

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KUALITAS HIDUP REMAJA DI SMK X KABUPATEN INDRAMAYU

Julyarno Chandra¹, Denrich Suryadi²

¹Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

² Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: denrichs@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

Adolescence is at the stage of experiencing transitional changes from physical, cognitive, and psychosocial. Usually, at this stage, teenagers are more confident and independent and start thinking about the future. In addition to physical, cognitive, and psychosocial changes, adolescents need social support from parents, schools, and the surrounding environment, which can improve the quality of life of adolescents. The purpose of this study was to see whether there is a relationship between social support and the quality of life of adolescents at SMK X Indramayu. Participants in this study were 300 teenagers at SMK X Indramayu aged 14-19 years. This research technique uses purposive sampling, which is a non-probability sampling technique. The measure of the social support used in this study is the Social Support Questionnaire (SSQ) from Sarason et al. (1983). While the quality of life measure used in this study is The Kinder Lebensqualität Fragebogen (KINDL-R) from Ravens-Sieberer and Bullinger (2000). The correlation test of this study showed a significant positive relationship between social support and the quality of life of adolescents at SMK X Kab. Indramayu ($r = 0.297$ and $p = 0.000$). The results of the correlation test showed that the higher the social support, the higher the quality of life for adolescents at SMK X Indramayu.

Keywords: Social support, quality of life, adolescent

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa remaja adalah masa perkembangan manusia yang dimulai dari usia 11 hingga 19 tahun yang biasanya merupakan masa ketika seseorang menjadi lebih percaya diri, mandiri, dan mulai memikirkan masa depannya (Papalia & Martorell, 2015; Steinberg, 2014). Menurut Youngblade et al. (dalam Papalia & Martorell, 2015), biasanya, remaja yang memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sekitar yang positif dan sehat, seperti dari orang tua, sekolah, dan temannya juga cenderung akan berkembang lebih baik lagi. Dukungan sosial menurut Sarason et al. (1983) merupakan kehadiran orang lain yang peduli, dapat diandalkan atau dipercaya, dan menghargai dan mencintai orang di sekitarnya.

Kualitas hidup remaja umumnya menurun selama tahap perkembangan ini (Singstad et al., 2021). Menurut Ravens-Sieberer dan Bullinger (2000), kualitas hidup adalah seseorang yang memiliki kesejahteraan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pada aspek keluarga, teman, sekolah, fisik, emosi, dan juga kepercayaan diri. Kualitas hidup juga merupakan adanya cara pandang seseorang terhadap kondisi fisik, sosial, psikologis dan lingkungan yang ada dalam kehidupan sehari-hari seseorang. Kualitas hidup sendiri dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang diperoleh seseorang (Purnomo dan Faridah, 2021).

Dukungan sosial dapat diperoleh dari orang tua atau keluarga, teman dekat atau sahabat, sekolah, dan lingkungan sekitar. Dukungan dari orang-orang di sekitar remaja akan membantu remaja memiliki kemampuan dalam mengatasi masalah, meningkatkan semangat dan motivasi, dan juga memberikan rasa nyaman pada remaja. Hal yang dapat dilakukan, seperti memberikan pujian atas pencapaian dan mendengarkan cerita yang ingin disampaikan (Lengkana et al., 2020; Sulistiowati et al., 2018).

Guru Bimbingan (BK) SMK X Kabupaten Indramayu mengatakan bahwa sebagian besar remaja memiliki kualitas hidup yang rendah ditandai dengan remaja yang kurang percaya diri saat di kelas, mengurung diri yang memengaruhi cara bersosialisasinya. Tetapi, terdapat beberapa remaja yang mendapatkan dukungan sosial yang positif dikarenakan pencapaian belajar yang baik (N, komunikasi pribadi, 20 Februari 2022).

Penelitian sebelumnya mengenai hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup memiliki hasil bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup pada remaja di Norwegia dan dukungan sosial dapat meningkatkan kualitas mahasiswa di Inggris (Alsubaie et al., 2019; Singstad et al., 2021). Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup remaja di SMK X Kabupaten Indramayu.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup remaja di SMK X Kabupaten Indramayu?

2. METODE PENELITIAN

Partisipan pada penelitian ini adalah 300 siswa-siswi SMK X Kabupaten Indramayu yang berusia 14-19 tahun dengan jumlah 127 laki-laki dan 173 perempuan. Dalam penelitian ini tidak dibatasi oleh jenis kelamin dan agama. Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling dan menggunakan jenis penelitian kuantitatif non-eksperimental. Penulis melakukan penyebaran kuesioner secara luring dengan menggunakan kertas A4 dan alat tulis ke SMK X Kabupaten Indramayu setelah melakukan observasi saat KKN. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Social Support Questionnaire* (SSQ) dari Sarason et al. (1983) dan *The Kinder Lebensqualität Fragebogen* (KINDL-R) dari Ravens-Sieberer dan Bullinger (2000).

Social Support Questionnaire (SSQ)

Alat ukur ini untuk mengukur dukungan sosial yang memiliki 27 butir pertanyaan dengan menggunakan 6 poin skala Likert. Contoh dari butir pertanyaan pada alat ukur ini adalah “Siapa yang benar-benar dapat kamu andalkan untuk mendengarkan kamu ketika kamu butuh untuk membicarakan sesuatu?” dan “Siapa yang benar-benar dapat kamu andalkan untuk membantu kamu jika seseorang yang kamu anggap sebagai teman baik menghina kamu dan mengatakan bahwa dia tidak ingin melihat kamu lagi?”.

Social Support Questionnaire (SSQ) pada penelitian dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Setelah dilakukan pengujian, hasil yang ditunjukkan adalah nilai validitas antara 0,387-0,716 dan nilai *Cronbach alpha* sebesar 0,931.

The Kinder Lebensqualität Fragebogen (KINDL-R)

The Kinder Lebensqualität Fragebogen (KINDL-R) digunakan untuk mengukur kualitas hidup yang memiliki 24 butir pertanyaan dengan 5 poin skala Likert. Alat ukur ini memiliki 6 dimensi, yaitu dimensi *physical well-being*, *emotional well-being*, *self-esteem*, *family*, *friends*, dan *everyday functioning*. Setiap dimensi dari alat ukur ini memiliki 4 butir pertanyaan. Contoh pertanyaan dari alat ukur ini, yaitu “saya lelah dan merasa tidak berenergi”, “Saya bersenang-senang dan banyak tertawa”, “Saya bangga dengan diri sendiri”, “saya mempunyai hubungan baik dengan orang tua saya”, “Saya melakukan sesuatu bersama teman-teman saya”, dan “Saya merasa sekolah itu menarik”.

Alat ukur ini juga dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat satu butir pertanyaan yang tidak valid dan selanjutnya butir tersebut akan dihapus. Maka

dari itu, nilai validitas untuk alat ukur ini di antara 0,212-0,523 dengan nilai *Cronbach alpha* sebesar 0,818.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Korelasi

Berdasarkan hasil uji korelasi, dapat dilihat bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup pada remaja di SMK X Kabupaten Indramayu. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula kualitas hidup pada remaja di SMK X Kabupaten Indramayu. Selanjutnya, uji korelasi juga dilakukan untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dengan dimensi kualitas hidup, yaitu *physical well-being, emotional well-being, self-esteem, family, friends, and everyday functioning*. Hasil dari uji korelasi tersebut juga menghasilkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara dukungan sosial dengan dimensi-dimensi kualitas hidup.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup

	Dukungan Sosial	
	r	p
Kualitas Hidup	0,297	0,000
Physical Well-being	0,135	0,019
Emotional Well-being	0,173	0,003
Self-esteem	0,196	0,001
Family	0,196	0,001
Friends	0,331	0,000
Everyday Functioning	0,156	0,007

Uji Regresi

Berdasarkan hasil uji regresi, dapat dilihat bahwa nilai $p = 0,000 < 0,05$ dan $R^2 = 0,106$. Maka dari itu, hasil tersebut dapat diartikan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh sebesar 10,6% terhadap kualitas hidup.

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Dukungan Sosial terhadap Kualitas Hidup

Variabel	t	p(<0,05)	R square
Dukungan Sosial terhadap Kualitas Hidup	5,954	0,000	0,106

Uji Beda

Uji beda dilakukan untuk melihat beda dukungan sosial dan kualitas hidup ditinjau dari data demografi, yaitu usia, jenis kelamin, uang jajan perbulan, tempat tinggal, kendaraan yang dimiliki, dan sumber dukungan. Berdasarkan hasil uji beda, diketahui bahwa dukungan sosial memiliki perbedaan ditinjau dari sumber dukungan. Sedangkan kualitas hidup memiliki perbedaan ditinjau dari jenis kelamin dan sumber dukungan. Berdasarkan data demografi lainnya menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pada dukungan sosial dan kualitas hidup.

Tabel 3. Hasil Uji Beda Dukungan Sosial dan Kualitas Hidup ditinjau dari Data Demografi

Variabel	Data Demografi	Sig.
Dukungan Sosial	Sumber Dukungan	0,038
Kualitas Hidup	Jenis Kelamin	0,000
	Sumber Dukungan	0,011

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian, yaitu dukungan sosial dengan kualitas hidup pada remaja di SMK X Kabupaten Indramayu memiliki hubungan positif signifikan. Hasil tersebut menandakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi juga kualitas hidup pada remaja di SMK X Kabupaten Indramayu. Dukungan sosial juga memiliki pengaruh sebesar 10,6% terhadap kualitas hidup remaja di SMK X Kabupaten Indramayu. Selanjutnya, dukungan sosial memiliki perbedaan ditinjau dari jenis kelamin dan sumber dukungan, sedangkan kualitas hidup memiliki perbedaan ditinjau dari sumber dukungan.

Saran untuk penelitian selanjutnya, yaitu mengambil data partisipan dari seluruh usia remaja dan lebih dari satu sekolah. Remaja disarankan untuk meningkatkan dan mempererat hubungan dengan lebih terbuka pada keluarga, teman, dan lingkungan sekitar. Saran untuk orang tua dapat dilakukan dengan memberikan pujian terhadap pencapaian anak dan meluangkan waktu. Pihak sekolah dapat mendukung kegiatan positif remaja di sekolah dan menyelenggarakan sosialisasi. Saran untuk psikolog atau konselor, yaitu menjadikan hasil penelitian sebagai informasi tambahan mengenai dukungan sosial dan kualitas hidup remaja.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Ucapan terimakasih disampaikan pada pihak yang membantu dalam penulisan penelitian ini, yaitu para partisipan penelitian dan dosen pembimbing Denrich Suryadi, M.Psi., Psikolog yang telah membantu penulisan ini sampai selesai.

REFERENSI

- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24, 484-496.
- Lengkana, A. S., Suherman, A., Nugraha, R. G., & Saptani, E. (2020). Dukungan sosial orang tua dan self-esteem (penelitian terhadap tim Kab. sumedang di ajang O2SN jawa barat). *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5, 1-11.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2015). Experience human development (13th ed.). McGraw-Hill. New York.
- Purnomo, M., & Faridah, U. (2021). Hubungan kondisi kesehatan dan stress emosional dengan kualitas hidup pasien hiv aids di rsud raa soewondo pati. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12, 9-20.
- Ravens-Sieberer, U., & Bullinger, M. (2000). *KINDL R questionnaire for measuring health-related quality of life in children and adolescents: Manual*. KINDL. <https://www.kindl.org/english/questionnaires/>

- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*, 127-139.
- Singstad, M. T., Wallander, J. L., Greger, H. K., Lydersen, S., & Kayed, N. S. (2021). Perceived social support and quality of life among adolescents in residential youth care: A cross-sectional study. *Health and Quality of Life Outcomes, 19*, 1-12.