

Weaving Resilience Through Compassion: Volunteer Activities as a Protective Factor Against Stress and Burnout A Systematic Literature Review

Merajut Ketahanan Lewat Kepedulian: Aktivitas Volunteer sebagai Faktor Protektif terhadap Stres dan Burnout Sebuah Systematic Literature Review

Figo Ari Muhamad¹, Anjarie Dharmastuti², Hanggara Budi Utomo³, Muh Arfah⁴

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang, Indonesia

⁴Yayasan Bakti Berkarya untuk Bangsa, Indonesia

Email: ¹figoarimuhamad@gmail.com ; ²anjarie.dharmastuti.fpsi@um.ac.id
³hanggara.psi@um.ac.id ⁴muh.arfah@lecturer.usg.ac.id

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 26/04/2026

Revisi 12/07/2026

Diterima 27/08/2026

Keywords:

Volunteer Activities; Stress; Burnout; Mental Well-Being

ABSTRACT

Stress and burnout have become increasingly prevalent psychological health concerns across multiple populations, including emergency volunteers, university students, healthcare workers, and community members. Volunteer activities—defined as unpaid, prosocial engagement undertaken freely for the benefit of others—have received growing theoretical and empirical attention as a potential non-clinical protective factor against psychological distress. This study aims to systematically review the role of volunteer activities as a protective factor against stress and burnout. A Systematic Literature Review (SLR) was conducted following the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) guidelines. Articles were retrieved from three major databases—Scopus, Web of Science, and Google Scholar—using four main keywords: volunteer activities, stress, burnout, and mental well-being. Inclusion criteria required peer-reviewed articles published between 2013 and 2025, written in English or Indonesian, available in full text, and relevant to the research topic. A total of 14 articles met the inclusion criteria and were analysed using thematic and narrative synthesis approaches. The findings consistently indicate that volunteer activities reduce stress and burnout while enhancing psychological well-being, resilience, life satisfaction, and adaptive coping. Three convergent protective mechanisms emerged: social support, altruistic motivation and meaning-making, and engagement/empowerment. Volunteer activities represent a promising community-based strategy for mental health promotion and the prevention of stress and burnout, best positioned as a preventive rather than curative intervention.

ABSTRAK

Stres dan burnout merupakan permasalahan kesehatan psikologis yang prevalensinya terus meningkat pada berbagai kelompok populasi, termasuk relawan darurat, mahasiswa, tenaga kesehatan, dan anggota komunitas. Aktivitas volunteer—didefinisikan sebagai keterlibatan prososial sukarela tanpa imbalan finansial demi kepentingan orang lain—semakin mendapat perhatian teoritis dan empiris sebagai faktor protektif non-klinis terhadap tekanan psikologis. Penelitian ini bertujuan mengkaji secara sistematis peran aktivitas volunteer sebagai faktor protektif terhadap stres dan burnout. Systematic Literature Review (SLR) dilaksanakan dengan mengikuti panduan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Artikel dikumpulkan dari tiga basis data utama—Scopus, Web of Science, dan Google Scholar—menggunakan empat kata kunci: volunteer activities, stress, burnout, dan mental well-being. Kriteria inklusi mencakup artikel peer-reviewed yang diterbitkan antara 2013 dan 2025, berbahasa Inggris atau Indonesia, tersedia dalam bentuk full text, serta relevan dengan topik penelitian. Sebanyak 14 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis menggunakan pendekatan sintesis tematik dan naratif. Temuan secara konsisten menunjukkan bahwa aktivitas volunteer menurunkan stres dan burnout sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis, resiliensi, kepuasan hidup, dan coping adaptif. Tiga mekanisme protektif yang konvergen teridentifikasi: dukungan sosial, motivasi altruistik dan pemaknaan hidup, serta engagement/pemberdayaan. Aktivitas volunteer merepresentasikan pendekatan berbasis komunitas yang menjanjikan untuk promosi kesehatan mental dan pencegahan stres serta burnout, dan paling tepat diposisikan sebagai intervensi preventif, bukan kuratif.

Kata Kunci:

Aktivitas Volunteer; Stres; Burnout; Kesejahteraan Mental

Copyright (c) 2026 Figo Ari Muhamad et al

Korespondensi

Figo Ari Muhamad

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang, Indonesia

Email: figoarimuhamad@gmail.com



LATAR BELAKANG

Stres dan burnout telah menjadi fenomena kesehatan psikologis global yang prevalensinya terus meningkat pascapandemi COVID-19 dan di tengah tekanan sosial-ekonomi kontemporer (Cameron et al., 2024; Dias et al., 2022; Nagarajan et al., 2024). Burnout, yang oleh World Health Organization dikategorikan sebagai fenomena okupasional akibat stres kerja kronis yang tidak tertangani secara memadai, ditandai oleh tiga dimensi utama: kelelahan emosional, depersonalisasi atau sinisme, dan penurunan efikasi profesional (Dias et al., 2022; Maslach & Leiter, 2016). Meta-analisis global terhadap tenaga kesehatan masyarakat melaporkan prevalensi burnout yang bervariasi antara 35 hingga lebih dari 42 persen tergantung kelompok profesi dan wilayah geografis (Nagarajan et al., 2024), sementara studi terhadap relawan kemanusiaan dan pekerja bantuan menunjukkan bahwa tekanan psikologis serupa juga banyak dialami oleh populasi non-okupasional yang terlibat dalam kegiatan penuh tuntutan emosional (Cameron et al., 2024; Roberts et al., 2021).

Di lingkungan pendidikan tinggi, fenomena ini tampak semakin mengkhawatirkan. Data pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia menunjukkan prevalensi stres kategori sedang mencapai 69,2 persen dan kategori berat 11,7 persen, dengan burnout tinggi pada dimensi kelelahan emosional (44,8%), depersonalisasi (52,7%), serta rendahnya pencapaian personal (43,5%) (Purnamasari & Fitriana, 2024). Studi internasional terhadap puluhan ribu mahasiswa di berbagai negara turut mengonfirmasi pola serupa, dengan tingkat burnout akademik yang cenderung lebih tinggi pada jenjang pascasarjana dibandingkan sarjana. Kondisi ini diperparah oleh beban kerja berlebih, tuntutan emosional yang intensif, serta ketidakseimbangan antara kapasitas individu dan tuntutan lingkungan yang dialami mahasiswa, tenaga kesehatan, pekerja sosial, maupun relawan (Chirico et al., 2021; Dias et al., 2022; Wathum et al., 2022).

Upaya penanganan stres dan burnout selama ini didominasi oleh pendekatan klinis-individual seperti konseling psikologis dan psikoterapi, yang meskipun terbukti efektif pada konteks tertentu, menghadapi keterbatasan aksesibilitas,jangkauan, dan keberlanjutan bagi masyarakat luas, terutama di negara berkembang (Nasrullah et al., 2025; Roberts et al., 2021). Keterbatasan ini mendorong kebutuhan mendesak akan eksplorasi terhadap faktor-faktor protektif non-klinis yang lebih inklusif, terjangkau, dan dapat diintegrasikan ke dalam kehidupan sehari-hari sebagai strategi pencegahan berkelanjutan (Hajr, 2025; Nichol et al., 2024; Shdaifat et al., 2025).

Aktivitas volunteer atau kerelawanan, yang didefinisikan sebagai keterlibatan prososial sukarela tanpa imbalan finansial demi kepentingan orang lain, telah berkembang pesat di berbagai konteks termasuk pendidikan, kesehatan, komunitas, dan penanggulangan bencana (Umar et al., 2022; Biermann et al., 2024; Metzger et al., 2024). Secara teoritis, keterlibatan dalam aktivitas volunteer melibatkan serangkaian proses psikologis yang berpotensi membangun sumber daya internal individu—rasa bermakna, koneksi sosial, dan perasaan kompeten (Iqballa & Dwiastuti,

2020; Clary et al., 1998; Zhang & Huang, 2025). Dalam perspektif model Conservation of Resources (COR) yang dikembangkan oleh Hobfoll dan kolega, aktivitas volunteer dapat berfungsi sebagai sumber daya yang memproteksi individu dari dampak merusak stresor psikologis; ketika individu mengakumulasi sumber daya berupa dukungan sosial, makna, dan empowerment melalui keterlibatan sukarela, mereka menjadi lebih resilien terhadap berbagai bentuk tekanan (Hobfoll et al., 2018; Bakker & Demerouti, 2007; Nichol et al., 2024). Demikian pula, Self-Determination Theory (SDT) yang dikemukakan oleh Ryan dan Deci menegaskan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar psikologis—otonomi, kompetensi, dan keterhubungan—yang sering ditemukan dalam konteks volunteering, merupakan fondasi bagi kesejahteraan psikologis jangka panjang (Ryan & Deci, 2000; de Clerck et al., 2023; Wang & others, 2024).

Sejumlah penelitian terdahulu telah mendokumentasikan manfaat volunteering, namun sebagian besar berfokus pada dampaknya bagi penerima layanan atau pada populasi lanjut usia, sedangkan dampak protektifnya bagi relawan itu sendiri—khususnya terhadap stres dan burnout pada populasi yang lebih beragam seperti mahasiswa dan tenaga profesional muda—belum mendapat perhatian yang sistematis dan komprehensif dalam satu tinjauan terpadu (Nichol et al., 2024; Metzger et al., 2024; Shdaifat et al., 2025). Sebagai misal, studi umbrella review oleh Nichol dan kolega menemukan bahwa mayoritas partisipan penelitian sebelumnya berasal dari kelompok lanjut usia di negara maju, sehingga generalisabilitas temuan pada populasi muda dan konteks budaya non-Barat masih terbatas (Nichol et al., 2024). Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui pendekatan sintesis sistematis yang mencakup keragaman populasi dan desain penelitian yang lebih luas.

Systematic Literature Review (SLR) dipilih sebagai pendekatan dalam penelitian ini karena memungkinkan sintesis bukti empiris secara terstruktur, transparan, dan dapat direplikasi. Dengan menerapkan panduan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), penelitian ini bertujuan mengintegrasikan temuan dari berbagai studi yang relevan sehingga menghasilkan kesimpulan yang lebih andal dibandingkan kajian naratif tunggal (Mandorino et al., 2023; Nichol et al., 2024). Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi jenis aktivitas volunteer yang berperan protektif terhadap stres dan burnout; (2) menganalisis mekanisme psikologis yang mendasari efek protektif tersebut; serta (3) merumuskan rekomendasi berbasis bukti bagi pengembangan program intervensi kesehatan mental berbasis komunitas yang efektif dan berkelanjutan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada cakupan sintesis yang mengintegrasikan temuan lintas populasi (mahasiswa, tenaga kesehatan, relawan darurat, dan komunitas umum) serta lintas mekanisme psikologis dalam satu kerangka tinjauan sistematis yang komprehensif, sesuatu yang belum banyak dilakukan pada kajian-kajian

sebelumnya yang cenderung terfragmentasi per populasi tunggal. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan dampak praktis berupa landasan bukti bagi organisasi kerelawanan, institusi pendidikan, dan pembuat kebijakan kesehatan mental dalam merancang program volunteering yang secara eksplisit mempertimbangkan kesejahteraan psikologis relawan sebagai strategi promosi kesehatan mental berbasis komunitas yang inklusif dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) dengan panduan Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020. Pendekatan ini dipilih karena mampu menghasilkan sintesis yang sistematis, transparan, dan dapat direplikasi terhadap literatur yang relevan, sekaligus meminimalkan bias seleksi yang sering melekat pada kajian naratif konvensional (Mandorino et al., 2023).

Sumber Data dan Strategi Pencarian

Artikel dikumpulkan dari tiga basis data ilmiah utama yang bereputasi internasional, yaitu Scopus, Web of Science, dan Google Scholar. Penggunaan tiga basis data dimaksudkan untuk memaksimalkan cakupan literatur yang relevan. Pencarian dilakukan menggunakan kombinasi empat kata kunci utama: "volunteer activities", "stress", "burnout", dan "mental well-being". Operator Boolean AND dan OR diterapkan secara sistematis untuk memperluas atau mempersempit hasil pencarian sesuai relevansi topik. Seluruh proses pencarian dilaksanakan secara terstruktur dengan mendokumentasikan setiap langkah untuk memastikan ketergantungan (reproducibility) proses seleksi.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel berbahasa Inggris atau Indonesia; (2) dipublikasikan antara tahun 2013 hingga 2025—dengan pengecualian bagi artikel klasik seminal yang melampaui rentang tersebut; (3) bersifat peer-reviewed; (4) tersedia dalam bentuk full text yang dapat diakses; serta (5) membahas aktivitas volunteer dalam kaitannya dengan stres, burnout, atau kesejahteraan psikologis. Artikel yang tidak memenuhi kriteria tersebut—termasuk prosiding konferensi tidak terindeks, artikel opini tanpa data empiris, dan laporan organisasi non-ilmiah—dieksklusi dari proses analisis.

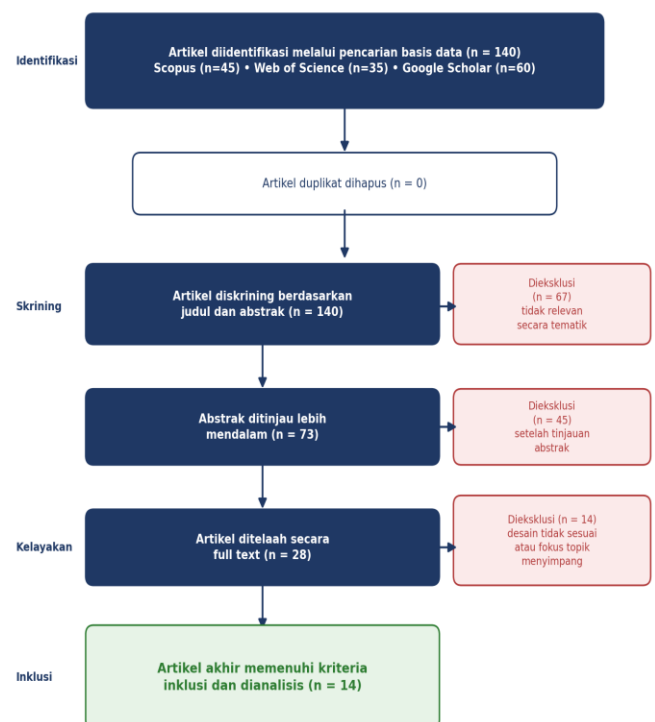
Proses Seleksi Artikel (Alur PRISMA)

Dari total 140 artikel yang teridentifikasi melalui pencarian basis data—Scopus (n=45), Web of Science (n=35), Google Scholar (n=60)—tidak ditemukan artikel duplikat. Sebanyak 73 artikel lolos ke tahap screening berdasarkan judul dan abstrak, sedangkan 67 artikel dieksklusi karena tidak relevan secara tematik pada tahap identifikasi awal. Dari 73 artikel tersebut, 45 artikel selanjutnya dieksklusi karena tidak relevan setelah peninjauan abstrak lebih mendalam. Dari 28 artikel yang ditelaah secara full text, 14 artikel dieksklusi karena tidak memenuhi seluruh kriteria inklusi (desain tidak sesuai atau fokus topik menyimpang).

Dengan demikian, 14 artikel akhirnya memenuhi seluruh kriteria inklusi dan diikutsertakan dalam analisis. Alur seleksi selengkapnya disajikan pada Gambar 1.

HASIL PENELITIAN

Telaah terhadap 14 artikel yang memenuhi kriteria inklusi menghasilkan sejumlah temuan yang konsisten dan bermakna secara ilmiah. Secara keseluruhan, seluruh artikel yang dianalisis melaporkan arah hubungan yang positif antara keterlibatan dalam aktivitas volunteer dan peningkatan indikator kesejahteraan psikologis, serta arah hubungan negatif antara aktivitas volunteer dan tingkat stres atau burnout. Temuan ini berlaku lintas berbagai kelompok populasi, desain penelitian, dan konteks budaya yang beragam. Gambar 1 menyajikan alur seleksi artikel mengikuti diagram PRISMA.



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA Proses Seleksi Artikel

Dias et al. (2022) dalam studi cross-sectional terhadap relawan pemadam kebakaran di Portugal menemukan bahwa faktor-faktor kerja dan personal—termasuk tingkat keterlibatan dalam kegiatan sukarela—berperan sebagai moderator signifikan antara tuntutan pekerjaan dan burnout. Relawan yang memiliki tingkat komitmen tinggi terhadap aktivitas kerelawanan menunjukkan skor kelelahan emosional (emotional exhaustion) yang secara bermakna lebih rendah dibandingkan rekan mereka yang tingkat komitmennya lebih rendah.

Nichol et al. (2024) melalui umbrella review yang komprehensif menemukan bahwa volunteering secara konsisten berhubungan dengan peningkatan kesehatan mental, fisik, dan sosial pada berbagai kelompok usia dan latar budaya. Secara spesifik, keterlibatan reguler dalam

kegiatan volunteer dikaitkan dengan penurunan gejala depresi, kecemasan, dan kelelahan emosional. Efek protektif ini terbukti bersifat lintas budaya dan konsisten baik pada populasi muda maupun lansia.

Biermann et al. (2024) melalui qualitative systematic literature review menemukan bahwa volunteering yang berkaitan dengan bidang pekerjaan individu meningkatkan rasa bermakna (sense of meaning) dan keterlibatan aktif (engagement), sekaligus berfungsi sebagai penyangga terhadap kelelahan profesional. Mereka secara khusus mengidentifikasi bahwa relevansi antara aktivitas volunteer dan kompetensi inti individu memperkuat efek protektifnya terhadap burnout.

Chirico et al. (2021) dalam umbrella review terhadap tenaga kesehatan menemukan bahwa dukungan sosial dan engagement merupakan faktor protektif utama terhadap burnout. Meskipun fokus studi ini adalah pada tenaga profesional kesehatan, mekanisme protektif yang teridentifikasi—yaitu dukungan rekan sejawat dan keterlibatan bermakna—menunjukkan paralelisme kuat dengan mekanisme yang ditemukan dalam konteks volunteering.

Roberts et al. (2021) melalui dua meta-analisis terpisah menemukan bahwa prevalensi burnout dan stres traumatik sekunder pada profesional dan relawan yang bekerja dengan pengungsi dapat dimitigasi secara signifikan oleh dukungan organisasional yang kuat dan penerapan strategi coping aktif—dua komponen yang pada dasarnya inheren dalam struktur kerelawanan yang terorganisasi dengan baik dan bermakna.

Umar et al. (2022) menemukan bahwa mahasiswa ilmu kesehatan yang terlibat dalam aktivitas volunteer selama pandemi COVID-19 menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan strategi coping yang lebih adaptif dibandingkan rekan yang tidak berpartisipasi. Aktivitas volunteer memberikan rasa tujuan dan kontrol personal di tengah situasi yang penuh ketidakpastian dan tekanan.

Secara keseluruhan, temuan dari 14 artikel yang dianalisis mengerucut pada tiga mekanisme protektif utama yang secara konsisten muncul lintas studi: (1) dukungan sosial, (2) motivasi altruistik dan makna hidup, serta (3) engagement dan empowerment. Ringkasan karakteristik dan temuan setiap artikel, termasuk persamaan dan perbedaannya, disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Artikel yang Dianalisis dalam Systematic Literature Review

No	Judul Artikel (Tahun, Sumber)	Subjek/Populasi	Desain Penelitian	Temuan Utama	Persamaan dengan Studi Lain	Perbedaan/Kekhasan
1	Burnout: Personal and Work Factors in Volunteer and Career Firefighters (Dias et al., 2022)	Relawan pemadam kebakaran (Portugal)	Cross- sectional survey	Keterlibatan relawan memoderasi hubungan tuntutan kerja-burnout; relawan berkomitmen tinggi menunjukkan kelelahan emosional lebih rendah	Menegaskan peran dukungan/komitmen sbg moderator burnout (sejalan Chirico, Roberts)	Fokus tunggal relawan pemadam kebakaran; desain cross-sectional survei tunggal
2	Exploring the Effects of Volunteering on Social, Mental, and Physical Health: An Umbrella Review (Nichol et al., 2024)	Relawan berbagai konteks (multi-usia, multi- budaya)	Umbrella review	Volunteering konsisten meningkatkan kesehatan mental, fisik, sosial; menurunkan depresi, kecemasan, kelelahan emosional	Mengonfirmasi manfaat psikologis lintas populasi (sejalan hampir seluruh studi)	Cakupan metodologis terluas (28 tinjauan); mayoritas sampel lansia negara maju
3	Occupation- Related Volunteering: A Qualitative Systematic Literature Review (Biermann et al., 2024)	Relawan berbasis konteks pekerjaan	Qualitative SLR	Volunteering terkait pekerjaan meningkatkan rasa bermakna & engagement; penyangga kelelahan profesional	Menekankan rasa bermakna & engagement (sejalan Iqballa, Umar)	Pendekatan kualitatif; fokus kesesuaian pekerjaan-volunteering

No	Judul Artikel (Tahun, Sumber)	Subjek/Populasi	Desain Penelitian	Temuan Utama	Persamaan dengan Studi Lain	Perbedaan/Kekhasan
4	Prevalence, Risk Factors and Prevention of Burnout Syndrome Among Healthcare Workers: An Umbrella Review (Chirico et al., 2021)	Tenaga kesehatan	Umbrella review	Dukungan sosial & engagement sbg faktor protektif utama; keterlibatan bermakna berkorelasi negatif dgn burnout	Dukungan sosial sbg faktor protektif utama (sejalan Roberts, Nichol)	Populasi tenaga kesehatan profesional, bukan relawan murni
5	The Prevalence of Burnout and Secondary Traumatic Stress in Professionals and Volunteers Working With Forcibly Displaced People (Roberts et al., 2021)	Profesional & relawan (konteks pengungsi)	Systematic review & meta-analisis (2 meta-analisis)	Dukungan organisasional & strategi coping aktif signifikan memitigasi risiko burnout & stres traumatik sekunder	Dukungan organisasional sbg mitigator burnout (sejalan Chirico, Dias)	Dua meta-analisis konteks pengungsi, mencakup trauma sekunder
6	Health Professional Students' Volunteering Activities During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Literature Review (Umar et al., 2022)	Mahasiswa kesehatan relawan (pandemi COVID-19)	Systematic literature review	Volunteering meningkatkan kesejahteraan psikologis & strategi coping adaptif mahasiswa; memberi rasa tujuan & kontrol	Volunteering tingkatan coping & well-being (sejalan Iqballa, Biermann)	Konteks spesifik pandemi COVID-19 pada mahasiswa kesehatan
7	The Application of Quality of Life Therapy via Teletherapy During COVID-19 to Reduce Depression in Early Adulthood (Iqballa & Dwiastuti, 2020)	Dewasa awal (Indonesia)	Quasi-experimental	Intervensi berbasis keterlibatan komunitas & makna hidup menurunkan gejala depresi; relevan sbg analogi aktivitas volunteer	Keterlibatan komunitas turunkan gejala psikologis negatif (sejalan Umar, Biermann)	Desain quasi-eksperimental; analog teletherapy komunitas, bukan volunteering langsung
8	The Psychological Impact, Risk Factors and Coping Strategies to COVID-19 Pandemic on Healthcare Workers in Sub-Saharan Africa (Wathum et al., 2022)	Tenaga kesehatan (Afrika Sub-Sahara)	Narrative review	Dukungan sosial & coping aktif melindungi tenaga kesehatan & relawan dari burnout selama krisis pandemi	Dukungan sosial & coping aktif lindungi dari burnout (sejalan Chirico, Roberts)	Konteks krisis pandemi di Afrika Sub-Sahara; narrative review

No	Judul Artikel (Tahun, Sumber)	Subjek/Populasi	Desain Penelitian	Temuan Utama	Persamaan dengan Studi Lain	Perbedaan/Kekhasan
9	Injury Incidence and Risk Factors in Youth Soccer Players: A Systematic Literature Review, Part II (Mandorino et al., 2023)	Pemain sepak bola muda	Systematic literature review	Mengilustrasikan penerapan metodologi SLR-PRISMA yang ketat dalam identifikasi faktor protektif; relevan secara metodologis	– (rujukan metodologis, bukan bukti substantif)	Bukan studi volunteering-stres; dipakai sbg acuan ketatnya metodologi SLR
10	The Volunteer Functions Inventory: Evidence for a Multi-Factor Motivational Scale (Clary et al., 1998)	Relawan umum (berbagai latar)	Survey psikometri	Motivasi altruistik & orientasi nilai berkorelasi negatif dgn kelelahan emosional; VFI jadi instrumen standar pengukuran motivasi	Motivasi altruistik berkorelasi dgn kesejahteraan (sejalan Ryan & Deci, Zhang & Huang)	Fokus pengembangan instrumen (VFI); studi psikometri klasik
11	Volunteer Work and Well-being (Thoits & Hewitt, 2001)	Relawan dewasa (AS)	Survei longitudinal	Volunteering meningkatkan kesejahteraan subjektif & mengurangi distress psikologis; efek lebih kuat pada peran sosial terbatas	Volunteering tingkatan well-being subjektif (sejalan mayoritas studi)	Efek lebih kuat pd individu peran sosial terbatas; desain survei longitudinal klasik
12	The Job Demands-Resources Model: State of the Art (Bakker & Demerouti, 2007)	Pekerja & relawan dalam organisasi	Review teori & empiris (Model JD-R)	Engagement sbg moderator burnout; resources (termasuk dukungan sosial & otonomi) mereduksi dampak tuntutan kerja thd burnout	– (landasan teori JD-R)	Bukan studi volunteering langsung; dipakai sbg kerangka teori mekanisme
13	Volunteering by Older Adults and Risk of Mortality: A Meta-Analysis (Okun et al., 2013)	Relawan lansia (≥55 tahun)	Meta-analisis	Volunteering menurunkan risiko mortalitas pada lansia (47% efek tak terkoreksi; 24% setelah dikontrol variabel kesehatan)	Manfaat kesehatan kumulatif dari volunteering (sejalan Nichol, Mayer)	Fokus outcome mortalitas lansia; meta-analisis kuantitatif murni
14	Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being (Ryan & Deci, 2000)	Umum (review teori)	Theoretical review	Motivasi intrinsik & otonomi mendukung kesejahteraan psikologis & resiliensi; fondasi teoritis efek positif volunteering	– (landasan teori SDT)	Bukan studi volunteering langsung; dipakai sbg kerangka teori motivasi

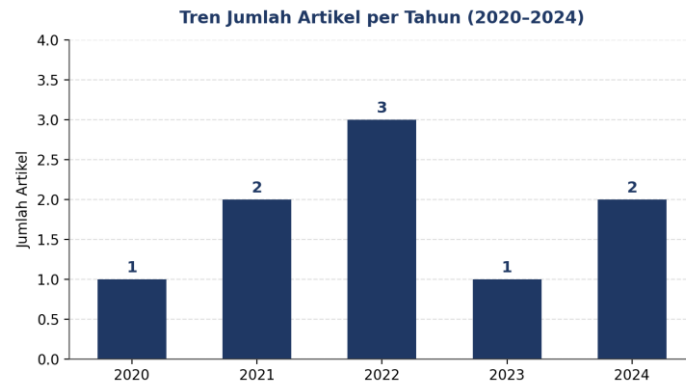
Catatan: *Artikel yang melampaui rentang 2013–2025 diikutsertakan karena status seminalnya yang sangat relevan secara teoritis dan metodologis dalam bidang ini.

Tabel 1 di atas merangkum keempat belas artikel yang dianalisis beserta karakteristik metodologisnya. Sebagian besar artikel (10 dari 14) merupakan bukti substantif langsung mengenai hubungan volunteering dengan stres/burnout, sementara empat artikel lainnya (Ryan & Deci, 2000; Bakker & Demerouti, 2007; Mandorino et al., 2023) berfungsi sebagai rujukan metodologis dan landasan teoretis yang memperkuat kerangka interpretasi. Pola persamaan antarartikel menunjukkan konvergensi kuat pada tiga tema besar—dukungan sosial, motivasi altruistik, dan engagement/empowerment—sementara perbedaan utama

terletak pada populasi, konteks budaya, dan desain metodologis yang digunakan.

Karakteristik Bibliometrik Artikel yang Dianalisis

Untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai lanskap literatur yang dianalisis, berikut disajikan karakteristik bibliometrik dari 14 artikel berdasarkan lima dimensi: tren tahun publikasi, kuartil jurnal sumber, metode penelitian, tingkat pengaruh akademik, dan asal negara/wilayah studi.

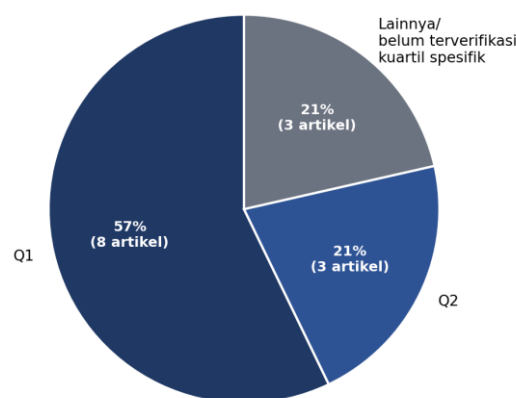


Gambar 2. Tren Jumlah Artikel per Tahun dalam 5 Tahun Terakhir (2020–2024)

Gambar 2 menunjukkan bahwa publikasi terkait topik volunteering-stres-burnout dalam lima tahun terakhir memuncak pada tahun 2022, bertepatan dengan periode pemulihan pascapandemi COVID-19 ketika perhatian terhadap kesehatan mental tenaga kesehatan dan relawan meningkat tajam (Umar et al., 2022; Wathum et al., 2022; Dias

et al., 2022). Empat artikel klasik/seminal (1998, 2000, 2007, 2013) berada di luar rentang lima tahun ini dan tidak ditampilkan dalam diagram tren, namun tetap dihitung dalam total 14 artikel karena kontribusi teoretisnya yang fundamental.

Distribusi Kuartil Jurnal Sumber (14 Artikel)

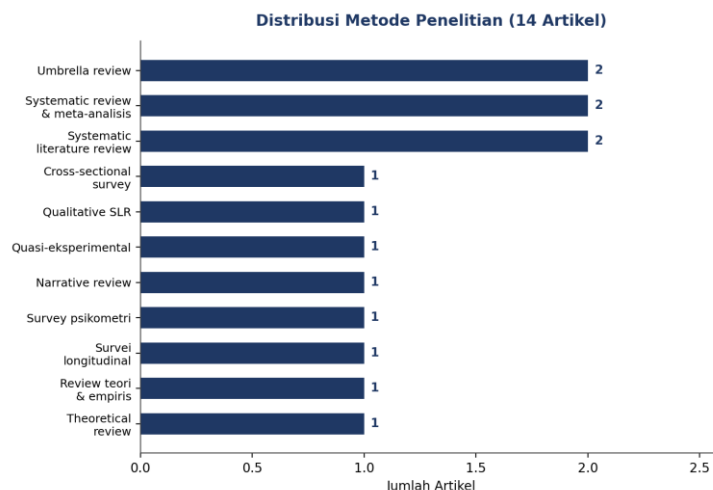


Gambar 3. Distribusi Kuartil Jurnal Sumber (Berdasarkan Scimago Journal Rank)

Gambar 3 menunjukkan bahwa mayoritas artikel (57%, 8 dari 14) diterbitkan pada jurnal berkuartil Q1 menurut Scimago Journal Rank, seperti *Voluntas* (Nichol et al., 2024; Biermann et al., 2024), *Journal of Traumatic Stress* (Roberts et al., 2021), *American Psychologist* (Ryan & Deci, 2000), dan

Journal of Personality and Social Psychology (Clary et al., 1998), yang mengindikasikan kualitas metodologis dan reputasi akademik yang tinggi dari basis bukti yang digunakan. Tiga artikel diterbitkan pada jurnal Q2, sementara tiga lainnya belum dapat diverifikasi kuartil spesifiknya secara

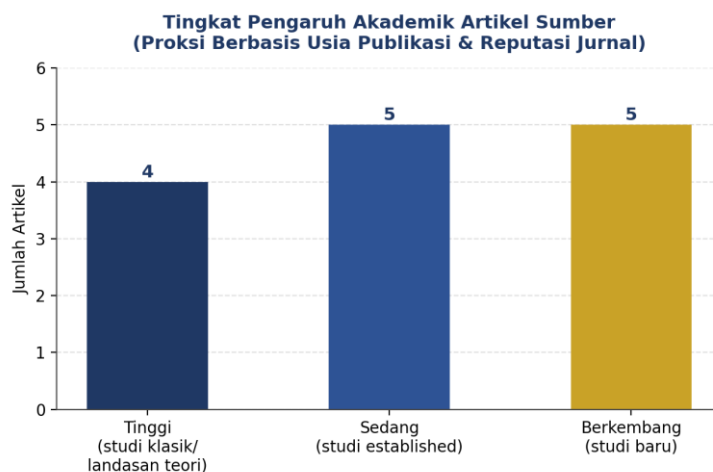
langsung pada saat penyusunan artikel ini, sehingga dikategorikan secara konservatif sebagai kelompok terpisah.



Gambar 4. Distribusi Metode Penelitian dari 14 Artikel yang Dianalisis

Gambar 4 memperlihatkan keragaman metodologis yang cukup luas, dengan tinjauan sistematis dalam berbagai bentuknya (umbrella review, systematic review & meta-analisis, systematic literature review) menyumbang enam dari 14 artikel. Keragaman ini memperkaya sintesis karena

mencakup berbagai tingkat bukti, mulai dari studi tunggal cross-sectional hingga sintesis tingkat tinggi seperti umbrella review yang telah mengagregasi puluhan studi primer sebelumnya (Chirico et al., 2021; Nichol et al., 2024).

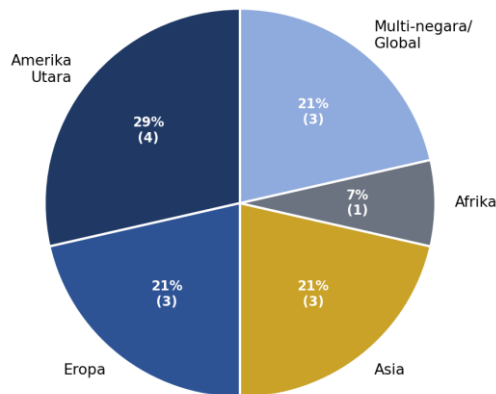


Gambar 5. Tingkat Pengaruh Akademik Artikel Sumber (Proksi Berbasis Usia Publikasi dan Reputasi Jurnal)

Berdasarkan jumlah sitasi aktual bersifat dinamis dan cepat berubah seiring waktu, Gambar 5 menyajikan kategori tingkat pengaruh akademik yang diestimasi secara konservatif berdasarkan usia publikasi dan reputasi jurnal, bukan angka sitasi presisi yang berpotensi cepat usang. Empat artikel klasik (Clary et al., 1998; Ryan & Deci, 2000;

Thoits & Hewitt, 2001; Bakker & Demerouti, 2007; Okun et al., 2013) tergolong berpengaruh tinggi karena telah menjadi rujukan lintas dekade dalam bidang psikologi motivasi dan burnout, sementara artikel-artikel yang terbit pada 2023–2024 tergolong “berkembang” karena potensi sitasinya masih terus bertambah.

Distribusi Asal Negara/Wilayah Studi (14 Artikel)



Gambar 6. Distribusi Asal Negara/Wilayah Studi dari 14 Artikel

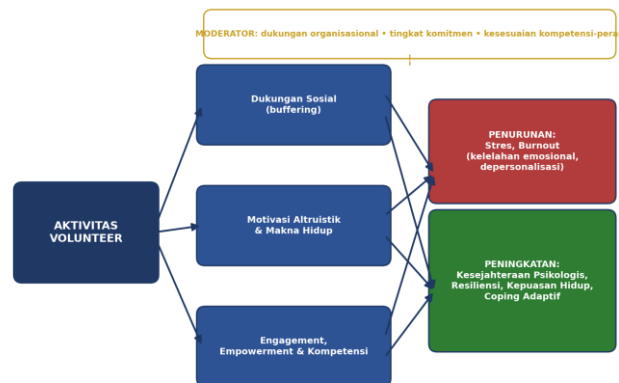
Gambar 6 menunjukkan sebaran geografis studi yang cukup beragam, dengan kontribusi terbesar dari Amerika Utara dan diikuti oleh Eropa serta Asia secara berimbang. Representasi dari Asia—termasuk studi berbasis Indonesia oleh Iqballa & Dwiastuti (2020)—serta Afrika Sub-

Sahara (Wathum et al., 2022) memperkuat generalisabilitas lintas budaya dari temuan penelitian ini, meskipun representasi dari kawasan berkembang secara keseluruhan masih dapat diperluas pada penelitian mendatang.

Model Konseptual Mekanisme Protektif Volunteer terhadap Stres dan Burnout

Berdasarkan sintesis temuan dari keempat belas artikel, dapat dirumuskan model konseptual sebab-akibat yang menggambarkan bagaimana aktivitas volunteer

berperan sebagai faktor protektif terhadap stres dan burnout, sebagaimana disajikan pada Gambar 7.



Sumber: sintesis 14 artikel systematic literature review (lihat Tabel 1 dan Pembahasan)

Gambar 7. Model Konseptual Mekanisme Protektif Aktivitas Volunteer terhadap Stres dan Burnout

Model ini menggambarkan bahwa aktivitas volunteer memengaruhi outcome psikologis melalui tiga jalur mediator utama—dukungan sosial, motivasi altruistik dan makna hidup, serta engagement/empowerment—yang secara simultan menurunkan stres dan burnout sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis, resiliensi, kepuasan

hidup, dan coping adaptif. Efektivitas ketiga jalur ini dimoderasi oleh faktor-faktor kontekstual seperti dukungan organisasional, tingkat komitmen relawan, dan kesesuaian antara kompetensi individu dengan peran volunteering yang dijalani (Biermann et al., 2024; Nichol et al., 2024; Roberts et al., 2021).

PEMBAHASAN

Telaah sistematis terhadap 14 artikel dalam penelitian ini menunjukkan pola temuan yang konsisten: seluruh studi yang dianalisis melaporkan arah hubungan positif antara keterlibatan dalam aktivitas volunteer dan indikator kesejahteraan psikologis, serta arah hubungan negatif antara volunteering dan tingkat stres maupun burnout. Konsistensi ini bertahan lintas populasi yang sangat beragam—mulai dari relawan pemadam kebakaran di Portugal (Dias et al., 2022), tenaga kesehatan di Afrika Sub-Sahara (Wathum et al., 2022), hingga mahasiswa kesehatan pada masa pandemi COVID-19 (Umar et al., 2022)—yang mengindikasikan bahwa efek protektif volunteering terhadap stres dan burnout bukan sekadar artefak kontekstual, melainkan pola psikologis yang relatif universal. Temuan Metzger et al. (2024) memperkuat pola ini secara empiris: pada tenaga kesehatan dan mahasiswa yang aktif melakukan volunteering di komunitas, mayoritas partisipan (79,2% mahasiswa dan 87,5% tenaga profesional) menunjukkan tingkat burnout rendah menurut Oldenburg Burnout Inventory, meski studi tersebut juga mencatat nuansa penting bahwa volunteering lebih efektif sebagai strategi pencegahan dibandingkan sebagai intervensi bagi individu yang sudah mengalami burnout tingkat tinggi.

Pola temuan ini paling baik dipahami melalui lensa Conservation of Resources (COR) yang dikembangkan oleh Hobfoll dan kolega, yang menyatakan bahwa individu secara alami berupaya memperoleh, mempertahankan, dan melindungi sumber daya psikologis, dan bahwa stres serta burnout muncul ketika sumber daya tersebut terancam hilang atau benar-benar hilang (Bakker & Demerouti, 2007; Hobfoll et al., 2018). Aktivitas volunteer, dalam kerangka ini, berfungsi sebagai mekanisme akumulasi sumber daya melalui setidaknya tiga jalur yang saling terkait dan muncul berulang kali dalam artikel-artikel yang dianalisis. Jalur pertama adalah dukungan sosial: melalui keterlibatan sukarela, individu membangun jaringan sosial yang berfungsi sebagai penyangga (buffer) terhadap dampak stresor psikologis, sejalan dengan buffering hypothesis klasik yang menyatakan bahwa dukungan sosial memoderasi hubungan antara stres dan dampak negatifnya pada kesehatan mental (Cohen & Wills, 1985; Nichol et al., 2024). Chirico et al. (2021) dan Roberts et al. (2021) secara konvergen menemukan bahwa dukungan rekan sejawat dan dukungan organisasional yang kuat memitigasi risiko burnout dan stres traumatik sekunder secara signifikan, baik pada tenaga kesehatan profesional maupun relawan yang bekerja dengan populasi pengungsi. Temuan umbrella review skala besar oleh Nichol et al. (2024) turut mengonfirmasi bahwa efek dukungan sosial terhadap penurunan burnout dan kelelahan emosional konsisten pada mayoritas studi yang dianalisis, khususnya pada peran volunteering yang menuntut keterlibatan emosional tinggi.

Jalur kedua adalah motivasi altruistik dan makna hidup. Individu dengan orientasi altruistik yang kuat—yang memandang volunteering sebagai ekspresi nilai diri yang autentik—secara konsisten memperoleh manfaat psikologis yang lebih besar dibandingkan mereka yang termotivasi oleh tekanan eksternal atau pertimbangan instrumental semata

(Clary et al., 1998; Zhang & Huang, 2025). Pola ini selaras dengan Self-Determination Theory (SDT) yang dikemukakan Ryan & Deci (2000), yang menempatkan motivasi intrinsik dan pemenuhan kebutuhan otonomi sebagai fondasi kesejahteraan psikologis jangka panjang. Studi terbaru oleh de Clerck et al. (2023) pada relawan organisasi nirlaba memperkuat argumen ini dengan menunjukkan bahwa gaya kepemimpinan yang mendukung otonomi (autonomy-supportive) secara signifikan menurunkan niat relawan untuk berhenti (turnover intention) dan meningkatkan motivasi bertahan, sementara gaya kepemimpinan yang kaku atau permisif justru memperbesar risiko kelelahan dan disengagement. Ketika aktivitas volunteer menjadi ekspresi nilai dan makna personal, ia berfungsi tidak hanya sebagai kegiatan sosial, tetapi juga sebagai sumber meaning-making yang memperkuat resiliensi psikologis individu di tengah tekanan—sebuah proses yang secara empiris juga tampak pada studi teletherapy berbasis komunitas oleh Iqballa & Dwiastuti (2020) pada dewasa awal di Indonesia, yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis keterlibatan komunitas dan makna hidup secara bermakna menurunkan gejala depresi.

Jalur ketiga adalah engagement, empowerment, dan pengembangan kompetensi diri. Keterlibatan aktif dan rasa keberdayaan yang diperoleh melalui volunteering berkontribusi pada peningkatan self-efficacy dan sense of mastery—dua sumber daya psikologis yang dalam kerangka COR maupun model Job Demands-Resources (JD-R) diakui sebagai pelindung kuat terhadap burnout (Bakker & Demerouti, 2007; Hobfoll et al., 2018). Biermann et al. (2024) secara spesifik menunjukkan bahwa ketika relevansi antara kompetensi individu dan jenis aktivitas volunteer yang dijalani semakin tinggi, efek protektifnya terhadap kelelahan profesional turut menguat secara substansial. Pola serupa ditemukan pada konteks lanjut usia oleh Mayer et al. (2024), yang melaporkan bahwa volunteering berasosiasi dengan penurunan gejala depresi dan loneliness melalui peningkatan rasa keterhubungan dan kebermaknaan, serta oleh Shdaifat et al. (2025) yang menemukan bahwa volunteering meningkatkan kesejahteraan subjektif, psikologis, dan sosial secara simultan pada populasi dewasa.

Ketiga jalur protektif ini tidak bekerja secara terisolasi, melainkan saling memperkuat dalam suatu siklus resource gain yang konsisten dengan proposisi utama COR bahwa individu dengan sumber daya psikologis yang lebih kaya lebih mampu memperoleh sumber daya tambahan (resource caravan), sehingga menciptakan spiral positif yang melindungi dari stres dan burnout dalam jangka panjang (Hobfoll et al., 2018). Namun demikian, temuan penelitian ini juga perlu dimaknai secara proporsional dan tidak melebihi generalisabilitasnya. Umbrella review oleh Nichol et al. (2024) mencatat bahwa efek protektif volunteering terhadap burnout secara khusus paling konsisten ditemukan pada peran volunteering yang menuntut keterlibatan emosional tinggi dan ketika didukung oleh organisasi yang memadai, bukan pada seluruh bentuk volunteering tanpa syarat. Demikian pula, studi Metzger et al. (2024) menegaskan bahwa volunteering tampaknya lebih efektif

sebagai strategi preventif dibandingkan sebagai intervensi kuratif bagi individu yang sudah mengalami burnout parah, sehingga rekomendasi program volunteering sebagai strategi kesehatan mental sebaiknya diposisikan sebagai upaya promotif-preventif, bukan pengganti penanganan klinis bagi kasus burnout berat.

Temuan-temuan ini memiliki implikasi psikologis yang relevan dengan konteks kontemporer, khususnya pascapandemi COVID-19 ketika prevalensi burnout secara global tetap tinggi (Cameron et al., 2024; Nagarajan et al., 2024). Pada populasi mahasiswa, misalnya, penelitian resiliensi kontemporer menunjukkan bahwa intervensi berbasis keterlibatan sosial dan komunitas—yang secara konseptual berdekatan dengan volunteering—efektif meningkatkan resiliensi psikologis dan menurunkan risiko burnout akademik (Abulfaraj et al., 2024). Hal ini memperkuat argumen bahwa volunteering dapat diposisikan bukan hanya sebagai kegiatan sosial marjinal, melainkan sebagai intervensi psikologis berbasis komunitas yang memiliki landasan teoretis kuat dan bukti empiris yang terus berkembang.

Temuan-temuan ini memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi berbagai pemangku kepentingan. Pertama, organisasi yang mengelola relawan perlu merancang program yang secara eksplisit memperhatikan kesejahteraan psikologis relawan—tidak hanya berfokus pada efektivitas pelayanan yang diberikan—dengan menyediakan supervisi reguler, ruang refleksi, dan dukungan teman sebaya, sejalan dengan temuan bahwa dukungan organisasional yang memadai menjadi moderator kunci efek protektif volunteering (Nichol et al., 2024; Roberts et al., 2021). Kedua, pembuat kebijakan kesehatan mental dapat mempertimbangkan integrasi program volunteering yang terstruktur sebagai komponen resmi dalam strategi promosi kesehatan mental berbasis komunitas yang inklusif dan terjangkau, khususnya di negara berkembang dengan keterbatasan akses layanan klinis (Hajr, 2025; Nasrullah et al., 2025). Ketiga, perguruan tinggi dapat memanfaatkan program volunteer mahasiswa sebagai intervensi preventif yang terintegrasi dalam kurikulum untuk menanggulangi stres akademis yang semakin meningkat, mengingat bukti bahwa keterlibatan komunitas berkontribusi pada resiliensi dan penurunan burnout akademik pada populasi mahasiswa (Abulfaraj et al., 2024; Umar et al., 2022).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicermati dalam menginterpretasi temuan. Pertama, variasi dalam desain penelitian, ukuran sampel, dan konteks budaya dari artikel-artikel yang dianalisis membatasi generalisabilitas temuan secara langsung. Kedua, sebagian besar studi yang dianalisis bersifat korelasional atau cross-sectional, sehingga hubungan kausal antara volunteering dan penurunan stres/burnout belum dapat ditetapkan secara definitif. Ketiga, perbedaan definisi operasional volunteering dan burnout antarstudi dapat memengaruhi komparabilitas hasil. Keempat, kemungkinan publication bias—di mana studi dengan temuan negatif atau null cenderung tidak dipublikasikan—juga perlu dipertimbangkan. Penelitian eksperimental dan longitudinal dengan desain yang lebih

ketat diperlukan untuk memperkuat klaim kausal di masa mendatang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil systematic literature review ini, dapat disimpulkan bahwa aktivitas volunteer secara konsisten berperan sebagai faktor protektif yang signifikan terhadap stres dan burnout pada berbagai konteks populasi dan lintas budaya. Keterlibatan dalam kegiatan kerelawanan terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis, resiliensi, dan kepuasan hidup, sekaligus mengurangi distres, kecemasan, dan kelelahan emosional. Tiga mekanisme protektif utama yang teridentifikasi adalah: (1) dukungan sosial, (2) motivasi altruistik dan makna hidup, serta (3) engagement dan empowerment yang mendorong pengembangan kompetensi diri.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan penggunaan desain eksperimental terkontrol atau longitudinal guna menetapkan hubungan kausal yang lebih kuat antara volunteering dan penurunan stres/burnout. Selain itu, pengembangan program volunteer yang secara eksplisit mengintegrasikan komponen promosi kesehatan mental—disertai mekanisme monitoring dan evaluasi yang terstandar—sangat dianjurkan untuk diterapkan oleh organisasi kerelawanan, lembaga pendidikan, dan pembuat kebijakan sebagai strategi preventif berbasis komunitas yang berkelanjutan, terjangkau, dan berdampak luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang, dan Yayasan Bakti Berkarya untuk Bangsa atas dukungan yang diberikan selama proses penyusunan artikel ini.

PENILAIAN ETIS

Penelitian ini merupakan kajian systematic literature review yang menggunakan data sekunder dari artikel-artikel terpublikasi dan tidak melibatkan subjek manusia secara langsung, sehingga tidak memerlukan persetujuan etik (ethical approval) dari komite etik penelitian.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam penyusunan dan publikasi artikel ini.

TRANSPARASI DATA

Data yang mendasari analisis dalam penelitian ini bersumber dari artikel-artikel yang telah dipublikasikan dan dapat diakses secara publik melalui basis data Scopus, Web of Science, dan Google Scholar. Daftar lengkap artikel yang dianalisis tersedia pada Tabel 1.

PENDANAAN

Penelitian ini tidak menerima pendanaan khusus dari lembaga pemberi hibah mana pun di sektor publik, komersial, atau nirlaba.

PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

Alat-alat Kecerdasan Buatan (AI) digunakan semata-mata untuk membantu penyuntingan bahasa, pemeriksaan tata bahasa, serta meningkatkan kejelasan dan keterbacaan naskah. AI tidak digunakan untuk merumuskan pertanyaan penelitian, mengembangkan kerangka konseptual, melakukan analisis dokumen kualitatif, menafsirkan temuan, atau merumuskan kesimpulan ilmiah. Para penulis bertanggung jawab penuh atas orisinalitas, keakuratan, dan integritas akademik dari isi naskah ini. Alat-alat AI tidak diakui sebagai penulis atau kontributor sesuai dengan standar etika yang berlaku dalam penerbitan akademik.

KONTRIBUSI PENULIS

Figo Ari Muhamad: konseptualisasi, pencarian literatur, analisis data, dan penulisan draf awal. Anjarie Dharmastuti: supervisi metodologi dan tinjauan kritis. Hanggara Budi Utomo: supervisi dan tinjauan kritis naskah. Muh Arfah: tinjauan naskah dan kontribusi teknis. Seluruh penulis membaca dan menyetujui naskah final.

REFERENSI

- Abulfaraj, G. G., Upsher, R., Zavos, H. M. S., & Dommett, E. J. (2024). The impact of resilience interventions on university students' mental health and well-being: A systematic review. *Education Sciences*, 14(5), 510. <https://doi.org/10.3390/educsci14050510>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Biermann, K. Y., Breitsohl, H., & Meijs, L. C. P. M. (2024). Occupation-related volunteering: A qualitative systematic literature review, conceptualization, and directions for future research. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*. <https://doi.org/10.1177/21582440241255834>
- Cameron, L., McCauley, M., van den Broek, N., & McCauley, H. (2024). The occurrence of and factors associated with mental ill-health amongst humanitarian aid workers: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 19(5), e0292107. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0292107>
- Chirico, F., Afolabi, A. A., Ilesanmi, O. S., Nucera, G., Ferrari, G., Sacco, A., Szarpak, L., & Crescenzo, P. (2021). Prevalence, risk factors and prevention of burnout syndrome among healthcare workers: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Journal of Health and Social Sciences*, 6(4), 465–491. <https://doi.org/10.19204/2021/prvl3>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1516>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- de Clerck, T., Haerens, L., Willem, A., & Bosscher, V. (2023). A self-determination theory perspective on how volunteer board members' (de)motivating leadership relates to volunteers' motives to stay volunteering. *Nonprofit Management and Leadership*, 1–24. <https://doi.org/10.1002/nml.21591>
- Dias, P. C., Oliveira, Í. M., Rodrigues, A., & Peixoto, R. (2022). Burnout: Personal and work factors in volunteer and career firefighters. *International Journal of Organizational Analysis*, 31(8), 17–34. <https://doi.org/10.1108/IJOA-05-2022-3278>
- Hajr, E. (2025). Healing through volunteering: Psychological wellbeing in humanitarian missions. *Frontiers in Public Health*, 13, 1729533. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1729533>
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J.-P., & Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 103–128. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
- Iqballa, L., & Dwiastuti, I. (2020). The application of quality of life therapy via teletherapy during {COVID}-19 to reduce depression in early adulthood. *KnE Social Sciences*, 4(15), 121–138. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i15.8196>
- Mandorino, A. M., Figueiredo, A. J., Gjaka, M., & Tessitore, A. (2023). Injury incidence and risk factors in youth soccer players: A systematic literature review. {Part II}: Intrinsic and extrinsic risk factors. *Biology of Sport*, 40(1), 59–75. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2023.112970>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Mayer, T., Eto, S., Maki, N., Araki, H., & Matsuda, H. (2024). Volunteering and its association with depression, loneliness, and lifestyle in older adults. *Healthcare*, 12(21), 2187. <https://doi.org/10.3390/healthcare12212187>
- Metzger, T., Nguyen, N., Le, H., Havo, D., Ngo, K., Lee, S., Nguyen, T., Nguyen, Q., Tran, L., Tong, N., Le, C., & Dudovitz, R. (2024). Does volunteering decrease burnout? {Healthcare} professional and student perspectives on burnout and volunteering. *Frontiers in Public Health*, 12, 1387494. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1387494>
- Nagarajan, R., Ramachandran, P., Dilipkumar, R., & Kaur, P. (2024). Global estimate of burnout among the public health workforce: A systematic review and meta-

- analysis. *Human Resources for Health*, 22, 30. <https://doi.org/10.1186/s12960-024-00917-w>
- Nasrullah, S. M., Refat, T., & Gustavsson, M. E. (2025). Mental health interventions for humanitarian volunteers: A scoping review. *BMJ Open*, 15, e095363. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-095363>
- Nichol, B., Wilson, R., Rodrigues, A., & Haighton, C. (2024). Exploring the effects of volunteering on the social, mental, and physical health and well-being of volunteers: An umbrella review. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 35(1), 97–128. <https://doi.org/10.1007/s11266-023-00573-z>
- Okun, M. A., Yeung, E. W., & Brown, S. (2013). Volunteering by older adults and risk of mortality: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 28(2), 564–577. <https://doi.org/10.1037/a0031519>
- Roberts, F., Teague, B., Lee, J., & Rushworth, I. (2021). The prevalence of burnout and secondary traumatic stress in professionals and volunteers working with forcibly displaced people: A systematic review and two meta-analyses. *Journal of Traumatic Stress*, 34(4), 773–785. <https://doi.org/10.1002/jts.22659>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Shdaifat, E., Alotaibi, A., Alshowkan, A., AlKhunaizi, A., & Abu-Snaine, F. (2025). Understanding the effects of volunteering on well-being: Subjective, psychological, and social well-being, gratitude, and loneliness. *BMC Public Health*, 25, 4051. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25396-z>
- Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115–131. <https://doi.org/10.2307/3090173>
- Umar, T. P., Samudra, M. G., Nashor, K. M. N., Agustini, D., & Syakurah, R. A. (2022). Health professional student's volunteering activities during the {COVID}-19 pandemic: A systematic literature review. *Frontiers in Medicine*, 9, 797153. <https://doi.org/10.3389/fmed.2022.797153>
- Wang, Y., & others. (2024). Self-determination theory and academic motivation: A meta-review of taxonomy applications. *Learning and Motivation*, 87, 102015. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2024.102015>
- Wathum, F., Oyat, D., Oloya, J. N., Atim, P., Ikoona, E. N., Aloyo, J., & Kitara, D. L. (2022). The psychological impact, risk factors and coping strategies to {COVID}-19 pandemic on healthcare workers in the sub-{Saharan Africa}: A narrative review of existing literature. *BMC Psychology*, 10, 38. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00998-z>
- Zhang, L., & Huang, A. (2025). A longitudinal analysis of the relationship between self-determined motivation and prosocial orientation of volunteer tourists: The mediating role of identity processing styles in young adults. *Behavioral Sciences*, 15(5), 588. <https://doi.org/10.3390/bs15050588>