

## **SURVEI KUALITAS HIDUP MAHASISWA FAKULTAS ILMU OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA**

**Ibrahim Dimas Alireza\*, Endang Sri Wahjuni**

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*ibrahimalireza16060464001@mhs.unesa.ac.id

### **Abstrak**

Kualitas Hidup adalah persepsi individu tentang kedudukan individu dalam hidup sesuai konteks budaya dan sistem nilai yang dipercayainya, dan dimana individu hidup dan ada perhatian dari individu dengan adanya, harapan, standar, tujuan yang telah ditetapkan. Kualitas hidup meliputi 4 dimensi yakni, Kesehatan Fisik, Kesehatan Psikologis, Hubungan Sosial, Kesehatan Lingkungan. Banyak mahasiswa kurangnya kesadaran akan pentingnya hidup sehat, masih banyak yang suka merokok dan tidur larut malam. Seharusnya mahasiswa tersebut menjaga kualitas hidup mereka agar menikmati kualitas hidup yang memuaskan sehubungan dengan banyaknya aktivitas fisik yang melelahkan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kualitas hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini tergolong penelitian survei yang menggunakan sampel teknik *Cluster Random Sampling*. Sampel yang digunakan Angkatan 2017 yang sudah mendapat mata kuliah PKS dan lebih dari satu tahun di Universitas Negeri Surabaya dianggap sudah matang pola pikirnya dengan angkatan baru. Teknik analisis penelitian yang digunakan *mean*, standar deviasi dan persentase. Berdasarkan hasil penelitian dapat digambarkan bahwa rata-rata kualitas hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya secara keseluruhan yang terdiri dari 3 Jurusan yaitu, Pada Kesehatan Fisik berkategori buruk 2,7%, berkategori sedang 65,2%, berkategori baik 32,1%. Untuk dimensi Kesehatan Psikologis yang berkategori buruk 1,8%, berkategori sedang 50,0%, berkategori baik 48,2%. Untuk dimensi Hubungan Sosial yang berkategori buruk 8,9%, berkategori sedang 41,1%, berkategori baik 50,0%. Untuk dimensi Kesehatan Lingkungan yang berkategori buruk 7,1%, berkategori sedang 72,3%, berkategori baik 20,5%.

**Kata Kunci:** kualitas hidup, kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial, kesehatan lingkungan

### **Abstract**

The quality of life is an individual perception about their position in life-related to the cultural context and value system that they believed in, and where the individual lives and there is attention from the individual in the presence, expectations, standards, goals that have been set. The quality of life involves 4 domains namely Physical Health, Psychological Health, Social Networks, Environmental Health. Many students lack awareness of the importance of healthy life, some of them still like to smoke and sleep late. These students should maintain their quality of life so they could relish a satisfying quality of life due to their many tiring physical activities. This study aims to describe the quality of life of students in the Faculty of Sport Science, State University of Surabaya. This research is classified as survey research which used technic cluster random sampling as a sample. The used samples are students 2017 generation who obtained PKS courses and more than one year in the State University of Surabaya are considered to have matured mindset with the new generation. The analysis technique used in the research are Mean, Standard Deviation and Percentage. According to the research, it could be illustrated that the average of quality of life of the students in Sports Science Faculty, the State University of Surabaya as a whole consisting of 3 Departments namely, In Physical Health categorized as bad (2.7%), moderate category (65.2%), good category (32.1%). For the dimensions of Psychological Health categorized which bad category (1.8%), moderate category (50.0%), good category (48.2%). For the Social Networks dimension which bad category (8.9%), moderate category (41.1%), good category (50.0%). For Environmental Health which bad category (7.1%), moderate category (72.3%), good category (20.5%).

**Keyword:** quality of life, physical health, psychological health, social networks, environmental health

## PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki kualitas hidup yang berbeda-beda tergantung dari individu dalam menyikapi setiap permasalahan yang terjadi. Jika masing-masing individu menyikapi dengan sikap positif maka kualitas hidup tersebut akan berdampak baik, tetapi jika masing-masing individu menyikapi dengan sikap negatif maka akan berdampak buruk kualitas hidup bagi individu tersebut (Kurniawati, 2015). Schiavolin *et al.* (2014), mendefinisikan bahwa, kualitas hidup sebagai pemahaman sistem nilai yang ada terkait dengan tujuan, harapan standar, dan juga perhatian individu terhadap kehidupannya di masyarakat dalam konteks budaya, kondisi fisik individu, psikologis, tingkat kemandirian serta hubungan individu dengan lingkungan merupakan pengaruh kualitas hidup. Sejalan dengan berjalannya waktu, konsep kualitas hidup mengalami berbagai macam perkembangan istilah. Berbagai macam indikator untuk menentukan kualitas hidup dibahas dalam berbagai literatur. Mahmoud dan Fareed (2018), mendefinisikan kesehatan bukan tidak adanya suatu penyakit atau kelemahan sebagai keadaan fisik, mental dan sosial yang lengkap. Individu yang sehat dipercayai dapat menikmati kualitas hidup yang memuaskan.

Kualitas hidup adalah pendekatan yang luas yang dapat dijelaskan dalam berbagai cara. Kualitas hidup suatu kebahagiaan dalam berbagai arah kehidupan dengan mempertimbangkan dimensi budaya dan waktu yang melekat pada standar kemanusiaan universal, merupakan perpaduan dari kondisi objektif dan subjektif (Dalmida *et al.*, 2011). Untuk menunjukkan aktivitas fisik atau kondisi seseorang dalam kehidupan sehari-hari, kualitas hidup sering dihubungkan dengan pembangunan khususnya pembangunan manusia yang sering dikaitkan dengan kondisi seseorang baik dalam keadaan sehat maupun dalam keadaan sakit. Kebutuhan dasar seperti sandang, pangan, papan sering dikaitkan dengan kualitas hidup (Muhaimin, 2010). Ribeiro *et al.* (2018), mendefinisikan kualitas hidup sebagai persepsi individu tentang posisi mereka dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai di mana mereka dimasukkan, yang juga melibatkan tujuan, perspektif, standar, dan keprihatinan mereka.

Menurut Nasari dan Darma (2013), mahasiswa yaitu suatu karakter tertinggi di dunia pendidikan yang mengatur pola perilaku manusia dari remaja menuju ke peran nyata, dapat dikatakan bahwa pemikiran yang tinggi lebih serius dalam menjalani sebuah peran adalah mahasiswa. Pada saat memasuki perguruan tinggi peneliti melihat mahasiswa di lingkungan Universitas Negeri Surabaya di Fakultas Ilmu Olahraga memiliki kualitas hidup yang kurang baik, kurangnya kesadaran akan pentingnya hidup sehat masih banyak dijumpai di

Fakultas Ilmu Olahraga masih banyak terdapat mahasiswa yang suka merokok dan suka tidur larut malam, seharusnya mahasiswa tersebut menjaga kualitas hidup mereka agar menikmati kualitas hidup yang memuaskan dan memerlukan istirahat yang cukup untuk mengistirahatkan tubuhnya sehubungan dengan banyaknya aktivitas fisik yang melelahkan.

Kualitas hidup juga dipengaruhi oleh hidup sehat. Bukan hanya dalam keadaan fisik, sehat secara mental dan sehat secara sosial. Bukan hanya mencakup kebebasan dari suatu penyakit, namun sehat juga mencakup keadaan psikis dari seseorang. Pada umumnya sehat mempengaruhi perilaku manusia, begitu pula sebaliknya, Kesehatan seseorang dapat dilihat dari perilaku orang tersebut, untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang menjadi baik dan sejahtera maka seseorang harus menumbuhkan perilaku baik dalam menjaga kesehatan (Adliyani, 2015). Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian survei. Penelitian survei adalah penelitian yang menarik sampel dari satu populasi sebagai alat pengumpulan data yang pokok menggunakan kuesioner (Maksum, 2018:84). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya. Pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik *cluster random sampling*. Total sampel dalam penelitian ini adalah 112 mahasiswa diantaranya 40 mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 32 mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, dan 40 mahasiswa Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. Waktu penelitian dilakukan 3 kali pertemuan. Pertemuan pertama dilakukan pengambilan data di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, pertemuan kedua di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, pertemuan ketiga di Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data menggunakan kuesioner tentang kualitas hidup yang di adopsi dari organisasi kesehatan dunia kualitas hidup *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF)*. Instrumen ini digunakan untuk menilai atau mengetahui sejauh mana kualitas hidup seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terdapat 26 pertanyaan sekaligus 4 cara penghitungan sehingga terdapat 30 kolom dalam pertanyaan. Instrumen ini terbagi menjadi

empat dimensi yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, kesehatan lingkungan. Teknik analisis data menggunakan program IBM SPSS 25 (*statistical package for social science 25*) dengan teknik analisis *mean*, standar deviasi dan persentase.

**Tabel 1. Kategori Kualitas Hidup Instrumen WHOQOL-BREF**

Kategori	Nilai
Baik	<50%,
Sedang	50-75%
Buruk	>75%

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan penelitian dapat digambarkan bahwa kualitas hidup yang terbagi menjadi empat dimensi yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, kesehatan lingkungan mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga sebagai berikut:

**Tabel 2. Deskriptif Kualitas Hidup**

Dimensi	Nama Prodi	N	Mean	SD	Min	Max
Kesehatan Fisik	PJKR	32	65	6.77	54.29	82.86
	PKO	40	67.21	8.87	40	80
	Penkesrek	40	65.93	8.97	48.57	82.86
	FIO	112	66.12	8.34	40	82.86
Kesehatan Psikologis	PJKR	32	70.83	7.03	63.33	86.67
	PKO	40	72.17	8.72	40	90
	Penkesrek	40	71.67	10.1	50	93.33
	FIO	112	71.61	8.76	40	93.33
Hubungan Sosial	PJKR	32	69.17	16.13	26.67	100
	PKO	40	71.33	17.49	26.67	100
	Penkesrek	40	66.5	14.12	33.33	93.33
	FIO	112	68.99	15.95	26.67	100
Kesehatan Lingkungan	PJKR	32	63.06	7.07	48.89	77.78
	PKO	40	63.83	9.1	37.78	80
	Penkesrek	40	62.06	7.85	40	77.78
	FIO	112	62.98	8.08	37.78	80

**Keterangan:**

- PJKR : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
- PKO : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
- Penkesrek : Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi
- FIO : Fakultas Ilmu Olahraga

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil deskripsi kualitas hidup yang dilihat dari empat dimensi. Pada dimensi kesehatan fisik seluruh jurusan mendapatkan hasil yang hampir sama dan masuk pada kategori sedang. Pada dimensi kesehatan fisik, jurusan PJKR rata-rata menunjukkan kategori sedang dan jurusan PKO serta Penkesrek masuk pada kategori baik. Pada dimensi hubungan sosial, jurusan PJKR dan Penkesrek

rata-rata menunjukkan kategori sedang dan jurusan PKO masuk pada kategori baik. Pada dimensi kesehatan lingkungan seluruh jurusan mendapatkan hasil yang masuk pada kategori sedang.

**Tabel 3. Kategori Gambaran Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga**

Dimensi	N	Kategori					
		Buruk		Sedang		Baik	
		N	%	N	%	N	%
Kesehatan Fisik	112	2	2.70%	73	65.20%	36	32.10%
Kesehatan Psikologis	112	3	1.80%	56	50.00%	54	48.20%
Hubungan Sosial	112	10	8.90%	46	41.10%	56	50.00%
Kesehatan Lingkungan	112	8	7.10%	81	72.30%	23	20.50%

Berdasarkan tabel 3 diatas kualitas hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga pada dimensi kesehatan fisik berkategori sedang sebanyak 73 mahasiswa (65,2%). Dimensi kesehatan psikologis berkategori sedang sebanyak 56 mahasiswa (50,0%). Dimensi hubungan sosial berkategori baik sebanyak 56 mahasiswa (50,0%). Dimensi kesehatan lingkungan berkategori sedang sebanyak 81 mahasiswa (72,3%). Pada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya angkatan 2017, yang dilakukan di 3 Jurusan yaitu Pendidikan Olahraga, Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, dan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi dengan jumlah 112 mahasiswa, menunjukkan penelitian mengenai kualitas hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya.

Faktor lain yang dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang yaitu dengan melakukan aktivitas fisik dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fungsi fisik, aktivitas fisik aktif menurut Riset Kementerian Dasar (Risesdas, 2013) adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria “kurang aktif” adalah individu yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang ataupun berat. Dikutip oleh (Maksum, 2011:214), kegiatan olahraga memberi kesempatan yang baik bagi para remaja, baik pria dan wanita untuk terintegrasi dalam jaringan sosial dan mengembangkan kepercayaan sosial. Studi yang dilakukan oleh Brettsneider (1999), menunjukkan bahwa remaja umumnya membutuhkan interaksi dengan yang lain dan membutuhkan dukungan sosial, tidak saja dari kelompoknya melainkan juga dari kelompok dan institusi yang lain. Umumnya anak-anak dan remaja tidak terlalu betah tinggal di institusi-institusi seperti rumah, sekolah, tetangga, dan tempat

ibadah. Sebagian besar waktu mereka dicurahkan bersama teman dan kelompoknya, sehingga terkesan eksklusif. Dalam hal demikian, kegiatan olahraga menjadi media yang efektif.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa medis di universitas medical China, faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pada mahasiswa meliputi gender, minat pada bidang studi, kepercayaan diri dalam pengembangan karir, lokasi kota asal dan latihan fisik. (Zhang *et al*, 2012). Penelitian sejenis pada mahasiswa medis King Abdul Aziz Arab Saudi menemukan bahwa, mahasiswa dengan capaian prestasi akademik tinggi memiliki nilai dimensi psikologi yang lebih rendah sementara mahasiswa yang memiliki capaian akademik yang rendah diasosiasikan dengan nilai kesehatan psikologi dan hubungan sosial yang lebih baik. (Malibary *et al*, 2019). Pada penelitian ini kualitas hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga masuk dalam kategori sedang, padahal mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga sudah mendapatkan pembelajaran tentang Ilmu Kesehatan dan Pendidikan Kesehatan Sekolah. tentang cara hidup sehat menjaga kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial dan kesehatan lingkungan 4 domain seperti kesehatan fisik, kesehatan psikologi, hubungan sosial serta kesehatan lingkungan tersebut sudah di dapatkan di perguruan tinggi khususnya di Fakultas Ilmu Olahraga. Tetapi belum tentu setiap individu dapat menerapkan 4 dimensi tersebut dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan tentang Survei Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kualitas hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya menurut 4 dimensi dari WHO rata-rata masuk pada kategori sedang.
2. Dimensi kesehatan fisik masuk dalam kategori sedang (65,2%).
3. Dimensi kesehatan psikologis masuk dalam kategori sedang (50,0%).
4. Dimensi sosial masuk dalam kategori baik (50,0%).
5. Dimensi kesehatan lingkungan masuk dalam kategori sedang (72,3%).

### Saran

Pada bagian ini peneliti memberikan saran kepada seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga dan peneliti yang akan datang tentang Kualitas hidup maka penulis memberikan saran antara lain:

1. Bagi mahasiswa  
Kepada mahasiswa untuk meningkatkan kualitas hidupnya agar senantiasa menikmati kualitas hidup yang sehat dan memuaskan.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan untuk pengambilan sampel selanjutnya sama rata agar lebih akurat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh Perilaku Individu Terhadap Hidup Sehat. *Jurnal Majority*, 4(7), 109-114.
- Dalmida, S. G., Holstad, M. M., DiIorio, C., & Laderman, G. (2011). Spiritual Well-Being and Health-related Quality of Life Among African-American Women with HIV/AIDS. *Applied Research in Quality of Life*, 6(2), 139-157.
- Departemen Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kurniawati, H. (2015). Studi Meta Analisis Spiritual Well Being dan Quality of Life. In *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan*, 141-146.
- Mahmoud, M. A., & Fareed, M. (2018). Assessment of Quality of Life among Medical Students in Saudi Arabia: A Study Based on WHO-QOL-BREF Protocol. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 7(10), 1-11.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. (2011). *Psikologi Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Malibary, H., Zagzoog, M. M., Banjari, M. A., Bamashmous, R. O., & Omer, A. R. (2019). Quality Of Life (QoL) Among Medical Students in Saudi Arabia: A Study Using the WHOQOL-BREF Instrument. *BMC Medical Education*, 19(1), 1-6.
- Muhaimin, T. (2010). Mengukur Kualitas Hidup Anak. *Kesmas: National Public Health Journal*, 5(2), 51-55.
- Nasari, F., & Darma, S. (2013). Penerapan K-means Clustering Pada Data Penerimaan Mahasiswa Baru (Studi Kasus: Universitas Potensi Utama). *Semnasteknomedia Online*, 2(1), 73-78.
- Ribeiro, I. J., 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.

Schiavolin, S., Quintas, R., Pagani, M., Brock, S., Acerbi, F., Visintini, S., ... & Leonardi, M. (2014). Quality of Life, Disability, Well-Being, And Coping Strategies in Patients Undergoing Neurosurgical Procedures: Preoperative Results in An Italian Sample. *The Scientific World Journal*, 2014, 1-7.

Zhang, Y., Qu, B., Lun, S., Wang, D., Guo, Y., & Liu, J.(2012). Quality Of Life of Medical Students in China: A Study Using The WHOQOL-BREF. *PloS one*, 7(11), 1-9.

