

ANALISIS PENGARUH KUALITAS HIDUP DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA

Arina Nurrohmah¹, Ridho Pratama², David³

^{1,2,3}Prodi Sains Data, Kampus Universitas Saintek Muhammadiyah

* Corresponding Author: arinanurrohmah46@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kualitas hidup dan dukungan sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa (diukur menggunakan Indeks Prestasi (IP) semester terakhir). Data diperoleh dari 50 responden mahasiswa (N=50) melalui kuesioner kualitas hidup (26 item) dan dukungan sosial (19 item) skala Likert 1-5, serta dokumentasi IP semester terakhir. Analisis dilakukan menggunakan regresi linear berganda pada IBM SPSS Statistics 25 dengan taraf signifikansi 5%. Hasil menunjukkan bahwa secara simultan kualitas hidup dan dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik ($F(2,47)=1,256$; $p=0,294$), dengan koefisien determinasi $R^2=0,051$. Secara parsial, kualitas hidup ($b=0,0036$; $p=0,321$) dan dukungan sosial ($b=0,0015$; $p=0,616$) juga tidak signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa variasi IP pada sampel lebih banyak dijelaskan oleh faktor lain di luar dua variabel tersebut. Penelitian selanjutnya disarankan menambah variabel seperti motivasi belajar, manajemen waktu, dan faktor psikologis lain serta memperluas karakteristik sampel.

Kata Kunci: Kualitas Hidup, Dukungan Sosial, Prestasi Akademik

Abstract

This study examines the effects of quality of life and social support on students' academic achievement (measured by the most recent semester GPA). Data were collected from 50 university students (N=50) using a 26-item quality of life questionnaire and a 19-item social support questionnaire (Likert scale 1-5), along with GPA records. Multiple linear regression was performed using IBM SPSS Statistics 25 at a 5% significance level. The results indicate that quality of life and social support do not jointly predict academic achievement ($F(2,47)=1.256$; $p=0.294$), with $R^2=0.051$. Individually, quality of life ($b=0.0036$; $p=0.321$) and social support ($b=0.0015$; $p=0.616$) are also non-significant predictors. These findings suggest that GPA variation in this sample is better explained by other factors beyond the two predictors. Future research should include additional variables (e.g., learning motivation, time management, and psychological factors) and use more diverse samples.

Keywords: Quality Of Life, Social Support, Academic Achievement

PENDAHULUAN

Prestasi akademik mahasiswa merupakan indikator penting dalam menilai keberhasilan proses pembelajaran di perguruan tinggi. Prestasi akademik umumnya diukur melalui Indeks Prestasi (IP) atau Grade Point Average (GPA), yang mencerminkan capaian belajar mahasiswa selama periode tertentu dan sering dijadikan dasar evaluasi akademik, pemberian beasiswa, serta penentuan kelulusan (York, Gibson, & Rankin, 2015; Hidayat, 2018).

Dalam praktiknya, prestasi akademik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif mahasiswa, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor non-kognitif. Faktor-faktor tersebut meliputi kondisi psikologis, motivasi belajar, kesejahteraan subjektif, serta lingkungan sosial yang melingkupi kehidupan mahasiswa (Santrock, 2011; Uno, 2016). Oleh karena itu, pencapaian akademik perlu dipahami secara komprehensif dengan mempertimbangkan aspek psikososial mahasiswa.

Mahasiswa sebagai individu yang berada pada fase dewasa awal dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan sosial yang kompleks. Beban tugas perkuliahan, tuntutan prestasi, serta penyesuaian terhadap lingkungan kampus dapat menimbulkan tekanan dan stres akademik apabila tidak diimbangi dengan kondisi kesejahteraan yang baik (Darmayanti & Santoso, 2019). Kondisi ini berpotensi memengaruhi konsentrasi, motivasi, dan performa akademik mahasiswa.

Salah satu aspek kesejahteraan yang penting dalam kehidupan mahasiswa adalah kualitas hidup. World Health Organization mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu mengenai posisi mereka dalam kehidupan, dalam konteks budaya dan sistem nilai tempat mereka hidup, serta keterkaitannya dengan tujuan, harapan, standar, dan kekhawatiran individu tersebut (World Health Organization, 1998; WHO, 2012). Kualitas hidup mencakup dimensi fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan.

Mahasiswa dengan kualitas hidup yang baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih stabil, tingkat stres yang lebih rendah, serta kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tuntutan akademik. Kondisi tersebut memungkinkan mahasiswa untuk lebih fokus dalam belajar dan menunjukkan prestasi akademik yang optimal (Rachmah, 2018; Suryani & Handayani, 2020).

Selain kualitas hidup, dukungan sosial juga merupakan faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan dan prestasi akademik mahasiswa. Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, informasional, dan instrumental yang diperoleh individu dari lingkungan sosialnya, seperti keluarga, teman sebaya, dan dosen (Cohen & Wills, 1985; Lestari, 2016). Dukungan sosial yang memadai dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.

Teori *stress-buffering* menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga yang dapat mengurangi dampak negatif stres terhadap kesejahteraan psikologis individu. Dengan adanya dukungan sosial yang baik, mahasiswa cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dan mempertahankan performa belajar yang optimal (Cohen & Wills, 1985; Sarafino & Smith, 2014).

Sejumlah penelitian empiris menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan keterlibatan akademik, motivasi belajar, dan prestasi akademik mahasiswa. Dukungan sosial juga dapat memengaruhi prestasi akademik secara tidak langsung melalui peningkatan kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis (Chen, Bian, & Zhu, 2023; Diener, Oishi, & Lucas, 2015).

Kualitas hidup dan dukungan sosial memiliki hubungan yang saling berkaitan. Dukungan sosial yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup melalui rasa diterima, dihargai, dan akses terhadap sumber daya sosial, sementara kualitas hidup yang baik memungkinkan individu membangun relasi sosial yang lebih sehat dan suportif (World Health Organization, 2012; Lestari, 2016).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara kualitas hidup, dukungan sosial, dan prestasi akademik, hasil penelitian menunjukkan adanya variasi yang dipengaruhi oleh perbedaan konteks budaya, karakteristik mahasiswa, dan lingkungan pendidikan (York et al., 2015; Rachmah, 2018). Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut masih diperlukan, khususnya dalam konteks mahasiswa di Indonesia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis pengaruh kualitas hidup dan dukungan sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan kebijakan dan program pendukung kesejahteraan mahasiswa di perguruan tinggi.

Dengan demikian, penelitian ini berfokus pada pengaruh kualitas hidup (X1) dan dukungan sosial (X2) terhadap prestasi akademik mahasiswa (Y), baik secara parsial maupun simultan, sebagai upaya memahami peran faktor psikososial dalam pencapaian akademik mahasiswa.

Hipotesis penelitian:

- 1) H1: Kualitas hidup berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa.
- 2) H2: Dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa.
- 3) H3: Kualitas hidup dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional-prediktif. Analisis utama menggunakan regresi linear berganda untuk menguji pengaruh dua variabel independen terhadap satu variabel dependen.

Subjek penelitian berjumlah 50 mahasiswa (N=50). Variabel penelitian terdiri dari prestasi akademik mahasiswa (Y) yang diukur menggunakan IP semester terakhir, kualitas hidup (X1) yang diukur menggunakan WHOQOL-BREF (26 item), serta dukungan sosial (X2) yang diukur menggunakan MOS Social Support Survey (MOS-SSS; 19 item). Seluruh item kuesioner menggunakan skala Likert 1-5, kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor total masing-masing variabel (World Health Organization, 1998; Sherbourne & Stewart, 1991).

Metode Regresi Linear Berganda yang digunakan:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Y = IP Semester Terakhir
a = Konstanta

b = Koefisien Regresi X
e = Galat

Koefisien regresi diestimasi menggunakan metode Ordinary Least Squares (OLS), yaitu:

$$b = (X'X)^{-1}X'Y$$

Uji signifikansi model dilakukan dengan uji F:

$$F = \left(\frac{SSR}{k}\right) / \left(\frac{SSE}{n - k - 1}\right)$$

Sedangkan signifikansi masing-masing koefisien diuji menggunakan uji t:

$$t = \frac{b_i}{SE(b_i)}$$

Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05 (5%). Besarnya kontribusi model dijelaskan melalui koefisien determinasi (R^2):

$$R^2 = SSR/SST$$

SSR = Jumlah Kuadrat Regresi

k = Jumlah Prediktor

SSE = Jumlah Kuadrat Galat

n = Jumlah Sampel

SST = Jumlah Kuadrat Total

Pedoman Intepretasi:

1. Model signifikan jika p-value uji F < 0,05;
2. Koefisien prediktor signifikan jika p-value uji t < 0,05;
3. Semakin besar R^2 maka semakin besar proporsi variasi Y yang dijelaskan oleh prediktor;
4. Multikolinearitas dinilai aman jika Tolerance > 0,10 dan VIF < 10.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan Hasil Penelitian

a. Deskripsi Data Prestasi Akademik Mahasiswa

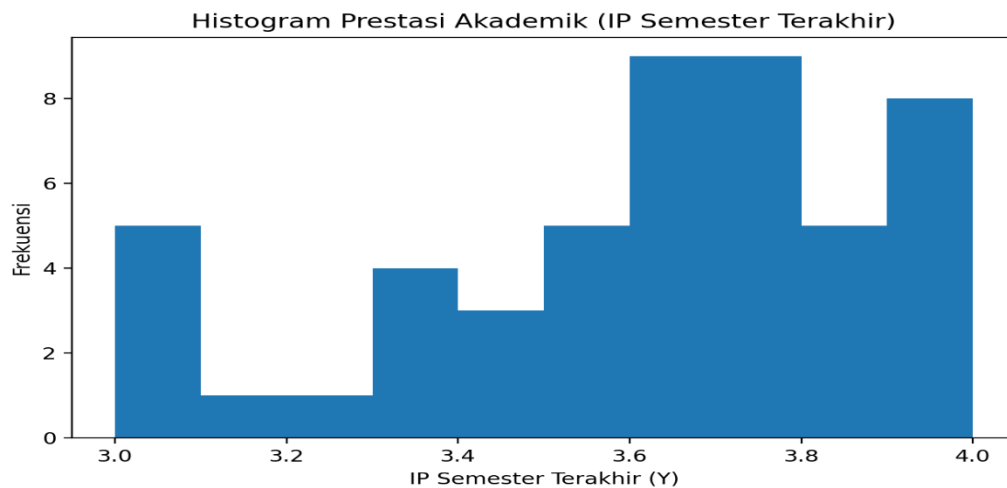
Data prestasi akademik mahasiswa diperoleh dari IP semester terakhir. Adapun jumlah mahasiswa yang diteliti berjumlah 50 siswa. Dari sampel yang telah ditentukan, IP tertinggi 4 dan IP terendah 3.

Responden	IP Semester Terakhir (Y)
1	3.79
2	4.00
3	3.00
4	3.79
5	3.59
6	3.62
7	3.50
8	3.80
9	3.62
10	4.00
11	3.00
12	3.52
13	3.00
14	4.00
15	3.79
16	3.36
17	3.95
18	3.29
19	3.59
20	3.69
21	3.70

22	3.68
23	3.80
24	3.40
25	3.60
26	4.00
27	3.40
28	3.62
29	3.10
30	3.60
31	3.70
32	3.30
33	3.32
34	3.90
35	3.70
36	3.74
37	3.90
38	4.00
39	3.60
40	3.30
41	3.00
42	3.82
43	3.00
44	3.42
45	3.80
46	3.62
47	3.74
48	3.89
49	3.79

Tabel 1 Data Prestasi Akademik Mahasiswa

Tabel 1 menampilkan IP semester terakhir untuk seluruh responden (N=50). Nilai IP berada pada rentang 3.00 sampai 4.00, dengan rata-rata 3.60 dan simpangan baku 0.29. Sebaran IP yang relatif sempit menunjukkan variasi prestasi akademik dalam sampel ini tidak terlalu besar, sehingga hubungan dengan prediktor berpotensi tampak lemah.



Gambar 1 Histogram IP Semester Terakhir

Gambar 1 menggambarkan distribusi IP semester terakhir. Mayoritas nilai IP terkonsentrasi pada kisaran tinggi (mendekati 4,00). Pola ini mengindikasikan kemungkinan ceiling effect, yaitu variasi nilai IP terbatas karena banyak responden memiliki IP tinggi, sehingga kekuatan hubungan regresi terhadap prediktor dapat berkurang.

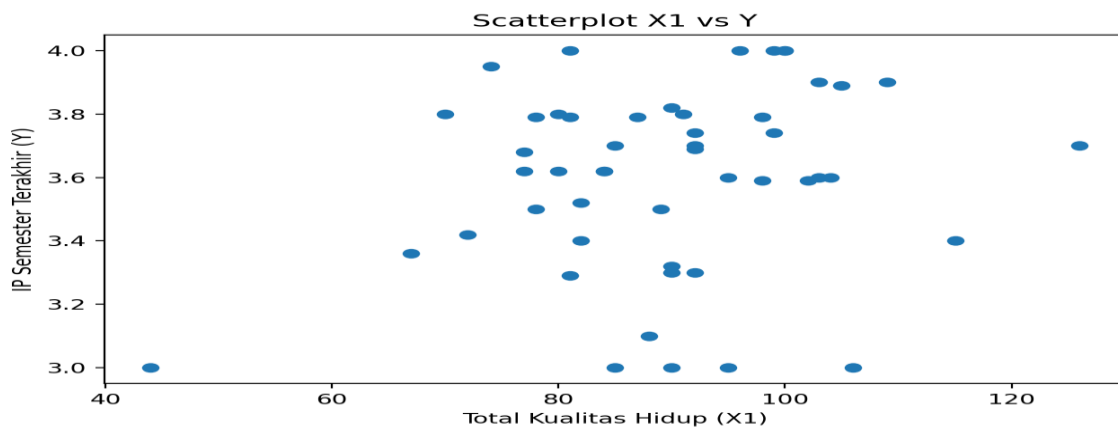
b. Data Total Kualitas Hidup Dan Dukungan Sosial Setiap Responden

Responden	Total Kualitas Hidup (X1)	Total Dukungan Sosial (X2)
1	78	94
2	100	91
3	106	87
4	81	48
5	102	85
6	84	64
7	89	58
8	91	59
9	84	45
10	100	69
11	44	37
12	82	71
13	95	53
14	81	78
15	98	78
16	67	22
17	74	53
18	81	92
19	98	94
20	92	46
21	126	88
22	77	65
23	80	66
24	115	80
25	95	89
26	99	95
27	82	76
28	77	65
29	88	65
30	104	82
31	92	73
32	92	42
33	90	82
34	103	73
35	85	52
36	92	87
37	109	81
38	96	79
39	103	80
40	90	74
41	85	76

42	90	55
43	90	65
44	72	87
45	70	58
46	80	56
47	99	73
48	105	77
49	87	58
50	78	57

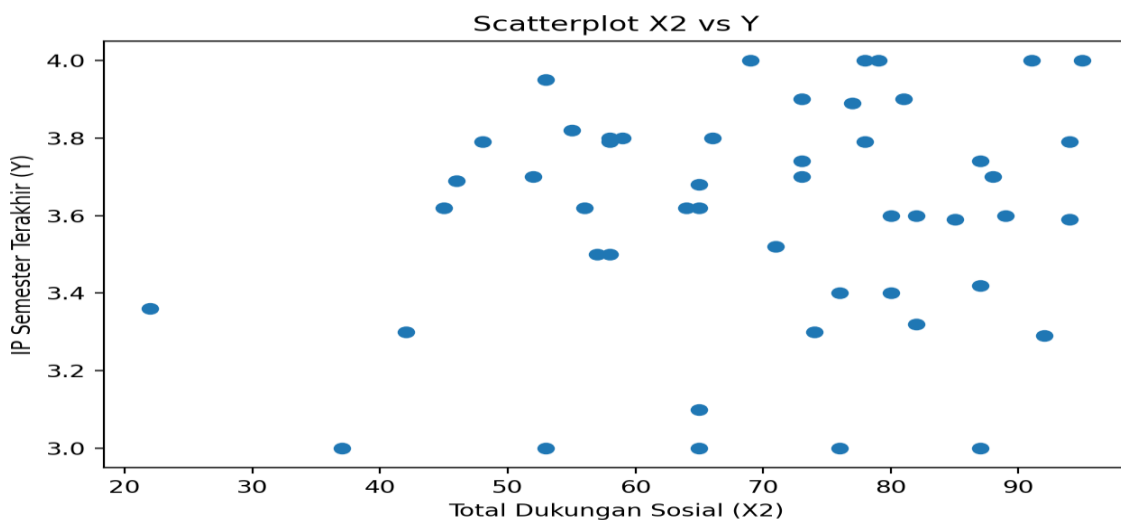
Tabel 2 Data Kualitas Hidup dan Dukungan Sosial

Tabel 2 menunjukkan skor total kualitas hidup (X1) dan dukungan sosial (X2) seluruh responden. Skor X1 berada pada rentang 44-126 (M=89.56; SD=13.54), sedangkan skor X2 berada pada rentang 22-95 (M=69.60; SD=16.61). Skor yang lebih tinggi menunjukkan persepsi kualitas hidup/dukungan sosial yang lebih baik. Variasi skor prediktor terlihat lebih besar dibanding variasi IP, sehingga hubungan langsung terhadap IP dapat tampak kecil.



Gambar 2 Scatterplot kualitas hidup (X1) terhadap IP (Y)

Gambar 2 memperlihatkan hubungan antara kualitas hidup dan IP. Titik data tidak membentuk pola linear yang kuat; kecenderungan positif terlihat namun lemah, selaras dengan korelasi Pearson $r=0.214$.



Gambar 3 Scatterplot dukungan sosial (X2) terhadap IP (Y)

Pada Gambar 3, sebaran titik juga tidak membentuk pola yang jelas. Hubungan antara dukungan sosial dan IP cenderung positif tetapi sangat lemah ($r=0.174$), sehingga peningkatan X2 tidak diikuti perubahan IP yang konsisten.

Statistik	Nilai
N	50
Minimum	3.00
Maksimum	4.00
Mean	3.597
Std. Deviasi	0.292

Tabel 3 Statistik deskriptif prestasi akademik (IP semester terakhir)

Statistik	Nilai
N	50
Minimum	44.00
Maksimum	126.00
Mean	89.560
Std. Deviasi	13.539

Tabel 4 Statistik deskriptif kualitas hidup (skor total)

Statistik	Nilai
N	50
Minimum	22.00
Maksimum	95.00
Mean	69.600
Std. Deviasi	16.607

Tabel 5 Statistik deskriptif dukungan sosial (skor total)

Analisis Regresi Linear Berganda

Bagian ini menyajikan hasil analisis regresi linear berganda untuk menguji pengaruh kualitas hidup (X1) dan dukungan sosial (X2) terhadap IP semester terakhir (Y) menggunakan output IBM SPSS Statistics 25.

Pasangan Variabel	r	Sig. (p)	Keterangan
Kualitas Hidup (X1) - IP (Y)	0.214	0.136	Lemah
Dukungan Sosial (X2) - IP (Y)	0.174	0.226	Sangat lemah
Kualitas Hidup (X1) - Dukungan Sosial (X2)	0.533	<0,001	Sedang

Tabel 6 Korelasi Pearson antar variabel

Berdasarkan Tabel 6, korelasi antara kualitas hidup dan dukungan sosial bersifat positif-sedang ($r=0.533$; $p<0,001$), yang berarti responden dengan kualitas hidup lebih tinggi cenderung merasakan dukungan sosial lebih tinggi. Sementara itu, hubungan kualitas hidup dengan IP bersifat positif tetapi lemah ($r=0.214$; $p=0.136$), dan hubungan dukungan sosial dengan IP juga positif lemah ($r=0.174$; $p=0.226$). Korelasi yang lemah dan tidak signifikan ini mengindikasikan bahwa IP tidak banyak bergerak mengikuti variasi X1 dan X2 pada sampel penelitian.

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
0.225	0.051	0.010	0.291	2.371

Tabel 7 Model Summary

Tabel 7 menunjukkan kekuatan model regresi. Nilai $R = 0.225$ dan $R^2 = 0.051$ mengindikasikan bahwa kualitas hidup dan dukungan sosial secara bersama-sama hanya menjelaskan sekitar 5.1% variasi IP. Adjusted R^2 sebesar 0.010 memperkuat bahwa kontribusi prediktor terhadap IP sangat kecil. Nilai Durbin-Watson 2.371 mendekati 2, yang mengisyaratkan tidak terdapat autokorelasi residual yang bermakna.

Sumber	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	0.212	2	0.106	1.256	0.294
Residual	3.973	47	0.085		
Total	4.185	49			

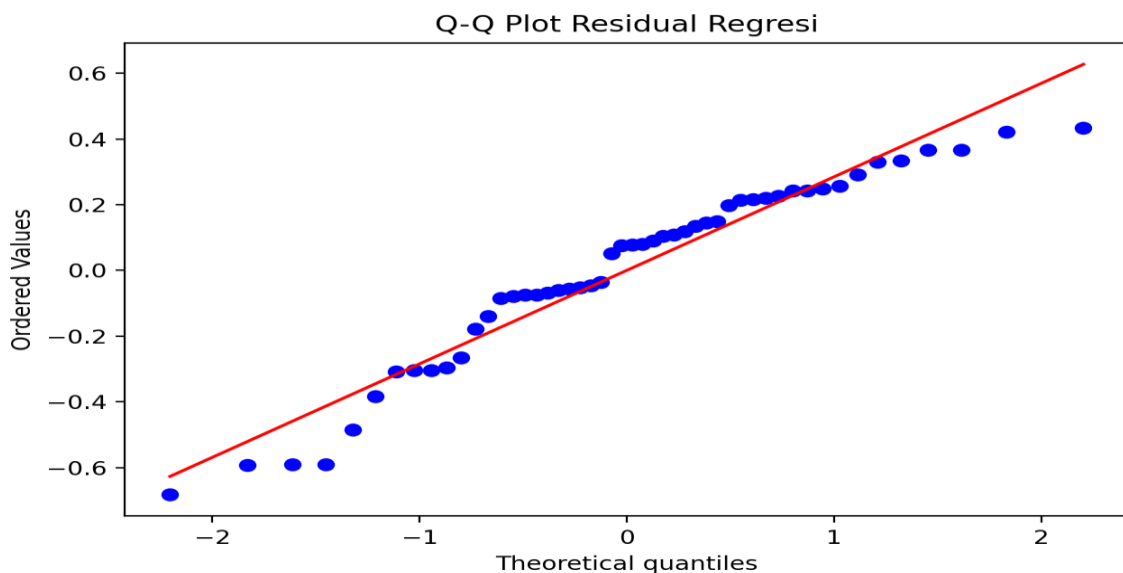
Tabel 8 ANOVA (Uji F)

Tabel 8 menampilkan uji kelayakan model secara simultan (uji F). Nilai $F = 1.256$ dengan $p = 0.294$ ($> 0,05$) menunjukkan bahwa model regresi linear berganda tidak signifikan. Dengan demikian, secara bersama-sama kualitas hidup dan dukungan sosial tidak dapat memprediksi IP secara bermakna pada sampel penelitian ini.

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
(Constant)	3.1674	0.2797		11.324	<0,001		
Kualitas Hidup (X1)	0.0036	0.0036	0.168	1.003	0.321	0.716	1.397
Dukungan Sosial (X2)	0.0015	0.0030	0.085	0.504	0.616	0.716	1.397

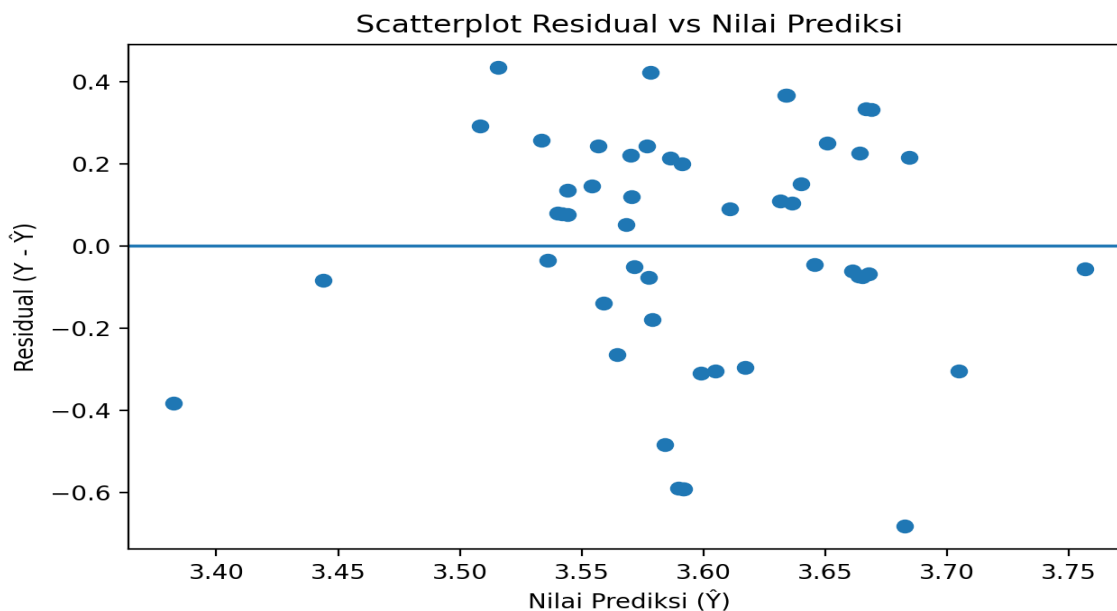
Tabel 9 Koefisien Regresi (Uji t)

Tabel 9 menampilkan koefisien regresi masing-masing prediktor. Kualitas hidup berpengaruh positif terhadap IP ($B = 0.0036$) namun tidak signifikan ($p = 0.321$). Dukungan sosial juga berpengaruh positif ($B = 0.0015$) dan tidak signifikan ($p = 0.616$). Nilai Tolerance 0.716 dan VIF 1.397 menunjukkan tidak terjadi multikolinieritas yang bermakna, sehingga kedua prediktor dapat dimasukkan bersama dalam model tanpa masalah kolinieritas.



Gambar 4 Q-Q Plot Residual

Gambar 4 digunakan untuk memeriksa normalitas residual. Titik-titik yang relatif mengikuti garis diagonal menunjukkan residual mendekati distribusi normal. Penyimpangan kecil pada bagian ekor (jika ada) masih umum pada data sosial dan tidak selalu mengganggu interpretasi utama ketika deviasinya ringan.



Gambar 5 Scatterplot residual terhadap nilai prediksi

Gambar 5 memperlihatkan sebaran residual terhadap nilai prediksi (\hat{Y}). Residual yang tersebar acak di sekitar garis nol mengindikasikan asumsi homoskedastisitas dan linearitas relatif terpenuhi. Jika terlihat pola tertentu (misalnya bentuk kipas), hal tersebut dapat mengarah pada heteroskedastisitas.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis, pengujian hipotesis menunjukkan bahwa:

1. H1 tidak didukung: kualitas hidup (X1) tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik ($p=0,321$), meskipun koefisiennya bernilai positif ($B=0,0036$).
2. H2 tidak didukung: dukungan sosial (X2) tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik ($p=0,616$), dengan koefisien positif kecil ($B=0,0015$).
3. H3 tidak didukung: secara simultan kualitas hidup dan dukungan sosial tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik ($F(2,47)=1,256$; $p=0,294$) dengan $R^2=0,051$, sehingga hanya sekitar 5,1% variasi IP yang dapat dijelaskan oleh kedua prediktor.

Selain itu, korelasi Pearson menunjukkan kualitas hidup dan dukungan sosial berkorelasi positif sedang ($r=0,533$; $p<0,001$), yang berarti responden dengan kualitas hidup lebih tinggi cenderung melaporkan dukungan sosial lebih tinggi. Namun, korelasi X1-IP dan X2-IP bersifat lemah dan tidak signifikan.

Tidak signifikannya model regresi juga dapat dipengaruhi oleh variasi IP yang relatif sempit pada sampel. IP semester terakhir responden cenderung mengelompok pada nilai tinggi (rentang 3,00-4,00) sehingga variabilitas rendah dan berpotensi menimbulkan efek plafon (ceiling effect), yang menyulitkan deteksi hubungan statistik.

Saran

1. Penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang lebih dekat dengan proses belajar, seperti motivasi belajar, manajemen waktu, strategi belajar, atau stres akademik.
2. Perlu mempertimbangkan variasi sampel yang lebih beragam (misalnya lintas prodi, angkatan, atau kampus) agar variasi IP lebih luas dan hubungan antar variabel dapat terdeteksi lebih baik.
3. Disarankan melakukan pengukuran prestasi akademik yang lebih sensitif (misalnya IPK kumulatif atau nilai mata kuliah tertentu) untuk mengurangi efek plafon (ceiling effect).

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chen, X., Bian, Y., & Zhu, S. (2023). Social support and academic performance among university students: The mediating role of life satisfaction and academic motivation. *Frontiers in Psychology, 14*, 1–12.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357.
- Darmayanti, N., & Santoso, S. (2019). Dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi, 16*(2), 85–95.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of well-being. *American Psychologist, 70*(3), 234–242.
- Hidayat, A. (2018). Prestasi belajar mahasiswa ditinjau dari motivasi dan lingkungan belajar. *Jurnal Pendidikan Tinggi, 12*(1), 45–54.
- Lestari, S. (2016). *Psikologi keluarga: Penanaman nilai dan penanganan konflik dalam keluarga*. Jakarta: Kencana.
- Rachmah, D. N. (2018). Kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif, 6*(1), 27–39.
- Santrock, J. W. (2011). *Psikologi pendidikan* (Terjemahan). Jakarta: Kencana.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). New York: Wiley.
- Suryani, A., & Handayani, R. (2020). Kualitas hidup mahasiswa dan implikasinya terhadap prestasi akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 6*(2), 112–121.
- Uno, H. B. (2016). *Teori motivasi dan pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- World Health Organization. (1998). *WHOQOL user manual*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2012). *WHOQOL: Measuring quality of life*. Geneva: World Health Organization.
- York, T. T., Gibson, C., & Rankin, S. (2015). Defining and measuring academic success. *Practical Assessment, Research, and Evaluation, 20*(5), 1–20.