

The Relationship Between Self-Efficacy and Subjective Well-Being Among Older Adult

Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Subjective Well-Being* pada Lanjut Usia

Merry Pongdatu^{1*}, Frischa Alvionita²

¹Dosen Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Mandala Waluya

²Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Mandala Waluya

* Corresponding Author: merrypongdatu85@gmail.com

Received: 05-05-2026; Revised: 13-06-2026, Accepted: 15-06-2026

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan kualitas hidup akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas hidup lansia adalah *Self-Efficacy*, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Subjective Well-Being* pada lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Lepo-Lepo Kota Kendari. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi sebanyak 2.801 lanjut usia dan sampel sebanyak 97 responden yang dipilih dengan teknik cluster random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner General *Self-Efficacy Scale* (GSES) dan *Subjective Well-Being Scale*. Analisis data menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia memiliki *Self-Efficacy* baik (67%) dan *Subjective Well-Being* baik (84,5%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Self-Efficacy* dengan *Subjective Well-Being* dengan nilai χ^2 hitung = 26.088 χ^2 tabel = 3,841 dan nilai Phi = 0,549 P value = 0,000 yang berarti hubungan berada pada kategori sedang. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, dalam menyusun program intervensi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia melalui peningkatan *Self-Efficacy*.

Kata kunci : Lanjut Usia; *Self-Efficacy*; *Subjective Well-Being*

ABSTRACT

The older adult are a vulnerable group to a decline in quality of life due to physical, psychological, and social changes. One factor that can affect the quality of life of the elderly is *Self-Efficacy*, or the belief in one's ability to face life's challenges. This study aimed to determine the relationship between *Self-Efficacy* and *Subjective Well-Being* among the older adult in the working area of Lepo-Lepo Public Health Center, Kendari City. This was a quantitative study with a cross-sectional design. The population consisted of 2,801 older adult individuals, with a sample of 97 respondents selected using cluster random sampling. Data were collected using the General *Self-Efficacy Scale* (GSES) and the *Subjective Well-Being Scale*. Data analysis used the chi-square test. The results showed that most elderly had good *Self-Efficacy* (67%) and good *Subjective Well-Being* (84.5%). Statistical tests showed a significant relationship between *Self-Efficacy* and *Subjective Well-Being* with a chi-square value of $\chi^2 = 29.228 > \chi^2$ table = 3.841 and $\phi = 0.549$, indicating a moderate relationship. It is expected that this research can be a basis for healthcare providers, especially nurses, in developing intervention programs to improve the quality of life of the elderly through increased *Self-Efficacy*.

Keywords: Older Adult; *Self-Efficacy*; *Subjective Well-Being*



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

1. PENDAHULUAN

Lanjut Usia merupakan salah satu kelompok usia yang rentan mengalami penurunan kualitas hidup. Lanjut Usia seringkali mengalami berbagai permasalahan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka, seperti penurunan kemampuan fisik, kehilangan pasangan atau keluarga, perubahan status sosial dan masalah ekonomi, serta sakit penyakit kronis dan disability dan juga masalah kesejahteraan psikologis yang tercakup dalam *Subjective Well-Being* (SWB) atau kesejahteraan subjektif. Kategori lansia yaitu Usia pertengahan (middle age) 45 tahun 59 tahun, lanjut usia (young old) antara 60 sampai 74, lanjut usia tua (old) antara 75 sampai 90 tahun dan usia sangat tua yaitu usia di atas 90 tahun (WHO, 2023).

Self efficacy dan subjective well being merupakan dua konsep yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup Lanjut Usia. Self efficacy adalah keyakinan diri untuk menghadapi tantangan dalam mencapai tujuan hidup dan well being merupakan kesejahteraan fisik, psikologis dan sosial.

Tahun 2025 jumlah lansia di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar orang yang akan terus bertambah hingga 2 miliar orang di tahun 2050. WHO juga memperkirakan 75% populasi lansia di dunia pada tahun 2025 berada di negara berkembang, setengah jumlah lansia di dunia berada di Asia. Asia dan Indonesia dari tahun 2015 sudah memasuki era penduduk menua (aging population) karena jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun ke atas (penduduk lansia) melebihi angka 7 persen (Friska et al., 2020).

Berdasarkan data BPS (2023) di provinsi Sulawesi Tenggara persentase penduduk lanjut usia di Sulawesi Tenggara mencapai 7,67 persen dari total penduduk. Jika dilihat berdasarkan daerah tempat tinggal, persentase penduduk lanjut usia yang tinggal di perdesaan (66,61 persen) lebih besar dari pada di perkotaan (33,39 persen). Sementara jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, persentase penduduk lanjut usia laki-laki (49,21 persen) lebih kecil daripada perempuan (50,79 persen). Pendidikan pada penduduk lanjut usia merupakan pondasi bagi mereka dalam berkontribusi secara aktif dalam kehidupan bermasyarakat (BPS, 2023). Berdasarkan data yang diperoleh di wilayah kerja puskesmas Lepo-Lepo capaian pelayanan lanjut usia, jumlah sasaran lanjut usia di setiap kelurahan dalam cakupan Puskesmas Lepo-Lepo adalah sebagai berikut Kelurahan Lepo-Lepo sebanyak 552 lanjut usia, Kelurahan Baruga sebanyak 1.086 Lanjut Usia, Kelurahan Watubangga (WTB) sebanyak 805 lanjut usia, Kelurahan Wundudopi (WDPI) sebanyak 358 lanjut usia, total jumlah lanjut usia di Wilayah kerja Puskesmas Lepo-Lepo sebanyak 2.801 lanjut usia.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 10 orang Lanjut Usia yang berkunjung ke Puskesmas Lepo-Lepo di Kota Kendari, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar responden menunjukkan tingkat Self-Efficacy dan Subjective Well-Being yang berada pada kategori baik. Mereka menyatakan mampu menyelesaikan tugas sulit jika berusaha, merasa mampu menghadapi situasi tak terduga, serta memiliki keyakinan dalam memotivasi diri dan mengambil keputusan dalam situasi sulit. Hal ini mencerminkan bahwa lansia di wilayah tersebut masih memiliki kontrol diri yang kuat dan tidak mudah menyerah terhadap tantangan. Dari sisi Subjective Well-Being, sebagian besar responden menunjukkan skor yang juga berada pada kategori baik, dengan menyatakan bahwa mereka merasa puas dengan hidup yang dijalani, memiliki relasi sosial yang positif, serta mampu mengelola stres dan emosi negatif secara cukup baik. Meskipun demikian, terdapat pula beberapa lansia yang menunjukkan skor cukup pada beberapa item, seperti masih adanya kecemasan atau kurangnya kepuasan terhadap pencapaian hidup mereka.

Adapun sasaran Lanjut Usia dalam penelitian ini difokuskan pada lanjut usia muda (young old) dengan rentang usia 60 - 74 tahun. Lanjut usia pada rentang usia ini umumnya berada pada fase di mana tantangan kesehatan fisik mulai meningkat, namun masih memiliki kapasitas kognitif dan emosional yang cukup baik untuk menilai dan merefleksikan kehidupannya secara mandiri. Oleh karena itu, meneliti Lanjut Usia sangat penting guna melihat bagaimana mereka membentuk persepsi terhadap kemampuan diri dan kesejahteraan hidup mereka.

Studi ini menunjukkan pentingnya pemahaman lebih lanjut mengenai hubungan antara Self-Efficacy dan Subjective Well-Being pada lansia muda. Dengan mengetahui sejauh mana kedua variabel ini saling berkaitan, maka intervensi atau program yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dapat dirancang dengan lebih efektif. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan Self-Efficacy dan Subjective Well-Being pada lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Lepo-Lepo. Seorang lanjut usia akan mengalami penurunan daya ingat, sulit untuk bergerak dengan bebas, atau bahkan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari seperti mandi atau berpakaian. Hal ini menunjukkan pentingnya perawatan yang tepat dan dukungan yang diberikan kepada lanjut usia untuk memastikan kesejahteraan mereka. Dengan memahami kondisi dan tantangan yang dihadapi oleh lanjut usia, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih ramah lanjut usia dan memastikan bahwa mereka tetap merasa dihargai dan diperhatikan dalam masyarakat. Dengan demikian, kita dapat membantu meningkatkan kualitas hidup mereka di masa lanjut usia.

Self efficacy adalah konstruk kognitif yang telah di definisikan sebagai keyakinan seseorang tentang seberapa mampu mereka dalam melakukan perilaku untuk mendapatkan hasil yang diinginkan (Rand 2018). dari perspektif teori kognitif sosial, dikemukakan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi aspek-aspek SWB melalui proses kognitif, perilaku, dan emosional (Lee dan Shin 2022). beberapa studi empiris telah mengonfirmasikan korelasi positif antara efikasi diri dan hasil SWB pada orang dewasa yang lebih tua (Remm et al 2023; Toledano-Gonzalez, Labajos-Manzanares, dan Romero-Ayuso 2019). Orang dewasa yang lebih tua dengan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi memiliki kepercayaan diri yang lebih besar dan rasa kendali atas hidup mereka, membantu mereka mengatasi tantangan terkait usia, serta secara aktif terlibat dalam perilaku yang meningkatkan kesehatan, sehingga meningkatkan kesejahteraan (Dzerounian et al. 2022; Zhang et al. 2020). Sedangkan *subjective Well-Being* merupakan penilaian subjektif individu terhadap kehidupannya (Lubis & Agustini, 2018). Sebagaimana yang dikemukakan oleh Diener (2009) bahwa

Subjective Well-Being adalah evaluasi subjektif atau penilaian subjektif individu terhadap hidup mereka sendiri, di mana individu membagi *Subjective Well-Being* menjadi dua komponen yaitu kognitif dan afektif.

Berdasarkan data tersebut, peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Subjective Well-Being* pada lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Lepo-Lepo.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Cross sectional* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel yaitu *Self-Efficacy* dan *Subjective Well-Being*. Populasi dari penelitian ini adalah pada lanjut usia muda (young old) dengan rentang usia 60 - 74 tahun dengan jumlah sampel sebanyak 97 responden. Jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan kriteria inklusi : lanjut usia muda dengan rentang usia 60 – 74 tahun, berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Lepo-Lepo, bersedia menjadi responden, kondisi fisik dan mental yang stabil, mengerti bahasa Indonesia dan kriteria eksklusi : mengalami gangguan kognitif berat, mengalami gangguan komunikasi, sedang mengalami kondisi medis akut, tidak bersedia berpartisipasi (Ridwan & Akdon, 2010). Instrumen penelitian yang digunakan telah diuji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan. Masing- masing kuesioner *Self-Efficacy* dan *Subjective Well-Being* berjumlah 10 butir pernyataan dengan kategori: Sangat Setuju (SS) :4, Setuju (S) :3, Tidak Setuju (TS) :2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) :1, dan Skor tertinggi : $10 \times 4 = 40$ dan skor terendah : $10 \times 1 = 10$. Proses analisis data dengan menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara tingkat *Self-Efficacy* dengan *Subjective Well-Being* dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0.05$

3. HASIL

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden (N=97)

Karakteristik	Kategori	n	%
Rentang Usia (Tahun)	60-65	61	62.9
	66-70	26	26.8
	71-74	10	10.3
Jenis Kelamin	Laki-Laki	40	41,2
	Perempuan	57	58.8

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 60–65 tahun, yaitu sebanyak 61 orang (62,9%). Selanjutnya, sebanyak 26 orang (26,8%) berada pada kelompok usia 66–70 tahun, dan sisanya sebanyak 10 orang (10,3%) berada pada kelompok usia 71–74 tahun. Sedangkan untuk jenis kelamin responden sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 57 orang (58,8%) dan laki-laki sebanyak 40 orang (41,2%). Hal ini menunjukkan bahwa perempuan mendominasi partisipasi dalam penelitian ini.

3.2 Analisis Univariat

3.2.1 Tingkat Self efficacy

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tingkat self efficacy

Self-efficacy	Frekuensi	Prosentase (%)
Cukup	32	33.0
Baik	65	67.0
Total	97	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 97 responden terdapat sebanyak 65 responden yang memiliki tingkat self efficacy baik atau sebesar 67%, dan terdapat sebanyak 32 responden yang memiliki tingkat self efficacy cukup atau sebesar 33%.

3.2.2 Subjective Well-Being

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Subjective Well-Being

Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
Cukup	15	15.5
Baik	82	82.5
Total	97	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 97 responden terdapat sebanyak 82 responden memiliki Subjective Well-Being baik atau sebesar 82,5%, dan terdapat sebanyak 15 responden memiliki Subjective Well-Being cukup atau sebesar 15,5%.

3.3 Analisis Bivariat

Tabel 4. Uji Hubungan Tingkat self efficacy dengan Subjective Well-Being

Tingkat self efficacy	Subjective Well-Being				Total		X ²	phi	p-value
	Cukup		Baik		n	%			
	n	%	n	%					
Cukup	14	14,4	18	18,6	32	33	X ² hitung = 26.088 X ² tabel = 3,841	0,549	0,000
Baik	1	1,0	64	66,0	65	67			
Total	15	15,5	82	84,5	97	100			

Berdasarkan Tabel 4. menunjukkan bahwa responden dengan tingkat Self-Efficacy baik dan Subjective Well-Being baik berjumlah 64 responden (66,0%), tingkat Self-Efficacy baik dan Subjective Well-Being cukup berjumlah 1 responden (1,0%). Selanjutnya, responden dengan tingkat Self-Efficacy cukup dan Subjective Well-Being baik berjumlah 18 responden (18,6%), dan responden dengan Self-Efficacy cukup serta Subjective Well-Being cukup berjumlah 14 responden (14,4%). Untuk mengetahui hubungan antara hubungan antara Tingkat self efficacy dengan Subjective Well-Being dapat dilakukan analisis menggunakan Uji Chi Square, P-value yang diperoleh adalah 0,000.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai X² hitung = 26,088 > X² tabel = 3,841. Hal ini menunjukkan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima, artinya ada hubungan antara tingkat self efficacy dengan Subjective Well-Being pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lepo-Lepo.

Hasil uji statistik juga menunjukkan nilai P-value = 0,000 < α 0,05. Maka H₀ ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat self efficacy dengan Subjective Well-Being pada lansia di wilayah tersebut. Hasil uji statistik menunjukkan nilai phi = 0,549. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kekuatan hubungan berada pada kategori sedang hingga kuat, yang berarti semakin baik tingkat self efficacy seseorang, maka semakin baik pula tingkat Subjective Well-Being-nya.

Analisis juga dapat dilihat dari Signifikansinya (Sig) atau nilai probabilitas (P-value). jika Sig (p-value) dibawah atau sama dengan 0,05 maka H_a diterima sedangkan bila diatas 0,05 maka H₀ diterima. Bila kita lihat pada hasil analisis SPSS, didapatkan Sig (2 sided) atau P-value diketahui sebesar 0,000. maka kesimpulannya adalah hipotesis nol ditolak (H₀ ditolak). Dengan demikian disimpulkan bahwa ada hubungan antara Tingkat self efficacy dengan Subjective Well-Being.

4. PEMBAHASAN

Self-Efficacy menjadi salah satu faktor penting dalam mempertahankan kualitas hidup, karena masa lanjut usia merupakan periode yang sering diwarnai dengan berbagai penurunan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Keyakinan lansia terhadap kemampuannya untuk mengelola kehidupan sehari-hari dapat berkontribusi langsung terhadap persepsi mereka atas kepuasan dan kebahagiaan hidup atau yang disebut Subjective Well-Being (SWB). SWB tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti kondisi ekonomi, lingkungan sosial, atau kesehatan, tetapi juga oleh faktor internal seperti Self-efficacy. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara kedua variabel ini dalam konteks lansia.

Permasalahan yang ditemukan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Lepo-Lepo terkait Self-efficacy mencerminkan berbagai hambatan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sebagian lansia mengalami kurangnya kepercayaan diri dalam menjalankan aktivitas rutin seperti berjalan, atau bersosialisasi, sehingga membuat mereka merasa tidak lagi mampu hidup mandiri. Selain itu, kecemasan menghadapi perubahan fisik seperti penurunan fungsi tubuh dan munculnya penyakit kronis turut menurunkan keyakinan diri mereka dalam menjalani kehidupan harian. Minimnya dukungan sosial dari keluarga maupun lingkungan sekitar juga menjadi faktor yang menyebabkan lansia merasa tidak dihargai, sehingga berdampak pada penurunan efikasi diri, terdapat pula pengaruh budaya yang menganggap masa tua sebagai masa yang pasif, sehingga lansia cenderung merasa tidak produktif dan kehilangan rasa percaya diri dalam menjalani kehidupan.

Berdasarkan tabel hasil penelitian, diperoleh bahwa hubungan antara tingkat *Self-Efficacy* dan *Subjective Well-Being* dalam kategori baik merupakan yang paling dominan, yaitu sebanyak 64 responden (66,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa lansia dengan keyakinan diri yang tinggi cenderung merasa lebih puas, bahagia, dan memiliki pandangan positif terhadap kehidupan. Hal ini selaras dengan teori Bandura (1997), yang menyatakan bahwa *Self-Efficacy* mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir, merasa, dan bertindak dalam menghadapi situasi hidup.

Sebaliknya, lansia dengan *Self-Efficacy* kategori cukup dan *Subjective Well-Being* kategori cukup ditemukan pada 14 responden (14,4%). Artinya, meskipun lansia tersebut memiliki kepercayaan diri dalam tingkat yang sedang, mereka masih menghadapi hambatan dalam mencapai kesejahteraan subjektif yang

tinggi. Faktor yang mungkin mempengaruhi kondisi ini antara lain keterbatasan fisik, ketergantungan terhadap orang lain, atau kurangnya keterlibatan dalam aktivitas sosial.

Keterbatasan Fisik Seiring bertambahnya usia, lansia secara alami mengalami penurunan fungsi fisik, seperti penurunan kekuatan otot, gangguan penglihatan, pendengaran, hingga keterbatasan mobilitas. Kondisi-kondisi ini dapat menghambat kemampuan mereka dalam melakukan aktivitas harian secara mandiri, seperti berjalan jauh, naik kendaraan umum, atau melakukan pekerjaan rumah ringan. Keterbatasan fisik tersebut berpengaruh pada keyakinan diri lansia dalam menyelesaikan tugas sehari-hari. Ketika lansia merasa tubuhnya tidak lagi mampu berfungsi optimal, mereka cenderung ragu terhadap kemampuan pribadi dan mulai menghindari tantangan, yang pada akhirnya menurunkan Self-Efficacy.

Ketergantungan terhadap orang lain ketergantungan lansia pada anggota keluarga atau orang lain, baik dalam aspek fisik maupun emosional, juga menjadi faktor penting yang memengaruhi rendahnya *Self-Efficacy*. Lansia yang terlalu sering dibantu bahkan untuk hal-hal yang masih bisa mereka lakukan sendiri, secara tidak langsung kehilangan kesempatan untuk melatih kemandiriannya. Dalam jangka panjang, hal ini dapat membentuk pola pikir pasif dan membuat lansia merasa tidak mampu tanpa bantuan orang lain. Ketergantungan yang tinggi juga dapat memicu perasaan tidak berdaya dan mengurangi rasa percaya diri dalam menghadapi permasalahan hidup, sehingga *Self-Efficacy* menjadi semakin lemah.

Kurangnya Keterlibatan dalam aktivitas sosial keterlibatan dalam aktivitas sosial merupakan salah satu cara penting untuk menjaga semangat dan rasa percaya diri lansia. Namun, banyak lansia di wilayah kerja Puskesmas Lepo-Lepo yang tidak aktif dalam kegiatan seperti posyandu lansia, arisan kelompok, senam lansia, atau kegiatan keagamaan. Minimnya interaksi sosial ini menyebabkan mereka merasa terisolasi, kesepian, dan kurang memiliki dukungan emosional dari lingkungan sekitarnya. Kurangnya keterlibatan sosial juga menghambat proses aktualisasi diri lansia, sehingga mereka tidak memiliki ruang untuk membuktikan bahwa mereka masih bisa berkontribusi atau mengatasi tantangan. Hal ini sangat berdampak pada penurunan *Self-Efficacy*.

Menariknya, dalam data penelitian ini hanya terdapat 1 responden (1,0%) yang memiliki *Self-Efficacy* kategori baik namun *Subjective Well-Being*-nya hanya berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa *Self-Efficacy* tinggi belum tentu sepenuhnya menjamin kesejahteraan subjektif, karena ada faktor lain seperti hubungan sosial, kesehatan fisik, dan kualitas lingkungan yang juga memengaruhi. Penjelasan ini sesuai dengan teori afeksi-kognitif dari Diener (2009), yang menyebutkan bahwa *Subjective Well-Being* tidak hanya dipengaruhi oleh persepsi diri, tetapi juga pengalaman emosional, hubungan sosial, serta kondisi lingkungan yang mendukung atau tidak.

Sementara itu, lansia yang memiliki *Self-Efficacy* dalam kategori cukup tetapi menunjukkan *Subjective Well-Being* yang baik tercatat sebanyak 18 responden (18,6%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tidak sepenuhnya yakin akan kemampuan dirinya, lansia tersebut tetap mampu merasakan kebahagiaan dan kepuasan hidup, kemungkinan karena adanya dukungan keluarga, aktivitas spiritual, atau penerimaan diri yang baik terhadap kondisi kehidupan.

Berdasarkan hasil analisis data kuesioner, tampak adanya kecenderungan bahwa sebagian responden memberikan jawaban “tidak setuju” dan “sangat tidak setuju” pada beberapa pernyataan yang berkaitan dengan kepercayaan diri dan pengalaman kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari. Pola jawaban ini memberikan gambaran mengenai aspek psikologis tertentu yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut.

Dalam dimensi *Self-Efficacy*, sejumlah responden menunjukkan keraguan dalam hal kemampuan menghadapi situasi sulit dan tidak terduga, termasuk dalam menyelesaikan tugas yang dianggap membosankan atau kurang menyenangkan. Sebagian dari mereka juga merasakan ketidakyakinan dalam upaya mencapai tujuan pribadi yang telah ditetapkan. Hal ini mencerminkan bahwa masih terdapat lansia yang merasa kurang mantap dalam mempercayai kapasitas dirinya untuk menjalani tantangan hidup secara optimal.

Sementara itu, pada aspek *Subjective Well-Being*, sebagian responden menyatakan kurangnya kepuasan terhadap kehidupan secara umum. Beberapa di antaranya juga melaporkan bahwa mereka jarang merasakan suasana hati yang ceria, serta memiliki pandangan yang belum sepenuhnya optimis terhadap masa depan. Keadaan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis lansia, khususnya dalam hal kepuasan dan kebahagiaan hidup, belum sepenuhnya terpenuhi.

Menariknya, data juga menunjukkan bahwa sejumlah responden merasa kurang mendapatkan apresiasi dari lingkungan sosialnya serta mengalami keterbatasan dalam menerima dukungan emosional. Selain itu, beberapa lansia juga merasa kesulitan untuk menikmati aktivitas sehari-hari yang pada umumnya dapat memberikan rasa senang, seperti berkumpul dengan orang lain atau menjalani kegiatan hobi. Hal ini dapat disebabkan oleh beragam faktor seperti keterbatasan fisik, isolasi sosial, atau keterbatasan akses terhadap aktivitas komunitas.

Responden yang memiliki *self-efficacy* kategori “cukup” umumnya menunjukkan keyakinan diri yang masih terbatas, misalnya merasa ragu dalam mengatasi masalah kesehatan atau berpartisipasi dalam

kegiatan sosial. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan yang mulai menurun, kurangnya dukungan sosial, maupun pengalaman hidup yang membatasi rasa percaya diri. Rendahnya rasa percaya diri pada lansia ini membuat mereka kurang berani mengambil keputusan, lebih mudah bergantung pada orang lain, serta cenderung menghindari tantangan baru.

Sementara itu, *subjective well-being* (SWB) kategori “cukup” menunjukkan bahwa responden masih merasakan kepuasan hidup dan emosi positif, tetapi belum optimal. Keadaan ini dapat disebabkan oleh tekanan psikologis, kehilangan peran sosial, atau kekhawatiran terkait kondisi ekonomi pasca pensiun. Lansia dengan SWB “cukup” biasanya masih mampu menikmati beberapa aspek kehidupannya, namun sering kali dibayangi oleh rasa cemas, kesepian, atau kekecewaan terhadap kondisi fisik maupun lingkungan sosial.

Kondisi *self-efficacy* dan SWB yang “cukup” ini saling terkait erat. Lansia yang merasa kurang yakin dengan kemampuannya cenderung memiliki pandangan hidup yang kurang optimis, sehingga kepuasan dan kebahagiaan hidupnya juga tidak maksimal. Sebaliknya, ketika seseorang tidak merasa puas dengan kehidupannya atau sering mengalami emosi negatif, hal itu dapat menurunkan kepercayaan diri mereka dalam menghadapi tantangan. Interaksi timbal balik ini dapat membentuk siklus yang membuat kualitas hidup lansia semakin rentan menurun.

Permasalahan pada kedua aspek ini tampaknya saling terkait. Tingkat Self-Efficacy yang belum maksimal dapat membuat individu ragu untuk melakukan tindakan yang mendukung kesejahteraan hidup, yang pada gilirannya berdampak pada tingkat kebahagiaan dan kepuasan pribadi. Sebaliknya, perasaan kurang bahagia atau tidak puas terhadap kehidupan juga berpotensi menurunkan keyakinan terhadap kemampuan diri. Interaksi timbal balik ini berpotensi membentuk siklus yang menghambat upaya individu dalam meningkatkan kualitas hidupnya

Secara statistik, hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai χ^2 hitung = 26,088 > χ^2 tabel = 3,841 dengan p-value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan signifikan antara Self-Efficacy dengan Subjective Well-Being. Nilai Phi = 0,549 menunjukkan keeratan hubungan pada kategori sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan *Self-Efficacy* secara signifikan dapat meningkatkan *Subjective Well-Being* pada lansia.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Atik Lestari & Niken Hartati (2016), yang menemukan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara *Self-Efficacy* dan *Subjective Well-Being* pada lansia yang tinggal di rumahnya sendiri. Lansia dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki perasaan lebih aman, mampu menyelesaikan masalah, dan memiliki pengharapan hidup yang lebih optimis.

Namun, penting disadari bahwa Subjective Well-Being tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti Self-Efficacy, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial, keterlibatan dalam aktivitas bermakna, dan kondisi fisik. Oleh karena itu, penting bagi keluarga, tenaga kesehatan, dan lingkungan sekitar untuk terus memberikan dukungan psikososial agar lansia tetap merasa berarti, dihargai, dan bahagia dalam menjalani kehidupan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan Self-Efficacy dengan Subjective Well-Being pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Lepo-Lepo Kota Kendari”, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Self-Efficacy dengan Subjective Well-Being pada lansia. Semakin tinggi keyakinan terhadap kemampuan diri (Self-Efficacy), maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan (Subjective Well-Being). Dengan demikian, Self-Efficacy berperan penting dalam mendukung kualitas hidup lansia. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pihak puskesmas untuk terus melaksanakan program pemberdayaan lansia seperti senam lansia, posyandu lansia, dan konseling psikososial yang bertujuan untuk meningkatkan *Self-Efficacy* dan *Subjective Well-Being* lansia. Peneliti berharap agar pemerintah memiliki kebijakan dan perhatian lebih terhadap lansia melalui program-program nasional yang mendukung lansia untuk tetap sehat secara fisik dan mental, serta meningkatkan fasilitas pelayanan lansia di puskesmas dan komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada seluruh pihak terkait seperti pihak puskesmas Lepo-Lepo, perangkat desa dan seluruh Lansia yang menjadi responden dalam penelitian ini.

REFERENSI

Badan Pusat Statistik Provinsi Sulawesi Tenggara. (24 November 2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sulawesi Tenggara 2022. Diakses pada 21 februari 2025, dari <https://sultra.bps.go.id/id/publication/2023/11/24/b6ea2ca510db17be44808d3c/statistik-penduduk-lanjut-usia--provinsi-sulawesi-tenggara-2022.html>

- Eva Surya Oktaviana (2018). Hubungan interaksi sosial dengan self efficacy dengan kesejahteraan psikologi lanjut usia yang tinggal dipanti werdha . Skripsi Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga
- Friska, B., & Kemenkes Riau, P. (2020). The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1), 1–8.
- Laily, N., & Wahyuni, D. urip. (2018). Efikasi Diri dan Perilaku Inovasi. www.indomediapustaka.com
- Lubis, I. R., & Agustini, L. J. (2018). Efektivitas Gratitude Training Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja di Panti Asuhan The Effectiveness of Gratitude Training for Improving the Subjective Well-Being of Adolescents at the Orphanage. In *Jurnal Psikogenesis* (Vol. 6, Issue 2).
- Liu, C., Luo, Q., Song, L., Luo, D., Chen, H., Hu, X., & Zhou, Y. (2024). Gratitude and Subjective Well-Being in Older Chinese Adults in Nursing Homes: The Mediating Roles of Self-Efficacy and Social Support. *Nursing Open*, 11(11), e70086. <https://doi.org/10.1002/nop2.70086>
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Profil Data Puskesmas Lepo-lepo Kendari, 2024
- Profil Data Dinas Kesehatan Kota Kendari, 2024
- Penulis, I., Rifani, R., Siswanti, D. N., & Artikel, I. (2022). Sultra Educational Journal (Seduj) Kesejahteraan Psikologis pada lanjut usia yang Merawat Cucu. 2(2). <http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/sedujhttp://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj>.
- Pereira, D. R., Putri, R. M., & Rosdiana, Y. (2021). Self efficacy Berhubungan Dengan Kejadian Depresi Lansia. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 9(3), 376–389.
- Purwito, S., Nurtjahjanti, H., Ariati, J., Psikologi, F., Diponegoro, U., Prof, J., Sh, S., Semarang, T., & Tengah, J. (n.d.). Hubungan Antara Subjective Well-Being Dan Organizational Citizenship Behavior Pada Petugas Customer Service Di Plasa Telkom Regional Division Iv.
- Publikasi, N. (n.d.). Subjective Well-Being Buruh Gendong Pasar Legi Surakarta. Diakses pada 10 maret 2025.3.
- Rizzah umammi, 2020. Hubungan sosial dengan subjective well being pada lanjut usia di UPT pelayanan sosial lanjut usia Binjai. Skripsi Fakultas psikologi. Universitas Medan area medan
- Ramdani., & Safitri, E. I., (2017) Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif lanjut usia di Panti Jompo Anissa Ummul Khairat., *Jurnal KOPASTA.*, Volume 4., Universitas Riau Kepulauan (UNRIKA)
- Samputri, S.K., & Sakti, H., (2015)., Dukungan Sosial dan Subjective WellBeing pada Tenaga Kerja Wanita PT. Arni Family Ungaran., Fakultas Psikologi, Volume 4., Universitas Diponegoro.
- Setyonegoro. (2000). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Tavares, R. E., Jesus, M. C. P. de, Machado, D. R., Braga, V. A. S., Tocantins, F. R., & Merighi, M. A. B. (2017). Healthy aging from the perspective of the elderly: an integrative review. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(6), 878–889. <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.170091>
- Utami, O. W., Arrido, H. T., Pittor, R. C., & Abdilah, R. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self efficacy Mahasiswa. *Jurnal Humaniora, Sosial dan Bisnis*, 2(8), 847–858.
- Vitaliati, T. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dan Efikasi Diri dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 18(01), 30–36.
- WHO. Ageing and Health. World Health Organization. 2022. Available from: <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- WHO. Ageing and Health. World Health Organization. 2022. Available from: <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- World Health Organization. Ageing and health. Who.int. [Online] 2022. Dari <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/ageing-and-health> Diakses pada 10 maret 2025.