODGJ yang mereka temui.

Interaksi seperti ini merefleksikan proses positive emotional contagion, yaitu penularan emosi positif antara relawan dan ODGJ. Emosi yang terpancar dari penerima layanan meski dalam bentuk sederhana seperti kontak mata, sentuhan lembut, atau tawa kecil dapat menular menjadi energi emosional baru bagi relawan. Hal ini sejalan dengan temuan Ryan dan Deci (2001) tentang kebahagiaan eudaimonik, di mana seseorang merasakan kesejahteraan emosional melalui makna dan kontribusi sosial. Relawan yang terlibat dengan ODGJ menyadari bahwa keberadaan mereka benar-benar berdampak, sekecil apapun tindakan yang diberikan. Kesadaran inilah yang menumbuhkan stabilitas emosional, mengurangi kelelahan psikologis, serta meningkatkan ketenangan batin.

Penelitian oleh Supriyanto dan Yuliana (2021) juga menegaskan bahwa empati dan kedekatan emosional dalam konteks layanan sosial dapat memperkuat kesejahteraan psikologis relawan. Keterhubungan yang muncul antara relawan dan ODGJ merupakan bentuk hubungan sosial mendalam yang melampaui stigma, sehingga menciptakan ruang emosional yang saling menyembuhkan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan relawan bakti sosial memiliki pengaruh kuat terhadap kesejahteraan emosional pelakunya. Aktivitas tersebut menumbuhkan rasa syukur, empati, dan kebahagiaan serta makna hidup baru bagi relawan. Dari perspektif pendidikan sosial, pengalaman ini berfungsi sebagai bentuk pembelajaran sosial yang membentuk karakter dan nilai kemanusiaan. Relawan Peduly Tangerang menjadi contoh nyata bagaimana pendidikan dapat terjadi melalui tindakan sosial. Kegiatan bakti sosial tidak hanya memberikan manfaat bagi masyarakat yang dibantu, tetapi juga menjadi proses refleksi diri yang memperkaya kehidupan emosional dan spiritual para relawan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan rasa terima kasih yang tulus kepada bapak Mawardi Nurullah, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi dalam penyusunan jurnal ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada seluruh relawan Peduly Tangerang yang telah bersedia berbagi pengalaman, serta kepada pihak pengelola yayasan sosial di Tangerang yang memberikan kesempatan observasi lapangan. Tidak lupa kepada rekan-rekan sejawat yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam penyusunan jurnal penelitian ini. Semoga karya ini dapat memberikan banyak manfaat kepada pembaca.

REFERENSI

- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260.
- Haryanto, S., & Dewi, R. (2022). Pendidikan Sosial dan Perilaku Altruis Relawan Sosial di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(1), 51–65.
- Jamaludin, F., & Lutfi, I. (2024). Altruisme Relawan COVID-19: Peran Kecerdasan Emosi, Kecerdasan Spiritual, dan Tanggung Jawab Sosial. *Jurnal Psikologi UIN Suska Riau*.
- Juliany, & Wijaya, E. (2023). Hubungan Altruisme dan Kebahagiaan pada Relawan. *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(2).*
- Kadji, D., & Widiyanti, D. R. (2023). Volunteers' well-being with the maqashid shariah approach: Evidence from charitable organizations in Indonesia. *Jurnal Ekonomi & Keuangan Islam*, 9(1), 62–73.
- Kusumaningrum, R., & Nafiah, H. (2023). Overview of Characteristics, Resilience and Psychological Well-Being in PMI Volunteers in Pekalongan. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 3(10).*
- Musabiq, S. A., Adisyah, A., Shabrina, A. K., Lutfiana, A., Widayani, B. R., Rahmatia, D. A., ... Prasetyo, M. S. (2020). Volunteering: A Study of Psychological Attribute Related to Indonesian Emerging Adult Volunteer Motivation. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 9(3), 400–425.
- Omoto, A. M., Snyder, M., & Hackett, J. D. (2010). Personality and motivational antecedents of activism and civic engagement. *Journal of Personality*, 78(6), 1703–1734.
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66–77.
- Rosdiana, L. D., & Hazim, H. (2024). Psychological Well-Being dan Prosocialitas Pada Relawan Muhammadiyah Dalam Merespon Gempa Bumi Cianjur. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3).
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166.
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 161–179.
- Supriyanto, A., & Yuliana, R. (2021). Peran Empati dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Relawan Sosial. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 12(3), 221–234.
- Wahyuningsih, I. R., & Suparmi, S. (2024). Kecerdasan Emosional, Spiritual, Sosial dan Efikasi Diri Relawan GACA di Lingkungan PWA Provinsi Jawa Tengah. *Gaster*, 18(2).*
- Wilson, J. (2012). Volunteerism research: A review essay. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 41(2), 176–212.