

HUBUNGAN STABILITAS EMOSI DAN EFIKASI DIRI TERHADAP KUALITAS HIDUP TENAGA KESEHATAN DI MASA PANDEMIK COVID-19

Sri Rahayu, Dr. IGAA Noviekayati, Dyan Evita Santi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
rahayutbn@gmail.com

ABSTRAK

Emotional stability and self-efficacy are very important factors for health workers because they will affect the quality of their lives. So that health workers can be more confident in themselves in determining their attitudes and carrying out the assigned tasks if they have good emotional stability. The objectives of this study were (1) to determine whether there was a relationship between emotional stability, self-efficacy and quality of life for health workers during the COVID-19 pandemic (2) to determine whether there was a relationship between emotional stability and quality of life for health workers during the COVID-19 pandemic. (3) determine whether there is a relationship between self-efficacy and the quality of life of health workers during the COVID-19 pandemic. This study used qualitative research methods. The number of subjects was 100 health workers. The data collection technique is using the online Google Link form and offline using a form which all contains 3 (three) variable question items compiled by the researcher himself. The results showed that the results of the first hypothesis (H1), X1 and X2 have a simultaneous effect on Y with a significant value of $0,000 < 0,05$ and a calculated F value of $16,066 > F$ table 3,090, so it can be concluded that there is a relationship between emotional stability (X1) and self. efficacy (X2) together on quality of life (Y). Analysis of the product moment for the second and third hypotheses (H2) & H (3), namely the independent variables (X1, X2) partially affect the dependent variable (Y), obtained a significance value for the influence of the emotional stability variable (X1) on quality of life (Y) amounting to $0,123 > 0,05$ and the t value of $1,556 < t$ table 1.984, it can be concluded that H2 or the second hypothesis is rejected, meaning that emotional stability (X1) does not affect the quality of life (Y). Whereas H3 obtained a significance value for the influence of the self-efficacy variable (X2) on quality of life (Y) of $0,000 < 0,05$ and the t value of $3,700 > t$ table 1.984, it can be concluded that H3 or the third hypothesis is accepted, meaning that there is a positive relationship between self-efficacy. (X2) with quality of life (Y). The conclusion is that emotional stability and self-efficacy of health workers simultaneously (together) have an influence on the quality of life during the COVID-19 pandemic.

* Keywords: Emotional Stability, Efikasi diri, Quality of Life, and Health Worker

Kestabilan emosi dan efikasi diri merupakan faktor yang sangat penting bagi tenaga kesehatan karena akan mempengaruhi kualitas hidupnya. Sehingga tenaga kesehatan dapat lebih yakin terhadap dirinya dalam menentukan sikap dan menjalani tugas-tugas yang diberikan apabila mempunyai stabilitas emosi dan self efficacy yang baik. Tujuan dalam penelitian ini adalah (1) mengetahui apakah ada hubungan antara stabilitas emosi, efikasi diri terhadap kualitas hidup tenaga kesehatan di masa pandemik COVID-19 (2) mengetahui apakah ada hubungan antara stabilitas emosi terhadap kualitas hidup tenaga kesehatan di masa pandemik COVID-19 (3) mengetahui apakah ada hubungan antara efikasi diri terhadap kualitas hidup tenaga kesehatan di masa pandemik COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Jumlah subyek sebesar 100 orang tenaga kesehatan. Teknik pengumpulan datanya dengan online Link Google form dan offline menggunakan form yang semua berisi item pertanyaan 3 (tiga) variabel yang disusun oleh peneliti sendiri. Hasil penelitian didapatkan hasil hipotesis pertama (H1), X1 dan X2 berpengaruh secara simultan terhadap Y dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung sebesar $16,066 > F$ tabel 3,090, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara stabilitas emosi (X1) dan efikasi diri (X2) secara bersama-sama terhadap kualitas hidup (Y). Analisis product moment untuk hipotesis kedua dan ketiga (H2) & H (3) yaitu variabel independen (X1, X2) secara parsial berpengaruh

terhadap variabel dependen (Y) diperoleh nilai signifikansi untuk pengaruh variabel stabilitas emosi (X1) terhadap kualitas hidup (Y) sebesar $0,123 > 0,05$ dan nilai t hitung $1,556 < t$ tabel $1,984$ maka dapat disimpulkan bahwa H2 atau hipotesis kedua ditolak artinya stabilitas emosi (X1) tidak mempengaruhi kualitas hidup (Y). Sedangkan H3 diperoleh nilai signifikansi untuk pengaruh variabel efikasi diri (X2) terhadap kualitas hidup (Y) sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $3,700 > t$ tabel $1,984$ maka dapat disimpulkan bahwa H3 atau hipotesis ketiga diterima artinya ada hubungan positif antara efikasi diri (X2) dengan kualitas hidup (Y). Kesimpulannya bahwa stabilitas emosi dan efikasi diri tenaga kesehatan secara simultan (bersama-sama) mempunyai pengaruh terhadap kualitas hidupnya dimasa pandemik COVID-19.

*Kata kunci : Stabilitas Emosi, Efikasi diri, Kualitas Hidup, dan Tenaga Kesehatan

PENDAHULUAN

Pelayanan kesehatan di rumah sakit sangat kompleks yang terdiri dari beberapa jenis pelayanan. Jenis pelayanan di rumah sakit tidak hanya melayani pasien secara langsung tetapi ada jenis pelayanan yang melayani pasien secara tidak langsung. Berbagai jenis pelayanan di rumah sakit meliputi berbagai hal yang semuanya berkontribusi untuk meningkatkan pelayanan publik secara optimal. Hal ini seperti yang tercantum dalam Permenkes RI Nomor 3 Tahun 2020, mendefinisikan rumah sakit sebagai institusi pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan perorangan secara paripurna yang menyediakan pelayanan rawat inap, rawat jalan, dan gawat darurat. Rumah sakit adalah institusi dengan banyak keunikan yang tidak ditemukan pada organisasi atau badan usaha lainnya. Rumah sakit merupakan suatu badan usaha yang padat karya, padat modal, padat teknologi dan padat konflik secara intern dan ekstern. Rumah sakit merupakan sarana pelayanan kesehatan rujukan (tingkat pertama, kedua, dan ketiga) (Adisasmito 2009). Mengacu pada hal-hal tersebut rumah sakit wajib untuk memberikan pelayanan publik yang terbaik. Sedangkan dengan penambahan pasien COVID-19 bukan tidak mungkin akan merubah kondisi psikologis pegawainya yang akan mempengaruhi stabilitas emosi dan efikasi diri pegawai.

Saat ini rumah sakit yang menjadi pusat rujukan COVID -19 bertambah, yang sebelumnya ditetapkan sejumlah 132 rumah sakit rujukan. Selanjutnya pemerintah menyiapkan 227 tambahan rumah sakit untuk perawatan pasien COVID -19, total rumah sakit rujukan COVID-19 pada bulan Maret 2020 adalah sebesar 359. Pertimbangannya karena disebabkan terus bertambahnya jumlah kasus pasien yang positif di Indonesia (Sehat Negeriku Kemenkes 2020).

Data sebaran Virus Corona 19 telah menyebar keseluruh Indonesia, muncul pertama kali yaitu pada tanggal 2 Maret 2020. Korban terus bertambah dan pada tanggal 28 Agustus 2020 korban telah mencapai 165.887 orang, dimana 120.900 orang sembuh sedangkan 7.169 orang meninggal (sumber: <https://www.covid19.go.id/>).

Menilik data fenomena sebaran COVID-19 tersebut bukan tidak mungkin akan mengubah kualitas hidup tenaga kesehatan. Kualitas hidup itu sendiri menurut World Health Organization adalah Bagaimana individu tersebut mempersepsi dirinya dalam kehidupannya di dalam konteks budaya dan nilai dari sistem dimana mereka berada yang berhubungan dengan tujuan hidup, standar, harapannya dan hal lain yang terkait. Cakupan masalah kualitas hidup sangak kompleks dan cukup luas diantaranya mencakup masalah status psikologis, kesehatan fisik, tingkat dari kebebasan, hubungan sosial dan lingkungan tempat tinggalnya (World Health Organization, 2012). Menilik pengertian kualitas hidup dari WHO, saat ini tenaga kesehatan sedang mengalami perubahan kualitas hidupnya akibat dari pandemik COVID-19. Perubahan yang dialami oleh tenaga kesehatan yaitu perubahan kondisi psikologis, kehidupan, dan pola pikir tenaga kesehatan yang bekerja di rumah sakit yang menjadi rujukan COVID-19. Sedangkan tingkatan kualitas hidup dipengaruhi beberapa faktor seperti dikutip dalam Damanik dan Maghfiroh (2017) tingkatan kualitas hidup yang dimiliki seseorang berbeda-beda dipengaruhi faktor fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan (dalam Rohmah, dkk, 2012). Semakin banyaknya tenaga kesehatan yang terinfeksi terutama yang bekerja di rumah sakit rujukan COVID-19, hal ini menjadikan perubahan lingkungan, situasi sosial dan psikologis yang tidak mendukung bagi kualitas hidup tenaga kesehatan. Banyak sekali faktor permasalahan mengenai COVID-19 yang menyebabkan kekhawatiran pada tenaga kesehatan yang bekerja di rumah sakit rujukan COVID-19. Sehingga berpengaruh pada perubahan persepsi kualitas hidup para tenaga kesehatan yang bekerja pada rumah sakit rujukan COVID-19.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak tenaga kesehatan mengalami Syndrome Bournout yaitu mengalami sindroma psikologis akibat respon kronik terhadap stressor atau konflik. Terdapat 3 karakteristik gejala burnout ini, yakni kelelahan emosi, kehilangan empati dan rasa percaya diri (lifestyle.bisnis.com). Bagaimana tenaga kesehatan mengalami masalah psikologis karena pada saat ini terjadi peningkatan beban besar di sistem pelayanan

kesehatan apalagi tenaga kesehatan yang sudah menikah akan mengalami penurunan stabilitas emosi karena ada perasaan khawatir dengan keluarganya, atau kerinduan terhadap keluarganya (lifestyle.bisnis.com). Apabila keadaan emosi dan efikasi diri mengalami hambatan maka persepsi kualitas hidupnya juga akan mengalami ketimpangan. Thorndike dan Hagen (dalam Chaturvedi, Chander, 2010) seseorang yang mempunyai kestabilan emosi ditandai adanya keseimbangan suasana hatinya, lebih optimis, mempunyai keseimbangan maksud, kepentingan, ceria, tenang, merasa sehat, tidak mudah merasa bersalah, bebas dari rasa khawatir, tidak merasa kesepian, tidak mudah melamun, memiliki ide dan suasana perasaan yang lebih tenang. Pada masa pandemic COVID-19 apabila tenaga kesehatan mengalami gangguan psikologis akibatnya akan terjadi perubahan emosi dan mengalami kecemasan, khawatir, takut, kelelahan. Sedangkan kualitas hidup seseorang yang dianggap mengalami penurunan apabila individu tersebut tidak dapat mengatasi perubahan lingkungannya akibat bencana, tidak mampu mengontrol emosi sehingga menjadi stress, terjadi tekanan-tekanan dalam dirinya akibat tugas yang dijalani, kemampuan mengontrol kondisi kesehatannya terhadap tugas yang dibebankan (Raebun dan Rootman).

Kualitas hidup tenaga kesehatan akan terjadi ketimpangan apabila tidak siap menghadapi pandemik COVID-19. Selama pandemik kebiasaan sehari-hari mengalami perubahan yang berakibat pada menurunnya kualitas hidupnya. Menurunnya kualitas hidup disebabkan karena menyesuaikan hal-hal baru yang dihadapi yang selama pandemik. Beban kerja tenaga kesehatan semakin berat, dan merasa tidak aman bekerja dilingkungan tempat kerja. Waktu bersama keluarga tidak sebebaskan dari sebelumnya. Banyak membatasi diri untuk bertemu dengan keluarga besarnya. Anak-anak belajar online yang harus banyak memberikan perhatian sedangkan pekerjaan di rumah sakit semakin berat. Ada rasa khawatir dan cemas dengan situasi pandemik, takut terinfeksi yang akan berakibat pada diri dan keluarganya. Teman sejawat banyak yang terinfeksi sehingga harus lebih banyak berhati-hati dan hal ini menimbulkan perasaan khawatir pada

keselamatan dirinya. Muncul masalah-masalah baru dalam pelayanan rumah sakit yang harus dihadapi oleh tenaga kesehatan. Stigmatisasi pada tenaga kesehatan yang buruk. Ada yang dikucilkan oleh tetangga karena dianggap bekerja dirumah sakit yang berdekatan dengan penderita COVID-19. Hubungan sosial dengan teman dan sahabat lain menjadi terbatas. Hal tersebut semuanya merupakan kasus-kasus yang berakibat pada kualitas hidup para tenaga kesehatan. Masih banyak lagi kasu-kasu yang terjadi pada saat ini yang dialami oleh tenaga kesehatan baik secara pribadi, sosial di lingkungan tempat kerja dan tempat tinggalnya. Akibat ketidaksiapan tersebut maka akan mengalami perasaan khawatir, takut, cemas dan tidak siap secara mental. Oleh karena itu efficacy diri atau keyakinan diri untuk menghadapi situasi dan kondisi lingkungan yang membahayakan sangat diperlukan agar stabilitas emosi juga terjaga begitu juga sebaliknya.

Masalah yang dialami oleh tenaga kesehatan yang bekerja di rumah sakit rujukan COVID-19 di Indonesia hampir sama. Seperti yang dimuat dalam *trustmedis* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Juli, 2020), masalah yang dialami diantaranya adalah (1) *jam kerja yang panjang*, dimana bagi mereka yang bekerja di industri medis akan memiliki jam kerja yang lebih banyak baik itu di rumah sakit dan klinis pelayanan kesehatan hal ini sudah menjadi informasi umum. Oleh karenanya tenaga medis diberikan pembagian shift kerja atau bergantian. Sistem kerja yang panjang dan memiliki tingkat stres yang tinggi harus mempunyai kekuatan mental dan rasa empati yang tinggi pada pasien. Semua ini akan dapat dilakukan apabila mempunyai waktu untuk istirahat yang cukup apabila terjadi kelelahan fisik maka akan menjadikan menurunnya kestabilan emosi. (2) *melakukan banyak kegiatan dalam waktu yang bersamaan* (3) *paparan infeksi yang semakin meningkat* (4) *mengalami korban stigma negatif dari masyarakat*, kejadian yang dialami semenjak terjadinya pandemi, banyak kejadian tidak mengenakkan sempat dialami tenaga medis di tengah masyarakat. Beberapa waktu lalu kembali terjadi peristiwa yang cukup meperihatinkan. Perawat di RSUD Bung Karno Solo, Jawa Tengah diusir oleh pemilik kosnya di

kawasan Grogol, Kabupaten Sukoharjo. Seperti yang dikatakan oleh Ketua Tim Penanggulangan Bencana yaitu dr. RP Uva Utomo dari RSUP Dr. Kariadi bahwa stigma negatif masyarakat akan memberikan dampak pada kondisi para tenaga medis. Karena pengaruh tersebut berakibat pada tidak maksimalnya dalam melakukan pelayanan untuk memulihkan energi setelah seharian bekerja mengobati pasien yang terpapar virus corona. Dampak lainnya yaitu waktu istirahat dan kenyamanan tidur yang kurang padahal istirahat yang cukup sangat dibutuhkan. Perihal lain yang mengganggu kondisi psikologisnya yaitu perasaan bersalah terhadap diri sendiri apabila menangani pasien yang tidak dapat diselamatkan nyawanya, merasa harus selalu waspada setiap waktu terhadap keselamatan dirinya sendiri dari paparan virus corona 19. Gangguan yang menyerupai stres pasca trauma (PTSD) sedikit banyak akan dialami karena terjadi “respon ancaman kronis.” Meningkatnya gejala hyperousousal merupakan kejadian respon ancaman kronis dimana yang bersangkutan mengalami gejala susah tidur, merasa cemas yang berlebihan, mengalami gangguan konsentrasi, mudah marah, dan emosi meledak-ledak. Semua kejadian tersebut dapat menurunkan kualitas hidup tenaga kesehatan.

Tenaga kesehatan yang mempunyai kualitas hidup yang baik tidak lepas dari stabilitas emosi dan efikasi diri yang baik. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Taylor (2019) dalam bukunya “The Pandemic of Psychology” yaitu pandemi akan mempengaruhi kondisi psikologis masyarakat secara luas dan masif dimana akan terjadi perubahan emosi yaitu merasa takut, cemas dan khawatir sedangkan perubahan perilaku sosial yaitu menghindari, terjadi stigmasisasi, perilaku hidup sehat, cara berpikir dalam memahami informasi tentang sehat dan sakit. Seperti halnya di negara China pada masa pandemi terjadi kasus pandemik psikologi, dan yang terjadi di masyarakat menimbulkan prasangka, diskriminasi outgroup yang akan berpotensi besar timbulnya konflik sosial dan rasa benci. Misalkan saja karena virus corona berasal dari Wuhan daerah yang erada di negara China maka di juluki Virus Wuhan atau Virus China, hal ini menimbulkan prasangka, kebencian dan diskriminasi terhadap warga

negara China di negara Australia dan beberapa negara Amerika (sumber, Tempo.com, 2020).

Dari teori yang dikemukakan oleh Taylor (2019) diatas beserta fenomena yang terjadi pada tenaga kesehatan di Indonesia dan fenomena di negara China dapat ditarik kesimpulan bahwa pandemi COVID-19 pada kenyataannya telah mengubah manusia dalam segala hal diantaranya adalah adalah menurunnya stabilitas emosi, keyakinan diri (efikasi diri) yang berakibat pada menurunnya kualitas hidup. Menurunnya stabilitas emosi dan efikasi diri apabila tidak segera diatasi akan menurunkan kualitas hidup.

Secara khusus pegawai di rumah sakit pada kenyataannya banyak yang mengalami gangguan secara psikologis tidak hanya pada tenaga medis tetapi juga pada tenaga non medis. Seperti halnya hasil studi di Singapura dan studi Huang dkk (dikutip dari Agung, 2020) menunjukkan bahwa COVID-19 berdampak terhadap pekerja medis dan non medis yang bekerja di rumah sakit, seperti kecemasan, stres, Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) dan depresi (Tan,dkk., 2020). Sementara studi Huang, dkk (2020) di China menunjukkan bahwa perawat mengalami emosi negatif (cemas dan takut). Sebagai garda terdepan dalam penanganan COVID-19, pekerja medis (dokter, perawat, & staff) menghadapi situasi yang tidak pasti, penuh risiko, dan tertekan sehingga mudah mengalami gangguan psikologis. COVID-19 memberikan dampak signifikan terhadap kondisi mental pekerja medis dan non medis.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian di atas, bahwa pegawai di rumah sakit baik medis dan non medis mengalami gangguan psikologis. Gangguan psikologis akibat pandemik COVID -19 yang terjadi pada individu akan menyebabkan terjadinya penurunan stabilitas emosi, efikasi diri dan kualitas hidup. Stabilitas emosi terganggu apabila mengalami stress. Stress terjadi karena memang lebih cenderung berkaitan dengan sesuatu yang negatif. Kondisi stress yang berlebihan biasanya menimbulkan efek fisiologis dan kebanyakan setiap orang tidak merasa nyaman dengan perubahan fisiologis yang mengganggu. Stress yang berlebihan menimbulkan efek kepada setiap orang (Lin & Huang, 2014).

Stabilitas emosi itu sendiri adalah keadaan yang mencirikan seseorang yang dewasa/matang secara emosi, yang reaksi-reaksi emosinya tepat bagi situasi dan konsisten dari suatu kondisi dengan kondisi yang lain (kamus psikologi, Reber, 2010). Thorndike dan Hagen (dalam Chaturvedi, Chander, 2010) seseorang yang mempunyai kestabilan emosi ditandai adanya keseimbangan suasana hatinya, lebih optimis, mempunyai keseimbangan maksud, kepentingan, ceria, tenang, merasa sehat, tidak mudah merasa bersalah, bebas dari rasa khawatir, tidak merasa kesepian, tidak mudah melamun, memiliki ide dan suasana perasaan yang lebih tenang.

Kestabilan Emosi menurut Schneiders (1964) adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengontrol emosi dengan menampilkan respon reaksi yang tepat atas rangsang yang diterima, yang mana hal ini akan menjadikan individu mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialami atau pada saat bersosialisasi dan berelasi dengan orang lain Menurut Schneider (dalam Surya, 2016), kestabilan emosi ditandai dengan adanya aspek-aspek dalam individu yang meliputi *adekuasi emosi*, *kematangan emosi*, dan *kontrol emosi*. Jadi ketika individu mempunyai stabilitas emosi yang baik emosinya adekuat atau sesuai dengan rangsang yang diterima, mempunyai kematangan emosi dalam arti emosi yang ditampilkan sesuai dengan perkembangan umurnya. Kontrol emosi yang baik apabila mampu menampilkan emosi dalam kaitannya dengan menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Emosi yang ditampilkan melihat kondisi pada siapa dan dalam keadaan lingkungan yang bagaimana dirinya harus menampilkan emosi yang sesuai.

Setiap individu dalam melakukan suatu tindakan, perbuatan, dan perilaku lainnya tidak lepas dari emosi. Seperti yang diungkapkan oleh Goleman (1995) bahwa emosi dasar yang dimiliki oleh manusia yang meliputi perasaan marah, sedih, kecewa, rasa takut, jijik, merasa nyaman, malu, cinta, dan terkejut. Manusia akan mengekspresikan perasaan-perasaan tersebut melalui sikap dan tingkah lakunya misalnya yaitu terbuka, apatis, tidak percaya, antusias, ramah, tidak percaya, bersahabat, bermusuhan dan perilaku yang lain. Apabila dapat

mengekspresikan perilaku tersebut orang akan merasa bahagia dan hidup dengan tenang.

Berdasarkan beberapa uraian dan pendapat para ahli, dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi pegawai tidak lepas dari bagaimana pegawai tersebut bisa mengendalikan emosinya, tidak mudah rapuh, dan dalam kondisi stabil menghadapi setiap permasalahan. Sehingga akan merasakan ketentraman dalam menjalani hidup. Seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Susanti (2013) bahwa kestabilan emosi memberikan kontribusi pengaruh yang positif terhadap kinerja pegawai. Hal ini membuktikan bahwa kestabilan emosi sangat penting bagi individu dalam upaya untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan kerjanya.

Individu yang mampu mengendalikan reaksi yang berlebihan atas stimulus yang diterima dapat dikatakan bahwa individu tersebut mempunyai emosi yang stabil. Individu tersebut mampu mengendalikan ekspresi yang akan dikeluarkan atau ditampilkan melalui berbagai cara dengan cara yang tepat. Kestabilan emosi dikutif dalam Yenisa (2019) kestabilan emosi menunjukkan emosi yang tetap tidak mengalami perubahan, atau cepat terganggu dalam menghadapi masalah. Artinya, emosi yang stabil mampu menempatkan reaksi emosi yang tepat sesuai dengan kondisi. Selain itu kestabilan emosi membuat seseorang tidak terganggu. Seperti yang dikemukakan oleh Hurlock (1997) bahwa kestabilan emosi adalah keadaan yang tidak berubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain dalam periode sebelumnya.

Ayat Al-Qur'an menyebutkan bahwasanya An-nafs Mutmainah adalah mereka yang memiliki nafsu mutmainah dapat menguasai diri dalam keadaan apapun, berfikir rasional, hatinya tenang, mampu menciptakan keseimbangan dalam dirinya. Jiwa yang tenang akan senantiasa ridho menghadapi apapun keadaan, selalu ridho dengan takdir yang Allah berikan. Hal-hal tersebut terdapat dalam Qs Al-Fajr ayat 28-29 yang berbunyi : *Yaa Aiyuhan Nafsu Mutmainah (28) Arji'i Illa Robbika Raadhiyatam Mardhiyah (29)* Artinya : Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi di Ridhai-Nya.

Pegawai yang mempunyai emosi stabil tidak lepas dari keyakinan diri (efikasi diri) dalam menentukan sikap menghadapi perubahan situasi yang baru yang mengancam dirinya seperti pada kondisi pandemi COVID-19. Efikasi diri adalah merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengatur dan melakukan suatu tugas tertentu demi tercapainya tujuan. Efikasi diri atau keyakinan diri menurut Feist (2010) berkaitan dengan pengalaman berhasil, orang yang berhasil menyelesaikan suatu masalah, maka efikasi dirinya akan meningkat. Oleh karena itu dengan stabilitas emosi yang baik maka akan meningkat juga keyakinan dirinya sehingga bisa menjalankan tugas-tugasnya di tempat kerja.

Meskipun Bandura telah menganggap efikasi diri terjadi pada situasi khusus atau fenomena khusus lainnya, namun para peneliti lainnya membedakan efikasi diri khusus dari efikasi diri secara umum atau di sebut dengan *generalized self efficacy* (Chen & Gully, 2001). Efikasi diri secara umum tersebut menggambarkan suatu penilaian dari seberapa baik seseorang bisa melakukan suatu perubahan pada situasi yang beraneka ragam (dikutip dari Ghufron & Risnawati, 2012).

Dalam kehidupan sehari-hari, efikasi diri memimpin kita untuk menentukan cita-cita yang menantang dan tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan, memperlihatkan bahwa efikasi diri meramalkan produktifitas pekerja (Stajkovic dan Luthan, 2002). Ketika masalah-masalah muncul, perasaan efikasi diri yang kuat mendorong para pekerja untuk tetap tenang dan mencari solusi daripada merenungkan ketidakmampuannya, hal itu akan menyebabkan tumbuhnya kepercayaan diri. Efikasi diri, seperti harga diri, tumbuh bersama pencapaian prestasi (Ghufron & Risnawati, 2012).

Masa pandemik COVID-19 bagi tenaga kesehatan yang bekerja di rumah sakit rujukan COVID-19 diharapkan bisa tetap kuat dalam menghadapinya dengan mempunyai efikasi diri yang baik. Efikasi diri pada diri individu agar terus berkembang, maka individu tersebut harus bisa bertahan dan tetap tangguh menghadapi situasi yang baru. Seperti yang dikatakan oleh Bandura (1997) bahwa persepsi setiap individu pada efikasi diri berkembang dari pencapaian

secara berangsur-angsur terhadap kemampuan dan pengalaman tertentu yang dialaminya secara terus-menerus (Ghufron & Risnawati, 2012).

Seperti halnya yang terdapat pada penelitian sebelumnya bahwa efikasi diri sangat mempengaruhi individu dalam menyelesaikan tugas –tugasnya. Penelitian tersebut diteliti oleh Nur (2013) dengan judul penelitian “Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dan Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional.” Dimana hasil penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa berdasarkan uji linieritas hubungan variabel kestabilan emosi dengan kecemasan menghadapi ujian nasional mempunyai korelasi linier. Hal ini menunjukkan bahwa kestabilan emosi dan efikasi diri mempunyai pengaruh bagi individu dalam mengatasi kecemasannya dalam menghadapi situasi baru.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kestabilan emosi dan efikasi diri mempunyai pengaruh terhadap individu dalam mengatasi kecemasan menghadapi situasi baru. Kali ini peneliti akan melihat bagaimana hubungan antara stabilitas emosi, efikasi diri dengan kualitas hidup tenaga kesehatan menghadapi pandemi COVID-19.

Rasa cemas, khawatir dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang begitu juga sebaliknya, apabila efikasi diri rendah maka individu tersebut akan mudah cemas dan apabila stabilitas emosi dan efikasi diri rendah maka kualitas hidup seseorang juga akan rendah. 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) individu yang mempunyai emosi yang positif atau dalam keadaan emosi positif akan melihat dirinya dan hal lainnya secara positif, begitu juga sebaliknya apabila dalam keadaan emosi negatif maka akan melihat segala dengan pesimis. Sehingga berakibat pada kualitas hidupnya. Apabila kualitas hidup baik maka tenaga kesehatan akan lebih bersemangat, termotivasi dan lebih bergairah dalam hidupnya dan mampu menjalankan fungsi-fungsi hidupnya dengan baik.

Disebutkan dalam buku karya Bapak Alwisol (2004) tingkat efficacy diri yang rendah dan lingkungan yang tidak mendukung akan menjadi apatis, pasrah atau merasa tidak mampu untuk mengatasi keadaan. Efikasi diri membantu seseorang dalam menentukan pilihan, kegigihan, berusaha untuk maju, serta kegigihan dan ketekunan dalam mempertahankan tugas-tugas yang mencakup kehidupan mereka. Bandura (1982) (dalam Kott, 2008) menyatakan apabila seseorang memiliki efikasi diri yang kuat akan menetapkan tujuan yang tinggi dan berpegang teguh pada tujuannya. Efikasi diri mempengaruhi bagaimana seseorang berfikir, merasa, memotivasi diri sendiri dan bertindak. Apabila di situasi pandemik COVID-19 menurunkan kualitas efikasi diri para tenaga kesehatan, maka individu tersebut akan merasa tidak yakin akan kemampuannya, pasrah, tidak bersemangat, tidak mampu memotivasi dirinya maka yang terjadi kualitas hidupnya akan mengalami hambatan

Menilik teori dan uraian tentang stabilitas emosi, efikasi diri dengan kualitas hidup dapat disimpulkan bahwa stabilitas emosi dan efikasi diri mempunyai peran besar terhadap kualitas hidup tenaga kesehatan dalam menghadapi situasi pandemik COVID-19. Kualitas hidup yang baik akan memberikan dorongan yang besar pada tujuan hidupnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan subyek tenaga kesehatan yang bekerja di rumah sakit rujukan COVID-19. Jumlah populasi tenaga kesehatan tersebut ada 600 tenaga kesehatan. Subyek tenaga kesehatan tersebut terdiri dari berbagai profesi tenaga kesehatan dan asisten tenaga kesehatan yang terdiri dari profesi dokter, psikolog klinis, perawat, bidan, apoteker, asisten apoteker, analis medis, radiografer, nutrisisionis dan ahli gizi. Pengambilan jumlah sampel penelitian menurut Arikunto apabila jumlah subyek besar atau lebih dari 100 subyek maka bisa diambil 10%, 15%, 20% , 25%, atau menurut kondisi lain. Maka Jumlah subyek yang digunakan dalam penelitian ini mengambil 15 % dari 600 jumlah populasi yaitu sebanyak 100 orang.

Pengujian alat ukur dengan menggunakan skala Likert yang akan diisi oleh subyek penelitian berbasis *online* dan *offline*. Berbasis *online* menggunakan *Link Google formulir* dan *offline* menggunakan *formulir Skala Alat Ukur* keduanya berisi item pernyataan.

Metode pengambilan data yang akan digunakan kali ini oleh peneliti adalah dengan survey dengan menggunakan instrument alat ukur yang akan digunakan untuk menguji hipotesis. Penelitian kuantitatif bersifat independen karena kebenaran itu diluar dirinya, hubungan antara peneliti dengan yang diteliti juga dijaga jaraknya, dengan menggunakan instrument atau skala alat ukur (Sugiyono,2019).

Instrument yang digunakan untuk pengambilan datanya sebelum dilakukan pada obyek, terlebih dahulu diuji validitas dan realibilitasnya. Populasi yang di gunakan harus representatif agar dapat membuat generalisasi atas temuannya (Sugiyono,2019). Setelah data yang akan diteliti terkumpul maka data tersebut dianalisis untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesa yang diajukan pada peneliti dengan menggunakan teknik statistik tertentu. Teknik statistik dalam metode penelitian yang akan digunakan untuk menjawab rumusan masalah oleh peneliti adalah teknik statistik *kuantitatif korelasional*.

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 terhadap X1 dan X2 berpengaruh secara *simultan* terhadap Y adalah sebesar $0,000 < 0,005$ dan nilai F hitung sebesar $16,066 > F$ tabel 3,090.

Teknik *statistik kuantitatif korelasional* adalah penelitian yang digunakan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel yang lainnya, berdasarkan koefisien korelasi (Azwar,2010). Pada teknik statistik kuantitatif korelasional untuk mengetahui taraf hubungan yang terjadi antara variabel satu dengan variabel yang lainnya.

Alat ukur pernyataan sikap berupa kuesioner ini dikonstruksikan sendiri berdasarkan teoritis yang dipaparkan dalam

landasan teori secara operasional, pembuatan kuesioner ini berdasarkan *blue print*. Model kuesioner tertutup yakni angket disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dengan dirinya, dengan memberikan tanda centang (v).

a. Skala Terhadap Kualitas Hidup

Skala alat ukur 1 (satu) tentang terhadap kualitas hidup yang dikonstruksikan berdasarkan teori WHO yang terdiri dari 4 (empat) domain atau dimensi, yaitu: (1) Kesehatan fisik, (2) Keadaan psikologis, (3) Hubungan sosial, dan (4) Keadaan lingkungan.

b. Skala Stabilitas Emosi

Skala alat ukur 2 (dua) tentang stabilitas emosi yang dikonstruksikan berdasarkan teori Shceneider (1964, yang terdiri dari 3 (tiga) aspek, yaitu:

(1) Adekuasi emosi, (2) Kematangan emosi, dan (3) Kontrol emosi.

c. Skala Efikasi diri

Skala alat ukur 3 (tiga) tentang efikasi diri yang dikonstruksikan berdasarkan teori Bandura (1997), yang terdiri dari 3 (tiga) dimensi, yaitu: (1) Dimensi tingkat (*level*), (2) Dimensi kekuatan (*strenght*), dan (3) Dimensi generalisasi (*generality*).

Uji validitas dalam penelitian ini adalah merupakan pengujian yang digunakan untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur yang digunakan dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Menurut Ghozali (2009) menyatakan bahwa uji validitas digunakan untuk mengukur sah, atau valid tidaknya kuesioner penelitian. Kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan mampu untuk mengungkapkan hal yang akan diukur dengan menggunakan kuesioner yang dibuat.

Daftar pertanyaan yang telah diisi oleh responden atau subyek penelitian dengan jawaban yang sesuai dengan keadaan masing-masing subyek kemudian di skor. Skor jawaban selanjutnya ditabulasikan dan diuji validitasnya. Validitas tersebut untuk menguji apakah ada kesesuaian antara bagian-bagian alat ukur yang satu dengan alat ukur yang lain dalam penelitian ini. Dalam arti lain yaitu dikorelasikan dengan skor masing-masing item pertanyaan yang lain

dalam penelitian ini. Oleh karena itu uji validitasnya digunakan validitas internal dengan cara mengkorelasikan antara masing-masing skor item dalam alat ukur pada skor total. Skor total adalah penjumlahan dari keseluruhan item.

Pengolahan analisis uji validitas dalam penelitian ini menggunakan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) 18. Peneliti menggunakan teknik pengujian validitas korelasi product momen pearson. Skor masing-masing item pertanyaan yang sudah dikorelasikan dengan skor total jika hasil masing-masing skor item pertanyaan berkorelasi signifikan dengan skor total maka item tersebut mampu memberikan dukungan dalam mengungkap apa yang seharusnya diungkap atau “item” valid. Jika r hitung $\geq r$ tabel (uji 2 arah dengan signifikansi 0,05) maka instrumen atau item-item pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total (valid).

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data seluruh responden terkumpul. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik inferensial dan statistik deskriptif (Sugiyono,2019).

Adapun tahapan analisisnya beserta rumusannya adalah sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Hipotesis yang telah di rumuskan akan diuji dengan statistik parametris, dengan syarat data setiap variabel yang akan dianalisis harus terdistribusi normal (Sugiyono, 2019).

2. Uji Linieritas

Syarat untuk menguji korelasi Pearson’s Product Moment adalah dengan mengetahui data yang di hubungkan berpola linear. Untuk mengetahui apakah antara ke tiga variabel yaitu variabel X1, X2 atas Y merupakan hubungan yang linear. Variabel X1, X2 atas Y digunakan uji regresi linear untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan *uji t*. Hipotesis dalam penelitian ini berbentuk asosiatif / korelasional, yang dapat diketahui melalui tabel di bawah ini :

1. Hipotesis Pertama Pengaruh X1 dan X2 Secara Simultan Terhadap Y

Berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh nilai signifikansi untuk pengaruh X1 dan X2 secara simultan terhadap Y. Berdasarkan hasil 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).

2. Hipotesis Kedua dan Ketiga Pengaruh Variabel X1 Terhadap Y Dan Variabel X2 Terhadap Y

Uji hipotesis dapat dilakukan dengan teknik analisis data. Menurut Sugiyono (2019) untuk menguji hipotesis hubungan/asosiatif (korelasi) bila data berbentuk interval atau ratio maka salah satunya di gunakan analisis product moment (untuk menguji hubungan antara satu variabel independen (X1,X2) dengan satu variabel dependen (Y). Namun suatu penelitian tidak harus berhipotesis, tapi harus merumuskan masalah.

Hasil uji t dalam analisis regresi pada penelitian ini untuk mengetahui apakah variabel independen (X1, X2) secara parsial berpengaruh terhadap variabel dependen (Y) :

- (1) Diperoleh nilai signifikansi untuk pengaruh variabel stabilitas emosi (X1) terhadap kualitas hidup (Y) sebesar $0,123 > 0,05$ dan nilai t hitung $1,556 < t$ tabel 1,984 maka dapat disimpulkan bahwa H2 atau hipotesis kedua ditolak artinya stabilitas emosi (X1) tidak mempengaruhi kualitas hidup (Y).
- (2) Diperoleh nilai signifikansi untuk pengaruh variabel efficacy diri (X2) terhadap kualitas hidup (Y) sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t hitung $3,700 > t$ tabel 1,984 maka dapat disimpulkan bahwa H3 atau hipotesis ketiga diterima artinya ada hubungan

positif antara efficacy diri (X2) dengan kualitas hidup (Y).

3. Koefisien Determinan

Pada penelitian ini terdapat uji F atau koefisien determinan artinya untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas pada variabel terikat atau dalam arti lain “ uji F dapat mengetahui apakah variabel bebas mempunyai pengaruh secara simultan atau bersama-sama pada variabel terikat” dalam analisis regresi linear berganda.

Berdasarkan output diatas nilai R Square berada pada nilai 0,230 atau berada pada prosentase 23,0%. Hal ini mengandung arti bahwa hubungan stabilitas emosi dan efikasi diri berpengaruh secara simultan terhadap kualitas hidup.

Penulis melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Stabilitas Emosi dan Efikasi Diri Terhadap Kualitas Hidup Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi COVID-19,” menggunakan subyek penelitian tenaga kesehatan yang bekerja di rumah sakit rujukan COVID-19. Jumlah populasi tenaga kesehatan tersebut ada 600 tenaga kesehatan. Subyek tenaga kesehatan tersebut terdiri dari berbagai profesi tenaga kesehatan dan asisten tenaga kesehatan yang terdiri dari profesi dokter, psikolog klinis, perawat, bidan, apoteker, asisten apoteker, analis medis, radiografer, nutrisisionis dan ahli gizi. Pengambilan jumlah sampel penelitian menurut Arikunto apabila jumlah subyek besar atau lebih dari 100 subyek maka bisa diambil 10%, 15%, 20% , 25%, atau menurut kondisi lain. Maka Jumlah subyek yang digunakan dalam penelitian ini mengambil 15 % dari 600 jumlah populasi yaitu sebanyak 100 orang.

Pengambilan data yang dilakukan oleh penulis adalah menggunakan skala alat ukur tentang Kualitas Hidup (Y), Stabilitas Emosi (X1) dan Efikasi Diri (X2). Teknik pengambilan data dilakukan secara online menggunakan *Link Google Formulir* dan *offline* menggunakan *formulir*. Semua berisi item pertanyaan sebagai skala alat ukur yang disusun oleh penulis sekaligus peneliti. Pertanyaan tersebut harus dijawab oleh subyek penelitian sesuai dengan keadaan masing-masing.

Hipotesis pertama (H1) dalam penelitian ini yaitu ada hubungan stabilitas emosi dan efikasi diri dengan kualitas hidup tenaga kesehatan dimasa pandemik COVID-19. HI diterima yang berarti ada hubungan antara stabilitas emosi (X1) dan Efikasi diri (X2) secara bersama-sama terhadap kualitas hidup (Y). Dengan arti lain stabilitas emosi dan efikasi diri secara bersama-sama atau simultan mempengaruhi kualitas hidup tenaga kesehatan di masa pandemik COVID-19.

Keadaan emosi dan efikasi diri apabila mengalami hambatan maka akan berpengaruh terhadap kualitas hidup tenaga kesehatan. Mereka akan menjadi stress dan kurang bahagia. Kestabilan emosi merujuk teori Thorndike dan Hagen (dalam Chaturvedi, Chander, 2010) seseorang yang mempunyai kestabilan emosi akan ditandai dengan keseimbangan suasana hati, maksud, kepentingan, optimis, ceria, merasa tenang, merasa sehat, bebas dari perasaan bersalah, khawatir, rasa kesepian, tidak mudah melamun, memiliki ide dan suasana hati yang tenang. Tenaga kesehatan terutama yang bekerja di rumah sakit rujukan COVID-19 dimasa pandemik seperti ini akan mengalami stabilitas emosi dan efikasi diri yang menurun, yang mempengaruhi kualitas hidupnya. Kualitas hidup seseorang yang dianggap mengalami penurunan apabila individu tersebut tidak dapat mengatasi perubahan lingkungannya akibat bencana, tidak mampu mengontrol emosi sehingga menjadi stress, terjadi tekanan-tekanan dalam dirinya akibat tugas yang dijalani, kemampuan mengontrol kondisi kesehatannya terhadap tugas yang dibebankan menurut Raebun dan Rootman (dalam Mabsusah, 2016). Kualitas hidup dimasa pandemik akan menurun sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh bukunya "The Pandemic of Psychology" yaitu pandemi akan mempengaruhi kondisi psikologis masyarakat secara luas dan masif dimana akan terjadi perubahan emosi yaitu merasa takut, cemas dan khawatir sedangkan perubahan perilaku sosial yaitu menghindar, terjadi stigmatisasi, perilaku hidup sehat, cara berpikir dalam memahami informasi tentang sehat dan sakit. Oleh karena itu tenaga kesehatan yang efikasi dirinya menurun maka akan mempengaruhi stabilitas emosi begitu juga

sebaliknya dan akan berakibat pada kualitas hidupnya.

Hipotesis kedua (H2) melihat hubungan secara parsial antara variabel X1 (stabilitas emosi) dengan variabel Y (kualitas hidup) di tolak dalam arti bahwa stabilitas emosi (X1) tidak mempengaruhi secara langsung terhadap kualitas hidup (Y). Hipotesis tersebut di tolak karena stabilitas emosi aspek-aspeknya lebih terkait tentang aspek *adekuasi emosi, aspek kematangan emosi, dan aspek kontrol emosi* dalam penelitian ini menggunakan tenaga kesehatan yang telah berusia dewasa. Tenaga kesehatan yang telah menginjak usia dewasa dalam rentang perkembangan pribadinya ketika mendapat rangsangan dari luar yang baik atau buruk akan menyikapi dengan lebih baik sesuai dengan perkembangan emosi di rentang usianya. sedangkan pada *aspek kontrol emosi* bagaimana tenaga kesehatan mampu mengontrol dan menampilkan emosinya disesuaikan dengan dengan lingkungan kerja, lingkungan tempat tinggalnya, prinsipnya, cita-cita dalam dirinya, dan nilai-nilai dalam kehidupan. Menurut Hurlock (1994) juga mengatakan bahwa kontrol emosi adalah merupakan proses belajar dalam rentang kehidupan seseorang dan berpengaruh terhadap situasi dan kondisi lingkungan. Sehingga ketika seseorang belum matang secara emosional karena situasi dan lingkungannya maka tidak secara penuh dan langsung mempengaruhi kualitas hidupnya. Sedangkan bila ditinjau dari dimensi kualitas hidup lebih menekankan pada *dimensi kesehatan fisik* dimana dirinya dapat beristirahat dan tidur dengan nyaman ditengah kesibukannya melakukan beban kerja dimasa pandemik, bagaimana dirinya tetap bisa menjaga kondisi fisik dan mentalnya untuk menyelesaikan tugas yang berat. Apabila ditinjau dari dimensi *kesejahteraan psikologis* pada kualitas hidup yaitu lebih menekankan bagaimana tenaga kesehatan bisa dihargai ketika melakukan tugas-tugasnya dan tidak mudah terpengaruh dengan stigma negatif yang banyak terjadi di lingkungan sosialnya, merasa yakin dan yakin pada kemampuan diri, bahwa dirinya tidak merasa direndahkan dengan berita-berita negatif tersebut. Sedangkan pada *dimensi psikologis* terkait dengan hal-hal bagaimana individu mempunyai perasaan negatif dan positif pada

dirinya dan orang lain ketika menghadapi peristiwa yang terjadi dimasa pandemik seperti ini, *self esteem* atau harga diri yang dimiliki tidak mudah merasa direndahkan ketika banyak sekali stigma negatif, bagaimana dirinya dapat beribadah dengan nyaman ditengah kesibukannya dan kondisi pandemi yang serba terbatas, cara berpikir tenaga kesehatan bahwa dirinya masih mempunyai kesempatan untuk melakukan hal-hal kreatif yang bisa mengeksplor kemampuan, dan bagaimana individu masih bisa berkonsentrasi dalam menjalankan tugas dan membagi waktu bersama keluarganya. Apabila di lihat pada *dimensi sosial* lebih berhubungan dengan bagaimana tenaga kesehatan masih bisa memahami apabila dalam kondisi saat ini relasi dengan keluarga besar harus dibatasi akan tetapi tetap bisa menikmati waktu bersama keluarga, teman dengan memperhatikan protokol kesehatan. Masih bisa melakukan hubungan yang intim dengan pasangan dan mendapatkan dukungan dari teman dan relasi sosialnya. Dukungan sosial sendiri pada kualitas hidup meliputi bagaimana keberadaan individu, kesedihan yang dialaminya, kepedualian dari orang-orang yang dapat diandalkan olehnya, penghargaan dan kasih sayang dari orang lain yang diperolehnya. Dukungan sosial yang diperoleh akan membantu untuk memiliki pandangan positif terhadap diri dan lingkungannya hal ini tentu akan menambah kualitas hidup. Sedangkan pada *dimensi lingkungan* meliputi hal-hal bagaimana kualitas hidup tenaga akan terjaga apabila memiliki finansial yang terjamin, bisa bebas berolahraga, keselamatan fisik dilingkungan kerjanya yang saat ini penuh resiko terinfeksi, dirinya dapat menjaga kesehatan dan imunitas tubuhnya, dapat berinteraksi dengan tetangga dan kawan-kawannya, menikmati kehidupan bertetangga dilingkungan rumahnya, mendapat kesempatan untuk memperoleh informasi baru, dan belajar berkreasi, berpartisipasi dan kesempatan untuk terlibat ditengah pandemi yang tentunya mulai terbatas, memiliki waktu luang, dan dapat melakukan perjalanan dengan transportasi tanpa hambatan seperti masa pandemik seperti ini. Hal ini semua apabila disikapi dengan negatif tidak ada kemampuan untuk berpikir positif dan yakin pada diri maka kualitas hidup akan terganggu.

Kesimpulan yang diperoleh dari hipotesis kedua (H2) bahwa stabilitas emosi tidak mempengaruhi secara langsung kualitas hidup tenaga kesehatan. Penjelasan adalah karena stabilitas emosi lebih menekankan bagaimana tenaga kesehatan menampakkan adekuasi emosinya sesuai dengan rangsang yang diterima, kematangan dan kontrol emosinya sedangkan kualitas hidup lebih menekankan pada dimensi-dimensinya bagaimana tenaga kesehatan mempersepsikan dirinya untuk menikmati hidupnya dengan kemampuan melakukan relasi sosial dan lingkungannya, menjaga kesehatan fisik yang baik, bagaimana dirinya bisa bekerja dan dapat beristirahat, berkreasi, beribadah, mendapatkan kasih sayang dan penghargaan pada dirinya yang semuanya dapat dinikmati dalam kondisi baik atau buruk. Tentunya hal ini adalah tidak lepas dari bagaimana dirinya tetap yakin pada dirinya atau efikasi dirinya harus baik agar tetap berpikir positif untuk menikmati hidup ditengah keterpurukan seperti pandemi saat ini. Sesuai juga dengan teori dari WHO tentang kualitas hidup yaitu bagaimana individu mempersepsi dan memandang posisi dirinya dalam hidup, budaya, nilai dan tujuan hidupnya, standar dan harapan serta standar lain yang terkait dimana mereka berada. Apabila dikaitkan dengan teori Schneiders (1964) aspek dari stabilitas emosi salah satunya adalah adekuasi emosi, ketika seseorang menampilkan emosi sesuai dengan rangsang yang diterima, ketika seseorang merasa sedih kemudian menangis atau ketika seseorang mendapatkan perlakuan yang mengancam dirinya kemudian dia marah tidak secara penuh dan langsung mempengaruhi kualitas hidupnya. Akan tetapi apabila stabilitas emosi tanpa di barengi dengan efikasi diri yang baik maka lambat laun akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang.

Hipotesis ketiga (H3) pada penelitian ini yaitu ada hubungan antara efikasi diri dengan kualitas hidup (Y) dimasa pandemik COVID-19 pada tenaga kesehatan di terima yang artinya bahwa efikasi diri mempunyai pengaruh terhadap kualitas hidup tenaga kesehatan dimasa pandemik COVID-19. Dalam efikasi diri terdapat *dimensi tingkat atau level* dimana apabila tenaga kesehatan mempunyai keyakinan diri menyelesaikan tugas yang lebih sulit atau

lebih berat maka dalam dirinya akan merasa puas bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas tersebut. Apabila ditilik dari *dimensi kesehatan fisik* pada kualitas hidup tentang kapasitas kerja yang dijalannya, apabila tenaga kesehatan merasa yakin akan kemampuannya menyelesaikan tugas maka secara fisik dan mental dirinya sudah siap sehingga kualitas hidup dipersepsi dengan baik. Saat ini tenaga kesehatan banyak mendapat stigmatisasi yang buruk dari lingkungan sosialnya dan perasaan cemas dan khawatir terinfeksi dari teman sejawat maupun dari pasien, baik dari lingkungan tempat kerja maupun lingkungan tempat tinggalnya. Apabila efikasinya tetap positif dan yakin akan mampu menghadapi semua tantangan dan kesulitan dalam hidupnya maka kualitas hidupnya juga akan positif..

Pegawai di rumah sakit pada kenyataannya banyak yang mengalami gangguan secara psikologis tidak hanya pada tenaga kesehatan tetapi juga pada tenaga non medis. Seperti halnya hasil studi di Singapura dan studi Huang dkk (dikutip dari Agung, 2020) hasil studi tersebut membuktikan bahwa pandemik yang diakibatkan virus corona 19 memiliki dampak pada tenaga medis dan non medis yang bekerja di rumah sakit dampak tersebut ditunjukkan dengan gangguan psikologis seperti stress, merasa cemas, mengalami Post Traumatic Disorder, dan mengalami depresi (Tan dkk., 2020) sedangkan hasil studi yang dilakukan oleh Huang dan kawan-kawan (2020) negara Chinabanyak perawat yang mengalami emosi negatif (perasaan cemas, takut). Tenaga kesehatan yang dianggap sebagai garda terdepan dalam penanganan COVID-19 sebagai tenaga kesehatan baik itu dokter, perawat dan staf semua mengalami situasi yang penuh dengan resiko dan banyak tekanan sehingga mudah mengalami gangguan psikologis. Situasi Pandemi COVID-19 sangat berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan mental tenaga kesehatan, baik itu medis dan non medis. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Taylor (2019) beserta fenomena yang terjadi di negara China dapat ditarik kesimpulan bahwa pandemik COVID -19 pada kenyataannya telah mengubah manusia dalam segala hal diantaranya adalah baik itu menurunnya stabilitas emosi, keyakinan diri (efikasi diri). Menurunnya

stabilitas emosi dan efikasi berakibat pada menurunnya kualitas hidup .

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas memberi jawaban bahwa pegawai di rumah sakit baik tenaga kesehatan maupun non kesehatan banyak yang mengalami tekanan psikologis yang akan memberikan dampak pada stabilitas emosi dan efikasi dirinya. Gangguan psikologis akibat pandemi COVID -19 yang terjadi pada individu akan menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hidup. Dimana stress memang lebih cenderung berkaitan dengan sesuatu yang negatif kondisi stress yang berlebih biasanya menimbulkan efek fisiologis dan kebanyakan setiap orang tidak merasa nyaman dengan perubahan fisiologis yang mengganggu. Stress yang berlebihan menimbulkan efek kepada setiap orang (Lin & Huang, 2014).

Sehingga dapat ditarik kesimpulan stabilitas emosi dan efikasi diri mempunyai hubungan secara bersama-sama atau simultan dengan kualitas hidup khususnya tenaga kesehatan dalam menghadapi situasi pandemik COVID-19 terutama di rumah sakit rujukan COVID-19.

Besaran pengaruh hubungan secara simultan antara stabilitas emosi dan efikasi diri tenaga kesehatan dengan persepsi kualitas hidupnya dimasa pandemik COVID-19 dengan menggunakan analisis uji F berdasarkan nilai R Square berada pada nilai 0,230 atau berada pada prosentase sebesar 23,0%. Hal ini mengandung arti bahwa hubungan stabilitas emosi dan efikasi diri tenaga kesehatan berpengaruh secara simultan atau bersama-sama terhadap kualitas hidupnya.

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 signifikan 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 disimpulkan 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 Signifikan $\leq 0,05$ sedangkan *R Squere*nya menunjukkan angka 0,230 berarti berada pada angka 23,0% berarti lebih besar dari 0,05 hal ini mengandung arti terdapat hubungan secara simultan antara stabilitas emosi dan efikasi diri dengan kualitas hidup.

Rasa cemas dan khawatir dapat mempengaruhi 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) apabila seseorang dalam kondisi emosi positif maka kan melihat dirinya dan hal lain secara positif, apabila seseorang dalam keadaan emosional yang negatif akan melihat dirinya dan hal lainnya secara negatif atau pesimis. Sehingga berakibat pada kualitas hidup yang baik. Apabila kualitas hidup baik maka tenaga kesehatan akan lebih bersemangat, termotifasi dan lebih bergairah dalam hidupnya dan mampu menjalankan fungsi-fungsi hidupnya dengan baik.

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.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2012. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. 2012. *Validitas Dan Reliabilitas Edisi IV*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Feist, Jess, and Feist Gregory J. 2010. *Teori Kepribadian*. Edisi ketujuh. terjemahan Smita Prathita Sjahputri. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghozali. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariad dengan Program IBM SPSS*. Edisi 9 Semarang : Universitas Diponegoro.
- Goleman, D. 2002. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, E.B. 1997. *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* Erlangga: Jakarta
- Hurlock, E.B. 2002. *Psikologi Perkembangan*. 5th edition. Erlangga: Jakarta.
- Mabsusah. (2016). *Kualitas hidup (quality of life) pasien diabetes mellitus di RSUD. Dr. H. Slamet Martodirdjo kabupaten Pamekasan Madura*. Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Prawitasari, J. E. (2012). *Psikologi terapan melintas batas disiplin ilmu*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Renwick, R. ,Brown, I, , Nagler, Mark (1996). *Quality of Life in Health Promotion and Rehabilitation*. California : Sage Publication.
- Price & Wilson. 2005. *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Edisi 6, Vol 2. Alih Bahasa Oleh U. Endith, EGC. Jakarta Provin. 2010. *Jurnal Psikologi*. ISSN 1978-3655. Volume 7 Nomor 2. Hlm.1-105. Juni 2011.
- Rohmah, dkk. 2012. *Kualitas Hidup Lanjut Usia*. *Jurnal Keperawatan*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah. ISSN 2086-307. Hal: 120-132.
- Sani Susanti *Kontribusi Kestabilan Emosi Dan Kemampuan Berkomunikasi Terhadap Kinerja Pegawai Di Panti Sosial Pamardi Putra "Insyaf" Medan Dosen Jurusan PLS FIP UNIMED*.
- Santrock, J. W.. 2002. *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta : Erlangga.
- Santrock, J.W. 2008. *Life-Span Development Eleventh Edition*. New York : Mc Graw-Hill.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Penerbit Alfabeta.