

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Kualitas hidup mahasiswa atau QSL (quality of student life) merupakan gabungan dari berbagai jenis kebutuhan mahasiswa yang dapat mempengaruhi keseimbangan seorang mahasiswa dalam menjalankan aktivitas di kelas (Arifan & Wahjuni, 2020). Kualitas kehidupan di kampus dapat membuat mahasiswa lebih aktif dalam studinya, karena mereka akan merasakan kenyamanan dan rasa senang dalam mengerjakan tugas dan pekerjaan rumah, yang pada gilirannya mempengaruhi kinerja yang lebih baik (Wu & Yao, 2006).

Setiap mahasiswa mempunyai kualitas hidup yang berbeda-beda tergantung dari responnya terhadap setiap permasalahan yang muncul. Apabila menyikapinya dengan positif maka kualitas hidupnya akan berdampak positif, namun jika menyikapinya dengan sikap yang negatif, maka akan berdampak negatif terhadap kualitas hidupnya (Kurniawati, 2015). Secara umum kesehatan dapat mempengaruhi perilaku manusia dan sebaliknya. Kesehatan seseorang dapat dilihat dari perilakunya untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang dan menjadikannya sejahtera, seseorang harus mengembangkan perilaku yang baik untuk menjaga kesehatannya (Adliyani, 2015).

Saat memasuki perguruan tinggi, masih banyak mahasiswa di kampus yang memiliki kualitas hidup yang kurang baik, kurangnya kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat sering terlihat di kampus, masih banyak mahasiswa yang suka merokok dan tidur hingga larut malam (Alireza & Wahjuni, 2020). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa kualitas hidup mahasiswa menurun karena beberapa faktor seperti persaingan antar mahasiswa untuk mencapai nilai yang lebih tinggi, kekhawatiran akan kegagalan akademik, gaya hidup yang tidak sehat, dan sulitnya menyeimbangkan antara tugas belajar dan aktivitas sehari-hari. Faktor-faktor tersebut diyakini dapat menimbulkan stres dan pada akhirnya mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa (Malibary et al., 2019).

Terdapat banyak penelitian yang menyelidiki terkait kualitas hidup pada mahasiswa. Misalnya, Alireza & Wahjuni (2020) menemukan kualitas hidup mahasiswa menurut 4 dimensi dari WHO rata-rata masuk pada kategori sedang.

Endarwati et al., (2016) menemukan pengaruh yang signifikan kepuasan aspek akademik terhadap kualitas hidup mahasiswa. Milufa & Wahjuni (2020) menemukan hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan dengan kualitas hidup pada mahasiswa. Pilcher (1998) menemukan bagaimana kejadian sehari-hari dapat memprediksi kepuasan hidup dikalangan mahasiswa.

Pada hakikatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, dan emosional (Sudarsinah, 2021). Mahendra et al., (2021) mengemukakan bahwa tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu mencakup tujuan dalam beberapa domain, yaitu; psikomotorik, kognitif, dan afektif. Dalam domain psikomotorik secara umum diarahkan pada dua tujuan utama, pertama mencapai perkembangan aspek kebugaran jasmani, dan kedua mencapai perkembangan aspek perseptual motorik. Hal ini menegaskan bahwa pembelajaran pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) harus melibatkan aktivitas fisik yang mampu merangsang peningkatan kualitas hidup.

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap mahasiswa PJKR akan berupaya untuk meningkatkan kualitas hidupnya, salah satu langkah yang dapat diambil adalah melibatkan diri dalam aktivitas fisik. Dengan melakukan cara tersebut, akan berdampak positif pada peningkatan fungsi tubuh serta kesejahteraan psikologis (Arifan & Wahjuni, 2020). Namun terdapat kemungkinan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi persepsi dan pengalaman mahasiswa PJKR terkait kualitas hidup mereka. Faktor-faktor seperti perbedaan level saat melakukan aktivitas fisik, pilihan kegiatan rekreasi, dukungan sosial, dan pandangan terhadap kesehatan dan kebugaran fisik mungkin memiliki pengaruh yang berbeda pada laki-laki dan perempuan dalam hal kualitas hidup.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia maka kesejahteraan fisik dan mental menurun, hal ini lebih banyak terjadi pada wanita dibandingkan pria. Perubahan tersebut dapat dikaitkan dengan tekanan perkembangan yang dihadapi, terlihat pada perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Akibatnya, mereka lebih rentan terhadap tantangan kesehatan fisik dan psikologis. Berbagai laporan telah menunjukkan bahwa kesamaan usia dan jenis kelamin ada

diantara penduduk Australia, termasuk remaja yang kelebihan berat badan dengan menggunakan ukuran alternatif untuk menilai kualitas hidup (Arsastha et al., 2022). Dalam studi lain Priliana et al., (2018) menjelaskan bahwa pria 1,3 kali lebih mungkin memiliki kualitas hidup yang buruk daripada wanita. Hal tersebut dikarenakan wanita lebih matang secara emosional dan lebih mampu mengatasi tekanan/masalah.

Pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), kualitas hidup merupakan salah satu aspek yang harus dipelajari, terlebih pendidikan jasmani berhubungan dengan aktivitas gerak tubuh manusia. Program studi ini menekankan pentingnya kesehatan, kebugaran, dan rekreasi dalam kehidupan sehari-hari. Dalam lingkungan kampus PJKR, mahasiswa biasanya terlibat dalam berbagai aktivitas fisik, seperti olahraga, kegiatan rekreasi, dan pengajaran olahraga.

Sampai saat ini belum terdapat penelitian menyeluruh yang mengkaji secara mendalam tentang kualitas hidup mahasiswa PJKR. Meskipun sejumlah penelitian telah dilakukan mengenai kesejahteraan mahasiswa dalam berbagai bidang studi, namun masih terdapat kekurangan data terkait kualitas hidup, terutama pada mahasiswa PJKR. Oleh karena itu penelitian mengenai gambaran kualitas hidup mahasiswa berdasarkan jenis kelamin merupakan topik yang penting untuk diteliti, karena kualitas hidup merupakan konsep yang kompleks yang mencakup berbagai aspek seperti; kesehatan fisik, kesejahteraan emosional, hubungan sosial, dan kepuasan hidup secara keseluruhan.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian dengan mengangkat sebuah judul yaitu “**Gambaran Kualitas Hidup Mahasiswa PJKR Berdasarkan Jenis Kelamin**”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian tersebut, peneliti ingin mengetahui :

1. Gambaran kualitas hidup mahasiswa PJKR (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi) berdasarkan jenis kelamin
2. Apakah terdapat perbedaan antara kualitas hidup mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan

### 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui gambaran kualitas hidup mahasiswa PJKR (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi) berdasarkan jenis kelamin.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara kualitas hidup mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan

### 1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

- 1) Sebagai kontribusi pengetahuan dalam bidang kualitas hidup mahasiswa PJKR.
- 2) Sebagai acuan bagi pihak-pihak terkait dalam mengembangkan program-program peningkatan kualitas hidup mahasiswa PJKR.
- 3) Sebagai referensi bagi peneliti lain yang tertarik untuk melanjutkan penelitian terkait.

### 1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Agar penyusunan skripsi bisa berjalan dengan sistematis. Maka penulis akan membuat sistematika penelitian atau struktur organisasi. Struktur organisasi akan disusun sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan, berisi tentang:

- a. Latar belakang penelitian;
- b. Rumusan masalah penelitian;
- c. Tujuan penelitian
- d. Manfaat penelitian, dan
- e. Struktur organisasi skripsi.

BAB II Kajian Pustaka, berisi penjabaran tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait permasalahan yang di teliti

BAB III Metode penelitian

- a. Desain penelitian
- b. Metode penelitian
- c. Populasi dan sampel
- d. Instrumen penelitian yang digunakan
- e. Uji validitas dan uji reliabilitas
- f. Prosedur penelitian yang digunakan peneliti

g. analisis data

BAB IV Hasil Temuan dan Pembahasan, berisi mengenai temuan hasil penelitian dan pembahasan

BAB V Penutup, berisi tentang simpulan dan implikasi yang diperoleh dari penelitian serta rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.