

Kecerdasan Emosi, *Self-Esteem* Dan *Psychological Well-Being* Pada Relawan Covid-19

Aziza Fitriah, Dyta Setiawati Hariyono, & Adinda Widya Ramadhana Putri
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

Abstract

This study aims to determine how the influence of Emotional Intelligence and self-esteem on psychological well being on Covid-19 Volunteers in the group MCCC (Muhammadiyah Covid-19 Command Center). The method used in this research uses quantitative methods, the aim of the researcher is to determine the effect of the Emotional Intelligence & self-esteem variable on the psychological well-being in volunteers. The instruments used in this study are 3 measurement scales, the Emotional Intelligence Inventory (EII) scale, the Self-Esteem Scale (RSES), the psychological Well-being scale. Based on the results of the data, it is known that of the two variables, namely emotional intelligence and self-esteem, one of the variables does not have a significant relationship to psychological well being in Covid-19 volunteers, the emotional intelligence variable. The self-esteem variable has a relationship and influence of 31.3%, which is quite strong on psychological well being in Covid-19 volunteers.

Keywords: Emotional Intelligence; Self-Esteem; Psychological Well-being; Volunteer; Covid-19

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana pengaruh Kecerdasan Emosi dan *self-esteem* terhadap *psychological well-being* Pada Relawan Covid-19 di terkhusus pada kelompok MCCC (Muhammadiyah Covid-19 Command Center). Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, tujuan peneliti untuk mengetahui pengaruh variable Kecerdasan emosi & *self esteem* terhadap variabel *psychological well-being* pada relawan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada 3 skala pengukuran, yaitu skala *Emotional Intellegence Inventory* (EII), *Self-Esteem Scale* (RSES), skala perilaku *psychological well-being*. Berdasarkan hasil data, diketahui bahwa dari dua variabel yaitu kecerdasan emosi dan *self-esteem*, salah satu variabel tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap *psychological well being* pada relawan Covid-19, yaitu variabel kecerdasan emosi. Variabel *self-esteem* memiliki hubungan dan pengaruh sebesar 31,3% yaitu cukup kuat terhadap *psychological well being* pada relawan Covid-19.

Kata kunci: Kecerdasan Emosi; *Self-Esteem*; *Psychological Well-being*; Relawan; Covid-19

Pandemi Covid-19 melanda hampir seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia, pada bulan Maret 2020 WHO merilis kedaruratan covid-19 (WHO, 2020). Kondisi ini mendorong

berbagai pihak untuk ikut berperan sebagai sukarelawan membantu tim medis maupun pemerintah untuk ikut mengurangi resiko penularan di masyarakat secara langsung (Rachmatunnisa, 2020).

Relawan bencana merupakan kelompok rentan yang dapat mengalami masalah fisik maupun psikologis, beberapa respon psikologis yang muncul yaitu emosi negatif seperti kelelahan, ketidaknyamanan, dan ketidakberdayaan disebabkan oleh pekerjaan intensitas tinggi, ketakutan dan kecemasan, dan kepedulian terhadap pasien dan anggota keluarga. Respon psikologis yang bersifat negatif berkembang bersama respon psikologis yang bersifat positif (Niuniu Sun, 2020). Perasaan takut mati juga disampaikan oleh relawan bencana sehingga menghasilkan persiapan kognitif, emosi positif maupun emosi negatif, dimana pengelolaan emosi pada diri relawan menjadi salah satu penentu kesejahteraan psikologis mereka (Ratri dkk., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Hongfie Du menjelaskan bahwa *self-esteem* dalam diri dapat meningkatkan rasa kesejahteraan pada diri seseorang, dimana *self-esteem* memberikan efek yang signifikan bagi peningkatan *psychological well being* terutama dukungan dari orang-orang terdekat mereka. Penelitian ini merupakan upaya mengidentifikasi kondisi *psychological well-being* pada relawan Covid-19, dan hasilnya diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam memperkuat kondisi relawan dan peran keterlibatan masyarakat sebagai relawan dalam bersama-sama dengan pemerintah menangani kondisi pandemik ini.

Goleman menyatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan emosi yang meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, memiliki daya taha ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan membina hubungan dengan orang lain (Daniel Goleman, 2015). Menurut Shapiro mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai himpunan suatu fungsi jiwa yang melibatkan kemampuan memantau intensitas perasaan atau emosi, baik pada diri sendiri maupun pada orang lain (Azizah Fitriah, 2018).

Menurut Goleman kecerdasan emosional yang baik, itu mampu memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebihi-

lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berfikir serta berempati dan berdoa (Daniel Goleman, 2015). Goleman merincikan aspek-aspek kecerdasan emosi secara khusus, sebagai berikut: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan, (Azizah Fitriah, 2018).

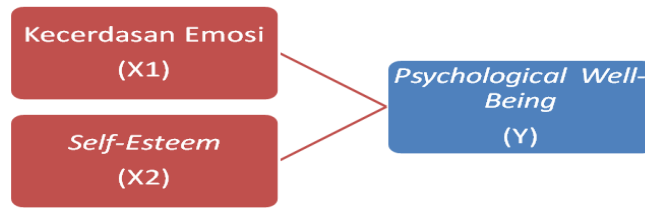
Santrock mendefinisikan *self-esteem* merupakan dimensi penilaian global mengenai diri (Jhon W. Santrock, 2012). Steinberg mengungkapkan *self-esteem* adalah apa yang individu rasakan mengenai dirinya (Shraddha Sharma & urila Agarwala, 2014). Maslow mengatakan bahwa kebutuhan akan *self-esteem* merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi setiap individu, sehingga siapapun akan termotivasi oleh kebutuhan untuk dihargai atau aktualisasi diri (Fiest & Fiest, 2015). Secara rinci Rosenberg menguraikan ada 4 aspek dalam *self-esteem*, yaitu: *Power, Virtue, Significance, dan Competence*.

Menurut Ryff menyatakan *psychological well being* merupakan realisasi dari pencapaian penuh potensi individu dimana individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti mampu memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan pribadinya (C.D Ryff, 1989). Sebagaimana yang dirumuskan oleh Ryff & Keyes, *psychological well-being* terdiri dari enam dimensi yang mengungkapkan fungsi psikologis yang positif setiap individu, yaitu kemampuan individu dalam menerima diri apa adanya, membina hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, mampu merumuskan tujuan hidup, dan mampu menumbuhkan serta mengembangkan potensi pribadi (C.D Ryff, 1989; Tjitjik Hamidah, 2019).

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisa korelasi product-moment dari Karl Pearson (Sugiyono, 2016) Variabel X1 adalah Kecerdasan Emosi, variable X2 adalah *self-esteem* dan variabel Y adalah *psychological well-being*.

Gambar 1
Skema Variabel



Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada 3 skala yaitu Variabel X1 adalah skala *Emotional Intelligence Inventory* (EII) yang dikembangkan oleh Goleman. Kemudian instrument variable X2 adalah *Rosenberg's Self-Esteem Scale* (RSES) yang dirancang oleh Rosenberg (Nila Andriani, 2016). Instrument variabel Y adalah Skala perilaku *psychological well-being* yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada aspek-aspek dari Ryff (Reza Malik Akbar, 2018). Populasi penelitian ini adalah kelompok relawan yang tergabung dalam Muhammadiyah Covid-19 Command Center (MCCC) Wilayah Kalimantan Selatan.

H a s i l

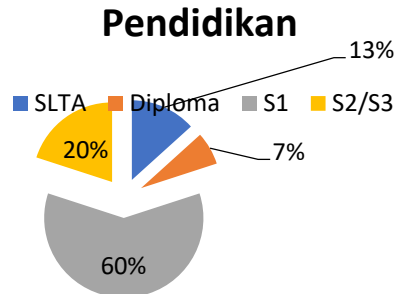
Berdasarkan data yang telah terkumpul dari penelitian ini, diketahui subjek penelitian yang menjadi sample dari penelitian dalam penelitian ini adalah 30 orang relawan yang terdiri dari 11 orang laki-laki (36,7%) dan 19 perempuan (63,3%), sebagaimana tabel di bawah ini.

Tabel 1
Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase
Laki-laki	11	36,7 %
Perempuan	19	63,3 %
Total	30	100 %

Selain itu tingkat pendidikan dari para relawan juga beragam, responden mayoritas berlatarbelakang pendidikan S1 sebanyak 60%, S2/S3 sebanyak 20%, SLTA sederajat (13,3%) dan Diploma (6,7%).

Gambar 2:
Diagram Tingkat Pendidikan Responden



Hasil uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Karl Pearson

Tabel 2
Hubungan antara Variabel X1 & Y

Correlations		DO	SWB
KE (X1)	Pearson Correlation	1	.249
	Sig. (2-tailed)		.108
	N	30	30
PWB (Y)	Pearson Correlation	.249	1
	Sig. (2-tailed)	.108	
	N	30	30

****.** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

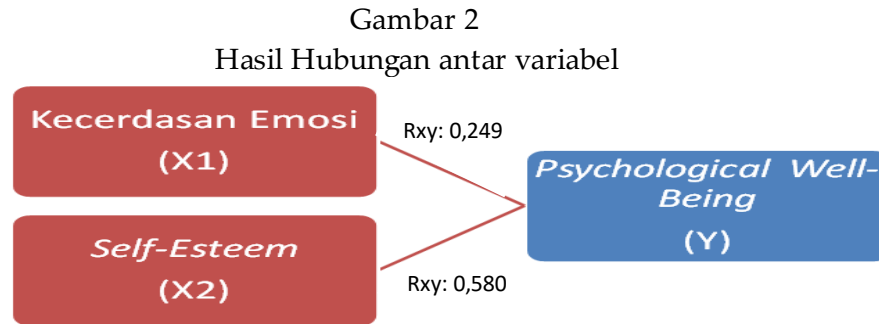
Berdasarkan data yang terdapat pada tabel 2, maka didapatkan hasil bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan ($r_{xy} = 0,249$; $sig = 0,108 < 0,05$) antara kecerdasan emosi dengan *psychological well being* Pada Relawan Covid-19.

Tabel 3
Hubungan antara Variabel X2 & Y

Correlations		DO	SWB
SE (X2)	Pearson Correlation	1	.580**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	30	30
PWB (Y)	Pearson Correlation	.580**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	30	30

****.** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel 2, maka didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan ($r_{xy} = 0,580$; $sig = 0,001 < 0,05$) antara *self-esteem* dengan *psychological well being* Pada Relawan Covid-19.



Berdasarkan hasil uji hubungan, bahwa yang dapat dianalisis regresi hanya pada variable *self-esteem* (X2) yang dilakukan untuk mengetahui seberapa besar sumbangsih pengaruh efektif terhadap variable *Psychology Well Being* pada relawan Covid-19 sebesar $r^2 = 0,144$. Sebagaimana gambaran tabel 4 di bawah ini:

Tabel. 4
Hasil Uji Pengaruh

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.580 ^a	.313	.313	6.73216
a. Predictors: (Constant), X2				

Berdasarkan tabel 4, diketahui besar kekuatan pengaruh *self-esteem* terhadap *Psychology Well Being* sebesar 31,3%. Ini berarti variabel lain yang mempengaruhi *psychological well being* sebesar 68,7%.

Pembahasan

Di masa pandemi Covid-19 ini hampir seluruh sendi-sendi kehidupan berada dalam kondisi yang sulit, hal ini yang membuat banyak orang membutuhkan bantuan untuk saling bahu-membahu agar dapat terus bertahan. Tidak hanya bencana ekonomi namun juga kondisi

bencana alam melanda negeri kita silih bergantu. Pada kondisi ini tidak sedikit orang tergerak untuk saling bantu meringankan beban orang lain secara sukarela. Relawan merupakan individu yang menyerahkan dirinya untuk membantu orang lain, baik secara berkelompok maupun secara individual.

Berhadapan dengan korban bencana, serta orang-orang yang berada dalam kesulitan menguras energi dan emosi. Oleh karena itu dalam menjalani tugasnya, para relawan tetap harus dijaga *psychological well being* agar performa secara fisik maupun mental tetap stabil. Dalam menjalani tugas kecerdasan emosi perlu menjadi perhatian, dan juga *self-esteem* sebagai bentuk penghargaan terhadap diri dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan secara psikologis. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa variabel kecerdasan emosi tidak memiliki hubungan terhadap *psychological well-being*, namun untuk variabel *self-esteem* memiliki pengaruh yang kuat sebesar 31,3% terhadap *psychological well-being* relawan Covid-19.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Rosenberg, *self esteem* merupakan penilaian individu terhadap diri sendiri berkaitan dengan penerimaan dan penolakan terhadap kondisi diri. *Self esteem* menyangkut konseptualisasi kognitif dan persepsi, bukan hanya perasaan. Oleh karena itu, *self esteem* melibatkan komponen afektif dan kognitif, komponen evaluatif & interaksi sosial (Niuniu Sun, 2020). Seseorang yang mempunyai *self-esteem* yang tinggi merupakan seseorang yang mampu membina relasi yang lebih baik dan sehat dengan orang lain, bersikap sopan, dan menjadikan dirinya menjadi orang yang berhasil. Seseorang yang memiliki *self-esteem* baik, dia akan bertumbuh dan mampu menghadapi berbagai macam tantangan, secara umum kebutuhan dasar psikologisnya terpenuhi, sehingga dia sejahtera secara mental atau sering disebut dengan *psychological well being*.

Menurut Amalia (2021) *psychological well being* adalah suatu kondisi individu yang memiliki energi positif serta mampu melakukan penerimaan akan kemampuan psikologisnya. *Psychological well being* juga merupakan suatu keadaan seseorang yang merasa hidupnya memiliki arti dan tujuan, sehingga hidupnya penuh dengan nilai yang positif (Daniel Goleman, 2015). Di tengah masa pandemi Covid-19 ini, para relawan Covid-19 mampu membantu orang lain dalam keadaan apapun dan dalam situasi yang bahkan sangat membahayakan dirinya sendiri. Namun, dibalik kondisi yang seperti itu membuat relawan Covid-19 ini menjadi sangat

berarti dan apa yang dilakukannya untuk orang lain mampu membuat hidupnya merasa bahagia dan sejahtera.

Kesimpulan

Penelitian ini didapatkan kesimpulan bahwa kecerdasan emosi dari seorang relawan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi *psychological well-being*, sedangkan *self-esteem* secara signifikan mempengaruhi kondisi *psychological well-being* pada relawan. Artinya perasaan dihargai dan penghargaan terhadap diri atas setiap apa yang dilakukan dan penghargaan dari lingkungan akan mempengaruhi kondisi *psychological well-being* para relawan Covid-19 dalam terus berdaya untuk membantu masyarakat.

Saran

Sumbangsih saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini para pengelola dan koordinator para relawan baiknya terus memberikan apresiasi berupa workshop atau pelatihan peningkatan kompetensi kepada teman-teman relawan.

Referensi

- Ari Nurhayati. (2019). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa* [Skripsi]. Universitas Mercu Buana.
- Aritonang. (2005). *Kepuasan Pelanggan, Pengukuran & Penganalisisan dengan SPSS*. Gramedia Pustaka.
- Azizah Fitriah. (2018). Kecerdasan Emosi dan Depresi Pada Mahasiswa Yang Sudah Menikah. *Jurnal Studia Insania*, 6(2), 146–157. <http://dx.doi.org/10.18592/jsi.v6i2.2505> -
- C.D Ryff. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Exploration on the meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Daniel Goleman. (2015). *Emotional Intelligence*. Gramedia Pustaka.
- Elizabeth B. Hurlock. (2018). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- F.A Huppert. (2009). Psychological wellbeing: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2, 137–164.
- Fiest & Fiest. (2015). *Teori Kepribadian*. Salemba Humanika.
- Hongfei Du, Guoxiang Zhao, Junfeng Zhao, Peilian Chi, & Xiaoming Li. (2015). Relational self-esteem, psychological well-being, and social support in children affected by HIV. *Journal Of Health Psychology*, 20(12), 1568–1578.
- Jhon W. Santrock. (2012). *Life Span Development*. Erlangga.
- Nilia Andriani. (2016). *Pengaruh role conflict, role ambiguity, dan self esteem terhadap komitmen organisasi pada relawan* [Skripsi]. UIN Sayrif Hidayatullah.

- Niuniu Sun. (2020). A Qualitative Study on the Psychological Experience of Caregivers of COVID-19 Patients.”. *AJIC: American Journal of Infection Control*. <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2020.03.018>.
- Rachmatunnisa. (2020). *Kisah-kisah Mengharukan Saling Tolong di Tengah Pandemi COVID-19*. <https://inet.detik.com/cyberlife/d-4955027/kisah-kisah-mengharukan-saling-tolong-di-tengah-pandemi-covid-19>, 10 Oktober 2020.
- Ratri, Edith Dewani Anggarit, & Achmad Mujab Masykur. (2019). Para Pengibar Kemanusiaan (Analisis Fenomenologi Interpretatif Tentang Pengalaman Menjadi Relawan Bencana Laki-Laki). *Empati*, 8(4), 148–161.
- Raudatussalamah & Susanti Reni. (2014). Pemaafan (Forgiveness) Dan Psychological Wellbeing Pada Narapidana Wanita. *Marwah – Jurnal Perempuan Agama & Gender*, 13(2), 219–234. <http://dx.doi.org/10.24014/marwah.v13i2.890>
- Reza Malik Akbar. (2018). *Hubungan Kebersyukuran Dengan Psychological Well-Being Pada Pasien Yang Mengidap Penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2* [Skripsi]. UII Yogyakarta.
- Rr Nia Paramita. (2016). *Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan Depresi Pada Remaja*. Psychology Forum UMM. 2nd Psychology & Humanity., Malang.
- Saifudin Azwar. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Sekretariat Kabinet. (2020). *Presiden Tetapkan Bencana Nonalam Penyebaran Covid-19 sebagai Bencana Nasional*. <https://setkab.go.id/presiden-tetapkan-bencana-nonalam-penyebaran-covid-19-sebagai-bencana-nasional/>
- Seva Libria Ariyanti. (2017). *Hubungan Antara Forgiveness Dan Kecerdasan Emosi Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa* [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Shraddha Sharma & urila Agarwala. (2014). Self Esteem And Collective Self Esteem As Predictors of Depression. *Journal of Behavioral Sciences*, 24(1), 21–28.
- Sugiyono. (2016). *Statistika Untuk Penelitian*. CV Alfabeta.
- Tamy. (2020). *Covid 19 Dan Bencana Nasional*. <https://puspensos.kemsos.go.id/covid-19-dan-bencana-nasional>
- Tjitjik Hamidah. (2019). Hubungan Religiusitas Dengan Psychological Well-Being Pada Anggota SATPAMWAL DENMA MABES TNI. *Ikraith Humaniora*, 3(2), 139–146.
- WHO. (2020). *Novel-Coronavirus*. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus>

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publis
10-01-2022	10-01-2022 sd 20-10-2022	26-08-2022	27-08-2022	28-08-2022

Aziza Fitriah, Dyta Setiawati Hariyono, & Adinda Widya Ramadhana Putri
 Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
 Email: azizah.fitriah@gmail.com