



## Gambaran *Psychological Well-Being* pada Petugas Lapangan Laki-Laki di BPBD Kota Surakarta

**Andressia Yeiza Putri<sup>1\*</sup>, Dhian Riskiana Putri<sup>2</sup>, Sri Ernawati<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora dan Seni, Universitas Sahid Surakarta, Indonesia

Email : [yeizaandressia@gmail.com](mailto:yeizaandressia@gmail.com)

\*Penulis Korespondensi: [yeizaandressia@gmail.com](mailto:yeizaandressia@gmail.com)

**Abstract.** The Regional Disaster Management Agency (BPBD) is tasked with disaster management activities in the form of preparedness, namely steps that enable governments, organizations, communities, and individuals to respond to disaster conditions quickly and appropriately. Preparedness efforts also aim to determine the use of resources needed to respond effectively in disaster situations when a disaster occurs and know how to use them. This study aims to analyze the psychological well-being of male field officers at the Surakarta City BPBD. This is revealed through descriptive qualitative methods. Data were collected through observation, interviews, and documentation. Then the data were analyzed using thematic analysis. The results of the study indicate that the majority of field officers have good psychological well-being, characterized by six aspects, namely self-acceptance, positive relationships with others, independence, environmental mastery, life goals, and personal growth. Field officers can manage themselves and negative emotions, have empathy, and dare to make decisions and take responsibility. Field officers also have good environmental mastery, are able to organize tasks and resources. They have meaning in life, especially through humanitarian contributions and use failure as a driver or motivation to continue learning and developing. This psychological well-being forms the basis of their mental resilience in carrying out humanitarian duties.

**Keywords:** BPBD, Disaster, Male Field Officer, Psychological Well-being, Surakarta City

**Abstrak.** Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) memiliki tugas melakukan kegiatan penanggulangan bencana berupa kesiapsiagaan, yaitu langkah-langkah yang memungkinkan pemerintah, organisasi, masyarakat, komunitas, dan individu untuk merespons kondisi bencana secara sigap dan tepat, upaya kesiapsiagaan juga bertujuan menentukan penggunaan sumber daya yang dibutuhkan untuk tanggap dalam keadaan bencana secara efektif saat bencana terjadi serta mengetahui cara penggunaannya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana kondisi *psychological well-being* pada petugas lapangan laki-laki di BPBD Kota Surakarta. Hal ini diungkapkan melalui metode kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, serta dokumentasi. Kemudian data di analisis menggunakan analisis tematik. hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas petugas lapangan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, ditandai oleh enam aspek, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Petugas lapangan dapat mengelola diri dan emosi negatif, mempunyai empati, serta berani mengambil keputusan dan bertanggung jawab. Petugas lapangan juga memiliki penguasaan lingkungan yang baik, mampu mengatur tugas dan sumber daya. Mereka memiliki makna dalam hidup, terutama melalui kontribusi kemanusiaan serta menjadikan kegagalan sebagai pendorong atau motivasi untuk terus belajar dan berkembang. Kesejahteraan psikologis ini membentuk dasar ketangguhan mental mereka dalam menjalankan tugas kemanusiaan.

**Kata kunci:** Bencana, BPBD, Kota Surakarta, Petugas Lapangan laki-laki, *Psychological Well-being*

### 1. LATAR BELAKANG

Bencana adalah serangkaian kejadian yang mengancam dan mengganggu kehidupan serta penghidupan masyarakat yang disebabkan oleh faktor alam dan non-alam serta faktor manusia yang berakibat pada terjadinya korban jiwa, kerusakan lingkungan, kerugian materi, dan dampak psikologis (Danil, 2021). Pengalaman traumatis akibat bencana yang menyebabkan luka atau cacat fisik, kehilangan anggota keluarga atau rekan-rekan terdekat, serta hancurnya harta benda

dalam waktu singkat akan memicu gangguan psikologis bagi para penyintas. Banyaknya korban jiwa saat bencana disebabkan oleh minimnya pemahaman masyarakat mengenai cara penanganan bencana.

Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) memiliki tugas melakukan kegiatan penanggulangan bencana berupa kesiapsiagaan, yaitu langkah-langkah yang memungkinkan pemerintah, organisasi, masyarakat, komunitas, dan individu untuk merespons kondisi bencana secara sigap dan tepat, upaya kesiapsiagaan juga bertujuan menentukan penggunaan sumber daya yang dibutuhkan untuk tanggap dalam keadaan bencana secara efektif saat bencana terjadi serta mengetahui cara penggunaannya (Telaumbanua et al., 2022). Pembentukan Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) menunjukkan kesungguhan dalam menangani bencana alam, terutama terkait mitigasi bencana (Khairina et al. 2024). Pengelolaan organisasi yang efektif serta budaya kerja yang mendukung kemudian ditambah dengan persiapan dan perencanaan terhadap bencana yang matang, dapat memberikan pengaruh yang positif kesejahteraan anggota tim sebelum, selama, dan setelah terjadi suatu peristiwa (Brooks et al., 2019).

Oleh karena hal itu, petugas lapangan yang menangani bencana bisa saja menjadi korban dalam suatu bencana. Tidak semua petugas menerima pelatihan yang memadai, baik dalam aspek psikologis maupun keterampilan teknis sebelum berangkat ke lokasi yang terkena bencana. Reaksi yang muncul bisa berupa rasa terkejut atau kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang terkena bencana (Ahmad et al., 2023). Contohnya, mereka yang kehidupan pribadi atau kariernya terlihat lebih rentan menghadapi masalah kesehatan mental. Menghabiskan waktu terpisah dari rumah atau keluarga, memerlukan dukungan logistik atau pakaian, dan terutama kerugian yang bersifat pribadi, properti, pekerjaan, atau finansial (Brooks et al., 2017). Kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang merupakan salah satu aspek yang memengaruhi dedikasinya terhadap pekerjaan. Efek jangka panjang dari bencana mungkin berpengaruh pada kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis ini dapat disebut dengan *psychological well-being*.

Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis disebut sebagai *psychological well-being* yang mencakup penerimaan diri, penguasaan lingkungan, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan dan makna hidup, serta merasakan pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan. Kesejahteraan psikologis dapat ditandai oleh tercapainya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan ketiadaan gejala-gejala depresi (Sari & Monalisa, 2021). Pandangan hidup serta sikap mental semacam itu akan menggerakan individu untuk tidak mudah cepat merasa puas dan akan terus mengoptimalkan keterampilan kerjanya. Kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki oleh petugas dapat menjadi landasan untuk mencapai efektivitas dalam bekerja.

Kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki oleh individu diharapkan dapat menyelesaikan tugas dengan cara yang baik. Jika seseorang menguasai keterampilan dengan baik, maka ia akan berhasil terhadap pekerjaannya (Wahyuni et al., 2023).

Hasil observasi awal dilingkungan BPBD Kota Surakarta menunjukkan bahwa setiap petugas lapangan menghadapi tantangan tersendiri dalam pekerjaan mereka yang mungkin berpengaruh pada kondisi psikologis masing-masing, meskipun terdapat banyak hambatan yang tersembunyi dan mungkin sulit untuk diungkapkan, petugas lapangan tetap berusaha bersikap profesional terhadap perubahan disekitar mereka dengan berbagai masalah yang dialaminya karena tidak hanya mencakup di satu lingkungan saja tetapi juga di lingkup sosial yang meluas. Banyak sekali kasus yang ditanganinya sehingga benar-benar membutuhkan keterampilan khusus dalam penanganannya. Petugas lapangan juga menjalankan tugasnya dengan penuh rasa kasih karena dapat berkontribusi bagi orang-orang disekitarnya. Selain itu, petugas lapangan laki-laki juga memiliki ketegasan dalam mempertahankan pendirian pribadi serta memiliki kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat dan mengambil sikap sesuai dengan kondisi yang sedang terjadi di lingkungan sekitarnya. Peneliti memilih petugas lapangan laki-laki sebagai informan karena petugas lapangan laki-laki melaksanakan tugasnya memang sangat optimal ketika mendapati kejadian yang tidak terduga. Itu semua karena kesiapan fisik dan mental serta pembekalan ilmu dan prakteknya yang sudah di terapkan sehingga mendapatkan banyak pengalaman. Petugas lapangan laki-laki juga lebih kuat dalam menghadapi suatu kasus yang terkadang membuat kelelahan fisik dan mental serta lebih memikirkan bagaimana agar bisa mencari solusi yang tepat atau alternatif lain dan lebih bisa bekerja dengan cepat menangani korban.

Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kondisi individu agar bisa mengelola situasinya untuk mencapai kesejahteraan psikologis dan ketentraman dalam diri, yaitu melalui meditasi, relaksasi, dan keagamaan agar selalu mendapat kemudahan dalam menjalani hidup dan pekerjaan, kemudian dalam situasi yang tidak stabil, rasa syukur juga sangat diperlukan untuk mengekspresikan emosi positif maupun negatif dari petugas lapangan, karena dengan bersyukur dapat mendorong individu untuk maju dengan semangat tinggi. Meski kadang merasa kecewa, frustasi, tidak puas, dan akhirnya menghambat pertumbuhan serta perkembangannya, petugas lapangan tetap bangga kepada dirinya sendiri karena mampu menerima segala keadaannya. Apabila seseorang tidak memiliki sikap positif dalam mengelola diri, maka mereka tidak akan terbiasa menghadapi kasus atau masalah besar dan kurang mampu memberikan dukungan kepada orang lain akibat rendahnya kesejahteraan psikologisnya. Para petugas lapangan laki-laki memiliki cara tersendiri dalam menghadapi tantangan atau masalah, seperti melakukan evaluasi

atau refleksi diri yang juga perlu dilakukan. Jika seseorang tidak mampu mengevaluasi dirinya, maka ia akan kesulitan untuk tumbuh dan berkembang di masa depan karena fokus hanya pada masalah tanpa mencari solusi atau jalan keluar. Berdasarkan berbagai pengalaman yang sudah banyak dijalani oleh petugas lapangan juga banyak mendapatkan pembelajaran hidup yang menjadikannya lebih bijaksana dan lebih kuat karena tidak semua hal dapat berjalan sesuai dengan harapan namun belajar melewatinya dengan keikhlasan serta kesabaran yang mungkin tidak mudah untuk diterimanya, maka dari hal tersebut, peneliti ingin menelaah lebih dalam mengenai “Gambaran *Psychological Well-Being* pada Petugas Lapangan Laki-Laki di BPBD Kota Surakarta”.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*) (Najera et al., 2009). Mengamati dari keadaan pribadi, individu dapat beradaptasi dengan tekanan yang ada. Teori PWB yang dikembangkan oleh Ryff, mengarah kepada persepsi seseorang mengenai kegiatan kehidupan sehari-hari yang dilakukannya. Segala kegiatan yang melibatkan proses pikiran dan perasaan dari kondisi mental yang bersifat negatif hingga menuju kondisi mental yang positif dinamakan *psychological well-being* (Jefuna & Erdiansyah, 2020).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Ryff (Najera et al., 2009), yang menyatakan bahwa aspek-aspek yang menyusun *psychological well-being* antara lain: penerimaan diri (*self-acceptance*), Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), pengembangan diri (*personal growth*). Adanya perasaan sejahtera dalam diri akan membuat individu, dalam hal ini adalah petugas lapangan laki-laki untuk sanggup bertahan serta memaknai kesulitan yang dialami sebagai pengalaman hidupnya.

Petugas lapangan merupakan tim yang bertugas melaksanakan kegiatan kaji cepat bencana dan dampak bencana, pada saat tanggap darurat, meliputi penilaian kebutuhan, penilaian kerusakan dan kerugian dalam penanggulangan bencana petugas lapangan bertugas meninjau secara cepat dan tepat di lokasi bencana dalam waktu tertentu. Tujuannya adalah untuk mengidentifikasi luas area bencana, jumlah korban, kerusakan pada prasarana dan sarana, gangguan terhadap fungsi pelayanan umum dan pemerintahan, serta kemampuan sumber daya alam maupun buatan. Selain itu, mereka juga memberikan saran yang tepat dalam upaya penanganan bencana. Tugas tambahannya adalah membantu SATKORLAK PB/BPBD Provinsi atau SATLAK PB/BPBD Kabupaten/Kota dalam

mengkoordinasikan sector-sektor yang terkait dalam penanganan darurat bencana (Khikma & Sofwan, 2021).

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu proses penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena manusia atau sosial dalam mengembangkan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang dapat disampaikan secara verbal, melaporkan pandangan mendalam yang diperolah dari informan, serta dilakukan dalam konteks yang alamiah (Fadli, 2021). Alasan peneliti memilih metode kualitatif adalah untuk memperoleh data secara alami tentang kesejahteraan psikologis petugas lapangan laki-laki di BPBD Kota Surakarta. informan dalam penelitian ini terdiri dari tujuh petugas lapangan laki-laki sebagai informan utama dan dua informan pendukung, yaitu pengolah data informasi serta pengolah data penyelamatan dan evakuasi korban bencana. Dibawah ini dijelaskan bahwa terdapat 7 informan utama dengan rentang usia antara 31 hingga 43 tahun. Lama bekerja rata-rata informan sekitar 5 hingga 8 tahun.

**Tabel 1.** Data Subjek.

Nama (inisial)	Usia	Status	Lama Bekerja	Jabatan
BI	31 Tahun	Menikah	8 Tahun	Pranata Pencarian dan Pertolongan
RC	34 Tahun	Menikah	8 Tahun	Pranata Pencarian dan Pertolongan
AF	33 Tahun	Menikah	8 Tahun	Pranata Pencarian dan Pertolongan
DS	36 Tahun	Menikah	7 Tahun	Pranata Pencarian dan Pertolongan
RA	37 Tahun	Menikah	5 Tahun	Pranata Pencarian dan Pertolongan
H	43 Tahun	Menikah	7 Tahun	Pranata Pencarian dan Pertolongan
H	43 Tahun	Menikah	8 Tahun	Pranata Pencarian dan Pertolongan

Penelitian ini dilakukan di Badan Penanggulangan Bencana Daerah yang terletak di Jl. Yosodipuro 162, Mangkubumen, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta. Teknik pengumpulan data yang

dilakukan pada penelitian ini, yaitu dengan observasi, wawancara, serta dokumentasi. Analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah analisis tematik. Analisis tematik merupakan teknik untuk menganalisis data kualitatif. Ini mencakup pengenalan dan penyampaian pola dalam kumpulan data yang kemudian diuraikan menurut makna alaminya (Naeem et al., 2023).

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilaksanakan pada masing-masing subjek penelitian melalui metode wawancara dan observasi, peneliti mampu menemukan adanya kesejahteraan psikologis yang baik dari mayoritas subjek merupakan petugas lapangan di BPBD Kota Surakarta. Kemudian hasil observasi yang dilihat dari *rating scale* 1= kurang sekali, 2= kurang, 3=sedang, 4= baik, 5= baik sekali.

**Tabel 2.** Rating Scale.

No.	Aspek-Aspek	Indikator	Rating Scale				
			1	2	3	4	5
1.	Penerimaan diri ( <i>self-acceptance</i> )	Memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri					✓
		Memiliki kesadaran diri yang tinggi					✓
		Mampu menerima masa lalu					✓
		Memiliki rasa empati dan kedulian terhadap orang lain					✓
2.	Hubungan positif dengan orang lain ( <i>positive relations with others</i> )	Memiliki rasa empati dan kedulian terhadap orang lain					✓
		Mampu menjalin kerja sama dan komunikasi yang sehat					✓
		Mendapat dukungan sosial dari lingkungan sekitar					✓
		Memiliki ketegasan dalam mempertahankan prinsip atau pendirian pribadi					✓
3.	Kemandirian ( <i>autonomy</i> )	Memiliki ketegasan dalam mempertahankan prinsip atau pendirian pribadi					✓

	Bertanggung jawab atas pilihan dan tindakan sendiri	✓
	Memiliki kepercayaan diri dalam menyampaikan pendapat dan mengambil sikap	✓
4. Penguasaan Lingkungan ( <i>environmental mastery</i> )	Mampu menciptakan kondisi yang mendukung kesejahteraan psikologis	✓
	Mampu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan	✓
	Mampu memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara optimal	✓
	Mampu mengadapi tekanan atau tantangan dari lingkungan sekitar	✓
5. Tujuan Hidup ( <i>purpose in life</i> )	Merasa bahwa hidup memiliki makna dan arti penting	✓
	Memiliki motivasi internal untuk berkembang dan memberi kontribusi	✓
6. Pertumbungan Pribadi ( <i>personal growth</i> )	Merasa bahwa diri terus berkembang dan belajar dari pengalaman	✓
	Mampu mengevaluasi diri secara reflektif	✓
	Menyadari potensi diri dan berusaha mewujudkannya	✓

---

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat digambarkan bahwa petugas lapangan di BPBD Kota Surakarta rata-rata memiliki kesejahteraan psikologis dalam kehidupan maupun pekerjaannya. Menurut Ryff, Kesejahteraan psikologis terdiri dari enam komponen, yaitu penerimaan diri, tujuan hidup, otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, dan pertumbuhan diri (Christianto, 2010). Hasil penelitian dari keenam aspek *psychological well-being* tersebut terlihat dimiliki oleh mayoritas informan pada penelitian ini.

Dilihat dari aspek penerimaan diri (*self-acceptance*) bahwa informan rata-rata mampu mengakui dan memahami keterbatasan serta kekuatan mereka dalam menghadapi situasi darurat. Individu dapat menerima bahwa tidak semua hal dapat dikendalikan dan bahwa emosi negatif seperti ketakutan, kesedihan atau kemarahan adalah respon alami terhadap stres. Alih-alih menyangkal atau menekan perasaan sulit, informan mampu memproses dan menggabungkan pengalaman tersebut ke dalam pemahaman diri mereka. Penting untuk mencegah perkembangan masalah kesehatan mental dalam jangka panjang termasuk penerimaan terhadap diri sendiri maupun takdir. Informan juga merasa tidak mudah terguncang oleh hasil yang tidak sesuai harapan karena para petugas lapangan telah menerima bahwa kehidupan, terutama dalam konteks bekerja di bidang kebencanaan, seringkali tidak berjalan sesuai rencana. Seringkali informan mendapatkan kritik dari lingkungan sekitar mereka tetapi daripada terjerat dalam penyesalan atau kritik diri yang berlebihan, informan dapat belajar dari pengalaman negatif, mampu menyesuaikan, dan terus berkembang serta tidak takut jika mencari pengalaman baru. Meskipun pekerjaan dibidang kebencanaan dapat menguras energi dan menantang nilai-nilai pribadi, individu dengan penerimaan diri yang kuat mampu mempertahankan rasa harga diri dan keberhargaan mereka. Setiap informan memiliki pengalaman berharganya masing-masing dan pengalaman tersebut membuat individu merasa bangga terhadap diri sendiri karena dari pengalaman tersebut, informan mampu melihat diri sendiri dari sudut pandang yang berbeda bukan dari sisi buruknya saja namun informan juga menyadari bahwa melihat diri sendiri dari sisi yang baik merupakan ungkapan rasa syukur yang selama ini sudah melewati berbagai masalah ataupun rintangan dalam hidup yang sulit untuk diterima namun setiap individu selalu belajar untuk hidup lebih bahagia dan mengikhlaskan setiap peristiwa pahit yang pernah diluar kendali. Informan menyadari bahwa adanya perubahan dalam hidup karena setiap hari pasti ada perubahan yang dialami serta belajar dari masa lalu termasuk pengalaman buruk maupun pengalaman baik tetap menerimanya agar dapat menata masa depan yang lebih baik.

Kemudian dari aspek hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*) rata-rata informan memiliki rasa empati dan kedulian terhadap orang lain akan tetapi individu tidak selalu mengekspresikan empati tersebut karena hal tersebut merupakan basic dasar dari manusia. Informan tidak bisa merasa mengekspresikan empati tersebut karena menganggap hal tersebut sudah

alamiah, seburuk-buruknya manusia pasti terdapat nilai plus atau baiknya sudah di simbolkan dengan keseimbangan untuk menjalankan kehidupan. Jadi, informan beranggapan sejahat-jahatnya manusia pasti masih memiliki belas kasihan terhadap orang lain. Informan berpikir jika ingin berempati kepada orang lain tidak harus selalu di tunjukkan melalui ekspresi agar disegani namun berempati dengan orang lain merupakan sebuah ungkapan yang murni lahir dari hati untuk tergerak menolong orang lain. Hanya dengan membantu dari hal-hal yang kecil sangatlah berarti bagi mereka bahkan sudah menjadi kebahagiaan tersendiri dapat menolong sesama tanpa pamrih karena sudah terlalu sering melakukan pertolongan atau kegiatan pertolongan jadi rasa empati kepada orang yang lebih membutuhkan bantuan sampai tidak dapat diekspresikan dan diakui. Setiap individu juga memiliki motivasi yang berbeda-beda. Informan menyatakan se bisa mungkin dirinya dapat berguna bagi orang lain dan tidak ada keterpaksaan dalam diri jika ingin membantu orang lain tanpa memandang suku, agama, atau ras. Selain itu, keluarga juga menjadi sumber motivasi diri dan menyebarkan kasih terhadap sesama karena dapat meningkatkan energi sebab individu meyakini disaat menabur pasti akan menuai. Kemudian, ingkungan sosial yang mendukung juga berperan sangat penting untuk meningkatkan kepercayaan diri dan optimalisasi dalam pekerjaannya karena jika kurangnya dukungan sosial, hal ini dapat menimbulkan efek negatif dalam penyesuaian diri dengan rekan-rekan yang lain untuk dapat bekerja sama dan berkembang. Informan juga selalu memberikan dukungan kepada rekan-rekannya dengan mengajarkan setiap hal yang mungkin dari anggota timnya belum mendapatkan praktek atau pengajaran. Rata-rata informan menekankan pentingnya koordinasi, komunikasi, sapa, dan keterbukaan. Agar terjalin kerja sama yang baik maka diperlukan bimbingan dengan rekan-rekan yang lainnya bahkan saat menghadapi ketidaknyamanan atau permasalahan dengan orang lain, beberapa informan memilih untuk diam dan mengalah daripada mencari konflik namun informan juga membimbing setiap rekan-rekannya dengan memahami serta mengerti kondisi satu sama lain. Untuk memahami karakter rekan kerja satu tim memang diperlukan karena menjalin ikatan yang positif juga menjadi sumber utama dukungan untuk menjaga keseimbangan antara komitmen pribadi dan hubungan sosial. Di sisi lain, informan juga menetapkan batasan yang jelas dan menghormati batasan orang lain karena informan berpikir jika hanya mencampuri urusan orang lain atau hak orang lain, hal tersebut hanya akan memperburuk masalah yang ada. Dalam menjalankan tugasnya, informan juga harus dapat profesional karena jika tidak, akan sangat sulit mengontrol dirinya sendiri. Maka dari hal tersebut, informan juga mencoba untuk melepaskan rasa benci dan memaafkan kesalahan, baik dari diri sendiri maupun orang lain karena sangat penting untuk menjaga keharmonisan dalam jangka panjang walaupun harus merasakan sakit yang dipendam namun akan membaik jika lebih memiliki rasa kasih dan pengampunan serta mengikhlaskan kejadian yang telah berlalu.

Dari aspek kemandirian (*autonomy*) setiap informan berani untuk mengambil resiko yang diperhitungkan, menghadapi tantangan, dan belajar dari kesalahan berdasarkan pilihan mereka sendiri. Informan tidak hanya stuck di permasalahan tersebut melainkan terus berkembang dan mewujudkan potensi mereka. Setiap keputusan yang diambil oleh seluruh informan dalam menjalankan pekerjaannya bukanlah berasal dari keterpaksaan namun benar-benar murni berasal dari dirinya sendiri. Informan juga berpegang pada nilai-nilai serta keyakinan pribadi, mereka tidak membiarkan emosi mengendalikan tindakan mereka namun mengolahnya sesuai dengan tujuan dan prinsip pribadi. Informan juga mengakui bahwa kesuksesan maupun kegagalan adalah hasil dari keputusan dan usaha pribadi, bukan hanya faktor eksternal. Mereka melakukan sesuatu karena melihat dari potensinya, bukan karena terpaksa atau ingin mendapatkan imbalan. Setiap informan juga seringkali mengevaluasi opsi secara logis dan memilih jalur yang paling sesuai dengan tujuannya karena yang terpikirkan tidak hanya rencana waktu dekatnya saja namun juga dengan rencana untuk kedepannya agar lebih berhati-hati ketika mengambil sebuah keputusan dan juga memiliki rencana cadangan untuk mempersiapkan segala sesuatunya supaya dapat mengurangi penyesalan dan ketidakpastian. Rata-rata informan juga tidak bergantung pada orang lain untuk kebahagiaan atau validasi. Informan juga menjalin hubungan karena merasa percaya diri agar bisa saling menghormati dan menghindari hubungan yang toxic.

Lalu dilihat dari aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) rata-rata informan menunjukkan keyakinan pada kemampuannya untuk menangani korban dan tanggung jawabnya sehari-hari dalam pekerjaan maupun kehidupannya. Meskipun informan terkadang memiliki kesibukan yang padat namun informan selalu menemukan cara untuk menyelesaikan semua tugasnya dengan baik. Jika terkadang merasa cemas atau stres, mereka sudah mempunyai cara tersendiri untuk mengatasinya. Beberapa informan juga memanfaatkan peluang yang ada dilingkungan mereka, baik itu peluang karir atau sosial serta dapat menggunakan sumber daya yang tersedia secara efisien. Ketika mengalami keterbatasan sumber daya pun, setiap informan sudah memiliki perencanaannya sendiri agar saat bertugas mampu bertanggung jawab atas tindakannya sesuai dengan prosedur atau arahan yang diberikan supaya semua dapat berjalan dengan baik tanpa adanya hambatan namun informan juga memahami kapasitas tim dan melakukan prioritas dengan memastikan semua ditangani secara bertahap. Kemampuan untuk menguasai lingkungan juga menjadi penentu dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi informan karena menurutnya jika tanpa penguasaan lingkungan yang memadai, petugas bisa merasa kewalahan dan rentan terhadap stress, burnout, hingga bermasalah pada kesehatan mentalnya karena tuntutan pekerjaan yang tinggi dan dihadapkan pada situasi yang tidak terduga. Dari pernyataan informan mengenai sumber daya yang terbatas, para petugas lapangan harus sigap mempersiapkan keperluan

sebelum bertugas seperti personil, peralatan, atau informasi serta mampu mengelola logistik secara optimal karena mereka tidak hanya menunggu instruksi, tetapi juga proaktif dalam mencari solusi. Setiap informan memiliki rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan di bidangnya dan berani dalam mengambil suatu keputusan dengan tegas. Rasa percaya diri ini bukan berarti mengabaikan risiko, melainkan keyakinan pada kapasitas diri untuk mengelola risiko tersebut.

Selanjutnya dari aspek tujuan hidup (*purpose in life*) informan menyatakan bahwa memaknai pengalaman baik maupun buruk sebagai pembelajaran. Setiap individu juga menyadari bahwa pekerjaannya saat ini memberikan kontribusi bagi orang lain karena dapat membantu ketika mengalami kesusahan dan hanya dengan ucapan terima kasih saja sudah cukup membuat senang para petugas lapangan. Rata-rata informan dapat menerima pekerjaannya saat ini dengan sangat baik serta merasa bahwa makna hidup dapat ditemukan ketika seseorang dihadapkan pada masalah yang berat dan mencapai titik terendah. Setiap individu juga sering mengapresiasi dirinya sendiri serta bangga dengan pekerjaan dan kehidupannya saat ini. Dorongan yang diberikan pun berasal dari diri sendiri serta orang lain yang terinti adalah dari keluarga serta anak karena informan beranggapan bahwa dorongan paling kuat serta paling membangkitkan semangat jika keluarganya mampu mensupport apapun yang dilakukan ataupun yang menjadi pekerjaannya. Walaupun ada beberapa dari informan yang awal keluarganya kurang mendukung pekerjaannya namun individu mencoba meyakinkan bahwa pekerjaannya membawa banyak manfaat serta berguna bagi masyarakat karena berhubungan dengan kemanusiaan yang pada dasarnya individu sudah lama ikut serta dalam penanganan kebencanaan untuk menolong banyak orang yang membutuhkan uluran tangan. informan menjalankan pekerjaannya juga dengan penuh keikhlasan karena dapat menghidupi keluarganya. Bagi mereka, tujuan hidup adalah selalu berbuat baik dan memberikan kontribusi kepada masyarakat luas.

Terakhir dari aspek pertumbuhan pribadi (*personal growth*), rata-rata informan menjadikan kegagalan sebuah motivasi untuk terus belajar dan secara aktif mengupgrade diri, karena pekerjaan di BPBD membutuhkan inovasi dan teknik baru untuk merefresh skill. Petugas lapangan juga seringkali meyakini bahwa semakin bertambahnya usia perubahan selalu hadir dan harus di jalani dengan berani keluar dari zona nyamannya untuk merubah hidup dari yang negatif menjadi positif sebagai hasil dari pengalaman hidup dan informan menganggap pengalaman sebagai guru terbaik akan tetapi terdapat informan yang masih berusaha untuk keluar dari zona nyamannya. Beberapa informan ada yang merasa puas dengan pekerjaannya namun terdapat informan yang menganggap jangan cepat untuk merasa puas karena setiap pekerjaan yang dilakukan juga membutuhkan usaha serta keterampilan yang berbeda-beda oleh sebab itu setiap informan juga harus bisa belajar dan mengembangkan skill dan bakat yang mungkin perlu dikembangkan karena melihat dari kegagalan

sebagai pembangun semangat untuk bekerja lebih baik. Di sisi lain, Mereka juga mencari hal positif untuk mengembangkan potensi diri biasanya melalui hobi, olahraga maupun kegiatan keagamaan. Rata-rata informan menikmati setiap proses dalam pekerjaannya dengan mengikuti pelatihan dan tugas di berbagai tempat bahkan ada salah satu informan yang menggunakan biayanya sendiri diawal karirnya sebagai relawan. Informan juga bangga akan kemampuannya untuk terus menolong sesama hingga saat ini. para petugas lapangan menekankan pentingnya menjaga pikiran tetap jernih, hati jernih dan sabar sebagai kunci ketenangan serta mencapai kesejahteraan psikologis agar dapat menjaga suasana hati tetap positif.

Berdasarkan data diatas, para petugas lapangan menunjukkan kesejahteraan psikologis yang mendalam, ditandai oleh adanya penerimaan diri terhadap keterbatasan dan emosi negatif dan mampu mengubah kritik menjadi pembelajaran daripada menyangkalnya. Individu yang memiliki penerimaan diri baik sangat menghargai ketenangan pikiran dan secara sadar berupaya mencapai kedamaian batin. Dengan penerimaan ini, seseorang akan mengalami ketentraman dan kedamaian (Jefuna & Erdiansyah, 2020). Dalam hal hubungan positif dengan orang lain terwujud dalam empati dan kepedulian tulus yang menjadi motivasi petugas lapangan. Keluarga dan lingkungan sosialnya juga mendukung mereka dalam menjalankan pekerjaannya. Mereka tahu pentingnya komunikasi yang baik dan berusaha saling mengampuni kesalahan agar dalam tim bisa bekerja sama dengan harmonis. Petugas lapangan juga memiliki kemandirian yang tinggi. Artinya, mereka berani membuat keputusan sendiri, mengambil risiko yang sudah diperhitungkan, dan bertanggung jawab penuh atas pilihan mereka. Mereka tidak bergantung pada validasi orang lain untuk merasa bahagia. Petugas lapangan menunjukkan penguasaan lingkungan yang luar biasa, setiap individu sangat percaya diri dalam menangani tugas-tugas lapangan yang sulit. Mereka bisa mengatur jadwal yang padat dan sumber daya yang terbatas dengan baik serta selalu proaktif mencari solusi. Kemampuan ini sangat penting agar petugas lapangan tidak mudah stres atau kelelahan. Mereka merupakan tulang punggung keluarga dan penopang utama tenaga kerja. Ketahanan mental yang memberikan dan dorongan untuk memandang keadaan sulit sebagai kesempatan yang bermanfaat serta kemampuan untuk tetap sehat meskipun menghadapi kondisi yang penuh tekanan (Qiu et al., 2024). Semua ini terhubung dengan tujuan hidup mereka, yaitu memberikan kontribusi kemanusiaan yang memberikan makna mendalam pada setiap tindakan mereka. Terakhir, kegagalan tidak membuat mereka menyerah, justru menjadikan motivasi untuk terus belajar dan mengasah keterampilan baru. Mereka berani keluar dari kebiasaan lama demi menjadi pribadi yang lebih baik dan selalu berusaha menjaga pikiran serta hati tetap jernih dan sabar sebagai fondasi ketenangan dan pertumbuhan diri. Pertumbuhan pribadi sangat penting agar individu mampu optimal dalam berfungsi secara psikologis,

yaitu bagaimana seseorang dapat mengembangkan potensi dalam dirinya dan tumbuh sebagai manusia secara utuh (Distina, 2019).

## 5. KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan sebagai upaya untuk menggali informasi terkait kesesuaian *psychological well-being* pada individu dengan tuntutan pekerjaan yang mencakup aspek sosial dan kehidupan pribadi. Dari hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian terhadap mayoritas petugas lapangan laki-laki di BPBD Kota Surakarta menunjukkan kesejahteraan psikologis yang kuat, hal ini terlihat dari kemampuan mereka untuk menerima diri secara penuh termasuk emosi negatif dan pengalaman yang sulit, serta membangun hubungan positif melalui empati dan dukungan dari lingkungan sosial. Selain itu, petugas lapangan juga menunjukkan kemandirian dalam membuat keputusan berdasarkan nilai-nilai pribadi, memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan dalam mengelola sumber daya secara lebih efisien dan percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan. Petugas lapangan juga menemukan tujuan hidup yang bermakna melalui kontribusi kemanusiaan yang dilakukan dengan tulus, serta terus mengalami pertumbuhan diri dengan menjadikan kegagalan sebagai dorongan atau motivasi untuk belajar dan berkembang. Oleh karena itu, semua aspek tersebut saling terkait dan membentuk dasar ketangguhan mental, ketulusan hati, serta makna hidup dalam melaksanakan tugas kemanusiaan.

## DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, M., Hardiyati, H., & Salaka, A. S. (2023). Optimalisasi Kesejahteraan Psikologis Relawan Bencana Melalui Pelatihan Mindfulness. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(3), 17-25. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i3.2644>  
<https://doi.org/10.55606/jpikes.v3i3.2644>
- Brooks, S. K., Dunn, R., Amlôt, R., & Rubin, G. J. (2019). Melindungi kesejahteraan psikologis staf yang terpapar bencana atau keadaan darurat di tempat kerja: sebuah studi kualitatif. *BMC Psychology*, 0, 1-11.
- Brooks, S. K., Dunn, R., Amlôt, R., Rubin, G. J., & Greenberg, N. (2017). Social and occupational factors associated with psychological wellbeing among occupational groups affected by disaster: a systematic review. *Journal of Mental Health*, 26(4), 373-384. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1294732>  
<https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1294732>
- Christianto, L. P. (2010). TINGKAT KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PARA PETUGAS POS PENGAMATAN GUNUNGAPI DI PULAU JAWA DAN BALI (Vol. 15). Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, Fakultas Psikologi.

- Daniel, M. (2021). *Manajemen Bencana Alam*. Universitas Dharmawangsa, November, 7-14.  
<https://proceeding.dharmawangsa.ac.id/index.php/PROSUNDHAR/article/viewFile/2/25>
- Distina, P. P. (2019). Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi. *Mawa'Izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 39-59. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.768>  
<https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.768>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33-54.  
<https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>  
<https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Jefuna, N., & Erdiansyah, R. (2020). Bimbingan Mitigasi Bencana sebagai Social Support dan Psychological Well Being terhadap Resiliensi Warga Desa Tangguh Bencana. Skripsi, 3(1), 19-25. <http://www.unhas.ac.id/tahir/BAHAN-KULIAH/00-Fikadata/TESIS%20LENGKAP%20dr.%20Zulfikar%20T>
- Khairina, S. H., Hans, A., & Arif, I. A. (2024). EFEKTIVITAS KEBIJAKAN PENANGGULANGAN BENCANA DALAM KONTEKS PEMBANGUNAN DAERAH: STUDI KASUS KOTA MAKASSAR. *Effectiveness of Disaster Management Policies in the Context of Regional Development: A Case Study. Journal of Development Policy and Management Review (DPMR)*, 4(2), 107-128.  
<https://doi.org/10.61731/dpmr.v4i2.36264>  
<https://doi.org/10.61731/dpmr.v4i2.36264>
- Khikma, F. F., & Sofwan, I. (2021). Efektivitas Tim Reaksi Cepat. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 5(3), 227-238.
- Naeem, M., Ozuem, W., Howell, K., & Ranfagni, S. (2023). A Step-by-Step Process of Thematic Analysis to Develop a Conceptual Model in Qualitative Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 22(Oktober), 1-18.  
<https://doi.org/10.1177/16094069231205789>  
<https://doi.org/10.1177/16094069231205789>
- Najera, P., Moyano, F., & Lopez, J. (2009). Secure integration of RFID technology in personal documentation for seamless identity validation. *Advances in Soft Computing*, 51(2), 134-138. [https://doi.org/10.1007/978-3-540-85867-6\\_16](https://doi.org/10.1007/978-3-540-85867-6_16)  
[https://doi.org/10.1007/978-3-540-85867-6\\_16](https://doi.org/10.1007/978-3-540-85867-6_16)
- Qiu, C., Zhang, L., Qi, P., Miao, Y., Han, H., Hu, X., & Gao, Y. (2024). Status fisik dan psikologis petugas bantuan darurat pada acara kesehatan masyarakat besar: studi deskriptif kualitatif. *BMC Kesehatan Masyarakat*, 1-8.
- Sari, M. A., & Monalisa, A. (2021). Psychological Well-Being Karyawan Studi Literatur. *Syntax Idea*, 3(1), 161-170. <https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v3i1.863>
- Telaumbanua, Y., Nababan, D., Tarigan, F. L., Warouw, S. P., Siagian, M. T., & Sitorus, M. E. J. (2022). Kesiapsiagaan Petugas Dalam Menghadapi Bencana (Studi Kasus Di Badan Penanggulangan Bencana Daerah Kabupaten Nias Utara. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan*

*Masyarakat*, 6(1), 399-417. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3436>  
<https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3436>

Wahyuni, A. T., Sadili, F., Jamilati, N., & Anshori, M. I. (2023). Productivit & psychology well-being. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 1(4), 271-294.  
<https://doi.org/10.54066/jikma.v1i4.505>