

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Quality of life

1. Definisi *Quality of life*

Lopez dan Snyder (2007) mendefinisikan *quality of life* adalah persepsi individu tentang posisi di masyarakat dalam konteks nilai dan budaya terkait adat setempat dan berhubungan dengan keinginan dan harapan yang merupakan pandangan multidimensi, yang tidak terbatas hanya dari fisik melainkan juga dari aspek psikologis. Menurut Billington et al., (2010) mendefinisikan *quality of life* sebagai persepsi individu dalam kehidupan dalam konteks sistem budaya dan nilai dimana individu hidup dan dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar dan kekhawatiran.

Campbell (dalam Afiyanti, 2010) menyatakan *quality of life* merupakan suatu kondisi kehidupan seseorang yang dapat memengaruhi *quality of life* yaitu persepsi seorang individu terhadap perasaan kesajahteraannya secara subjektif. Muhaimin (2010) mendefinisikan *quality of life* adalah kemampuan aktivitas fisik seseorang dalam keadaan sakit dan sehat dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bahwa *quality of life* adalah penilaian individu tentang kehidupannya yang berhubungan dengan tujuan, harapan, kemampuan, dan keterbatasan untuk berfungsi menjalani perannya dalam kehidupan.

2. Aspek *Quality of life*

Menurut Lopez dan Snyder (2007), ada beberapa aspek dari *quality of life* yaitu:

a. Aspek kesehatan fisik

Kesehatan fisik dapat memengaruhi kemampuan individu untuk melakukan aktivitas. Aktivitas yang dilakukan individu akan memberikan pengalaman-pengalaman baru yang merupakan modal perkembangan ke tahap selanjutnya. Kesehatan fisik mencakup aktivitas sehari-hari, ketergantungan pada obat-obatan dan bantuan medis, energi dan kelelahan, mobilitas (keadaan mudah bergerak), sakit dan ketidaknyamanan, tidur dan istirahat, kapasitas kerja.

b. Aspek psikologis

Keadaan mental individu. Keadaan mental mengarah pada mampu atau tidaknya individu menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan perkembangan sesuai dengan kemampuannya, baik tuntutan dari dalam diri maupun dari luar dirinya. Aspek psikologis juga terkait dengan aspek fisik, di mana individu dapat melakukan suatu aktivitas dengan baik bila individu tersebut sehat secara mental. Kesejahteraan psikologis mencakup *body image* dan *appearance*, perasaan positif, perasaan negatif, *self esteem*, spiritual/agama/keyakinan pribadi, berpikir, belajar, memori dan konsentrasi.

c. Aspek hubungan sosial

Hubungan antara dua individu atau lebih di mana tingkah laku individu tersebut akan saling memengaruhi, mengubah, atau memperbaiki tingkah laku individu lainnya. Mengingat manusia adalah makhluk sosial maka dalam

hubungan sosial ini, manusia dapat merealisasikan kehidupan serta dapat berkembang menjadi manusia seutuhnya. Hubungan sosial mencakup hubungan pribadi, dukungan sosial, aktivitas seksual.

d. Aspek lingkungan

Tempat tinggal individu, termasuk di dalamnya keadaan, ketersediaan tempat tinggal untuk melakukan segala aktivitas kehidupan, termasuk di dalamnya adalah saran dan prasarana yang dapat menunjang kehidupan. Hubungan dengan lingkungan mencakup sumber *financial*, kebebasan, keamanan dan keselamatan fisik, perawatan kesehatan dan sosial termasuk aksesibilitas dan kualitas, lingkungan rumah, kesempatan untuk mendapatkan berbagai informasi baru maupun keterampilan (*skill*), partisipasi dan mendapat kesempatan untuk melakukan rekreasi dan kegiatan yang menyenangkan di waktu luang, lingkungan fisik termasuk polusi/kebisingan/keadaan air/iklim, serta transportasi.

Aspek *quality of life* mengacu pada pendapat Lopez dan Snyder (2007) yaitu kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan.

3. Faktor *Quality of life*

Menurut Brown (dalam Maloky, 2016) *quality of life* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

a. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan terdiri dari:

1. Lingkungan makro, meliputi ekonomi, sosial, budaya, politik dan kebangsaan.
2. Lingkungan sekitar, meliputi lingkungan keluarga, tetangga, tempat bekerja,

sekolah, rumah, dan keluarga sosial.

b. Faktor Pribadi

Faktor pribadi terdiri dari:

1. Faktor biologis, meliputi keadaan tubuh, struktur otak, dan tingkah laku.
2. Faktor psikologis, meliputi kebiasaan, kognisi, emosi, persepsi, dan pengalaman yang merupakan karakteristik individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Menurut Pradono et al., (dalam Risdianti & Herlina, 2020) *quality of life* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

a. Usia

Usia yang bertambah pada seseorang secara psikologis akan meningkatnya *quality of life*.

b. Jenis Kelamin

Perempuan lebih cenderung memiliki *quality of life* yang baik dibandingkan dengan laki-laki, karena perempuan dapat mengontrol emosi dan dapat menghadapi masalah dibanding dengan laki-laki.

c. Pendidikan

Pendidikan akan mempengaruhi *quality of life* seseorang jika semakin tinggi pendidikan seseorang maka pola pikir yang dimiliki mampu mengantisipasi terhadap penurunan *quality of life*.

d. Pekerjaan

Seseorang yang memiliki pekerjaan akan lebih baik hidupnya, dibanding dengan yang tidak bekerja.

e. Perilaku berisiko

Seseorang yang memiliki kebiasaan seperti merokok, minum alkohol, aktivitas fisik yang kurang yang tidak baik, akan memengaruhi pada emosi dalam diri sehingga hal tersebut akan menurunkan *quality of life*.

f. Penyakit kronis

Penyakit kronis dapat termasuk pada perawatan paliatif, dimana seseorang yang mempunyai penyakit kronis seperti kanker stadium lanjut akan menimbulkan kecemasan hingga depresi, maka hal tersebut berpengaruh pada *quality of life*.

g. Gangguan mental

Seseorang dengan kecemasan dan depresi berat akan memengaruhi *quality of life*.

h. Status ekonomi

Seseorang dengan status ekonomi yang tinggi bisa memenuhi kehidupannya.

Berdasarkan hasil pendapat dari para ahli dapat disimpulkan bahwa faktor *quality of life* yaitu lingkungan dan pribadi.

B. Happiness

1. Definisi Happiness

Seligman (2005) mendefinisikan *happiness* sebagai suatu keadaan individu dalam merasakan perasaan positif dan lebih banyak merasakan peristiwa yang menyenangkan, serta melupakan peristiwa yang dirasa tidak menyenangkan. Ia menyebutkan bahwa *happiness* merupakan suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya sendiri dan hidup yang dijalani.

Carr (dalam Sarmadi, 2018) mendefinisikan *happiness* sebagai kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif. Jadi, *happiness* adalah istilah umum yang menunjukkan kenikmatan atau kepuasan yang menyenangkan dalam kesejahteraan, keamanan, atau pemenuhan keinginan.

Argyle (2001) mendefinisikan *happiness* sebagai bentuk evaluasi afektif dan kognitif individu yang mencakup kepuasan hidup secara keseluruhan, adanya afek positif, dan tidak adanya efek negatif, Snyder dan Lopez (2007) mendefinisikan *happiness* sebagai emosi positif yang dinilai secara subjektif sehingga setiap individu merasakan kebahagiaan dengan cara yang berbeda tergantung pada sudut pandangan masing-masing. Sedangkan menurut Muhadjir (2013) menyatakan *happiness* merupakan emosi rasa senang, puas dan sehat secara fisik maupun mental.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *happiness* adalah suatu emosi positif berupa perasaan senang, kenikmatan, dan kenyamanan yang dirasakan individu ketika ia mampu mencapai suatu keinginan yang sesuai dengan tujuan dalam dirinya serta optimis terhadap kehidupan.

2. Aspek *Happiness*

Menurut Seligman (2005) terdapat lima aspek yang menjadi sumber *happiness* individu, yaitu:

a. Terjalannya hubungan yang positif dengan orang lain

Hubungan positif bukan hanya sebatas memiliki teman, pasangan ataupun anak, tetapi dengan terjalannya hubungan baik dengan individu yang ada di

sekitar. Hubungan positif dapat tercipta apabila individu mendapatkan dukungan orang lain sehingga mampu mengembangkan harga diri, mampu memecahkan masalah, serta individu sehat secara fisik.

b. Keterlibatan penuh

Keterlibatan penuh yang dimaksud adalah individu mampu mengikuti aktivitas-aktivitas bersama orang di sekitar dan keluarga, dengan melibatkan diri secara penuh, dalam artian bukan hanya mengenai aktivitas fisik, tetapi hati dan pikiran yang juga turut serta dalam aktivitas tersebut.

c. Menemukan makna dalam keseharian

Hal ini berkaitan dengan bagaimana individu mampu berpikir positif dalam aktivitas yang dilakukan, terlibat penuh, serta memiliki hubungan positif dengan orang lain individu tersebut menemukan makna dalam apapun yang dilakukan dan bisa merasakan kebahagiaan.

d. Optimisme namun tetap realistis

Orang yang optimis ditemukan lebih berbahagia. Mereka tidak mudah cemas karena menjalani hidup dengan penuh harapan. Kita tahu harapan selalu menguatkan. Optimisme dapat membuat langkah kita menjadi lebih ringan. Namun untuk mewujudkan keyakinan itu, tetap dibutuhkan tindakan nyata yang disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan kita.

e. Menjadi pribadi yang resilien

Orang yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan. Karena kebahagiaan kita tidak bergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang kita alami. Melainkan sejauh mana kita memiliki

resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang terpaht sekalipun. Peristiwa buruk tidak hanya akan berlalu, tetapi juga dapat membawa kebaikan. Inilah salah satu kunci kebahagiaan mengingat hidup tidak hanya berisikan hal-hal menyenangkan.

Menurut Hurclock (dalam Pratama et., 2018) aspek-aspek *happiness* yaitu:

a. *Acceptance* (penerimaan)

Happiness lebih merupakan masalah bagaimana memandang keadaan diri sendiri, bukan menginginkan keadaan orang lain menerima perubahan yang terjadi dalam dirinya dan dapat bersyukur atas apa yang telah diperolehnya pada saat ini sehingga dapat diterima oleh orang lain dengan baik pula.

b. *Affection* (pengasihian/kasih sayang)

Pengasihian bisa disebut juga dengan kasih sayang, hal ini menekankan bahwa bagaimana lanjut usia tetap menunjukkan rasa cinta kasih dan tetap merasa dicintai oleh pasangan yang masih hidup, anak-anak atau keluarga yang lainnya, termasuk teman lama.

c. *Achievement* (prestasi/pencapaian)

Hal ini berhubungan dengan tercapainya tujuan seseorang. Tujuan dalam hal ini bagaimana dengan apa yang telah diraihinya dan dicapainya pada saat ini, baik secara finansial maupun apa yang dicita-citakannya pada masa usia sebelumnya.

Berdasarkan hasil pendapat dari para ahli dapat disimpulkan bahwa aspek *happiness* yaitu terjalinnya hubungan yang positif dengan orang lain, keterlibatan

penuh, menemukan makna dalam keseharian, optimisme namun realistis dan menjadi pribadi yang resilien.

3. Faktor *Happiness*

Seligman (2005) juga menyebutkan terdapat dua faktor dalam memengaruhi *happiness*, yaitu:

a. Faktor Internal

1) Kekuatan karakter

Kekuatan karakter dalam diri individu akan memberikan pengaruh positif seperti *happiness*, penerimaan diri sendiri dan orang lain, arah dalam menjalani kehidupan, kompetensi, penguasaan, kesehatan fisik dan mental, hubungan sosial yang baik dan suportif, dihargai dan menghargai orang lain, kepuasan kerja, material, serta lingkungan yang sehat.

2) Kepuasan terhadap masa lalu

Untuk mencapai kepuasan terhadap masa lalu, dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu melepaskan pandangan bahwa masa lalu adalah penentu masa depan, bersyukur terhadap hal-hal baik dalam hidup, dan memaafkan serta melupakan perasaan di masa lalu.

3) Optimisme terhadap masa depan

Keyakinan akan adanya masa depan yang lebih baik menjadi suatu acuan gerak bagi individu untuk berproses memaksimalkan dirinya agar bisa mendapatkan suatu kebahagiaan.

4) *Happiness* pada masa sekarang

Pada masa sekarang terdiri dari dua hal, yaitu *pleasure* dan *gratification*. *Pleasure* adalah kesenangan yang di dalamnya terdapat komponen sensori dan emosional yang kuat, bersifat sementara dan melibatkan sedikit pemikiran. Sedangkan *gratification* merupakan suatu kegiatan yang disukai individu namun tidak selalu melibatkan perasaan tertentu, dengan durasi yang lebih lama jika dibandingkan dengan *pleasure*.

b. Faktor Eksternal

1) Uang

Kondisi keuangan akan memengaruhi terhadap kepuasan dan *happiness* individu, namun penghasilan yang banyak dan terus meningkat, bukan berarti akan selalu diiringi *happiness* yang meningkat pula.

2) Pernikahan

Pernikahan yang harmonis akan berdampak pada meningkatnya *happiness* dalam diri individu. Namun tidak semua pernikahan selalu mampu meningkatkan *happiness* kondisi pernikahan yang tidak harmonis terkadang justru akan menurunkan *happiness* individu.

3) Kehidupan sosial

Orang-orang yang *happiness* adalah orang yang cenderung menghabiskan waktunya untuk bersosialisasi dan berinteraksi dengan sekitarnya, bukan menghabiskan waktu dengan menyendiri.

4) Kesehatan

Persepsi subjektif individu mengenai seberapa sehat dirinya merupakan suatu hal yang memiliki hubungan penting dalam memengaruhi kondisi *happiness* individu.

5) Agama

Agama mendorong individu untuk beramal, hidup sederhana, dan bekerja keras, serta melarang individu untuk menggunakan narkoba dan melakukan kejahatan saat ini sudah dipahami masyarakat sebagai suatu hubungan sebab akibat antara agama dan kehidupan yang sehat.

6) Usia

Happiness terbagi dalam tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek menyenangkan, dan afek tidak menyenangkan. Kepuasan hidup akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia, afek menyenangkan akan meningkat, dan afek tidak menyenangkan akan cenderung tidak berubah pada individu.

7) Pendidikan, iklim, ras, dan gender

Keempat hal ini tidak begitu memberikan pengaruh pada *happiness* individu. Dalam hal pendidikan, yang biasanya terpengaruh adalah pada pendapat individu, sedangkan iklim, ras, dan gender tidak nampak memberikan banyak pengaruh pada *happiness*.

Menurut Sarmadi (2018), *happiness* dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut ini adalah faktor-faktor tersebut.

a. Budaya

Budaya sangat berperan dalam tingkat *happiness* seseorang.

b. Agama atau religiusitas

Orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius. Selain itu keterlibatan seseorang dalam kegiatan keagamaan atau komunitas agama dapat memberikan dukungan sosial bagi orang tersebut.

c. Pernikahan

Pernikahan sangat erat hubungannya dengan *happiness*. Ada dua penjelasan mengenai hubungan *happiness* dengan pernikahan, yaitu orang yang lebih bahagia lebih atraktif sebagai pasangan daripada orang yang tidak bahagia.

d. Usia

Saat seseorang menua adalah intensitas emosi di mana perasaan dalam keputusan berkurang seiring dengan bertambahnya umur dan pengalaman.

e. Uang

Penilaian seseorang terhadap uang akan memengaruhi *happiness* lebih daripada uang itu sendiri.

f. Kesehatan

Kemampuan beradaptasi terhadap penderitaan, seseorang bisa menilai kesehatannya secara positif bahkan ketika sedang sakit. Ketika penyakit yang menyebabkan kelumpuhan sangat parah dan kronis, *happiness* dan kepuasan hidup memang menurun.

g. Jenis Kelamin

Jenis kelamin memiliki hubungan yang tidak konsisten dengan *happiness* wanita memiliki kehidupan emosional yang lebih daripada pria. Wanita lebih banyak mengalami emosi positif dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Tingkat emosi rata-rata pria dan wanita tidak berbeda namun wanita lebih bahagia dan lebih sedih daripada pria.

Berdasarkan hasil pendapat dari para ahli dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat memengaruhi *happiness* yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

4. Karakteristik *Happiness*

Menurut Myers (dalam Sarmadi, 2018) ada empat karakteristik *happiness* dalam hidupnya, yaitu:

a. Menghargai diri sendiri

Orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya

b. Optimis

Orang yang optimis percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara sehingga mereka berusaha untuk lebih keras pada setiap kesempatan agar ia dapat mengalami peristiwa baik lagi.

c. Terbuka

Orang yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain dan mudah bersosialisasi dengan orang lain ternyata memiliki *happiness* yang lebih besar.

d. Mampu mengendalikan diri

Orang yang bahagia pada umumnya merasa memiliki kontrol pada hidupnya.

C. Dinamika pengaruh *happiness* terhadap *quality of life* pada pasien kanker

Baradero (dalam Risdianti & Herlina 2020) menyatakan kanker sebagai kondisi sel telah kehilangan pengendalian dan mekanisme normalnya, sehingga mengalami pertumbuhan yang tidak normal, cepat dan tidak terkendali serta mengancam nyawa. Sedangkan Nugroho dan Sucipto (2020) menyatakan kanker merupakan pertumbuhan dari sel yang tidak seperti biasanya, sehingga dapat menyerang ke jaringan sel yang lain dan ke organ sehingga terjadi perubahan baik fisik maupun psikologis.

Dampak fisik bagi pasien yakni mudah lelah, perubahan warna kulit, maupun penurunan berat badan secara dratis, karena pasien kanker yang menjalani pengobatan dengan cara kemoterapi menunjukkan efek samping yang cukup besar seperti memburuknya kemampuan konsentrasi, lebih mudah mengalami gangguan somatisasi (keluhan fisik di berbagai bagian tubuh) serta timbulnya gangguan psikologis. Kondisi psikologis yang terjadi pada pasien kanker yaitu timbulnya perasaan takut, tidak berdaya, rendah diri, sedih dan lebih mudah mengalami kecemasan maupun depresi (Fitriana & Ambarini, 2012).

Tidak semua pasien kanker merasa kehilangan harapan karena pasien kanker mampu bangkit dan menerima keadaan dirinya, Serta dapat menjalani kehidupan dengan baik. Pasien kanker bisa menerima keadaan dengan tetap menjaga daya tahan fisik dan psikologisnya dengan tidak terlalu memikirkan penyakitnya karena akan berdampak pada keadaan psikologis dan rangkaian pengobatan kemoterapi yang berefek pada fisiknya (Baraqah & Hatta, 2018). Hal ini sejalan dengan

penelitian Myers (dalam Maloky, 2015) yang menyatakan bahwa emosi-emosi positif seperti optimis, memiliki kontrol diri, dan menghargai dirinya sendiri merupakan karakteristik orang *happiness*.

Penelitian Veenhoven (2008) menyatakan bahwa *happiness* dapat membantu kelancaran pengobatan orang yang sakit karena dapat meningkatkan sistem imun, serta melindungi orang-orang yang sehat dari penyakit. Secara langsung, *happiness* memang tidak menyembuhkan penyakit serius, melainkan hal tersebut muncul untuk melindungi kita supaya tidak rentan jatuh sakit dan memperparah penyakit.

Pernyataan Veenhoven tersebut didukung oleh hasil penelitian Karyono et al., (2008) yang menyatakan bahwa apabila emosi yang sering muncul adalah emosi positif seperti *happiness*, pasien kanker akan lebih mampu bertahan hidup serta dapat menjalin hubungan yang positif dengan orang lain. Selanjutnya, pasien juga akan lebih mampu menjalani proses pengobatan. Jacob dan Sandjya (2018) juga menyatakan *happiness* merupakan komponen penting yang turut menentukan *quality of life* individu. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Matheos (2017) yang menyatakan terdapat korelasi yang tinggi antara *happiness* dengan kesehatan. Namun hal ini juga terkait dengan kemampuan adaptasi individu, jika individu tersebut memiliki kemampuan adaptasi ataupun kemampuan *coping* yang baik, maka ia dapat menunjukkan tingkat *happiness* yang lebih tinggi.

Hal ini disebabkan berpikir positif akan menghadapi keadaan dengan rasa optimis dan bila mereka menghadapi situasi stres, maka mereka akan mengontrol

dan menggunakan strategi yang fungsional, efisien dan fokus pada masalah (Naseem & Khalid, 2010). Hal ini menunjukkan bahwa *quality of life* lebih menekankan pada penilaian secara kognitif dan mencakup tentang aspek-aspek kehidupan tertentu yang dimaknai secara berbeda oleh setiap individu (Jacob & Sandjaya, 2018). Hal tersebut sesuai yang diungkapkan Cambell (dalam Nuridah et al., 2019) yang menyatakan bahwa *quality of life* setiap individu berbeda tergantung dari cara individu menghadapi permasalahan yang ditimbulkan, jika individu menghadapi dengan negatif maka *quality of life* akan rendah. Namun, jika pasien menghadapi dengan positif maka *quality of life* akan baik.

Berdasarkan penelitian terdahulu, maka peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh *happiness* terhadap *quality of life* pada pasien kanker. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Karyono et al., (2008) yang menemukan bahwa apabila emosi yang sering muncul adalah emosi positif seperti *happiness*, pasien kanker akan lebih mampu bertahan hidup serta dapat menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan mampu menjalani proses pengobatan.

Kerangka Konseptual dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 1: Kerangka Konseptual

Keterangan:

X: Variabel Bebas / Independen

Y: Variabel Terikat / Dependen

D. Landasan Teori

Menurut Lopez dan Synder (2007) *quality of life* didefinisikan sebagai persepsi individu mengenai posisi individu dalam hidup dalam konteks budaya dan sistem nilai dimana individu hidup dan hubungannya dengan tujuan, harapan, standar yang ditetapkan dan perhatian seseorang. Menurut Lopez dan Synder (2007), ada beberapa aspek *quality of life* yakni kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial dan lingkungan.

Menurut Seligman (2005) mendefinisikan *happiness* sebagai suatu keadaan individu dalam merasakan perasaan positif dan lebih banyak merasakan peristiwa yang menyenangkan, serta melupakan peristiwa yang dirasa tidak menyenangkan. Ia menyebutkan bahwa *happiness* merupakan suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya sendiri dan hidup yang dijalani. Menurut Seligman (2005) ada beberapa aspek *happiness* yakni terjalinnya hubungan yang positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, menemukan makna dalam keseharian, optimisme namun tetap realistis, dan menjadi pribadi yang resilien.