

BAB V

KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat dan mengetahui pengaruh *quality of life* sebagai predictor *subjective well-being* pada mahasiswa reguler UPJ berdasarkan usia di masa pandemi COVID-19. Hasil utama dari penelitian ini menemukan bahwa ada pengaruh pada *quality of life* dan *subjective well-being*. Meskipun penelitian menunjukkan tidak adanya pengaruh terhadap usia, namun alat ukur yang digunakan untuk mengukur pengaruh QoL terhadap SWB dapat dikatakan reliabel dan valid. Hasil ini memberikan jawaban atas hipotesis penelitian yang menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak.

5.2 Diskusi

Terdapat beberapa hal yang dapat menjadi bahan diskusi dalam penelitian ini. Hasil analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *quality of life* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan variabel *subjective well-being* pada mahasiswa reguler UPJ di masa pandemi COVID-19. Artinya, semakin tinggi tingkat *quality of life*, maka skor *subjective well-being* akan meningkat. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *quality of life* yang dimiliki individu, maka skor *subjective well-being* akan menurun. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Anderson et al., (2020) yang menyebutkan bahwa *quality of life* memiliki pengaruh positif terhadap *subjective well-being*.

Hasil analisis pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini cenderung memiliki *quality of life* yang baik selama masa pandemi. Artinya, responden pada penelitian ini memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi pada area fisik, psikologis, sosial, materi dan kebutuhan struktural. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan kehidupan yang dijalani responden saat ini menggambarkan pencapaian kehidupan ideal atau sesuai dengan yang diinginkan.

Salah satu faktor *quality of life* yang tinggi dapat disebabkan oleh faktor usia. Namun analisis pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hasil yang signifikan antara *quality of life* terhadap usia dimasa pandemi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Livina (2019) dengan responden remaja akhir menyebutkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *quality of life* terhadap usia. Azuwardi (2014) menyebutkan bahwa usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup. Hal tersebut terjadi karena semakin bertambahnya usia kontribusi terhadap kualitas hidup menjadi lebih menjadi lebih buruk, akibat terjadinya perubahan fisik, mental dan psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas hidup individu (Hidayah et al., 2018). Penelitian Lestari (2015) juga menyebutkan bahwa semakin tua individu semakin rendah kualitas hidupnya hal ini disebabkan karena individu tersebut sudah melakukan perubahan dalam hidupnya seperti perubahan fisik, ekonomi dan psikologis.

Penelitian ini menggunakan responden remaja akhir dengan rentang usia 17-19 tahun dan dewasa awal dari usia 20-25 tahun. Karakteristik emosi mereka memiliki kemiripan yaitu adanya keinginan untuk mencari identitas diri, keinginan untuk diakui dan dihargai, keinginan untuk dicintai dan mencintai serta adanya keterikatan dengan kelompok yang sebaya (Papalia & Martorell, 2015). Dalam penelitian ini responden yang didapat juga tidak terbagi secara merata meskipun dalam rentang usia remaja akhir dan dewasa awal hanya terdapat sedikit perbedaan tapi jika dilihat dari frekuensi usia terlihat ketidakseimbangan, seperti usia 18 tahun yang memiliki 78 responden sementara usia 23 tahun hanya terdapat 10 responden.

Analisis pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini cenderung memiliki *quality of life* yang baik selama masa pandemi. Artinya, responden pada penelitian ini memiliki tingkat kualitas hidup yang tinggi pada aspek fisik, psikologis, sosial, materi dan kebutuhan struktural. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan kehidupan yang dijalani responden saat ini menggambarkan pencapaian kehidupan ideal atau sesuai dengan yang diinginkan

(Azuwardi, 2014). Selain itu, terdapat faktor lain yang menyebabkan responden memiliki *quality of life* yang baik, yaitu pendidikan Aprilia, (2014), menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan semakin meningkat pula kualitas hidup individu. Hal tersebut sesuai dengan responden penelitian ini yang merupakan mahasiswa yang sedang menjalani pendidikan strata satu.

Analisis pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini cenderung memiliki *subjective well-being* yang cenderung tinggi dan cukup puas dengan kehidupannya selama masa pandemi. Artinya, responden pada penelitian ini memiliki penilaian positif yang terdapat pada pengalaman serta penilaian terhadap semua aspek dalam kehidupannya. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan adanya faktor usia, seiring bertambah usia kepuasan hidup individu akan meningkat sementara untuk afek positif akan berkurang dan afek negatif yang stabil. Perasaan terpuruk dan keputusasaan akan berkurang seiring bertambahnya usia dan pengalaman (Dewi, 2018). Selain itu dapat terjadi karena adanya faktor pendidikan, semakin tinggi pendidikan individu akan semakin tinggi kesejahteraan subjektifnya. Hal tersebut disebabkan karena pendidikan menjadi kunci kebahagiaan individu, menjadi lebih konsisten dalam menjalani hidup, memiliki hubungan sosial dan ekonomi yang baik, serta memiliki kesehatan yang lebih baik (Dewi, 2018). Hasil analisis regresi *quality of life* terhadap *subjective well-being* memiliki nilai $R^2 = 0,549$ yang dapat diartikan *quality of life* dipengaruhi oleh *subjective well-being* sebesar 54,9% dan 45,1% dipengaruhi oleh faktor lain. Selain faktor pendidikan, jenis kelamin dan usia yang digunakan pada penelitian ini, masih banyak lagi faktor yang mempengaruhi SWB diantaranya, pendapatan, pernikahan, kesehatan, dan agama (Dewi, 2018).

5.3 Saran

Secara keseluruhan peneliti membagi saran-saran dalam dua bentuk, yaitu saran yang menuju kepada metodologis penelitian serta saran yang dapat digunakan atau bersifat praktis. Hal ini bertujuan untuk dapat menjadi saran atau masukan untuk penelitian selanjutnya.

5.3.1 Saran Metodologis

- 1) Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menyeimbangkan jumlah responden kelompok usia 17-19 (remaja akhir) dan 20-25 (dewasa awal). Hal ini dapat mengakibatkan analisis perbedaan kelompok tersebut tidak menggambarkan keadaan sebenarnya. Dalam penelitian ini usia 17-19 dan 20-25 tidak memiliki perbedaan yang besar hanya sekitar 39 responden. Namun jika dilihat perusia terdapat perbedaan yang cukup jauh seperti usia 19 memiliki 53 responden sementara usia 23 tahun hanya terdapat 10 responden.
- 2) Dikarenakan nilai R_2 yang didapatkan dalam penelitian tidak terlalu besar, maka penelitian selanjutnya disarankan dapat menambahkan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan subjektif individu. Faktor lainnya dapat berupa pekerjaan, penghasilan ataupun kesehatan (Azuwardi, 2014).
- 3) Penelitian selanjutnya dapat meneliti usia dengan cakupan yang lebih jauh seperti usia remaja dengan dewasa akhir atau lansia. Karena pada penelitian ini tidak terdapat pengaruh signifikan antara usia remaja akhir dan dewasa awal yang disebabkan karena kemiripan tahap perkembangan pada usia tersebut. Responden dalam penelitian ini juga berpusat pada mahasiswa sehingga tugas dan peran yang dirasakan memiliki kemiripan dari tiap angkatan.

5.3.2 Saran Praktis

Peneliti memiliki saran praktis yaitu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh QoL terhadap SWB, maka dari itu peneliti memberikan saran khususnya mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya untuk menjadikan penelitian ini sebagai acuan terhadap hal apa saja yang dapat mempengaruhi kualitas dan kesejahteraan hidup mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pengetahuan dalam ranah psikologi terkait SWB dan QoL mahasiswa selama

masa pandemi, sehingga peneliti lain dapat mendapatkan gambaran mengenai topik tersebut dan membuat penelitian serupa.



