

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah menggunakan analisis data dengan teknik analisis regresi linear berganda diperoleh koefisien F sebagai berikut, *analisis regresi* diperoleh nilai signifikansi untuk pengaruh X1 dan X2 secara simultan terhadap Y adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung sebesar $16,066 > F$ tabel 3,090, sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang berarti ada hubungan antara stabilitas emosi (X1) dan efikasi diri (X2) secara bersama-sama terhadap kualitas hidup (Y).

Hubungan secara simultan pada variabel penelitian ini dapat simpulkan bahwa stabilitas emosi dan efikasi diri tenaga kesehatan mempunyai pengaruh secara bersama-sama dengan kualitas hidupnya dimasa pandemik COVID-19. Dalam sumbangan *analisis koefisien determinan* juga menunjukkan bahwa seberapa besar pengaruh stabilitas emosi dan efikasi diri terhadap kualitas hidup tenaga kesehatan yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi nilai $\text{Sig.} \leq 0,05$, sedangkan hasil *R Squeranya* menunjukkan angka nilai 0,230 berarti berada pada angka 23,0 % lebih besar dari 0,05 hal ini mengandung arti bahwa terdapat hubungan secara simultan antara stabilitas emosi dan efikasi diri dengan kualitas hidup.

Rasa cemas, khawatir dapat memengaruhi efikasi diri seseorang begitu juga sebaliknya, apabila efikasi diri rendah maka individu tersebut akan mudah cemas. Dimana kesemuanya itu akan menyebabkan menurunnya kesehatan fisiologis dan psikis seseorang. Hal ini juga keberadaanya sama dengan tenaga kesehatan dalam menghadapi situasi pandemik COVID-19 apabila dalam keadaan stabilitas emosi dan efikasi diri yang baik. Seperti yang dikemukakan oleh Bandura (1997) bahwa individu dalam keadaan emosional positif akan melihat dirinya dan hal-hal lain secara positif, individu dalam keadaan emosional yang negatif akan melihat segala sesuatu hal secara pesimis. Sehingga berakibat pada kualitas hidup yang baik. Apabila kualitas hidup

baik maka tenaga kesehatan akan lebih bersemangat, termotivasi dan lebih bergairah dalam hidupnya dan mampu menjalankan fungsi-fungsi hidupnya dengan baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan maka terdapat saran yang diajukan untuk kebaikan bersama dimasa pandemik COVID-19 atau ketika menghadapi bencana alam yang lain dalam kehidupan kita :

1. Bagi Rumah Sakit

Memberikan pelatihan yang dapat meningkatkan kualitas hidup para tenaga kesehatan dengan maksud untuk :

- (a) Agar tenaga kesehatan bisa belajar menyiapkan diri secara psikologis dalam menghadapi pandemik atau bencana alam lain yang melibatkan tenaga kesehatan dalam penanganannya.
- (b) Jika tenaga kesehatan telah siap secara mental dan fisik maka akan meningkatkan kualitas hidupnya.
- (c) Pelatihan tentang efikasi diri akan memberikan informasi bagaimana tenaga kesehatan menentukan sikapnya ketika menghadapi situasi lingkungan yang baru dan penuh ancaman.
- (d) Apabila tenaga kesehatan dapat memotivasi dirinya dengan efikasi diri atau yakin pada kemampuannya maka dalam menyelesaikan beban tugasnya yang semakin berat dan penuh kekhawatiran dapat diatasi dengan penuh percaya diri.
- (e) Pelatihan akan memberikan informasi dan gambaran bagi tenaga kesehatan bagaimana menjaga kualitas hidupnya sehingga bisa memotivasi dirinya secara lebih baik.

2. Tenaga Kesehatan (subyek penelitian)

Berusaha untuk tetap yakin pada kemampuan diri karena setiap manusia mempunyai kelebihan masing-masing. Berusaha untuk tetap mengenali kemampuan dirinya dan mengaktualisasikan agar lebih bisa produktif dan tentunya harus lebih sering untuk self talk positif (berbicara pada diri-sendiri) agar

menambah efikasi diri yang positif sehingga selalu optimis pada diri sendiri yang akan berpengaruh pada persepsi kualitas hidup tenaga kesehatan dalam menghadapi setiap situasi baru terutama lingkungan yang mengancam seperti saat ini di masa pandemik COVID-19.

3. Peneliti

Karena yang dijadikan subyek adalah tenaga kesehatan yang berperan besar dalam menghadapi situasi pandemik COVID-19 yang tentunya mereka semua sibuk dengan tugasnya, dan dirinya juga sedang berada pada kondisi kualitas hidup dan emosi yang kurang stabil, maka ada beberapa hal yang perlu diperhatikan

- (a) Dalam mengisi link google form atau formulir skala alat ukur yang berisi item pertanyaan dengan jumlah yang banyak akan butuh waktu untuk menyelesaikan, sehingga peneliti perlu memberi kesempatan waktu yang lebih banyak.
- (b) Item penelitian tidak perlu terlalu banyak karena tenaga kesehatan dalam kondisi mobilitas yang cukup tinggi jadi lebih difokuskan pada item kualitas hidup.
- (c) Lebih di fokuskan pada variabel bebas yang mempunyai pengaruh besar terhadap kualitas hidup tenaga kesehatan sebagai variabel terikat.

“Halaman ini sengaja dikosongkan”