

IDENTIFIKASI KUALITAS HIDUP SISWA KELAS 11 SMA NEGERI 1 PORONG SELAMA PANDEMI COVID-19

Firgiawan Setyanto*, Endang Sri Wahjuni

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

firgiawan.17060464138@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kualitas hidup siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Porong selama pandemi COVID-19. Peneliti menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan sampel siswa program jurusan Ilmu Pengetahuan Alam, Ilmu Pengetahuan Sosial, dan Bahasa di SMA Negeri 1 Porong yang berjumlah 91 siswa. Instrumen dari penelitian ini menggunakan *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)* dan untuk pengumpulan data peneliti melakukan secara *online* dengan membagikan kuesioner melalui *google form*. Analisis data dalam penelitian ini menghitung rata-rata dan persentase. Hasil penelitian berupa 2 data kualitas hidup siswa berdasarkan empat variabel dan kategori. Hasil keseluruhan dari kualitas hidup siswa selama pandemi COVID-19 berdasarkan 4 variabel sebesar 71% meliputi kesehatan fisik 27%, kesehatan psikologis 17%, hubungan sosial 9%, dan kesehatan lingkungan 18%. Sedangkan kualitas hidup siswa selama pandemi COVID-19 memperoleh hasil untuk kategori sangat tinggi sebesar 7%, kategori tinggi 26%, kategori sedang 40%, kategori rendah 22%, dan kategori sangat rendah 5%. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu mayoritas kualitas hidup siswa selama pandemi COVID-19 berada pada kategori sedang dengan persentase paling tinggi. Variabel kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan kesehatan lingkungan berpengaruh pada kualitas hidup siswa dan variabel yang paling dominan berpengaruh pada kualitas hidup siswa selama pandemi COVID-19 adalah variabel kesehatan fisik dengan persentase paling tinggi.

Kata Kunci: kualitas hidup; pendidikan; pandemi COVID-19

Abstract

The purpose of this study is to find out the quality of life of grade 11 students of Senior High School 1 Porong during the COVID-19 pandemic. Researchers used random sampling cluster techniques with samples of students majoring in natural science, social science, and language at senior high school 1 Porong which amounted to 91 students. The instruments of this study used World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) and for data collection researchers conducted online by sharing questionnaires through google form. The data analysis in this study calculates the average and percentage. The results of the study consisted of 2 data on the quality of life of students based on four variables and categories, 4 variables include physical health 27%, psychological health 17%, social relations 9%, and environmental health 18%. While the quality of life of students during the COVID-19 pandemic obtained results for the very high category of 7% or 6 students, the high category of 26% or 24 students, the moderate category of 40% or 36 students, the low category of 22% or 20 students, and the very low category of 5% or 5 students. The conclusion of this study is that the majority of students' quality of life during the COVID-19 pandemic is in the moderate category with the highest percentage, there are 4 variables that affect the quality of life of students, namely physical health, psychological health, social relations, and environmental health and the variables that most affect the quality of life of students during the COVID-19 pandemic are physical health variables.

Keywords: quality of life; education; pandemic COVID-19

PENDAHULUAN

Penyakit corona virus (covid-19) merupakan penyakit yang menular disebabkan oleh sindrom pernapasan akut corona virus 2 (SARS-Covid-19) merupakan sebuah penyakit yang menular dikarenakan sebuah sindrom yang akut, dimana pertama kali terjadi di Wuhan, ibukota provinsi Hubei China pada akhir bulan Desember 2019 (Siahaan, 2020) berakibatkan menjadi pandemi COVID-19. Dari manusia terdeteksi ada tujuh jenis virus corona. Dari tujuh jenis terdapat tiga yang membuat wabah membahayakan yaitu *MERS-CoV*, *SARS-Cov*, dan *SARS-CoV-2*. Awal mula *SARS-CoV-2* dan wabah covid-19 terjadi karena rekombinasi antara *SARS-like-CoV* dari trenggiling dan kelelawar hal tersebut berdasarkan analisis filogenetik (Ur Rehman et al., 2020). Berdasarkan keterangan diatas disimpulkan bahwa sebuah penyakit menular yang dianalisis berasal dari trenggiling dan kelelawar. Secara global pandemi covid-19 berdampak ke segala hal.

Dampak dari terjadinya pandemi covid-19 ialah kegiatan masyarakat penjurur dunia menjadi terhambat, yang menyebabkan masyarakat di dunia diwajibkan berkegiatan dirumah untuk mencegah penularan covid-19 agar tidak menyebar luas. Kemudian, perekonomian diberbagai dunia juga semakin menurun karena dampak virus ini (Siahaan, 2020). Pernyataan disamping dapat dinyatakan bahwa dampak dari covid-19 membuat terganggunya kegiatan dari seluruh masyarakat dunia dan membuat perekonomian dunia menjadi menurun. Selain perekonomian yang menurun, akibat covid-19 juga berdampak pada pendidikan diseluruh dunia. covid-19 memberi dampak kepada banyak sektor kehidupan khususnya pendidikan. Karena pandemi covid-19, kegiatan pembelajaran di sekolah dari mulai taman kanak-kanak hingga universitas menjadi terhambat (Satrianingrum & Prasetyo, 2020). Pernyataan tersebut dapat dinyatakan bahwa dampak covid-19 didunia pendidikan terjadi pada jenjang pendidikan anak-anak hingga dewasa. Menurut Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang sistem Pendidikan nasional "Pendidikan merupakan usaha sadar serta terencana untuk mewujudkan suasana belajar serta proses pembelajaran supaya partisipan secara aktif meningkatkan kemampuan dirinya untuk mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, karakter, kecerdasan, akhlak mulia, dan keahlian yang dibutuhkan dirinya, warga, bangsa, serta negara". Pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa pendidikan sangat berperan penting bagi peserta didik karena pendidikan akan mendorong peserta didik untuk mendapatkan banyak hal yang berguna tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga berguna bagi masyarakat luas.

Di Indonesia jenjang pendidikan dimulai dari jenjang taman kanak-kanak lalu dilanjutkan dengan jenjang sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA), dan universitas. Salah satu jenjang pendidikan di Indonesia adalah Sekolah Menengah Atas atau (SMA). Sekolah Menengah atas adalah salah satu jenjang pendidikan yang harus dilaksanakan sebelum melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi (Sikap et al., 2019). Dari pernyataan tersebut dapat dinyatakan bahwa pendidikan jenjang sekolah menengah atas sangat penting bagi siswa yang hendak melanjutkan pendidikan ke tingkatan yang lebih tinggi.

Pandemi covid-19 selain berdampak pada bidang ekonomi, dampak covid-19 juga dirasakan pada bidang pendidikan. Dengan adanya pandemi covid-19 mengharuskan peserta didik melakukan kegiatannya termasuk belajar dari rumah. Kegiatan pembelajaran yang dilakukan dari rumah memberikan dampak kepada pribadi siswa termasuk juga memberikan perubahan pada kualitas hidup siswa. Kualitas hidup Menurut *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)* dapat diartikan sebagai persepsi individu tentang posisinya dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem tempat mereka hidup yang berhubungan dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian. Dari pernyataan tersebut kualitas hidup dapat diartikan sebagai pandangan seseorang mengenai hidupnya yang berkaitan dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian.

Menurut WHO ada empat domain yang menunjang kualitas hidup seseorang yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan kesehatan lingkungan. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat stres memiliki pengaruh kepada kualitas hidup siswa. Dengan pembelajaran secara daring atau online yang mengharuskan siswa belajar dari rumah membuat siswa memiliki rasa cemas dan ketakutan akan gagal dalam pembelajaran. Hal tersebut adalah salah satu dari faktor siswa mengalami stres sehingga berpengaruh kepada kualitas hidup siswa. (Alkatheri et al., 2020)

Masa pandemi covid-19 ini sangat berdampak pada kualitas hidup siswa, salah satunya adalah siswa sekolah menengah atas. Pada masa pandemi siswa menerapkan kegiatan belajar dari rumah dan melakukan sebagian besar kegiatan termasuk aktivitas fisik di rumah. Hal tersebut membuat kegiatan siswa menjadi terbatas. Kualitas pembelajaran, dan sarana prasarana juga merupakan salah satu penunjang kualitas hidup dari siswa, hal tersebut dapat diperhatikan dari cara komunikasi antara guru dan peserta didik untuk mencapai keberhasilan dari sebuah pengajaran (Yupita, 2019).

SMA Negeri 1 Porong adalah salah satu sekolah menengah atas yang berdiri pada tahun 1986. SMA Negeri 1 Porong memiliki alamat di jalan Bhayangkari nomor 12 Desa Juwet Kenongo Kecamatan Porong Kabupaten Sidoarjo. Sekolah yang memiliki visi unggul dalam prestasi, berdasarkan iman dan takwa, ilmu pengetahuan dan teknologi, berwawasan kebangsaan dan berakhlak mulia ini memiliki jumlah siswa sebanyak 1163 siswa meliputi 393 siswa kelas 10, 379 siswa kelas 11, dan 391 siswa kelas 12. Seluruh siswa dibagi menjadi 3 program jurusan yaitu program jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), Program jurusan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), dan program jurusan Bahasa. Pada masa pandemi SMA Negeri 1 Porong menerapkan pembelajaran secara daring atau belajar di rumah masing-masing. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui kualitas hidup siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Porong selama pandemi Covid-19.

METODE

Pada penelitian ini peneliti menggunakan penelitian survei. Penelitian survei dilakukan dengan cara mengambil sampel dari populasi dibantu dengan kuesioner untuk alat pengumpulan data (Maksum, 2012). Pada penelitian ini populasi yang diambil oleh peneliti adalah siswa kelas 11 di SMA Negeri 1 Porong. Kelas 11 mempunyai 3 jurusan yaitu IPA, IPS, dan Bahasa. Kelas 11 IPA terdapat 6 kelas (IPA 1, IPA 2, IPA 3, IPA 4, IPA 5, dan IPA 6), Kelas IPS terdapat 5 kelas (IPS 1, IPS 2, IPS 3, IPS 4, dan IPS 5), sedangkan Bahasa hanya ada satu kelas saja. Dikarenakan populasi yang diambil oleh peneliti cukup banyak, maka peneliti harus menentukan sampel. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *cluster random sampling*. Peneliti menentukan kelas yang akan dipilih dengan cara acak sehingga sampel yang terpilih yaitu seluruh siswa kelas 11 IPA 4, seluruh siswa kelas 11 IPS 1, dan seluruh siswa kelas 11 Bahasa di SMA Negeri 1 Porong. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner tentang kualitas hidup yang diambil dari Organisasi Kesehatan Dunia Kualitas Hidup (WHOQOL)-BREF. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara menyebarkan angket melalui Google Form. Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang kualitas hidup siswa kelas 11 di SMAN 1 Porong peneliti mengkategorikan hasil dari penelitian tentang kualitas hidup menjadi lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah (Maksum, 2018).

Tabel 1. Skala alternatif jawaban siswa kelas 11 SMAN 1 Porong

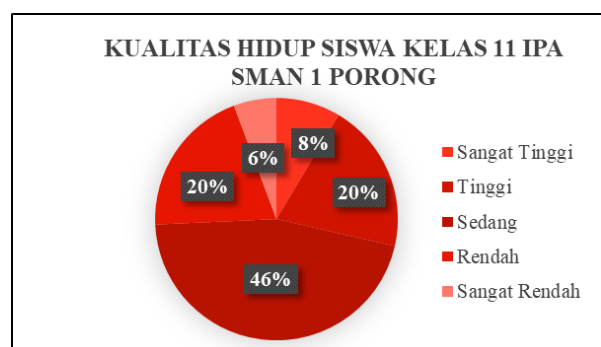
Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
$X \geq 106$	Sangat Tinggi	6	7
$95 \leq X < 106$	Tinggi	24	26
$83 \leq X < 95$	Sedang	36	40
$72 \leq X < 83$	Rendah	20	22
$X < 72$	Sangat Rendah	5	5
Jumlah		91	100

Dari tabel 1 secara umum kualitas hidup siswa kelas 11 SMAN 1 Porong untuk sebagian besar berada pada kategori sedang. Hasil tersebut diperoleh dari kuisioner yang telah diisi oleh siswa kelas 11 SMAN 1 Porong dengan hasil kategori sangat tinggi sebesar 7%, kategori tinggi 26%, kategori sedang 40%, kategori rendah 22%, dan kategori sanagat rendah 5%.



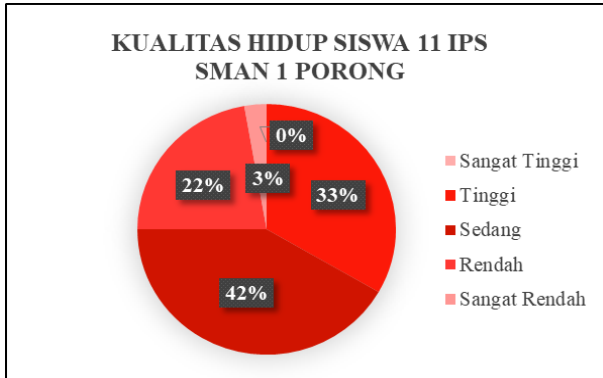
Gambar 1. Hasil kualitas hidup siswa kelas 11 SMAN 1 Porong

SMAN 1 Porong pada kelas 11 memiliki 3 jurusan yaitu, jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), dan Bahasa. Hasil kualitas hidup siswa kelas 11 SMAN 1 Porong dapat dijabarkan untuk setiap jurusan. Dari gambar 1 mengenai jumlah atau hasil dari kualitas hidup siswa kelas 11 SMAN 1 Porong selama pandemi COVID-19 dapat diperoleh hasil untuk kelas 11 IPA 27%, 11 IPS 28%, dan 11 Bahasa 16%. Sedangkan untuk hasil yang belum didapatkan sebesar 29%.



Gambar 2. Kualitas hidup siswa kelas 11 IPA

Berdasarkan gambar 2 dapat disimpulkan bahwa untuk kualitas hidup siswa kelas IPA memiliki kategori sedang. Hasil yang didapatkan dari kuesioner adalah kategori sangat tinggi 9%, kategori tinggi 20%, kategori sedang 46%, kategori rendah 20%, dan kategori sangat rendah 6%.



Gambar 3. Kualitas hidup siswa kelas 11 IPS

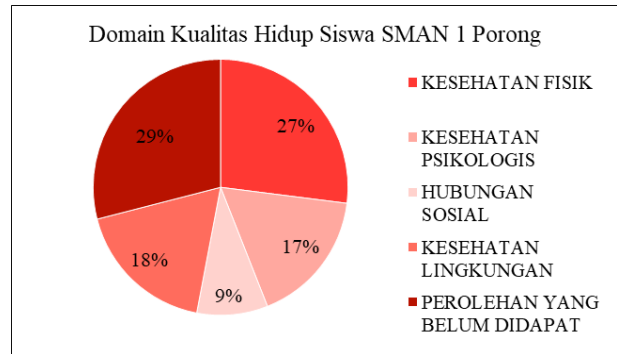
Dari gambar 3 dapat diperoleh hasil untuk kualitas hidup siswa kelas 11 IPS SMAN 1 Porong dapat dikategorikan dengan kategori sedang. Hasil tersebut didapat dari pengisian kuesioner yang dilakukan oleh siswa kelas 11 IPS dengan hasil kategori sangat tinggi sebesar 0% , tinggi 33%, sedang 42%, rendah 22%, dan kategori sangat rendah 3%.



Gambar 4. Kualitas hidup siswa kelas 11 Bahasa

Berdasarkan gambar 4 diatas tentang kualitas hidup siswa kelas 11 Bahasa memiliki kategori sedang. Kategori tersebut diperoleh dari pengisian kuesioner yang dilakukan oleh siswa dan memperoleh kategori sangat tinggi 15%, tinggi 25%, sedang 25%, rendah 25%, dan kategori sangat rendah 10 %

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, kualitas hidup terbagi menjadi 4 domain yaitu kesehatan fisik, hubungan sosial, kesehatan psikologis, dan kesehatan lingkungan. Hasil dari kualitas hidup siswa kelas 11 SMAN 1 Porong menurut 4 domain digambarkan sebagai berikut.



Gambar 5. Kualitas hidup siswa kelas 11 berdasarkan 4 domain

Dari gambar diatas dapat diketahui bahwa jumlah yang diperoleh untuk domain kesehatan fisik sebesar 27%, kesehatan psikologis 17%, hubungan sosial 9%, dan kesehatan lingkungan 18%. Domain yang paling mempengaruhi kualitas hidup siswa kelas 11 SMAN 1 Porong adalah domain kesehatan fisik dengan persentase paling besar yaitu 27%.

Tabel 2. Rata-Rata Kualitas Hidup Siswa SMAN 1 Porong

No	Domain	Rata-Rata	
		Nilai	Kategori
1.	Kesehatan Fisik	3101	Tinggi
2.	Kesehatan Psikologi	1901	Sedang
3.	Hubungan Sosial	1008	Rendah
4.	Kesehatan Lingkungan	2083	Sedang
Rata-Rata		2023,25	Sedang

Berdasarkan tabel 2 tentang rata-rata kualitas hidup siswa menurut 4 domain memperoleh nilai masing-masing domain yaitu untuk kesehatan fisik nilainya 3101 memperoleh kategori tinggi, kesehatan psikologis memperoleh nilai 1901 memperoleh kategori sedang, hubungan sosial mendapatkan nilai 1008 memperoleh kategori rendah , dan untuk kesehatan lingkungan mendapat nilai 2083 berada pada kategori sedang. Untuk rata-rata nilai dari keempat domain yaitu 2023,25 , dari hasil tersebut menunjukkan bahwa kualitas hidup siswa kelas 11 SMAN 1 Porong menurut ke 4 domain berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian faktor lain yang bisa mempengaruhi kualitas hidup seseorang salah satunya adalah fungsi keluarga dan kekuatan remaja (Noh et al., 2019). Fungsi keluarga dan kekuatan remaja mempunyai peran yang sangat penting sehingga pada saat pandemi seperti ini faktor tersebut dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Selain itu fungsi sekolah juga menjadi

faktor lain dan berpengaruh pada kualitas hidup siswa (Yusof et al., 2020).

Dengan adanya pandemi fungsi sekolah menjadi terganggu, kegiatan pembelajaran yang dilakukan dirumah menyebabkan kualitas hidup siswa menjadi menurun. Selain fungsi keluarga, kekuatan remaja, dan fungsi sekolah faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas hidup adalah tingkat stres. Stres yang dialami secara berlebihan dan dilami secara terus-menerus membuat timbulnya banyak penyakit yang kemudian berpengaruh pada kualitas hidup seseorang (Ribeiro et al., 2018). Dari pernyataan tersebut stres bisa mempengaruhi kualitas hidup seseorang karena jika seseorang mengalami stres secara berlebihan akan mengganggu kesehatan psikologis yang termasuk dalam domain kualitas hidup. Selain itu penerapan *social distancing* dan pelaksanaan pembelajaran secara daring mengakibatkan siswa kurang berkomunikasi dengan orang lain dan siswa pun dapat mengalami kebosanan, hal tersebut mengakibatkan psikologis siswa menjadi buruk (Mahmudah, 2020). Dari pernyataan tersebut pembelajaran secara daring dan penerapan *social distancing* sangat berpengaruh kepada psikologis siswa, jadi jika psikologis siswa terganggu secara tidak langsung kualitas hidup siswa juga akan terpengaruh karena kesehatan psikologis termasuk dalam domain dari kualitas hidup menurut WHO. Di SMAN 1 Porong selama pandemi covid-19 juga menerapkan pembelajaran secara daring, kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara daring ini membuat siswa kelas 11 SMAN 1 Porong kurang berinteraksi sosial dan menyebabkan kejenuhan sehingga mempengaruhi psikologis siswa hal tersebut juga berpengaruh kepada kualitas hidup siswa.

Berdasarkan hasil penelitian kesehatan psikologis berpengaruh kepada kualitas hidup siswa kelas 11 SMAN 1 Porong sebesar 24% diikuti dengan domain kesehatan fisik 38%, kesehatan lingkungan 25%, dan hubungan sosial 13% sehingga dapat disimpulkan domain yang paling mempengaruhi kualitas hidup siswa kelas 11 SMAN 1 Porong adalah domain kesehatan fisik. Dari hasil penelitian tentang kualitas hidup siswa kelas 11 SMAN 1 Porong selama pandemi COVID-19 untuk kelas 11 IPA dari 35 siswa memperoleh hasil sebanyak 3 siswa (9%) berkategori sangat tinggi, 7 siswa(20%) berkategori tinggi, 16 siswa (46%) berkategori sedang, 7 siswa (20%) berkategori rendah, 2 siswa (6%) berkategori rendah. Untuk kelas 11 IPS dari 36 siswa memperoleh hasil sebanyak 12 siswa (33%) berkategori tinggi, 15 siswa (42%) berkategori sedang, 8 siswa (22%) berkategori sedang, dan 1 siswa (3%) berkategori sangat rendah. Untuk kelas 11 Bahasa dari 20 siswa mendapatkan hasil 3 siswa(15%) berkategori sangat

tinggi, 5 siswa (25%) berkategori tinggi, 5 siswa (25%) berkategori sedang, 5 siswa (25%) berkategori rendah, dan 2 siswa (10%) berkategori sangat rendah. Dari hasil yang diperoleh setiap jurusan mendapatkan prosentase tertinggi pada kategori sedang dengan hasil untuk jurusan IPA 46%, IPS 42%, dan Bahasa 25%, jadi dapat disimpulkan bahwa kualitas hidup siswa kelas 11 SMAN 1 Porong selama pandemi tergolong pada kategori sedang. Menurut WHO kualitas hidup memiliki empat domain yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan kesehatan lingkungan. Pada domain kesehatan fisik ada beberapa faktor yang mempengaruhi, faktor yang paling tinggi mempengaruhi kualitas hidup siswa kelas 11 SMAN 1 Porong berdasarkan domain Kesehatan fisik adalah faktor kecukupan energi dalam melakukan aktivitas sehari-hari sedangkan faktor yang paling rendah adalah tingkat kebutuhan akan fasilitas kesehatan. Pada domain Kesehatan psikologis faktor tertinggi yang mempengaruhi kualitas hidup siswa kelas 11 SMAN 1 Porong adalah faktor bentuk tubuh sedangkan faktor paling rendah adalah kepuasan untuk menikmati hidup. Untuk domain hubungan sosial faktor yang paling tinggi mempengaruhi kualitas hidup siswa kelas 11 SMAN 1 Porong adalah faktor tempat tinggal sedangkan faktor terendah yang berpengaruh adalah faktor dukungan dari teman. Pada domain kesehatan lingkungan faktor yang paling mempengaruhi kualitas hidup siswa kelas 11 SMAN 1 Porong adalah faktor transportasi yang digunakan sedangkan faktor yang paling tidak berpengaruh adalah faktor finansial. Selain empat domain yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan kesehatan lingkungan ada faktor lain yang juga mempengaruhi kualitas hidup siswa yaitu fungsi keluarga dan kekuatan remaja, fungsi sekolah, dan tingkat stres yang dialami oleh siswa.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dilakukan oleh peneliti di SMAN 1 Porong menerapkan pembelajaran daring yang membuat tingkat komunikasi siswa menjadi kurang serta kejenuhan, hal tersebut membuat psikologis siswa kelas 11 SMAN 1 Porong menjadi buruk dan berpengaruh pada kualitas hidup siswa. Untuk hasil dari kualitas hidup siswa kelas 11 SMAN 1 Porong selama pandemi covid-19 secara umum berada pada kategori sedang. Kualitas hidup siswa juga dipengaruhi oleh empat domain yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan kesehatan lingkungan. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti hasil dari masing-masing domain

kualitas hidup untuk kesehatan fisik berkategori tinggi, kesehatan psikologis berkategori sedang, hubungan sosial berkategori rendah, dan kesehatan lingkungan berkategori sedang. Jadi untuk rata-rata kualitas hidup siswa kelas 11 SMAN 1 Porong berdasarkan 4 domain berada pada kategori sedang. Domain yang paling mempengaruhi untuk kualitas hidup siswa kelas 11 SMAN 1 Porong adalah domain kesehatan fisik. Selain empat domain dari kualitas hidup ada juga faktor lain yang bisa mempengaruhi dari kualitas hidup siswa yaitu fungsi dari keluarga dan kekuatan remaja, fungsi sekolah, dan tingkat stres yang dialami oleh siswa.

Saran

Peneliti memberikan saran kepada siswa kelas 11 SMAN 1 Porong dan juga peneliti sendiri mengenai kualitas hidup maka peneliti memberikan saran yaitu:

1. Siswa kelas 11 SMAN 1 Porong agar lebih meningkatkan kualitas hidupnya karena jika kualitas hidup siswa baik maka akan tercipta hidup yang lebih berkualitas dan lebih bahagia
2. Peneliti dikemudian hari agar dapat lebih mengembangkan target penelitiannya tidak hanya satu jenjang pendidikan saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkatheri, A. M., Bustami, R. T., Albekairy, A. M., Alanizi, A. H., Alnafesah, R., Almodaimegh, H., Alzahem, A., Aljamaan, K., Zurnuq, S., & Qandil, A. M. (2020). Quality of Life and Stress Level Among Health Professions Students. *Health Professions Education*, 6(2), 201–210. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2019.11.004>
- Noh, J. W., Kim, K. B., Lee, Y., Lee, J. H., Kim, E. J., & Lee, S. H. (2019). Factors Associated With Health-Related Quality of Life HRQOL in Students Who Survived the Sewol Ferry Disaster in South Korea. *Journal of Affective Disorders*, 249, 223–225. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.02.035>
- Mahmudah, S. R. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Psikologis Siswa Terdampak Social Distancing Akibat Covid 19. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 1–14.
- Maksum, A. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA Press
- Maksum, A. (2018). *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA Press
- Ur Rehman, M. F., Fariha, C., Anwar, A., Shahzad, N., Ahmad, M., Mukhtar, S., & Haque, M. F. U. (2020). Novel coronavirus disease (COVID-19) pandemic: A recent mini review. *Computational*

and Structural Biotechnology Journal, 19, 612–623. <https://doi.org/10.1016/j.csbj.2020.12.033>

- Ribeiro, Í. J. S., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature Review. *Health Professions Education*, 4(2), 70–77. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
- Satrianingrum, A. P., & Prasetyo, I. (2020). Persepsi Guru Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Daring di PAUD. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 633. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.574>
- Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1(1), 73–80. <https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.265>
- Sikap, I., Didik, P., Fisika, P., Atas, M., Kota, N., Kurniawan, D. A., Perdana, R., & Pathoni, H. (2019). Identifikasi Sikap Peserta Didik terhadap Mata Pelajaran Fisika di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Kota Jambi. *UPEJ Unnes Physics Education Journal*, 8(1), 34–43. <https://doi.org/10.15294/upej.v8i1.29510>
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta.: Depdiknas.
- World Health Organization. (2004) The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF. Diakses dari http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/en/indonesian_whoqol.pdf pada tanggal 25 Januari pukul 10.00
- Yupita, W. (2019). Perbandingan Kualitas Hidup Siswa SMA Boarding School dengan Non Boarding School. Universitas Syiah Kuala. Banda Aceh.
- Yusof, W., Zulkifli, M. M., Azman, N. F., Ab Hamid, S. A., Othman, A., Draman, N., Zilfalil, B. A., Hassan, R., & Abdullah, W. Z. (2020). Factors affecting health-related quality of life and its association with the Xmn1-Gγ polymorphism among adolescents with transfusion-dependent beta thalassemia and HbE/β-thalassemia in East Coast Malaysia. *Pediatric Hematology Oncology Journal*, 5(2), 30–36. <https://doi.org/10.1016/j.phoj.2020.04.001>