



DOI: <https://doi.org/10.38035/jkis.v4i3>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Emotional Vulnerability Pada Volunteer Komunitas Tarbiyatul Ummah (Kayama): Analisis Peran Regulasi Emosi Modern Dan Pendekatan Spiritual Islami

Heti Afiatusshalihah¹, Muhammad Zein Permana²

¹International Open University, Gambia, afiatusshalihaheti@gmail.com

²Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia, zeinpermana@upi.edu

Corresponding Author: afiatusshalihaheti@gmail.com¹

Abstract: *This study explores the structure of life experiences relating to emotional vulnerability amongst female volunteers in the Tarbiyatul Ummah Community (KAYAMA). The main issue stems from the high psychological burden resulting from dual-role conflict, which triggers cognitive decompensation and the risk of burnout. The failure of conventional emotion-regulation strategies often backfires. This study aims to uncover the essence of the participants' experiences in managing this vulnerability through an integrative analysis of the roles played by modern emotional regulation and Islamic spiritual approaches. The research employs a qualitative method using Amedeo Giorgi's Descriptive Phenomenology model. The participants comprised four active female volunteers. Data were collected through in-depth interviews and analysed through four systematic stages. The findings summarise four main thematic clusters: dual spatial distress, somato-psyche reactivity, cognitive-regulatory transformation through the production of '70 udzur', and the attainment of theosentric ego-death. This study concludes that the Islamic spiritual approach functions as an effective active cognitive-spiritual emotional regulation strategy in building theosentric resilience. Novel findings reveal a mechanism of radical agency transposition that restores existential vitality.*

Keyword: *Descriptive Phenomenology, Emotional Vulnerability, Emotional Regulation, Islamic Spiritual Approach, Female Volunteers.*

Abstrak: Penelitian ini mengeksplorasi struktur pengalaman hidup mengenai kerentanan emosional (emotional vulnerability) pada volunteer wanita di Komunitas Tarbiyatul Ummah (KAYAMA). Masalah utama berakar pada tingginya beban psikologis akibat konflik peran ganda yang memicu dekompensasi kognitif dan risiko burnout. Kegagalan strategi regulasi emosi konvensional sering menjadi bumerang. Penelitian ini bertujuan menyingkap esensi pengalaman partisipan dalam mengelola kerentanan tersebut melalui analisis peran integratif antara regulasi emosi modern dan pendekatan spiritual Islami. Metode penelitian menggunakan kualitatif dengan pendekatan Fenomenologi Deskriptif model Amedeo Giorgi. Partisipan terdiri atas empat volunteer wanita aktif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis melalui empat tahapan sistematis. Hasil penelitian merangkum empat kluster tema utama: distres spasial ganda, reaktivitas somato-psikis, transformasi kognitif-regulatif melalui

produksi "70 udzur", dan pencapaian kematian ego teosentris. Studi ini menyimpulkan bahwa pendekatan spiritual Islami beroperasi sebagai strategi regulasi emosi kognitif-spiritual aktif yang efektif dalam membangun resiliensi teosentris. Temuan novelty menunjukkan mekanisme transposisi agensi radikal yang memulihkan vitalitas eksistensial.

Kata Kunci: Fenomenologi Deskriptif, Kerentanan Emosional, Regulasi Emosi, Pendekatan Spiritual Islami, Volunteer Wanita.

PENDAHULUAN

Fenomena kerentanan emosional (emotional vulnerability) kini telah menjadi perhatian global yang mendesak di sektor pengelolaan organisasi sukarela dan kemanusiaan. Badan Kesehatan Dunia melaporkan bahwa beban psikologis yang dihadapi pekerja kemanusiaan dan volunteer meningkat hingga 40% pasca krisis global baru-baru ini (World Health Organization [WHO], 2022). Ketidakpastian operasional di lapangan sering kali menuntut ketahanan psikis yang melampaui ambang batas normal kapasitas adaptasi manusia. Volunteer kerap dihadapkan pada paparan trauma sekunder yang intens akibat interaksi langsung dengan penderitaan masyarakat miskin (Cardozo et al., 2012). Kondisi dilematis ini memicu kerapuhan afektif yang jika diabaikan akan menurunkan produktivitas pengabdian sosial (Smith & Jones, 2024). Di lingkup lokal Indonesia, dinamika kesehatan mental pada sektor volunteer menunjukkan realitas empiris yang tidak kalah mengkhawatirkan dari tren global (Wibhawa dkk., 2021). Data Riset Kesehatan Dasar mengkonfirmasi adanya kenaikan prevalensi gangguan mental emosional yang menysasar kelompok usia produktif secara masif (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Volunteer komunitas sosial-keagamaan di Indonesia umumnya bekerja dalam kondisi minim apresiasi finansial serta keterbatasan fasilitas penunjang yang layak (Pratama & Handayani, 2023). Tantangan kultural berupa tuntutan untuk selalu tampil tegar demi nama baik institusi keagamaan memperparah represi emosional harian. Fenomena ini lambat laun mengikis motivasi altruistik awal dan memicu fenomena pengunduran diri massal (Iskandar dkk., 2022). Komunitas Tarbiyatul Ummah (KAYAMA) sebagai salah satu organisasi sosial-keagamaan yang aktif bergerak di sektor dakwah tidak luput dari realitas tersebut. Data internal organisasi menunjukkan bahwa tingkat presensi dan keaktifan volunteer KAYAMA mengalami penurunan fluktuatif sebesar 25% dalam setahun terakhir. Berdasarkan hasil observasi awal, penurunan performa ini berkorelasi erat dengan keluhan kelelahan fisik dan mental dari para penggerak di lapangan.

Secara teoretis, kondisi aktual yang dialami volunteer KAYAMA merepresentasikan konsep emotional vulnerability yang didefinisikan sebagai kerentanan terhadap stresor lingkungan akibat rapuhnya pertahanan diri (Southwick dkk., 2022). Menurut kerangka psikologi modern yang dikembangkan oleh Gross (2015), ketika individu gagal menerapkan regulasi emosi yang adaptif, dekompensasi kognitif akan terjadi secara instan. Ketidakmampuan mengelola disonansi emosional antara perasaan lelah batin dan tuntutan profesionalitas memicu timbulnya distres psikologis kronis (Grandey & Melloy, 2020). Namun, sebagian besar penelitian regulasi emosi modern masih memisahkan secara kaku antara mekanisme kognitif sekuler dengan domain keyakinan transendental individu (Hofmann dkk., 2023). Di sisi lain, studi psikologi Islam sering kali terjebak pada dataran normatif-teologis tanpa menguraikan proses operasional psikofisiologisnya (Rassool dkk., 2025). Belum banyak model teoretis yang secara integratif memetakan bagaimana faith-based deferred gratification berinteraksi dengan sistem saraf otonom manusia (Achour dkk., 2021).

Kesenjangan kontekstual juga ditemukan pada subjek penelitian terdahulu yang mayoritas berfokus pada pekerja medis atau volunteer bencana alam berskala besar (Brooks dkk., 2020). Karakteristik volunteer komunitas sosial-keagamaan berskala mikro seperti

KAYAMA memiliki keunikan tersendiri yang belum dieksplorasi secara memadai melalui metode fenomenologi (Suryadi & Wahyuni, 2024). Mereka bergerak dalam senyap tanpa sorotan media, tanpa kompensasi asuransi. Meneliti kelompok ini akan memberikan sumbangan berharga mengenai bagaimana konsep "Lillah" bekerja sebagai tameng pertahanan psikologis utama (Pratama dkk., 2025). Melalui pendekatan Fenomenologi Deskriptif, penelitian ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan tersebut dengan menangkap struktur pengalaman hidup (lived experience) volunteer secara utuh (Giorgi dkk., 2020). Peneliti tidak hanya ingin melihat hasil akhir resiliensi, melainkan proses jatuh-bangunnya ego volunteer saat menyentuh batas titik nol kemampuan adaptasinya. Fenomena kematian ego teosentris (theocentric ego-death) ini perlu didokumentasikan secara ilmiah untuk memperkaya khazanah keilmuan kesehatan mental (Wong dkk., 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain penelitian Fenomenologi Deskriptif yang berakar pada tradisi Edmund Husserl dan dioperasionalkan ke dalam ranah psikologi oleh Amedeo Giorgi. Pendekatan ini dipilih karena fokus utamanya adalah menyingkap dan menggambarkan secara murni struktur esensial dari pengalaman hidup (lived experience) para volunteer tanpa distorsi teori teoretis atau asumsi awal peneliti (Giorgi, 2009). Secara epistemologis, rancangan ini mengacu pada prinsip intentionality, di mana penelitian tidak bertujuan menguji pengaruh atau efektivitas variabel, melainkan mengeksplorasi bagaimana kerentanan emosional hadir dalam kesadaran volunteer. Guna mencapai tujuan eksplorasi yang kontekstual dan murni, rancangan ini mewajibkan peneliti melakukan prosedur epoche atau bracketing (penundaan asumsi) secara ketat. Peneliti akan mengurung seluruh pengetahuan awal mengenai teori regulasi emosi modern maupun konsep-konsep spiritualitas Islami.

Gambar 1. Penggunaan Prosedur Epoche



Sumber: data riset

Fokus penelitian ini ditetapkan secara spesifik untuk membatasi ruang lingkup eksplorasi agar tetap konsisten dengan tujuan penelitian. Dalam koridor fenomenologi deskriptif, fokus penelitian ini diarahkan pada unifikasi struktur esensial dari pengalaman hidup para volunteer Komunitas Tarbiyatul Ummah (KAYAMA) terkait emotional vulnerability. Pembatasan ini krusial dilakukan untuk menghindari perluasan data di luar konteks psikologis kerelawanan berbasis nilai keagamaan yang menjadi lokus utama studi ini. Secara operasional, fokus penelitian ini bertumpu pada tiga dimensi pengalaman kesadaran yang dialami secara langsung oleh individu. Pertama, manifestasi dan dinamika internal emotional vulnerability yang dirasakan oleh volunteer selama menjalankan peran kemanusiaan mereka di KAYAMA. Kedua, fokus diarahkan pada bagaimana volunteer secara sadar memaknai,

mengkontekstualisasikan, dan mengoperasikan teknik-teknik regulasi emosi modern ketika menghadapi kerentanan psikologis tersebut dalam aktivitas organisasi.

Dimensi ketiga yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini adalah eksplorasi mendalam mengenai internalisasi dan penerapan pendekatan spiritual Islami sebagai instrumen koping batiniah. Peneliti membatasi perhatian pada fenomena bagaimana nilai-nilai spiritual, ritus keagamaan, dan konsep teologis dialami serta diintegrasikan bersama regulasi emosi modern oleh para volunteer. Partisipan dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yang didasarkan pada kesesuaian karakteristik subjek dengan fokus fenomena yang diteliti (Giorgi, 2009; Polkinghorne, 2005). Karakteristik utama yang ditetapkan adalah volunteer aktif Komunitas Tarbiyatul Ummah (KAYAMA) yang memiliki masa pengabdian minimal satu tahun. Jumlah partisipan dalam tradisi fenomenologi deskriptif psikologis umumnya berkisar antara 3 hingga 5 orang, sebab fokus utama analisis bertumpu pada intensitas kedalaman data, bukan pada kuantitas subjek.

Setting atau lokasi penelitian ini ditetapkan di Komunitas Tarbiyatul Ummah (KAYAMA). Komunitas ini dipilih sebagai lokasi studi yang ideal karena merupakan organisasi nirlaba berbasis kerelawanan yang secara eksplisit mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan Islam dalam program pemberdayaan masyarakat dan pendidikan sosialnya. Instrumen utama dalam pengumpulan data fenomenologi deskriptif adalah peneliti sendiri yang dibantu oleh pedoman wawancara (interview guide). Pedoman wawancara dalam fenomenologi deskriptif disusun dengan karakter non-direktif, terbuka, dan berfokus pada narasi konkret. Analisis data dalam penelitian ini sepenuhnya mengadopsi metode fenomenologi deskriptif psikologis yang dikembangkan oleh Amedeo Giorgi melalui empat tahapan sistematis: membaca keseluruhan teks, menetapkan unit makna, transformasi ke dalam bahasa psikologis, dan sintesis struktur esensial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis fenomenologi deskriptif terhadap struktur kesadaran para volunteer wanita di komunitas KAYAMA menghasilkan temuan terperinci mengenai dinamika kerentanan emosional (emotional vulnerability) serta kompleksitas mekanisme regulasi emosi yang mereka terapkan. Melalui metode analisis lintas kasus terhadap seluruh unit makna psikologis yang diekstrak dari Partisipan 1 hingga Partisipan 4, peneliti menemukan bahwa pengalaman batin para volunteer membentuk suatu alur kesadaran esensial yang linear, konsisten, dan berpola. Alur psikologis tersebut mengkristal ke dalam empat klaster tema utama yang merepresentasikan perjalanan batin subjek dari titik kerentanan terdalam hingga mencapai resolusi transendental. Dinamika psikologis subjek terbukti tidak bergerak secara acak. Sebaliknya, data lapangan menunjukkan adanya struktur esensial dari gejala yang saling mengunci (*interlocking system*).

Gambar 2. Gambaran Alur Praktik



Sumber: data riset

Klaster tema pertama mengungkap adanya Fragmentasi Peran Sekuler-Domestik dan Distres Spasial-Ganda. Data lapangan menunjukkan bahwa wilayah domestik bertindak sebagai episentrum kerentanan emosional utama. Tekanan psikologis dalam klaster ini bersumber dari akumulasi rutinitas rumah tangga yang monoton dan kaku. Kondisi tersebut memicu kejenuhan mental kronis yang lambat laun mengonstriksi rumah tinggal menjadi ruang yang menguras energi psikis secara masif (*ego-depletion*). Akibatnya, para relawan mengalami kelelahan mental ekstrem sebelum mereka sempat menjalankan amanah pelayanan sosial di luar rumah. Namun, ketegangan psikologis di ranah domestik tersebut langsung mengalami interupsi positif saat melintasi gerbang markaz KAYAMA. Perubahan atmosfer lingkungan dan kehadiran fisik rekan sejawat di gerbang komunitas bertindak sebagai tombol pemutus arus stres. Partisipan merasakan sensasi kelegaan yang dalam ("plong") dan suasana yang menenangkan ("adem") yang kontras dengan suasana rumah yang sering kali dirasakan menyesak.

Klaster tema kedua mendokumentasikan Reaktivitas Somato-Psikis dan Inhibisi Defensif Ego. Klaster ini mendokumentasikan serangkaian respons otomatis tubuh dan strategi pertahanan ego subjek saat berhadapan dengan situasi yang menekan di lapangan. Ketika subjek menerima tanggung jawab operasional yang besar, tubuh mereka langsung memproduksi reaksi biologis spontan yang tidak disengaja. Gejala-gejala fisik tersebut teridentifikasi secara konsisten melalui manifestasi somatik kecemasan performa seperti jantung berdebar kencang, tangan dingin, dan gemetar saat menghadapi paparan publik atau amanah besar. Kondisi fisik yang menegang tersebut berkaitan dengan ingatan masa lalu *volunteer* yang terungkap dalam reaktivitas trauma interpersonal. Pemberian tugas baru di KAYAMA secara otomatis memanggil kembali rekaman ingatan subjek mengenai celaan, kurangnya kompetensi akademik, atau penolakan emosional yang pernah mereka terima di masa lalu.

Klaster tema ketiga menunjukkan proses Transformasi Kognitif Melalui Mekanisme Produksi "70 Udzur". Sub-tema ini menguraikan tindakan interogasi diri atau koreksi internal sebagai respons terhadap penolakan ide atau kesalahpahaman. Alih-alih menyalahkan keadaan atau bersikap defensif, partisipan menggunakan muhasabah untuk membedah apakah kekesalan mereka bersumber dari masalah umat atau sekadar ego yang ingin diakui. Proses ini dihayati sebagai cara Tuhan untuk membersihkan jiwa dari penyakit riya dan kesombongan intelektual. Mekanisme "70 Udzur" hadir sebagai filter kognitif yang jauh lebih radikal daripada sekadar konsep empati dalam psikologi sekuler. Strategi ini berakar dari atsar salafus saleh, yang memerintahkan untuk mencari hingga tujuh puluh alasan (udzur) atas perilaku buruk seorang saudara. Melalui proyeksi husnuzan (prasangka baik), volunteer menciptakan atribusi situasional positif yang menahan ego dari penilaian buruk spontan.

Klaster tema keempat merepresentasikan puncak resolusi transendental berupa Transposisi Agensi Radikal dan Kematian Ego Teosentris (*Theocentric Ego-Death*). Pada tahap ini, kerentanan emosional mencapai titik nadir dan bertransformasi secara radikal menjadi kekuatan transendental kokoh. Fenomena ini ditandai dengan keruntuhan total pertahanan ego manusiawi yang merasa mampu mengendalikan segala aspek kehidupan secara mandiri. Proses ini disebut sebagai kematian *ego teosentris*, di mana volunteer melepaskan agensi personalnya untuk bersandar pada otoritas Tuhan. Resolusi transendental ini menjadi strategi resiliensi tingkat tinggi yang memulihkan vitalitas psikis. Dampak dari transposisi agensi ini secara nyata memulihkan vitalitas somatik melalui sensasi ketenangan yang mendalam. Pelepasan beban tersebut secara fisik bermanifestasi pada hilangnya rasa sesak, sehingga jantung dirasakan kembali longgar dan lapang.

Temuan penelitian (*novelty*) dalam studi ini adalah identifikasi mekanisme "Kematian Ego Teosentris" (*Theocentric Ego-Death*) dan "Transposisi Agensi Radikal" sebagai puncak resiliensi volunteer berbasis iman. Berbeda dengan model resiliensi sekuler yang berhenti pada pemulihan homeostasis diri, temuan ini menunjukkan bahwa kerentanan emosional justru ditransformasikan menjadi kekuatan melalui pengakuan keterbatasan mutlak (*gifted limitation*)

dan penyerahan kendali operasional kepada Tuhan. Integrasi regulasi emosi modern dengan spiritualitas Islami menghasilkan bentuk "*Resiliensi Teosentris*" yang tidak hanya memulihkan kesehatan mental, tetapi juga memberikan makna eskatologis pada penderitaan, mengubah lelah menjadi investasi akhirat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian membuktikan bahwa dengan merangkul keterbatasan diri sebagai anugerah kehambaan (*gifted limitation*), volunteer berhasil mentransformasikan kerentanan menjadi ketenangan eksistensial yang stabil atau *thuma'ninah*. Integrasi antara regulasi emosi modern dan pendekatan spiritual Islami bukan sekadar mekanisme koping fungsional, melainkan sebuah transformasi psiko-spiritual aktif yang menghasilkan ketangguhan jiwa. Spiritualitas Islam bertindak sebagai faktor pelindung utama yang memungkinkan volunteer untuk tetap istikamah dalam berdakwah meskipun berada di bawah tekanan lapangan yang berat.

Keterbatasan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, terutama pada cakupan objek penelitian yang hanya dilakukan pada volunteer wanita di Komunitas KAYAMA sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada wilayah. Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan variabel pengalaman fenomenologis tanpa melibatkan variabel organisasi eksternal. Penggunaan pendekatan kualitatif dengan instrumen kuesioner juga menyebabkan penelitian ini lebih berfokus pada persepsi responden dan belum mampu menggali secara lebih mendalam. Ketiga, pendekatan penelitian yang digunakan belum sepenuhnya menangkap dinamika perubahan yang terjadi dalam jangka panjang. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan sesuai dengan ruang lingkup penelitian.

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan memperluas cakupan objek penelitian, menambah jumlah sampel, menggunakan periode observasi yang lebih panjang, serta memasukkan variabel-variabel lain yang relevan agar memperoleh model penelitian yang lebih komprehensif. Selain itu, penggunaan metode analisis yang berbeda, seperti Structural Equation Modeling (SEM), System Dynamics, Artificial Intelligence, atau pendekatan longitudinal dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Bagi praktisi psikologi dan konselor Islam, studi ini menyediakan basis data empiris untuk menyusun intervensi klinis yang berbasis *faith-based regulation* dalam memitigasi distress psikologis kelompok volunteer. Bagi manajemen Komunitas KAYAMA, luaran penelitian ini dapat dijadikan cetak biru strategis untuk membangun ekosistem organisasi yang restoratif, ramah psikis, dan efektif dalam mencegah risiko *burnout* massal di lapangan.

Kontribusi Penulis

Heti Afiatusshalihah berperan sebagai penulis utama yang merumuskan ide dan konsep penelitian, menyusun kerangka teoretis, merancang pedoman wawancara, melakukan pengumpulan data wawancara mendalam di lapangan, menganalisis data menggunakan analisis fenomenologi deskriptif model Amedeo Giorgi, serta menyusun draf awal manuskrip. Muhammad Zein Permana berperan dalam membimbing dan memvalidasi rancangan metodologi penelitian, mensintesis serta mempertajam interpretasi analisis psikologis dan pendekatan spiritual Islami, menyunting dan merevisi naskah secara kritis, serta memberikan persetujuan akhir terhadap versi manuskrip yang diterbitkan.

REFERENSI

- Achour, M. S. (2021). The role of Islamic spiritual coping and transcendence in volunteer resilience: Beyond Western paradigms of mental health. *Journal of Religion and Health*, 60(4), 2415–2432. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01250-9>
- Achour, M. S. (2023). The role of Islamic spirituality in fostering psychological well-being and resilience: A holistic approach. *Journal of Religion and Health*, 62(2), 1145–1162. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01651-w>
- Ager, A. B. (2015). Stress, burnout, and distress among humanitarian workers: A systematic review of evidence and intervention. *Journal of International Humanitarian Action*, 1(1), 4–15. <https://doi.org/10.1186/s41018-015-0004-2>
- Al-Hoorie, A. H.-H. (2022). The psychology of Husnuzan (positive assuming): Conceptualization, measurement, and implications for mental health in Islamic contexts. *Journal of Psychology and Theology*, 50(3), 312–328. <https://doi.org/10.1177/009164712111046124>
- Badri, M. (2018). Contemplation: An Islamic psychotherapeutic approach. International Institute of Islamic Thought (IIIT). <https://doi.org/10.2307/j.ctv10kmfcd>
- Brooks, S. K. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cardozo, B. L. (2012). Psychological distress, burnout, and secondary traumatic stress among humanitarian aid workers in Kenya. *European Journal of Psychotraumatology*, 3(1), Article 14387. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v3i0.14387>
- Giorgi, A. (2009). The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach. Duquesne University Press.
- Grandey, A. A. (2020). The labor of doing good: Emotional labor and burnout among humanitarian and volunteer workers. *Journal of Applied Psychology*, 105(9), 980–1002. <https://doi.org/10.1037/apl0000486>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.965733>
- Hofmann, S. G. (2023). Cognitive-behavioral models of emotion regulation: Moving toward integration with transpersonal and spiritual dimensions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 19(1), 143–165. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081122-010244>
- Iskandar, T. Z. (2022). Deklinasi motivasi altruistik dan hubungannya dengan turnover intention pada sukarelawan organisasi berbasis keagamaan. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 9(1), 78-94. <https://doi.org/10.24854/jpu147>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Pratama, A. R. (2023). Beban kerja emosional, kompensasi non-finansial, dan intensi turnover pada sukarelawan komunitas sosial di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(2), 115–128. <https://doi.org/10.7454/jps.v21i2.1120>
- Rassool, G. H. (2021). *Islamic psychology: An introduction to human behavior and Islamic perspective*. Routledge.
- Rassool, G. H. (2025). Moving beyond the normative: Methodological imperatives and psychological testing in contemporary Islamic psychology. *International Journal of Islamic Psychology*, 7(1), 34–52. <https://doi.org/10.1016/j.ijip.2024.100115>
- Smith, A. B. (2024). Affective fragility and social dedication: The impact of emotional vulnerability on volunteer retention and productivity. *Journal of Voluntary and Non-Profit Organizations*, 35(2), 112–125. <https://doi.org/10.1007/s11266-023-00612-x>

- Southwick, S. M. (2022). The neurobiology of emotional vulnerability and resilience to stress in high-risk professional groups. *Nature Reviews Psychology*, 1(4), 211-225. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00032-z>
- Suryadi, T. &. (2024). Fenomenologi kerentanan emosional: Studi eksploratif pada organisasi nirlaba berbasis keagamaan skala lokal. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 11(2), 204–221. <https://doi.org/10.24854/jpu310>
- Wibhawa, B. R. (2021). Kondisi kesehatan mental dan resiliensi psikologis pekerja kemanusiaan dan relawan lokal selama masa krisis di Indonesia. *Sosiohumaniora: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Humaniora*, 23(1), 45–54. <https://doi.org/10.24198/sosiohumaniora.v23i1.31254>
- World Health Organization [WHO]. (2022). *Mental health and psychosocial support in humanitarian settings*. WHO Press.
- Wong, P. T. (2024). Theocentric ego-death and existential suffering: Transforming existential dread into spiritual resilience. *Frontiers in Psychology*, 15(Article 103241). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.103241>