



Pengaruh Tingkat Stres dan Dukungan Sosial terhadap Kualitas Hidup pada Mahasiswa Perguruan Tinggi X di Jakarta di Masa Pandemi Covid-19

Shella Alvionita, Selviana*
Universitas Persada Indonesia Y.A.I
*selviana.psikologi@gmail.com

Abstrak

Epidemi Penyakit Coronavirus (Covid-19) 2019 muncul di Wuhan, Cina dan menyebar ke seluruh negeri pada Desember 2019. Wabah Covid-19 telah menyebabkan kondisi psikologis mahasiswa mengalami perubahan yang cukup signifikan, dengan demikian adanya perubahan adaptasi baru hingga gaya hidup baru yang diterapkan selama situasi pandemi covid-19 dapat berpotensi terhadap menurunnya kualitas hidup mahasiswa yang dipengaruhi oleh tingkat stress dan dukungan sosial selama pandemic Covid-19 ini berlangsung. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat stres dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup pada mahasiswa perguruan tinggi x di masa pandemi Covid-19. Subjek penelitian ini adalah 234 orang mahasiswa perguruan tinggi x angkatan 2017,2018, dan 2019 dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *Convenience Sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan tiga model skala likert, yaitu skala penelitian digunakan diantaranya adalah skala kualitas hidup, skala tingkat stres, dan skala dukungan sosial. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi *linear* sederhana dan berganda, dan hasil uji analisis tersebut ketiganya diterima. Secara simultan tingkat stres dan dukungan sosial memberikan kontribusi terhadap kualitas hidup. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan agar mahasiswa dapat tetap mengelola stresnya dan tetap berada pada lingkaran sosial yang mendukung sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

Kata kunci: *Tingkat Stres, Dukungan Sosial, Kualitas Hidup, Mahasiswa, Pandemic Covid-19*

Pendahuluan

Epidemi Penyakit Coronavirus (Covid-19) 2019 muncul di Wuhan, Cina dan menyebar ke seluruh negeri pada Desember 2019. Sejak kasus pertama terjadi di Wuhan, Provinsi Hubei, China, wabah Coronavirus (Covid-19) 2019 telah menarik perhatian dunia internasional. Hingga Desember 2019, jumlah ini melebihi jumlah kasus SARS pada tahun 2003, dan jumlah insiden selanjutnya meningkat secara eksponensial tersebar ke seluruh dunia. (Lai, dkk, 2020). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2020) menunjukkan bahwa ada risiko tinggi penyebaran Covid-19 ke Negara lain di dunia dan WHO telah mengumumkan bahwa Covid-19 dapat diklasifikasikan sebagai pandemi.

Wabah Covid-19 telah menyebabkan kondisi psikologis masyarakat mengalami perubahan yang cukup signifikan dengan adanya kebijakan pemerintah yang menerapkan program pembatasan sosial skala besar (PSBB) dan normalitas baru (*new normal*) sebagai bentuk penyesuaian dalam kegiatan masyarakat. Adapun kebijakan yang diterapkan oleh pemerintah yaitu, bekerja dari rumah, menjaga jarak, Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang terus disosialisasikan pada segala tingkatan sosial (Intan, dkk, 2021) yang diyakini dapat mempercepat putus rantai untuk mencegah penyebaran Covid-19 yang semakin meluas. Aspek kehidupan manusia di seluruh dunia telah berubah akibat dari dampak Pandemi Covid-19. Dengan demikian, adanya perubahan adaptasi baru hingga gaya hidup baru yang diterapkan selama situasi pandemi covid-19 dapat berpotensi terhadap menurunnya kualitas hidup masyarakat terkait kesehatan.



Situasi tersebut dapat berpotensi menurunkan kualitas hidup terkait kesehatan pada masyarakat. Kualitas hidup merupakan isu yang sangat terkait dengan problematika kesehatan (Taylor, 2018). Kualitas hidup terkait kesehatan menyangkut bagaimana respons dari individu terhadap aktivitas sosial, emosional, dan pekerjaan, serta juga hubungan dengan keluarga, sosialisasi, kebahagiaan, dan kesesuaian harapan dengan kenyataan (Juwita, dkk., 2018). Di samping itu, kualitas hidup kesehatan juga dapat diartikan sebagai persepsi individu mengenai kehidupan mereka dalam konteks sistem nilai dan budaya, orientasi pribadi, harapan, serta menyangkut standar fisik, mental dan kesejahteraan sosial, juga ketiadaan penyakit dan kelemahan (Herdman, dkk., 2013).

Kondisi pandemi Covid-19 juga menyebabkan sebagian orang merasa khawatir atau takut yang berlebihan dan berpikir yang tidak masuk akal. Tidak jarang sebagian orang memiliki kecurigaan dan prasangka pada orang yang memiliki tanda-tanda penderita Covid-19. Hal tersebut semakin membuat orang semakin berusaha mencari berita mengenai Covid-19, dan tidak dapat memilah berita yang akurat sehingga memunculkan kecemasan. Keadaan demikian membuat individu mengalami sulit tidur, sakit kepala, dan gangguan fisik lainnya. Inilah yang disebut kondisi stres.

Kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa akibat faktor perubahan sistem pembelajaran dan penugasan memerlukan proses adaptasi yang baik, tentunya harus didukung oleh penggunaan mekanisme koping yang tepat oleh mahasiswa dalam menghadapi masalah baru. Bagi sebagian orang proses penyesuaian diri bukanlah hal yang sulit dan mengancam karena mereka hanya memerlukan waktu yang singkat untuk dapat beradaptasi dengan kondisi tersebut. Namun bagi sebagian yang lain, proses penyesuaian diri merupakan hal yang sulit dan membutuhkan waktu yang cukup lama sehingga memicu munculnya stres pada individu menurut Anelia (dalam Hidayah., Huriati & Sutria. 2020).

Faktor lain yang dapat yang dapat mempengaruhi kualitas hidup adalah dukungan sosial. Dukungan menurut Chaplin (dalam Marni & Yuniawati, 2015) adalah mengadakan atau menyediakan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan orang lain, serta memberikan dorongan atau pengobatan semangat dan nasihat kepada orang lain dalam satu situasi dalam mengambil keputusan. Manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa hidup sendiri. Menurut Taylor dkk. (2000) dukungan sosial merupakan suatu pertukaran interpersonal di mana seorang individu memberikan bantuan kepada individu lain. Dukungan sosial berarti bahwa *basic need*, seperti *belonging, love, appreciation and self-actualization*, yang termasuk dalam *individual's hierarchy of needs* dapat terpenuhi sebagai hasil interaksi dengan individu lain seperti teman, keluarga, dan penasihat profesional (Koc, 2014).

Saat pandemi covid-19 ini saatnya untuk saling mendukung. Dukungan sosial sangat penting dalam setiap proses penting dan krisis dalam kehidupan, banyak orang menarik diri karena tidak mengetahui tentang apa yang harus dikatakan dan perbuatan serta bagaimana agar dapat membantu orang lain. Tujuan dari ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh tingkat stres terhadap kualitas hidup, untuk mengetahui adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kualitas hidup, dan untuk mengetahui adanya pengaruh tingkat stres dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup.

Metode

Dalam penelitian ini respon dalam pengambilan data menggunakan skala Likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2014). Jawaban setiap item yang menggunakan Skala Likert akan memberikan lima macam alternatif jawaban yang terdiri dari: Setuju, sangat setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Pada penelitian ini, peneliti hanya menggunakan empat alternatif jawaban yang terdiri dari: setuju, sangat setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Pemberian nilai-nilai yang digunakan untuk item-item pernyataan dalam skala untuk bersifat favorable dan unfavorable

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *convenience sampling*. *Convenience sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan pada ketersediaan

elemen dan kemudahan untuk mendapatkannya (Sugiarto, 2001). Metode statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik uji analisis regresi sederhana dan uji analisis regresi berganda yang pengolahan datanya diolah menggunakan SPSS versi 24.00 for windows. Adapun analisis data dalam penelitian ini diarahkan untuk menguji hipotesis yang diajukan, yaitu untuk mengetahui pengaruh antara tingkat stres dan dukungan sosial terhadap mahasiswa perguruan tinggi x dalam masa pandemi covid-19.

Bagian 1

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan terhadap 234 responden, diperoleh hasil analisis pertama dengan metode regresi sederhana pada pengaruh tingkat stres terhadap kualitas hidup yaitu nilai koefisien t sebesar -0.692 dengan nilai sig 0.490; (p) > 0.05.

Pada hasil analisis kedua dilakukan menggunakan regresi sederhana pada dukungan sosial terhadap kualitas hidup diperoleh nilai koefisien t sebesar 9.111 dengan sig 0.000; (p) < 0.05.

Hasil analisis ketiga dilakukan menggunakan regresi ganda pada tingkat stres dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup diperoleh nilai koefisien F sebesar 43.722 dengan p > 0.05.

Berdasarkan nilai R square sebesar , tingkat stress dan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 27.3 % terhadap kualitas hidup, berarti 72.7 % dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Hasil Penelitian Analisis Statistik



Bagian 2

Hasil uji normalitas diperoleh hasil pada kualitas hidup sebesar 0.006 (p) < 0.05, hasil pada tingkat stres sebesar 0.012 (p) < 0.05 dan hasil pada dukungan sosial sebesar 0.000 (p) < 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan dengan hasil uji normalitas tersebut, maka perhitungan kategorisasi variabel kualitas hidup memiliki mean temuan sebesar 68.97 berada pada kategori tinggi yang artinya mahasiswa perguruan tinggi x dapat menjaga kualitas hidup agar tetap baik selama masa pandemi Covid-19 berlangsung, sedangkan untuk perhitungan kategorisasi variabel tingkat stres memiliki mean temuan sebesar 31.35 berada pada kategori rendah yang artinya mahasiswa perguruan tinggi x memiliki tingkat stres yang rendah selama masa pandemi Covid-19 berlangsung, dan untuk perhitungan kategorisasi variabel dukungan sosial memiliki mean



temuan sebesar 45.65 berada pada kategori tinggi yang artinya mahasiswa perguruan tinggi x memiliki dukungan sosial yang baik dan tinggi selama masa pandemi Covid-19 berlangsung.

Hasil Uji Normalitas & Kategorisasi Skor

Skala	P	Normalitas	Mean Temuan	Kategorisasi Skor
Kualitas Hidup	0.006	Tidak Normal	68,97	Tinggi
Tingkat Stres	0.012	Tidak Normal	31.35	Rendah
Dukungan Sosial	0.000	Tidak Normal	45.65	Tinggi

Hasil dan Diskusi

Pada hasil uji analisis data, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh tingkat stres terhadap kualitas hidup. Keadaan tersebut terjadi karena adanya dampak negatif dari tingkat stress terhadap kualitas hidup, sehingga terdapat penurunan pada kualitas hidup saat tingkat stres meningkat, hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Choi (2018) mengemukakan bahwa adanya dampak negatif dari tingkat stres terhadap kualitas hidup, sehingga terdapat penurunan pada kualitas hidup saat tingkat stres meningkat. Dalam hal ini, Secara emosional stres dapat mengakibatkan perasaan negatif terhadap diri. Secara intelektual stres dapat mempengaruhi persepsi dan kemampuan memecahkan masalah. Secara sosial, stres dapat mengubah hubungan individu dengan orang lain. Secara spiritual, stres dapat mempengaruhi nilai dan kepercayaan individu. Secara umum dapat disimpulkan bahwa kondisi stres akan menimbulkan dampak buruk intrapersonal maupun interpersonal. Stres dapat mengubah pandangan dan persepsi individu akan arti hidup, tujuan hidup, kepuasan hidup dan dampak terhadap kualitas hidup.

Hasil uji analisis data yang kedua, menunjukkan bahwa adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kualitas hidup. Keadaan tersebut terjadi karena individu memiliki dukungan sosial yang tinggi dan sangat berpengaruh dari keluarga dan teman, sehingga individu memiliki kualitas hidup yang baik, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hsiung, dkk (2010) menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi pasti memiliki kualitas hidup yang tinggi juga. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa selain dukungan sosial, penguasaan diri juga memiliki hubungan positif dan dampak besar terhadap kualitas hidup. Dalam hal ini, individu yang hidup di lingkungan yang sehat dan baik akan mendapatkan dukungan sosial yang baik juga dari hubungan yang dijalin oleh individu. Lingkungan tersebut akan saling mendukung dan akan saling memberikan kontribusi yang baik sehingga individu akan mendapatkan kualitas hidup yang baik seperti apa yang diinginkan.

Hasil uji analisis data yang ketiga, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara tingkat stres dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup. Individu yang memiliki tingkat stres yang tinggi akan mempengaruhi turunnya kualitas hidupnya hal ini dikemukakan oleh Putri (2018) menunjukkan bahwa tingkat stres sangat memiliki pengaruh yang sangat tinggi terhadap kualitas hidup individu, artinya semakin tingkat stres individu meningkat, maka kualitas hidupnya semakin buruk dan sebaliknya. sehingga individu membutuhkan dukungan sosial dari keluarga dan teman untuk membuat kualitas hidupnya tetap baik.



Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dengan arah negatif pada tingkat stres terhadap kualitas hidup. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat stres individu, maka semakin rendah kualitas hidup individu. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat stres individu, maka semakin tinggi kualitas hidup individu. Kemudian, ada pengaruh yang signifikan dengan arah positif pada dukungan sosial terhadap kualitas hidup. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial individu, maka semakin tinggi juga kualitas hidup individu, begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial individu, maka semakin rendah kualitas hidup individu. Dan yang terakhir, ada pengaruh yang signifikan antara tingkat stres dan dukungan sosial terhadap kualitas pada mahasiswa perguruan tinggi x di masa pandemi Covid-19. Dengan kesimpulan bahwa tingkat stres dan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 27.3 % terhadap kualitas hidup.

Daftar Pustaka

- Choi, S., Jang, S., Lee, K., Kim, M., Park, S., & Han, S. (2018). Risk factor, job stress and quality of life in workers with lower extremity pain who use video display terminals. *Annals of Rehabilitation Medicine*, 42(1), 101.
- Herdman, U., Devine, J., Otto, C., Bullinger, M., Rose, M., & Klasen, F. (2013). The European KIDSCREEN approach to measure quality of life and well being in children: development, current application, and future advances. *Quality Of Life Research*, 23, 791-803.
- Hidayah, N., Huriati, H., & Sutria, E. (2020). Tingkat stress dan strategi koping mahasiswa keperawatan di masa pandemi covid-19. In *Seminar Nasional Variansi (Venue Artikulasi -Riset, Inovasi, Resonansi-Teori, dan Aplikasi Statistika)*, 2020, 184-192.
- Hsiung, P., Pan, A., Liu, S., Peng, S., & Cung, L. (2010). Mastery and Stigma in Predicting the Subjective Quality of Life of Patients with Schizophrenia in Taiwan. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 7, 198.
- Intan, T., Hasanah, F., Wardiani, S., & Handayani, V. (2021). Peningkatan Kualitas Hidup di Masa Pandemi Covid-19 dengan Penerapan Pola Hidup Sehat. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepala Masyarakat)*, 4(1), 27-32.
- Juwita, Ayu, D., Alhamdy, & Afdhila, R. (2018). Pengaruh Karakteristik Pasien Terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan Pada Pasien Kanker Payudara RSUP Dr. M. Djamil Padang, Indonesia. *Jurnal Sains Farmasi*, 5(2), 126-133.
- Koc, A. (2014). Social Support from the families of female stroke survivors in Turkey. *Journal of Clinical and Analytical Medicine*, 93, 169-176.
- Lai, C., Shih, T., Ko, W., Tang, H., & Hsueh, P. (2020). Pernafasan akut yang parah Sindrom Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) dan penyakit virus corona-2019 (COVID-19): Epidemi dan tantangannya. *Jurnal Internasional Agen Antimikroba*.
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1).
- Putri, N., Kholis, F., & Ngestiningsih, D. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Tuberkulosis Di RSUP DR.Kariadi Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2).
- Sugiarto. (2001). *Teknik Sampling*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama .
- Sugiyono . (2014). *Metode pendidikan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Taylor, S., Peplau, L., & Sear, D. (2012). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana
- Taylor, S. (2018). *Healthy Psychology*. New York: McGraw Hill.