

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kualitas Hidup**

##### **1. Definisi**

*World Health Organization* atau WHO (1996) menyatakan bahwa kualitas hidup adalah persepsi individu terhadap posisi kehidupan yang saat ini dijalannya serta nilai dan budaya yang berlaku dapat mempengaruhi penilaian tersebut. Campbell, dkk. (1976) mendefinisikan kualitas hidup individu sebagai suatu kondisi kehidupan seseorang yang mempengaruhi kualitas hidupnya, akan tetapi kondisi tersebut tidak menentukan pengalaman hidupnya secara keseluruhan. Menurut Handayani (2020), kualitas hidup adalah penilaian subjektif seseorang mengenai mutu hidup dirinya sendiri.

Pearlman dan Uhlmann (1988) menyebutkan kualitas hidup adalah persepsi dari seorang individu secara subyektif berkaitan dengan perasaan kesejahteraan dirinya. Sedangkan definisi kualitas hidup yang dikemukakan oleh Webster (1986) adalah cara hidup, semangat hidup yang esensial, adanya pengalaman fisik maupun mental yang dapat mengubah eksistensi kehidupan individu tersebut kedepannya, tinggi dari sebuah status sosial, serta tipikal gambaran karakteristik seorang individu.

Berdasarkan uraian di atas, maka kualitas hidup adalah persepsi individu terhadap posisi kehidupan yang saat ini dijalannya serta nilai dan budaya yang berlaku dapat mempengaruhi penilaian tersebut.

## 2. Faktor-faktor

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas hidup, diantaranya adalah (Kumar, dkk., 2014) :

### a. Usia

Kualitas hidup sangat dipengaruhi oleh usia seseorang. Hal ini dikarenakan semakin tua umur seorang individu, akan semakin menurun kualitas hidupnya. Saat seseorang semakin bertambah usianya, mulai muncul rasa putus asa mengenai masa yang akan datang.

### b. Pendidikan

Kualitas hidup juga dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Seiring tingginya tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin baik kualitas hidupnya. Hal ini dapat terjadi karena seorang individu yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah akan merasa kurang percaya diri dan merasa dirinya tidak berguna.

### c. Status pernikahan

Kualitas hidup seseorang yang telah menikah lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak menikah. Hal ini dikarenakan adanya pasangan yang menemani membuat diri seseorang menjadi lebih bahagia.

### d. Keluarga

Kualitas hidup juga sangat dipengaruhi oleh faktor keluarga. Seorang individu dengan keluarga harmonis dan utuh akan memiliki kualitas hidup yang lebih baik, hal ini dikarenakan keluarga harmonis

dan utuh akan memberikan dukungan dan kasih sayang sehingga seseorang akan mengalami peningkatan kualitas hidup.

### 3. Dimensi

WHO (dalam Rapley, 2003) menyebutkan bahwa kualitas hidup terdiri atas 4 dimensi, yaitu:

#### a. Kesehatan Fisik

Dimensi kesehatan fisik meliputi aktivitas sehari-hari, energi dan kelelahan, perawatan medis, kegelisahan dan kesakitan, mobilitas, tidur dan istirahat, serta kapasitas kerja. Dimensi fisik ini berkaitan dengan *private self consciousness* yang mengarah pada perilaku *covert*, dimana perasaan dan pikiran seorang individu terhadap suatu hal secara subjektif tidak dapat dilihat oleh individu lain.

#### b. Psikologis

Dimensi psikologis terkait dengan kesehatan mental seorang individu, dimana dimensi ini juga berkaitan dengan dimensi fisik yaitu ketika kesehatan mental seseorang dalam keadaan yang baik maka ia akan melakukan aktivitas fisik dengan baik pula. Dimensi psikologis meliputi perasaan positif dan negatif, citra tubuh, spiritual atau agama, penghargaan terhadap diri sendiri, pemikiran, pembelajaran, daya ingat, dan konsentrasi. Dimensi psikologis jika dihubungkan dengan *private self consciousness* berkaitan dengan perasaan seorang individu yang tidak dapat dilihat orang lain, misal ketika seorang individu memikirkan tentang apa yang kurang dari penampilan dirinya.

c. Hubungan sosial

Dimensi hubungan sosial yaitu ketika perilaku dua orang atau lebih saling berhubungan serta saling mempengaruhi, mengubah, bahkan memperbaiki. Dimensi ini meliputi hubungan personal, dukungan sosial, dan aktivitas seksual. Dimensi ini berkaitan dengan *public self consciousness* yaitu kemampuan seseorang berkomunikasi dengan orang lain.

d. Kondisi lingkungan

Dimensi kondisi lingkungan yaitu tempat individu tinggal, termasuk ketersediaan dan keadaan tempat tinggal serta sarana dan prasarana kehidupan yang menunjang. Dimensi ini meliputi kebebasan, keamanan dan kenyamanan fisik, sumber penghasilan, kesempatan memperoleh informasi dan keterampilan baru, partisipasi atau kesempatan untuk berekreasi dan atau menikmati waktu luang, lingkungan tempat tinggal, lingkungan fisik serta transportasi. Dimensi ini juga memiliki fokus pada *public self consciousness* yaitu ketika individu sadar serta memiliki kepedulian pada lingkungan sekitarnya.

## **B. Kecemasan**

### **1. Definisi**

Spielberger dan James (1972) menyatakan bahwa kecemasan adalah sebuah reaksi yang kompleks serta emosional pada seorang individu yang menafsirkan suatu situasi kondisi sebagai sebuah bahaya atau ancaman. Nevid, Rathus, dan Greene (2008) menyatakan kecemasan adalah suatu kondisi umum dari rasa takut atau rasa tidak nyaman.

Lovibond dan Lovibond (1995) mendefinisikan kecemasan sebagai rasa takut atau khawatir akan terjadinya suatu hal yang tidak menyenangkan di masa depan. Sandhu (2016) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan yang dialami seseorang seperti takut, gelisah, dan khawatir yang digeneralisasikan serta tidak terfokus sebagai reaksi berlebihan terhadap situasi yang hanya secara subjektif dipandang sebagai ancaman.

Berdasarkan uraian di atas, maka kecemasan adalah perasaan takut atau khawatir akan terjadinya suatu hal yang tidak menyenangkan di masa depan.

## 2. Faktor-faktor

Exacta dan Hidajat (2017) menyebutkan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor internal dan eksternal.

### a. Faktor internal

Faktor internal pertama yang mempengaruhi kecemasan seseorang adalah *stressor* psikososial, yaitu suatu kondisi dimana terjadi perubahan lingkungan sosial seseorang yang mengharuskannya melakukan adaptasi. Selanjutnya adalah maturitas dimana seseorang yang lebih dewasa secara kepribadian tidak akan mudah mengalami gangguan kecemasan.

Pendidikan dan status ekonomi juga turut mempengaruhi kecemasan seseorang, di mana pendidikan dan status ekonomi yang rendah akan lebih menyebabkan seseorang mudah mengalami

kecemasan dan seseorang dengan tingkat pendidikan serta status ekonomi yang lebih baik akan sukar mengalaminya. Selanjutnya adalah keadaan fisik, yaitu seseorang dengan gangguan fisik akan lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan yang tidak.

Selanjutnya adalah faktor umur, yaitu seseorang dengan umur yang lebih muda cenderung lebih sering mengalami kecemasan. Selain itu, jenis kelamin juga menjadi faktor yang mempengaruhi kecemasan di mana wanita lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan pria.

b. Faktor Eksternal

Beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan diantaranya adalah ancaman sistem diri, yaitu identitas diri yang terancam, harga diri, kehilangan atau perubahan status/peran, serta hubungan interpersonal. Selanjutnya adalah faktor keluarga, di mana kecemasan bersifat heterogen serta dianggap hal yang wajar. Kemudian, faktor lingkungan yaitu lingkungan yang asing akan menyebabkan seseorang lebih mudah mengalami kecemasan.

3. Dimensi dan aspek

Menurut Spielberger dan James (1972), terdapat 2 dimensi kecemasan yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*.

- a. *State anxiety* atau kecemasan sesaat adalah reaksi emosional yang terdiri atas perasaan tidak menyenangkan dan perasaan tegang atau takut secara sadar serta aktivasinya berhubungan dengan sistem saraf

otonom.

- b. *Trait anxiety* atau kecemasan dasar merupakan karakter dari individu yang pencemas, sehingga mempengaruhi responnya di berbagai situasi dan kecemasan ini relatif stabil dibandingkan *state anxiety*.

Menurut Lovibond dan Lovibond (1995) terdapat 4 aspek kecemasan, diantaranya adalah:

- a. Rangsangan saraf otonom, dapat diindikasikan dengan aktivitas jantung yang meningkat, mulut terasa kering, berkeringat secara berlebih, sulit menelan, dan sulit bernafas.
- b. Respon otot rangka, dapat diindikasikan dengan kondisi tubuh yang gemetar serta merasa lemah lunglai.
- c. Kecemasan situasional, dapat diindikasikan dengan rasa khawatir, cemas yang berlebih, dan perasaan “terbuang”.
- d. Rasa cemas yang subyektif, dapat diindikasikan dengan rasa takut, panik, perasaan ngeri, dan ingin pingsan.

### C. Masa Dewasa Awal

#### 1. Definisi

Papalia & Feldman (2017) menyatakan bahwa masa dewasa dimulai pada usia 18 tahun. Lebih lanjut, Wade, Tavriss, & Garry, (2016) menyatakan bahwa umur dewasa awal memiliki rentang 18 hingga 25 tahun. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Santrock (2011) dimana masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun dan berakhir pada usia 25 tahun. Dalam teori sosiologis, seseorang dianggap dewasa ketika ia telah mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri, telah berkarir, menikah,

memiliki hubungan romantis dengan orang lain secara signifikan, atau berumah tangga (Papalia & Feldman, 2017).

Arnett & Tanner (2006) menyatakan bahwa definisi kedewasaan bagi orang awam terdiri dari tiga kriteria, yaitu; (1) bertanggung jawab atas diri sendiri, (2) mampu mengambil keputusan sendiri, dan (3) memiliki kemandirian finansial. Seseorang pada tahap perkembangan dewasa awal diharapkan memiliki peran baru dalam kehidupannya, seperti menjadi suami atau istri, orang tua, pencari nafkah, memiliki keinginan baru, mengembangkan sikap serta nilai-nilai baru dalam kehidupannya (Hurlock, 1996).

## 2. Ciri-ciri

Erikson (1982) menyatakan bahwa pada setiap masa kehidupan terjadi sebuah tahap "krisis", yaitu sebuah tantangan psikologis tertentu yang idealnya diselesaikan oleh seorang individu sebelum dirinya berlanjut ke tahap selanjutnya. Pada tahap dewasa awal, seseorang sedang dalam tahap keintiman vs isolasi (*intimacy versus isolation*), yaitu tahap seorang dewasa sudah menentukan siapa dirinya. Ketika seseorang sudah menetapkan siapa dirinya, maka ia sudah harus membagi dirinya sendiri dengan orang lain dan belajar berkomitmen. Sebuah pekerjaan yang sukses sekalipun tidak akan sempurna hingga berhasil menjalin keintiman dengan pasangan (Erikson, 1982).

Sedangkan Hurlock (1996) menyatakan bahwa terdapat 4 ciri orang dewasa awal, yaitu:



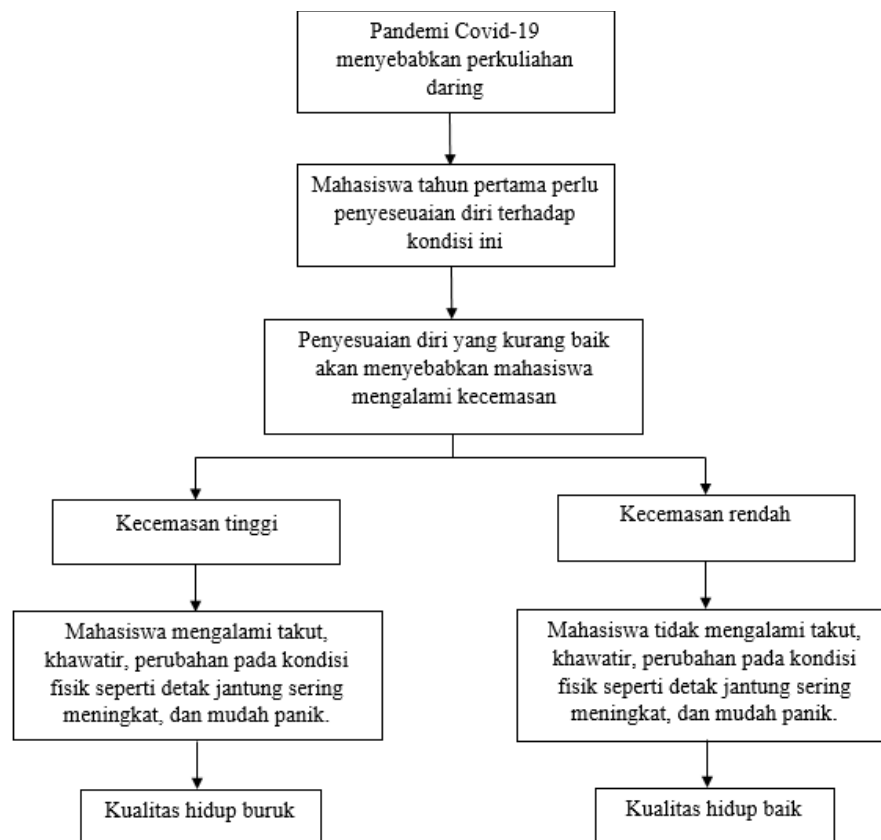
- a) Masa dewasa awal adalah masa usia produktif, di mana seorang dewasa awal membentuk rumah tangga. Pada masa ini, alat reproduksi manusia telah matang dan siap bereproduksi.
- b) Masa dewasa awal adalah masa bermasalah, yaitu masa terjadinya banyak penyesuaian diri terhadap kondisi tertentu seperti perkawinan, peran menjadi orang tua, dan sebagai seorang yang telah dewasa di mata hukum yang berlaku.
- c) Masa dewasa awal adalah masa yang dipenuhi rasa emosional yang tegang, di mana seorang dewasa awal merasakan takut atau kekhawatiran akan persoalan yang dihadapi dan sejauh mana persoalan tersebut dapat diselesaikan dengan baik.
- d) Masa dewasa awal adalah masa terjadinya nilai-nilai kehidupan yang berubah serta masa ketergantungan, yaitu masa di mana mungkin masih terdapat ketergantungan pada orang tua, pada beasiswa yang diberikan oleh lembaga pendidikan, atau ketergantungan pada pinjaman yang diberikan oleh pemerintah. Sedangkan perubahan nilai terjadi karena adanya rasa ingin diterima oleh kelompok sosial orang dewasa serta ekonomi orang dewasa pada umumnya.

#### **D. Kerangka Berpikir**

Pandemi COVID-19 yang melanda dunia tidak hanya mempengaruhi berjalannya sistem kesehatan maupun ekonomi, tetapi turut mempengaruhi proses kegiatan belajar mengajar yang selama ini dilaksanakan secara luring menjadi daring. Sistem pembelajaran yang berubah ini juga terjadi pada jenjang perkuliahan sehingga menuntut mahasiswa untuk beradaptasi. Sistem

perkuliahan daring juga menuntut mahasiswa baru (tahun pertama) untuk menyesuaikan diri dengan sistem maupun media yang digunakan.

Penyesuaian ini apabila tidak dapat ditangani mahasiswa dengan baik akan membuat mahasiswa mengalami kecemasan. Kecemasan yang timbul dapat berupa gejala psikis (rasa takut, khawatir yang berlebihan, dan perasaan panik) serta gejala fisik (mudah berkeringat, detak jantung yang meningkat, dan tremor). Kecemasan yang timbul diasumsikan akan mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa, dikarenakan dimensi penyusun kualitas hidup adalah dimensi fisik dan dimensi psikologis. Ketika kecemasan seorang mahasiswa tinggi, maka kualitas hidup menjadi buruk dan begitu pula sebaliknya, ketika kecemasan rendah maka kualitas hidup menjadi baik.



Gambar 1. Kerangka Berpikir

### E. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara kecemasan dan kualitas hidup mahasiswa UMKT tahun pertama.