

The student's quality of life: an overview of roles of social support of family, friend, and significant others

Kualitas hidup mahasiswa: tinjauan dari peran dukungan sosial keluarga, teman, dan significant others

Dessi Christanti, Eli Prasetyo, Detricia Tedjawidjaja

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Jl. Kalisari Selatan No. 1 Pakuwon City, Mulyorejo, Surabaya

ARTICLE INFO:

Received: 2023-07-25
Revised: 2024-04-29
Accepted: 2024-05-01

Keywords:

Student, social support, quality of life, regression, family

Kata Kunci:

Mahasiswa, dukungan sosial, kualitas hidup, regresi, keluarga

ABSTRACT

Various problems and challenges as a student can make individual feels stressed so that ultimately individuals perceive their quality life as low. Quality of life is an individual's evaluation of the quality of some of his or her functions in the context of the culture and values in which individual lives. One of the factors that affect quality of live is the social support which can come from family, peers, and significant others. Social support is a help from other people for individuals. Social support is needed by individual to be able to deal with the problem well so as not to reduce the level of quality of life. This study aimed to determine the role of social support from family, peers, and significant others on the quality of life of students. The research subject were 148 students (male = 38, female = 109) who were studying in Surabaya. This study used Youth Quality of Life Instrument - Short version (YQL-SF) dan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MPPS). The result showed that the three sources of social support together played a role in improving quality of life of students ($F = 29,540$; $p = 0,001$). The magnitude of the contribution of the social support is 38,1%. Of the three sources of social support, only family social support significantly affects quality of life. This finding is because most of the research subjects still live with their family. The implication of this research is that it is important for families to support consistently their children to have a good quality of life.

ABSTRACT

Beragam tantangan dan masalah sebagai mahasiswa dapat membuat individu merasa stres sehingga individu memersepsi kualitas hidupnya rendah. Kualitas hidup adalah evaluasi individu terhadap kualitas beberapa fungsi dirinya dalam konteks budaya dan nilai-nilai di tempat individu tinggal. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup adalah dukungan sosial yang dapat bersumber dari keluarga, teman dan significant others. Dukungan sosial adalah bantuan dari orang lain bagi individu. Dukungan sosial diperlukan individu agar mampu menghadapi masalah sehingga tidak menurunkan kualitas hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dukungan sosial dari keluarga, teman, dan significant others terhadap kualitas hidup mahasiswa. Subyek penelitian adalah 148 orang mahasiswa (laki-laki = 39, perempuan = 109) yang sedang kuliah di Surabaya. Penelitian ini menggunakan alat ukur Youth Quality of Life Instrument - Short version (YQL-SF) dan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MPPS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara bersama-sama ketiga sumber dukungan sosial berperan meningkatkan kualitas hidup mahasiswa ($F = 29,540$; $p = 0,001$). Besarnya sumbangan peran dukungan sosial terhadap kualitas hidup sebesar 38,1%. Dari ketiga sumber dukungan sosial, hanya dukungan sosial dari keluarga yang secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa ($p = 0,001$). Temuan ini diduga karena sebagian besar subjek penelitian masih tinggal bersama dengan keluarganya. Implikasi penelitian ini adalah penting bagi keluarga untuk secara konsisten mendukung anaknya agar memiliki kualitas hidup yang baik.

©2024 Jurnal Psikologi Tabularasa
This is an open access article distributed under the CC BY-SA 4.0 license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

How to cite: Christanti, D., Prasetyo, E., & Tedjawidjaja, D. (2024). Kualitas hidup mahasiswa : Tinjauan dari peran dukungan sosial keluarga, teman, dan significant others. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(1), 59-72.
doi: <http://doi.org/10.26905/jpt.v19.i1.10721>

1. PENDAHULUAN

Sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan, mahasiswa menghadapi beragam masalah baik secara akademik maupun non akademik. Masalah-masalah yang jamak dihadapi mahasiswa antara lain penyesuaian tugas kuliah, masalah keluarga, kehidupan, masalah personal psikologis, masalah keuangan dan masa depan (Martunis & Bahri, 2016). Bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, masalah yang dihadapi bertambah dengan masalah seputar pengerjaan skripsi, antara lain menurunnya motivasi, jadwal pertemuan dengan dosen pembimbing, manajemen waktu, rasa malas, dan kurangnya referensi (Etika & Hasibuan, 2016).

Beragam masalah yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut harus segera diselesaikan dengan baik. Bila masalah dapat diatasi dengan baik maka akan mempengaruhi baik atau buruknya kualitas hidup mahasiswa. Kualitas hidup yang buruk memiliki dampak yang buruk seperti mudah tertular penyakit, ketidakstabilan emosi, de-motivasi belajar, dan nilai hasil studi. Menimbang dampak negatif tersebut, tentu diharapkan setiap mahasiswa memiliki kualitas hidup yang baik sebab dapat membuat individu berbahagia (Novianti et al., 2020).

Kualitas hidup berbicara tentang kepuasan individu akan pemenuhan kebutuhan dalam hidupnya (Patrick et al., 2002). Kualitas hidup pada intinya adalah penilaian individu tentang kehidupannya (Diener, 2000). Untuk menentukan apakah individu merasakan kepuasan atau tidak, individu akan melakukan perbandingan antara kenyataan yang ia alami dengan standar kehidupan yang ia tetapkan (Patrick et al., 2002).

Menurut Patrick dkk. (2002), kualitas hidup memiliki beberapa aspek yaitu perasaan terhadap diri sendiri, hubungan sosial, lingkungan hidup, dan kepuasan hidup secara umum (Edwards et al., 2002; Patrick et al., 2002). Aspek perasaan terhadap diri sendiri meliputi banyak hal antara lain kesehatan mental, spiritualitas, kesehatan fisik, dan rasa percaya terhadap diri sendiri. hubungan sosial merupakan kualitas relasi sosial individu dengan individu lain dan partisipasi individu dalam suatu kelompok di masyarakat. Aspek lingkungan menyangkut kegiatan individu kesehariannya, termasuk juga kemampuan finansial, kesempatan mendapatkan informasi, pendidikan, keamanan dan tinggal di lingkungan sesuai keinginan individu. Aspek kepuasan hidup secara umum adalah bagaimana individu mampu menikmati kehidupan yang dijalani, merasa berarti, dan puas dengan hidupnya (Edwards et al., 2002; Patrick et al., 2002).

Sehubungan dengan mahasiswa, kualitas hidup dapat dimaknai sebagai evaluasi kepuasan individu terkait dengan kebutuhannya sebagai mahasiswa. Bagaimana mahasiswa menilai kualitas hidup mahasiswa dapat dilihat dari keempat aspek kualitas hidup. Aspek perasaan terhadap diri sendiri dapat mencakup penilaian mahasiswa tentang berbagai kegiatan yang dapat memotivasi mahasiswa untuk mengembangkan diri, meningkatkan *self-esteem*, serta ketersediaan dosen pembimbing akademik yang dapat mendengarkan keluhan mahasiswa (Baumann et al., 2011). Selain itu penyediaan sarana dan prasarana yang dapat

menjaga kesehatan fisik mahasiswa pun pula pengaturan jadwal perkuliahan agar mahasiswa punya kesempatan beristirahat sehingga akhirnya berujung pada peningkatan kualitas hidup mahasiswa (Miguel et al., 2021). Aspek lingkungan merujuk pada ketersediaan dana pendidikan, sarana dan prasarana yang memadai, membuat kebijakan yang menguntungkan mahasiswa, atau memberikan kebebasan mahasiswa berpendapat (DK Maheni, 2015). Aspek hubungan sosial akan mengacu pada relasi dosen-mahasiswa dan relasi sosial antar mahasiswa yang baik sehingga individu merasa diterima sebagai satu kelompok mahasiswa. Aspek hubungan sosial juga berhubungan dengan metode pembelajaran yang sesuai untuk mahasiswa, ketersediaan sarana rekreasi yang dapat meningkatkan dinamika mahasiswa dalam kehidupan sosialnya (Endarwati et al., 2016). Aspek kepuasan secara umum menyangkut bagaimana mahasiswa merasa puas dan berarti menjalani kehidupannya.

Sebuah survei terdahulu mengenai kualitas hidup mahasiswa di salah satu program studi sebuah universitas di Surabaya menunjukkan sebaran persepsi mahasiswa akan kualitas hidupnya berdasarkan empat dimensi kualitas hidup menurut WHO. Pada dimensi kesehatan fisik, sebanyak 2,7% responden berada di kategori buruk, 62,5% di kategori sedang, dan 32,1% berkategori baik. Pada dimensi kesejahteraan psikologi, sebesar 1,8% responden berada di kategori buruk, 50% di kategori sedang, dan 48,2% di kategori baik. Dimensi hubungan sosial menunjukkan 8,9% mahasiswa di kategori buruk, 41,1% kategori sedang, dan 50% kategori baik. Pada dimensi lingkungan, sebanyak 7,1% responden termasuk di kategori buruk, 72,3% termasuk kategori sedang, dan 20,5% di kategori baik (Alireza & Wahjuni, 2020). Berdasarkan hasil survei tersebut, dapat dilihat bahwa persepsi kualitas hidup mahasiswa beragam.

Sebagian besar mahasiswa dalam survei tersebut menilai bahwa tingkat kualitas hidupnya berada di kategori sedang mengarah ke baik. Ini berarti sebagian besar mahasiswa memersepsi dirinya secara baik, kualitas aspek hubungan dengan teman atau orang lain juga cukup baik, memiliki lingkungan yang memadai bagi dirinya, dan secara umum puas dengan dirinya. Hal ini sesuatu yang baik. Memiliki kualitas hidup yang baik tentu juga memberi dampak positif bagi mahasiswa. Salah satunya adalah kualitas hidup yang baik berkorelasi dengan tingkat prestasi akademik mahasiswa (Chattu et al., 2020) dan mempengaruhi pertumbuhan kepribadian individu ke arah yang positif (Dwi et al., 2023). Dengan demikian, seharusnya setiap mahasiswa berupaya memiliki kualitas hidup yang baik. Sayangnya, hasil survei kualitas hidup mahasiswa (Alireza & Wahjuni, 2020) menunjukkan, meski jumlahnya sedikit, masih ada mahasiswa yang mengevaluasi kualitas hidupnya tergolong rendah.

Salah satu faktor yang berkaitan dengan kualitas hidup adalah dukungan sosial. Definisi dukungan sosial adalah berbagai sumber yang diberikan orang lain bagi individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu bersangkutan (Zimet et al., 1990). Ketika individu menghadapi masalah, kadang Individu memerlukan individu lain untuk membantu atau memberikan dukungan padanya. Dukungan sosial dari orang lain membuat individu mampu menghadapi masalah serta beradaptasi. Ketika individu menghadapi masalah, ia dapat meminta individu lain untuk memberikan dukungan sosial yang ia perlukan, baik

secara instrumental (uang, barang), dukungan emosional (kesediaan mendengarkan, kasih sayang), dukungan penghargaan (memberikan umpan balik, penguatan, pujian), ataupun dukungan informasi (memberi saran, nasehat) sesuai dengan masalah yang dihadapi. Memiliki dukungan sosial membuat individu merasa nyaman karena tahu bahwa ia tidak sendiri menghadapi masalah. Individu merasa diperhatikan, dihargai, dicintai, diterima oleh individu lainnya, dan merasa menjadi bagian dari keluarga atau kelompok sosial tertentu.

Minimnya dukungan sosial berisiko stres bagi individu. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial berkorelasi negatif dengan tingkat kecemasan individu (Pebriyani et al., 2020). Semakin individu memiliki persepsi tingkat dukungan sosial yang rendah akan semakin meningkat tingkat kecemasannya. Tanpa dukungan sosial, individu menjadi cemas karena harus menyelesaikan masalahnya sendiri, padahal belum tentu ia mampu mengatasinya. Individu juga berpotensi mengalami kesendirian dan kesepian.

Sebaliknya dukungan sosial memiliki korelasi positif dengan kualitas hidup (Tri et al., 2017). Individu yang memiliki dukungan sosial tentu memiliki kualitas hidup yang baik sebab dukungan sosial yang diterima individu dapat meningkatkan kebahagiaan (Hidayah, 2016). Ketika individu mendapatkan perhatian dan bantuan yang diperlukan dari orang di sekitarnya dapat meningkatkan kebahagiaan individu karena merasa disayang oleh orang sekitarnya. Semakin tinggi tingkat kebahagiaan yang dirasakan individu menunjukkan tingkat kualitas hidup yang tinggi. Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi kualitas hidup individu (Nofalia, 2019). Dukungan sosial dapat dikatakan sebagai salah satu faktor yang menentukan tingkat kualitas hidup individu.

Sumber dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman dan *significant others* (Zimet et al., 1990). Keluarga sebagai kelompok sosial yang memiliki hubungan darah dengan individu seharusnya menjadi salah satu sumber dukungan sosial (Rahmadhani et al., 2022). Individu cenderung lebih mudah memberikan bantuan kepada individu lain yang masih kerabat. Keluarga yang kohesif dan penuh kasih sayang seharusnya saling memberikan dukungan sehingga setiap anggota keluarga memiliki kualitas hidup yang baik.

Teman juga dapat memberikan dukungan sosial bagi individu (Pitaloka & Faizah, 2017). Mahasiswa termasuk berada pada tingkat perkembangan *emerging adulthood* karena umumnya mahasiswa berusia antara 18-25 tahun (Arnett, 2013). Pada usia ini, sebagian individu mencari dukungan sosial pada teman karena merasa lebih nyaman bercerita pada teman (Fauziyah & Ariati, 2015). Individu beranggapan bahwa teman sebaya dapat memberikan nasihat yang lebih sesuai dibandingkan orang tua atau keluarga.

Selain keluarga dan teman, individu dapat memiliki *significant others* sebagai sumber dukungan sosial. Contohnya adalah kualitas hidup para pengungsi gempa bumi di Wenchuan, China Selatan semakin membaik ketika mendapat dukungan sosial (Ke et al., 2010). *Significant others* umumnya adalah orang yang dianggap penting dan berarti bagi individu. Pacar, tokoh agama, dosen, atau guru dapat menjadi *significant others* bagi individu.

Dua poin dari paparan tersebut yaitu peran dukungan sosial pada kualitas hidup dan ragam sumber dukungan sosial menjadi dasar bagi penelitian ini. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang hanya mengetahui hubungan dukungan sosial secara umum dengan kualitas hidup, melalui penelitian ini diharapkan dapat diketahui pengaruh dari masing-masing sumber dukungan sosial (keluarga, teman, dan *significant others*) terhadap kualitas hidup mahasiswa.

Berdasarkan hal tersebut, hipotesis kerja yang dibangun dalam penelitian ini adalah:

H₁: Ada pengaruh dari ketiga sumber dukungan sosial secara bersama sama terhadap kualitas hidup mahasiswa.

H₂: Ada pengaruh dari dukungan sosial keluarga terhadap kualitas hidup mahasiswa.

H₃: Ada pengaruh dari dukungan sosial teman terhadap kualitas hidup mahasiswa.

H₄: Ada pengaruh dari dukungan sosial *significant others* terhadap kualitas hidup mahasiswa.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian regresi yaitu mencari pengaruh variabel x terhadap variabel Y. Kualitas hidup menjadi variabel Y atau variabel dependen dalam penelitian ini. Variabel independen atau variabel X dalam penelitian ini diambil dari ketiga sumber dukungan sosial (Zimet et al., 1990) yaitu dukungan sosial keluarga (X1), dukungan sosial teman (X2), dan dukungan sosial *significant others* (X3).

Alat Ukur:

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ada dua yang merupakan skala adaptasi. Sebelum melakukan proses adaptasi, peneliti sudah mendapatkan izin dari pembuat skala asli. Alat ukur pertama adalah skala kualitas hidup yang merupakan adaptasi *Youth Quality Of Life Instrument – Short version* (YQL-SF) dari Patrick et al., (2002). Skala ini mengukur kualitas hidup anak muda secara umum. YQL-SF merupakan versi pendek dari *Youth Quality of ife Scale*. YQL-SF ini terdiri dari 15 aitem dengan skala 1-10. Versi asli dari YQL memiliki reliabilitas yang tinggi yaitu $\alpha > 0,8$ (Patrick et al., 2002). Hasil uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti konsisten menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi yaitu $\alpha = 0,864$.

Alat ukur kedua adalah skala dukungan sosial yang merupakan adaptasi *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MPPS) dari Zimet et al., (1990). MPPS memiliki 12 aitem yang terbagi menjadi 3 dimensi yaitu dukungan sosial keluarga, dukungan sosial teman dan dukungan sosial *significant others*. Skala yang digunakan dalam MPPS berada dalam rentang 1 – 7. Reliabilitas MPPS secara keseluruhan adalah $\alpha = 0,88$. Sedangkan bila dilakukan pengukuran reliabilitas secara terpisah dari tiap dimensi didapatkan $\alpha = 0,91$ untuk *significant others*, $\alpha = 0,87$ untuk keluarga, dan $\alpha = 0,85$ untuk teman. Hasil uji reliabilitas yang dilakukan peneliti

menunjukkan hal yang serupa, reliabilitas untuk MPPS secara keseluruhan adalah $\alpha = 0,856$. Reliabilitas untuk dimensi *significant others*, keluarga dan teman secara berurutan adalah $\alpha = 0,903$; $\alpha = 0,842$; $\alpha = 0,850$.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah mahasiswa yang sedang berkuliah aktif di kota Surabaya. Subjek penelitian diambil menggunakan metode *accidental sampling*. Pengambilan data dilakukan secara *online* menggunakan *G-form*. Jumlah subjek penelitian adalah 148 orang, terdiri dari 26,7% laki-laki dan 73,3%. Perempuan. Usia subyek berkisar antara 18 - 23 tahun ($M = 19,61$; $SD = 1,29$). Subjek penelitian selain berasal dari kota Surabaya dan sekitarnya yaitu Gresik, Sidoarjo, dan Bangkalan, juga berasal dari luar kota yang jauh dari Surabaya. Sebagian besar subjek tinggal di rumah sendiri (50,7%) dan disusul dengan tinggal di kos (36,5%). Dilihat dari status pekerjaan, hanya 17,8% subjek yang kuliah sambil bekerja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analisa data dilakukan beberapa tahap. Pertama adalah analisa data deskriptif untuk melihat data demografis subjek penelitian dan sebaran kategorisasi variabel penelitian. Berikutnya adalah uji asumsi. Terakhir adalah uji analisis regresi berganda.

Analisa Data Deskriptif

Hasil analisis data secara deskriptif menunjukkan bahwa kualitas hidup (YQL) subjek penelitian ini secara rata-rata (M) adalah 111,46. Bila dilihat dari jangkauan nilai kualitas hidup (69-149), angka rata-rata ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki persepsi bahwa tingkat kualitas hidup mereka tergolong tinggi. Mahasiswa dalam penelitian ini merasa nyaman, bahagia, dan puas dengan berbagai aspek dalam kehidupannya (relasi dengan orang lain, penampilan, kesempatan mendapat pendidikan).

Tabel 1: Data deskriptif setiap variabel (N=148)

Variabel	Nilai terendah	Nilai Tertinggi	Rata-rata (M)	Standar Deviasi (SD)
Kualitas Hidup	69	141	111,46	18,17
Dukungan sosial keluarga	6	28	21,22	5,02
Dukungan sosial <i>Significant Others</i>	4	28	21,33	5,79
Dukungan sosial teman	6	28	20,18	5,02

Jawaban subjek penelitian untuk dukungan sosial dari keluarga memiliki nilai rata-rata (M) sebesar 21,22. Sementara, rata-rata (M) tingkat dukungan sosial dari *significant others* = 21,33. Sedangkan nilai rata-rata (M) dukungan sosial dari teman adalah 20,18. Bila dibandingkan jangkauan nilai masing-masing, jangkauan nilai setiap dimensi dukungan sosial yang

The student's quality of life: an overview of roles of social support of family, friend, and significant others

Dessi Christanti, Eli Prasetyo, Detricia Tedjawidjaja

berkisar antara 4 - 18, dapat dikatakan bahwa secara umum persepsi subjek penelitian untuk ketiga dimensi dukungan sosial tergolong tinggi. Hal ini bermakna bahwa subjek penelitian memersepsi dapat mengandalkan keluarga, teman, dan *significant others* untuk membantu mereka menghadapi masalah.

Tabel 2: Jenis *significant others*

Keterangan	Jumlah	Prosentase (%)
Keluarga	83	56,1
Sahabat	31	20,9
Pacar	18	12,2
Diri Sendiri	5	3,4
Tuhan	1	0,7
Idola	1	0,7
Tidak ada	7	4,6
Tidak menjawab	2	1,4
Total	148	100

Significant others dalam penelitian ini merupakan orang yang dipersepsi penting dan dekat dengan individu. Sebagian besar subjek penelitian (56,1%) memilih keluarga sebagai *significant others*. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian tetap akan menganggap keluarga sebagai tempat sumber utama dukungan sosial. Keluarga yang dimaksud bisa kedua orang tua, salah satu orang tua, saudara, dan nenek. Sebanyak 20,9% dari subjek penelitian memilih sahabat sebagai *significant others*. Dengan demikian, sebagian subyek penelitian masih memandang sahabat sebagai figur yang juga tepat meminta dukungan sosial. Hanya sebagian kecil subjek penelitian yang memilih figur lain sebagai *significant others* seperti pacar (12,2%), Tuhan (0,7%) dan idola (0,7%).

Untuk mengetahui sebaran kualitas hidup subjek penelitian, dilakukan kategorisasi kualitas hidup mulai dari sangat buruk, buruk, sedang, baik, dan sangat baik. Penentuan kategorisasi variabel kualitas hidup menggunakan rata-rata (Mi) dan standar deviasi (SDi) ideal. Berdasarkan penghitungan didapatkan nilai rata-rata ideal untuk kualitas hidup sebesar 82,5 dan standar deviasi ideal sebesar 22,5. Selanjutnya dilakukan penghitungan kategorisasi yang dapat dilihat di tabel 4.

Tabel 3: Kategorisasi kualitas hidup (N = 148; Mi = 82,5 ; SDi = 22,5)

Kategori	Jangkauan Nilai	Jumlah	Prosentase (%)
Sangat baik	$123 < X$	36	24,3
Baik	$96 < X < 123$	78	52,7
Sedang	$69 < X < 96$	34	23
Buruk	$42 < X < 69$	0	0
Sangat buruk	$X < 42$	0	0
	Total	148	100

Setelah melakukan analisis data, sebagian besar sebaran data kualitas hidup berada di kategori tinggi (52,7%). Ini menunjukkan bahwa setengah dari jumlah subjek penelitian ini memersepsikan bahwa mereka memiliki kualitas dan kenyamanan hidup di atas rata-rata. Sebagai contoh dari kualitas hidup tinggi adalah sebagian besar subjek penelitian memiliki harga diri yang tinggi, mampu mengontrol emosi dengan baik, kesehatan fisik yang prima, mampu berelasi dengan orang lain secara baik, bebas menentukan pendapat, memiliki akses pelayanan kesehatan dan sumber daya finansial yang memadai.

Analisis Data Uji Asumsi

Analisis data untuk membuktikan hipotesis dilakukan sesuai langkah-langkah uji regresi linear berganda. Langkah awal adalah melakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu. Uji asumsi klasik yang digunakan adalah uji normalitas, uji multikolinieritas dan uji heterokedastisitas. Uji asumsi normalitas bertujuan melihat apakah sebaran data penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Oleh karena analisa yang digunakan adalah analisa regresi berjenjang maka uji normalitas menggunakan data residual. Data dikatakan memiliki distribusi normal jika memiliki nilai $p > 0,05$. Hasil analisis uji normalitas yang menggunakan uji statistik Kolmogorov Smirnov menunjukkan nilai $p = 0,200$. Ini artinya data terdistribusi secara normal

Tabel 4: Data hasil uji asumsi klasik multikolinieritas dan heterokedastisitas

Variabel Bebas	Multikolinieritas		Heteroskedastisitas	
	Tolerance	VIF	Standar Error	Sig.
Dukungan sosial keluarga	0,683	1,464	0,186	0,932
Dukungan Sosial Teman	0,729	1,371	0,180	0,925
Dukungan Sosial <i>Significant Others</i>	0,634	1,578	-0,167	0,232

Uji asumsi multikolinieritas bertujuan mendeteksi korelasi antar variabel bebas. Data antar variabel bebas dinyatakan multikolinieritas apabila nilai *tolerance* sama atau di bawah 0,10 dan atau nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) sama dengan atau lebih besar dari 10. Hasil olah data menunjukkan bahwa nilai *tolerance* semua variabel bebas lebih besar dari 0,10. dan memiliki nilai VIF kurang dari 10 sehingga mengindikasikan tidak terdapat multikolinieritas antar variabel bebas.

Uji asumsi heteroskedastisitas bertujuan mengetahui ketidaksamaan variasi nilai residual dari pengamatan yang satu ke pengamatan yang lain dalam model regresi. Apabila nilai residual bersifat tetap dari satu pengamatan ke pengamatan lain maka dikatakan model regresi tersebut bebas heteroskedastisitas. Uji analisis regresi sebaiknya menggunakan data yang tidak mengalami gejala heteroskedastisitas. Peneliti menggunakan uji Glejser

untuk menentukan gejala heteroskedastisitas. Indikator yang digunakan adalah bila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka tidak terdapat gejala heteroskedastisitas.. Hasil uji heterokedastisitas menunjukkan semua variabel bebas memiliki nilai signifikansi di atas 0,05 yang artinya tidak terdapat gejala heteroskedastisitas.

Analisis Data Regresi Berganda

Setelah semua asumsi klasik terpenuhi, langkah berikutnya adalah melakukan uji regresi yang dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS *for windows*. Hasil analisa data menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga, dukungan sosial teman, dan dukungan sosial *significant others* secara simultan memiliki nilai R sebesar 0,617, nilai F sebesar 29,540 dengan $p = 0,001$. Berdasarkan nilai *R Square*, diketahui pengaruh ketiga variabel bebas terhadap kualitas hidup sebesar 38,1%. Selanjutnya, bila dianalisis secara terpisah, hanya dukungan sosial dari keluarga yang memiliki nilai p kurang dari 0,05 ($0,001 < 0,05$). Variabel dukungan sosial dari teman dan dukungan sosial dari *significant others* memiliki nilai signifikansi p lebih besar dari 0,05.

Tabel 5: Hasil analisis regresi

Variabel Bebas	Standardized coefficients beta	T	Sig. change
Constant		9,551	
a. Dukungan sosial keluarga	0,505	6,336	0,001
b. Dukungan Teman	0,137	1,782	0,077
c. Dukungan sosial <i>Significant Others</i>	0,067	0,814	0,417

Keterangan : variabel tergantung : Kualitas hidup

Dari keempat hipotesis yang diajukan, hipotesis pertama (H1) diterima, bahwa secara bersama-sama dukungan sosial dari keluarga, dukungan sosial dari teman, dan dukungan sosial dari *significant others* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hidup individu.. Hipotesis kedua (H2) juga diterima bahwa dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas hidup. Sayangnya, hipotesis ketiga (H3) tidak diterima, artinya dukungan sosial dari teman tidak terbukti secara signifikan memberi pengaruh terhadap kualitas hidup, Demikian pula hipotesis keempat (H4) tidak diterima, artinya dukungan sosial dari *significant others* tidak memiliki pengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidup.

DISKUSI

Hasil penelitian ini, membuktikan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup individu. Sebagai makhluk sosial, individu tidak bisa lepas dari orang lain. Hubungan individu dengan individu lain dapat bersifat resiprokal dan diharapkan saling

menguntungkan. Individu dapat menerima dan sekaligus mampu memberikan dukungan sosial.

Kehadiran dukungan sosial dari orang lain meningkatkan perasaan nyaman dan aman karena individu tidak merasa sendiri. Sebaliknya dukungan sosial menurunkan tingkat stres atau depresi individu (Anadita, 2021). Bila individu menghadapi masalah, individu dapat mengandalkan dukungan individu lainnya. Penyelesaian masalah yang baik akan membuat stres dan kecemasan hilang. Stres mempengaruhi kondisi fisik individu (Mileniawan & Santoso, 2022). Bila stres mereda maka keluhan fisik juga akan mereda. Akibat stres, individu juga mengalami gejala psikologis seperti menarik diri, frustrasi, cemas (Hidayati & Harsono, 2021). Bila stres mereda, dampak negatif psikologis akibat stres, perlahan hilang. Stres juga merusak relasi sosial individu (Ramadhan et al., 2020). Bila stres teratasi maka relasi sosial individu dengan orang lain kembali harmonis. Bila secara fisik menjadi sehat dan prima, fungsi psikologis kembali meningkat, relasi sosial menjadi baik, dan individu memiliki dimensi lingkungan yang juga baik, dapat dikatakan individu memiliki kualitas hidup baik (Moudjahid et al., 2019).

Berkat dukungan sosial yang diterima, mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki persepsi bahwa kualitas hidup mereka tergolong baik. Ini artinya mahasiswa menilai bahwa kehidupan yang dijalaninya telah sesuai dengan harapannya sehingga merasa puas dengan hidupnya (Patrick et al., 2002). Nilai rata-rata kualitas hidup mahasiswa dalam penelitian ini mengarah ke tinggi. Ini artinya mahasiswa dalam penelitian ini memiliki tingkat kualitas hidup yang baik bahkan ada yang sangat baik. Mahasiswa merasa sehat secara fisik, nyaman tinggal di lingkungan yang sesuai harapan, mampu beradaptasi, memiliki relasi sosial yang baik, percaya diri tinggi, dan memiliki sumber daya yang dapat menunjang aktivitas dan kebutuhan hidupnya.

Kualitas hidup memiliki aspek lingkungan, aspek perasaan terhadap diri sendiri, aspek hubungan sosial dan aspek kepuasan secara umum. Dukungan sosial yang diterima mahasiswa dapat dijabarkan ke dalam masing-masing aspek kualitas hidup tersebut (Patrick et al., 2002). Mahasiswa dalam penelitian ini menilai bahwa aspek lingkungan yang dimiliki tergolong baik. Dukungan sosial dari orang tua memungkinkan mahasiswa memiliki sumber daya finansial yang memadai (Alfikalia, 2017). Dukungan finansial ini memungkinkan mahasiswa berkuliah, pergi ke dokter bila sakit, rekreasi, olah raga, atau melakukan kegiatan lainnya. Mahasiswa juga memiliki kebebasan mengakses berbagai informasi, berlatih ketrampilan baru, dan menyuarakan pendapat. Mahasiswa juga mampu menyelesaikan studinya dengan baik. Dukungan sosial memberi kesempatan bagi mahasiswa dalam penelitian ini untuk memperhatikan dan mengembangkan berbagai potensi dirinya sehingga mereka aspek perasaan terhadap diri sendiri tergolong baik. Dukungan sosial mendorong mahasiswa memiliki *self-esteem* yang baik (Lestari et al., 2021). Dukungan sosial juga meningkatkan citra tubuh yang positif, rasa percaya diri yang tinggi, tingkat kecemasan yang rendah, kemampuan berpikir, ketrampilan menjalin relasi inter personal yang tinggi, dan sistem imun yang lebih

baik (Dianto, 2017). Dukungan sosial membuat aspek hubungan sosial dari mahasiswa dalam penelitian ini menjadi baik. Hal ini tampak dari hubungan yang akrab dengan orang-orang di sekitarnya. Mahasiswa mampu beradaptasi dan merasa diterima oleh kelompoknya (Estiane, 2015). Dukungan sosial juga berperan dalam aspek kepuasan secara umum sehingga dipersepsi secara baik. Mahasiswa memiliki makna hidup dan merasa puas dengan diri sendiri dan hidupnya (Raharjo & Sumargi, 2018).

Mahasiswa dapat memperoleh dukungan sosial dari teman, keluarga dan *significant others*. Namun hasil penelitian ini sebaliknya menunjukkan bahwa dari ketiga sumber dukungan sosial, hanya dukungan sosial dari keluarga saja yang memberi pengaruh secara signifikan terhadap kualitas hidup individu. Temuan ini merupakan kewajaran, mengingat dalam penelitian ini, sebagian besar mahasiswa masih tinggal bersama dengan keluarga mereka. Sejalan dengan itu, sebagian besar para mahasiswa dalam penelitian ini juga merujuk keluarga sebagai *significant others*. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa dalam penelitian ini masih mengandalkan keluarga bila menghadapi masalah.

Menurut Bens (dalam Lestari, 2012), keluarga memiliki lima fungsi yaitu reproduksi, sosialisasi, penugasan peran sosial, dukungan ekonomi dan dukungan emosi. Fungsi reproduksi memiliki arti bahwa berkeluarga sebagai kewajiban mempertahankan populasi di masyarakat. Fungsi sosialisasi berarti keluarga menjadi sarana untuk mentransfer ilmu, pengetahuan dan nilai-nilai kepada anak. Fungsi penugasan peran sosial berarti keluarga memberikan identitas kepada anggota keluarga. Fungsi dukungan ekonomi artinya menjadi tugas orang tua menyediakan dana, tempat berlindung, pakaian, makanan, dan fasilitas lain kepada anaknya. Fungsi dukungan emosi artinya keluarga menjadi tempat pertama bagi anak belajar bersosialisasi, menjadi tempat anak berkeluh kesah, dan memberikan rasa aman bagi anak. Menilik fungsi keluarga tersebut, dapat dipahami orang tua menganggap biaya kuliah anak masih tanggungan mereka. Dapat juga dimengerti bahwa orang tua akan berusaha membuat anaknya merasa nyaman dan sukses sehingga orang tua terlibat dalam urusan pendidikan anak.

Bentuk keterlibatan orang tua terhadap anaknya yang sudah menyanggah status mahasiswa mestinya beragam. Orang tua turut terlibat ketika anak memilih jurusan kuliah, menyediakan dana pendidikan, dukungan emosional, memberikan nasehat atau saran, memonitor hasil studi, dan/atau membantu dalam proses pembelajaran (Alfikalia, 2017). Hasil penelitian yang lain juga menunjukkan bahwa dukungan keluarga membantu individu untuk beradaptasi, berkembang, menentukan arah hidup dan memecahkan masalah (Kohir & Sulastri, 2021). Ketika mahasiswa menerima dukungan sosial dari keluarga, ternyata mampu menumbuhkan motivasi mahasiswa berkuliah (Rizkan et al., 2021), menilai diri sendiri lebih baik, hidup teratur dan terarah, memiliki pandangan positif terhadap orang tua, dan dapat membangkitkan keinginan meneruskan pendidikan (Alfikalia, 2017).

Besar sumbangan pengaruh dukungan sosial dari keluarga, teman, dan *significant others* secara bersama-sama adalah 38,1%. Ini artinya masih banyak faktor lain yang dapat

meningkatkan kualitas hidup mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, berbagai faktor yang ditengarai berkorelasi dengan kualitas hidup antara lain gangguan kesehatan, aktivitas fisik yang dilakukan individu, optimisme, regulasi emosi dan *mindfulness*.

4. KESIMPULAN

Ketiga sumber dukungan sosial yaitu keluarga, teman dan *significant others*, secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap kualitas hidup. Dukungan sosial diperlukan bagi mahasiswa agar memiliki kualitas hidup yang baik. Dari ketiga sumber dukungan sosial, hanya dukungan sosial dari keluarga yang memiliki pengaruh yang *significant* terhadap kualitas hidup mahasiswa.

Saran yang dapat diberikan pada penelitian ini ditujukan pada orang tua dan mahasiswa. Bagi orang tua disarankan agar terus memberikan dukungan sosial bagi anaknya yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Dukungan sosial yang diberikan bisa berupa materi, emosi, informasi atau penghargaan. Orang tua bisa belajar menjadi tempat curahan hati anaknya. Bagi mahasiswa, hendaknya terus menjaga hubungan yang baik dengan keluarga, khususnya orang tua. Jika memiliki kesulitan, mahasiswa dapat meminta bantuan pada keluarganya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfakalia. (2017). Keterlibatan Orangtua dalam Pendidikan Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Inquiry Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 42–54.
- Alireza, I. D., & Wahjuni, E. S. (2020). Survei Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08(01), 295–299.
- Anadita, D. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring Relationship between Social Support and Academic Stress in Students who take Online Learning. *Borobudur Psychology Review*, 01(01), 38–45. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4867>
- Baumann, M., Ionescu, I., & Chau, N. (2011). Psychological quality of life and its association with academic employability skills among newly-registered students from three European faculties. *BMC Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-11-63>
- Chattu, V. K., Sahu, P. K., Seedial, N., Seecharan, G., Seepersad, A., Seunarine, M., Sieunarine, S., Seymour, K., Simboo, S., & Singh, A. (2020). An Exploratory Study of Quality of Life and Its Relationship with Academic Performance among Students in Medical and other Health Professions. *Medical Sciences (Basel, Switzerland)*, 8(2), 1–10. <https://doi.org/10.3390/medsci8020023>
- Dianto, M. (2017). Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa Di Smp Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan. *Jurnal Counseling Care*, 1(1), 42–51. <https://doi.org/10.22202/jcc.2017.v1i1.1994>
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.34>

The student's quality of life: an overview of roles of social support of family, friend, and significant others

Dessi Christanti, Eli Prasetyo, Detricia Tedjawidjaja

- DK Maheni, T. M. (2015). Analisis Faktor Terbentuknya Kualitas Kehidupan Kampus (Quality of College Life). *Admisi Bisnis*, 113-122.
- Dwi, E., Ningrum, C., & Linsiya, R. W. (2023). Peran Psychological Well-Being Terhadap Personal Growth Initiative Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Pemulihan Psikososial Dan Kesehatan Mental Pasca Pandemi, Februari 2023*, 29-44.
- Edwards, T. C., Huebner, C. E., Connell, F. A., & Patrick, D. L. (2002). Adolescent quality of life, Part I: Conceptual and measurement model. *Journal of Adolescence*, 25(3), 275-286. <https://doi.org/10.1006/jado.2002.0470>
- Endarwati, L. M., Rahmawaty, P., & Wibowo, A. (2016). The Quality Of Student Life (Kualitas Hidup Mahasiswa) Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. *Penguatan Hubungan Antara Pengembangan Keterampilan, Pendidikan, Dan Ketenagakerjaan Generasi Muda Terhadap*, 38-50.
- Estiane, U. (2015). Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1).
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 3(1), 40-45. <https://doi.org/10.33373/kop.v3i1.265>
- Fauziyah, F. K., & Ariati, J. (2015). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa S1 Tingkat Akhir. *Empati*, 4(4), 255-261.
- Hidayah, S. (2016). Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Lansia yang Tinggal di UPTD Panti Sosial. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3), 334-340. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4091>
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Stres dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20-30.
- Ke, X., Liu, C., & Li, N. (2010). Social support and quality of life: A cross-sectional study on survivors eight months after the 2008 Wenchuan earthquake. *BMC Public Health*, 10. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-573>
- Kohir, D. S., & Sulastri. (2021). The Relationship between Family Function and Quality of Life in The elderly in Bagelen Village. *Journal of Vocational Nursing*, 2(2021), 39-43.
- Lestari, N. D., Wulandari, N. W., & Rahmawati, A. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan self esteem pada remaja pengguna game online. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 26-31. <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.7685>
- Martunis, & Bahri, S. (2016). Identifikasi Masalah Masalah yang Dialami Mahasiswa Fakultas Teknik dan Ekonomi UNSYIAH. *Suloh*, 1(1), 11-18.
- Miguel, A. de Q. C., Tempski, P., Kobayasi, R., Mayer, F. B., & Martins, M. A. (2021). Predictive factors of quality of life among medical students: results from a multicentric study. *BMC Psychology*, 9(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00534-5>
- Mileniawan, I. A., & Santoso, I. (2022). Dampak Stres Terhadap Kesehatan Fisiologis Narapidana di Lembaga Pemsarakatan. *Innovative*, 2(1), 160-168.

- Moudjahid, A., Abdarrazak, B., & Buheji, M. (2019). Psychology of quality of life and its relation to psychology. *International Journal of Inspiration & Resilience Economy*, 3(2), 58–63. <https://doi.org/10.5923/j.jire.20190302.04>
- Nofalia, I. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 1–13.
- Novianti, L. E., Wungu, E., & Purba, F. D. (2020). Quality of Life as A Predictor of Happiness and Life Satisfaction. *Jurnal Psikologi*, 47(2), 93. <https://doi.org/10.22146/jpsi.47634>
- Patrick, D. L., Edwards, T. C., & Topolski, T. D. (2002). Adolescent quality of life, part II: Initial validation of a new instrument. *Journal of Adolescence*, 25(3), 287–300. <https://doi.org/10.1006/jado.2002.0471>
- Pebriyani, U., Sandayanti, V., Pramesti, W., & Safira, N. (2020). Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 78–85. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.221>
- Pitaloka, M. A., & Faizah, F. (2017). The Influence of Peer Social Support to Student with Special Needs in Elementary Schools Inclusion. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 200. <https://doi.org/10.24127/gdn.v7i2.1048>
- Raharjo, Y. O., & Sumargi, A. M. (2018). Dukungan sosial dan Kepuasan Hidup pada Mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang Berasal dari Luar Jawa. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(1), 1–9.
- Rahmadhani, W., Herniyatun, H., & Chamroen, P. (2022). Family functions, social support and quality of life among elderly during pandemic COVID-19. *International Journal of Health Sciences*, 6(April), 1540–1550. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns4.6281>
- Ramadhan, D. A., Karim, D., Dewi, W. N., Studi, P., Fakultas, K., & Riau, U. (2020). Hubungan Stres Akademik dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya pada Mahasiswa Tingkat Pertama. *JOM FKp*, 9(1), 171–179.
- Rizkan, M., Diah, D. R., & Priynggasari, A. T. S. (2021). Pengaruh dukungan sosial dari orang tua terhadap motivasi belajar Mahasiswa komplasi Bima di kota Malang. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 9–18. <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.7707>
- Tri, G., Dinia, S., Sekeon, S., Malonda, N., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup Penduduk Kelurahan Kolongan Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon. *E-Journal KESMAS UNSRAT*, 6(3), 1–7.
- Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S., Berkoff, K. A., & Farley, G. K. (1990). Psychometric Characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assesment*, 55(3891), 610–617. <https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674095>
-