

PERAN EFIKASI DIRI TERHADAP KUALITAS HIDUP LANSIA

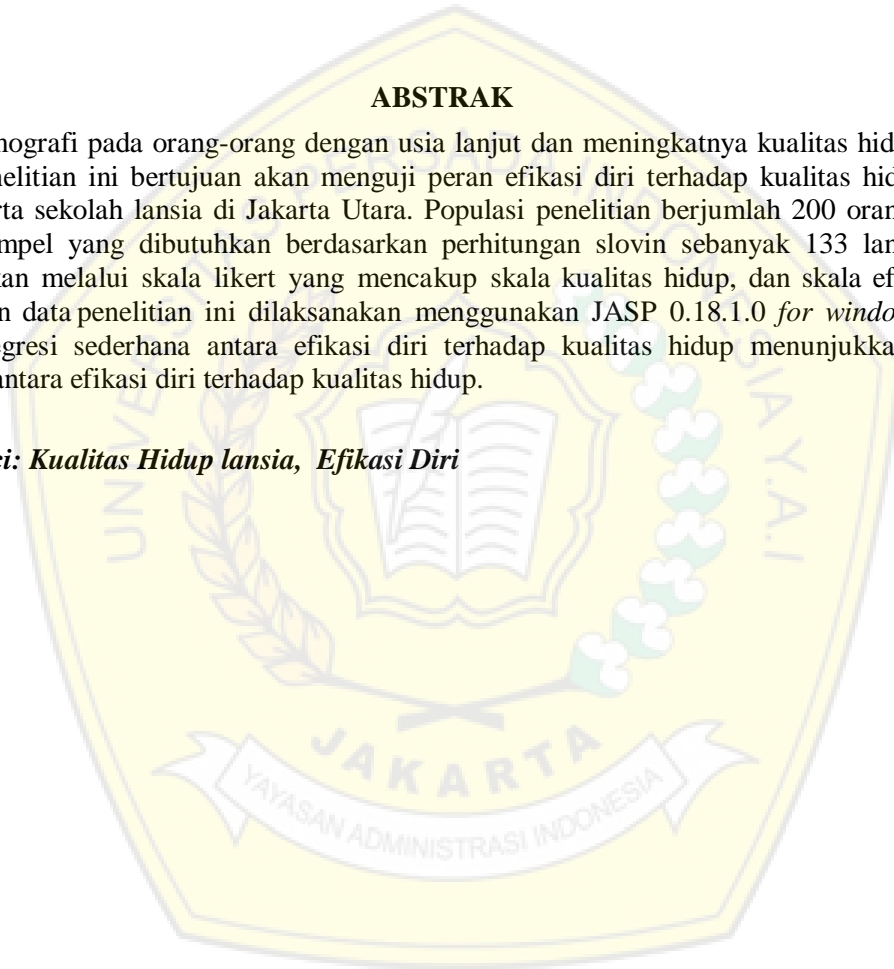
Retno Budi Setyowati¹
Sri Sintawati²

Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta, Indonesia
e-mail: retnobudi257@gmail.com²
sri.sinta.darmawan.@gmail.com²

ABSTRAK

Bonus demografi pada orang-orang dengan usia lanjut dan meningkatnya kualitas hidup lansia, maka penelitian ini bertujuan akan menguji peran efikasi diri terhadap kualitas hidup lansia pada peserta sekolah lansia di Jakarta Utara. Populasi penelitian berjumlah 200 orang dengan jumlah sampel yang dibutuhkan berdasarkan perhitungan slovin sebanyak 133 lansia. Data dikumpulkan melalui skala likert yang mencakup skala kualitas hidup, dan skala efikasi diri. Pengolahan data penelitian ini dilaksanakan menggunakan JASP 0.18.1.0 for windows. Hasil analisis regresi sederhana antara efikasi diri terhadap kualitas hidup menunjukkan adanya pengaruh antara efikasi diri terhadap kualitas hidup.

Kata Kunci: *Kualitas Hidup lansia, Efikasi Diri*



PENDAHULUAN

Tahun 2021, Indonesia memasuki struktur *agging population*, di mana sekitar 1 dari 10 penduduk adalah lansia dengan usia 60 tahun ke atas. Apabila lansia tetap sehat, aktif, dan produktif, akan memberikan kontribusi positif pada kualitas hidup dan tidak menjadi beban keluarga.

Peningkatan jumlah lansia yang sangat pesat ini mendorong pemerintah melalui Kementerian Kependudukan dan Pembangunan Keluarga (Kemendukbangga)/ Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) membentuk Sekolah Lansia atau Sekolah Lansia Tangguh untuk meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas lanjut usia. Menurut Direktur Bina Ketahanan Keluarga Lansia dan Rentan, Kemendukbangga/BKKBN, Puji Prihatiningsih konsep pembelajaran sepanjang hayat merupakan fondasi dari program sekolah lansia, namun program ini tidak mengikuti pola pendidikan formal.

Kurikulum pembelajaran pada Sekolah lansia mengacu pada 7 dimensi lansia tangguh yaitu dimensi spiritual, dimensi intelektual, dimensi fisik, dimensi emosional, dimensi sosial, dimensi kemasyarakatan, dimensi profesional dan vokasional dan dimensi lingkungan. Pada sekolah lansia Nirmala yang berada di Jakarta Utara dalam mewujudkan kurikulum tersebut mengajak para praktisi yang kompeten dibidangnya, untuk menjelaskan pengetahuan tentang kesehatan fisik dan mental pada lansia, melakukan pelatihan keterampilan, seperti pembuatan *eco enzyme*, membuat sabun dari minyak jelantah, membuat kompos dengan metode takakura, menanam cabe,

kangkung dan ketrampilan-ketrampilan lainnya. Upaya ini dilakukan agar para peserta di sekolah lansia dapat meningkatkan pengetahuan, memberi ide kreatif untuk dapat beraktifitas secara mandiri serta memberikan peluang untuk memperoleh penghasilan tambahan. Selain ketrampilan yang berkaitan dengan kreativitas para lansia juga diberikan pelatihan yang berkaitan kesehatan fisik dan mental seperti bernyanyi, senam lansia, *brain gym*, manajemen stres dengan melakukan *simple tapping*, dengan harapan para lansia dapat menerapkan ketrampilan yang telah diperolehnya itu di rumah secara teratur sebagai bagian dari rutinitas harian sehingga dapat merasakan manfaatnya untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup.

Kualitas hidup lansia merupakan faktor penting yang harus tetap dijaga dengan baik karena dalam kualitas hidup mencakup beberapa faktor, seperti keadaan fisik, kesejahteraan psikologis, pengaruh lingkungan, hubungan sosial, kondisi lingkungan, dan efikasi diri (Latifa, 2014). Biasanya, lansia sering mengalami penurunan kualitas hidup sebagai akibat dari kendala dan keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Andesty, 2019).

World Health Organization Quality of Life (WHOQOL), menyatakan bahwa kualitas hidup sebagai persepsi lansia terhadap kehidupan pada masyarakat dimana dalam konteks budaya dan sistem nilai yang membuat tujuan, harapan, standar, dan perhatian (WHO, 2018). Ekasari, Riasmini, dan Hartini (2019) mendefinisikan kualitas hidup sebagai

tingkat kepuasan atau ketidakpuasan yang dirasakan lansia dalam kehidupannya, karena terkait tujuan hidup, kontrol pribadi, hubungan interpersonal, perkembangan pribadi, intelektual, dan kondisi materi. Menurut Cahya, Harnida, dan Indrianita (2021), lansia yang memiliki kualitas hidup yang baik akan mengarah pada keadaan sejahtera (well-being), sementara yang memiliki kualitas hidup yang kurang akan mengarah pada keadaan tidak sejahtera (ill-being).

Lansia menghadapi kelemahan, keterbatasan dan ketidakmampuan yang membuat kualitas hidup menjadi menurun oleh karena itu memerlukan efikasi diri yang tinggi (Afandi dan Kurniawan, 2017). Efikasi diri lansia adalah keyakinan atas kemampuannya untuk sukses dalam menghasilkan tindakan sesuai tujuan yang ingin dicapai (Liu, C. *et al.*, 2019). Lansia yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mudah menyelesaikan masalah, mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya dan tidak mudah menyerah, hal tersebut akan mempengaruhi perilaku di masa depan (Ezalina, Alfianur & Dendy 2023).

Pada penelitian terdahulu telah banyak membuktikan bahwa self efficacy sangat mempengaruhi kualitas hidup, namun kebanyakan dilakukan pada orang-orang yang mengalami berbagai penyakit kronis, seperti penelitian Nellisa, Khairani, & Rahmawati (2022), membuktikan bahwa lansia yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan memiliki kualitas hidup yang baik dan mampu melakukan manajemen pengobatan sendiri.

RUMUSAN MASALAH

Apakah efikasi diri berperan

terhadap kualitas hidup lansia pada peserta sekolah lansia di Jakarta Utara

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji adanya peran efikasi diri terhadap kualitas hidup lansia pada peserta sekolah lansia di Jakarta Utara.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Kualitas hidup

Kualitas hidup merupakan persepsi atas penilaian subjektif lansia terhadap beberapa faktor seperti kondisi fisik, psikologis, lingkungan, interaksi sosial, keadaan lingkungan, dan efikasi diri (Latifa, 2014). Di dalam kualitas hidup lansia terdapat tingkatan yang menunjukkan keunggulan lansia dalam penilaian yang berkaitan dengan tujuan hidup, kontrol pribadi, hubungan interpersonal, perkembangan pribadi, intelektual, dan kondisi materi (Ekasari, Riasmini, dan Hartini, 2019).

Ada empat domain atau aspek yang menentukan kualitas hidup lansia Berdasarkan World Health Organization (WHO) yaitu :

a. Kesehatan fisik

Kesehatan fisik merupakan kemampuan fungsional dalam melakukan kegiatan sehari-hari, kemandirian mobilitas, energi, pola tidur yang teratur serta tidak ada ketergantungan pada obat-obatan.

b. Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan domain yang berkaitan dengan kepercayaan diri, spiritualitas, memiliki ingatan yang baik serta kemampuan konsentrasi maksimal.

c. Hubungan sosial

Hubungan sosial mencakup hubungan pribadi, dukungan sosial, interaksi sosial, dan aktivitas sosial yang dimana hubungan sosial dikatakan sebagai persepsi lansia terkait dengan hubungan antara diri sendiri terhadap orang lain, dukungan dari orang lain serta memberikan dukungan kepada orang lain.

d. Lingkungan

Persepsi lansia tentang lingkungan yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-harinya seperti memiliki sumber pendapatan yang cukup serta rasa aman dalam lingkungan sekitarnya, dan lingkungan rumah yang sehat.

2. Efikasi diri

Efikasi diri pada lansia merupakan kemampuan melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu sesuai dengan keinginannya (Schwarzer., Antoniuk, A. & Gholami, M. (2015). Selain itu, dalam efikasi diri tercermin juga bagaimana kemampuan lansia dalam mengevaluasi serta menyelesaikan tugas agar mencapai keberhasilan dalam berbagai situasi, serta kemampuan lansia untuk mengatur tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan (Assari, 2016).

Efikasi diri adalah komponen penting dari manajemen diri dan perawatan diri, dan diperlukan untuk mencapai perubahan perilaku yang diinginkan (Tajfard et al., 2018). Dimensi efikasi diri ada tiga yaitu magnitude, generality dan strength :

a. Magnitude

Magnitude berfokus untuk mengetahui tingkat kemampuan individu dalam

melaksanakan tugas, mulai dari tugas yang sederhana hingga tugas yang sulit.

b. Strenght

Strenght menilai tingkat keyakinan lansia untuk dapat menyelesaikan tugas dalam berbagai situasi (Ghufron dan Rini, 2017). Lansia dengan efikasi diri yang tinggi akan memiliki keyakinan bahwa hal tersebut akan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah, mengurangi rasa takut gagal, dan menumbuhkan rasa motivasi yang tinggi (Ocatry dalam Putra & Susilawati 2018).

c. Generality

Generality merupakan sejauh mana lansia yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari melakukan suatu aktivitas yang biasa dilakukan atau situasi tertentu yang tidak pernah dilakukan hingga dalam serangkaian tugas atau situasi sulit dan bervariasi

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada dua sekolah lansia yang ada di Jakarta, yaitu sekolah lansia Nirmala, sekolah lansia Lagoa dan sekolah lansia Sungai Bambu. Jumlah total peserta sekolah lansia yang terdaftar ada 200 lansia, dan berdasarkan hasil hitungan rumus Slovin pada penelitian ini menggunakan 133 responden. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang disusun dengan skala Likert dan ada lima pilihan jawaban. Skala kualitas hidup disusun berdasarkan empat aspek dari WHO-QOL sedangkan skala efikasi diri disusun berdasarkan tiga dimensi yaitu magnitude, generality dan strength.

Uji kelayakan instrumen memiliki hasil: validitas dan reliabilitas dari

kedua variabel dengan nilai *Alpha Cronbach*, diatas 0,8. Analisis data selanjutnya menggunakan analisis regresi linier sederhana. menggunakan JASP 0.18.1.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a) Hasil Penelitian

Hasil analisis regresi linier sederhana efikasi diri terhadap kualitas hidup memiliki nilai $B = 0,831$, R^2 sebesar 0,407, dan nilai p kurang dari 0,001, yang signifikan pada tingkat 0,05 Hal ini berarti terdapat peran yang signifikan kearah positif antara efikasi diri terhadap kualitas hidup, pada peserta sekolah lansia di Jakarta. Artinya semakin tinggi efikasi diri maka kualitas hidup akan semakin baik pada peserta sekolah lansia di Jakarta. Nilai koefisien determinasi atau R^2 sebesar 0,407 yang berarti bahwa tingkat efikasi diri pada peserta sekolah lansia di Jakarta memiliki pengaruh sebesar 40,7% terhadap kualitas hidup pada peserta sekolah lansia.

b) Pembahasan Penelitian

Analisis hipotesis antara efikasi diri terhadap kualitas hidup lansia pada 133 responden, dengan menggunakan regresi linier sederhana menghasilkan nilai R sebesar 0,638, nilai R^2 sebesar 0,407 dan *Unstandardize* sebesar 0,831 dengan $p (< 0,001) < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peran yang signifikan antara efikasi diri terhadap kualitas hidup pada peserta sekolah lansia di Jakarta. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ezalina, Afianur & Dendi (2023) yang menyatakan bahwa lansia dengan *self efficacy* tinggi mempunyai peluang lebih besar untuk mendapatkan

kesejahteraan psikologis yang tinggi dibandingkan lansia dengan *self efficacy* yang rendah.

Lansia yang memiliki efikasi diri tinggi tidak hanya mampu mengerjakan tugas-tugas sederhana hingga yang sulit, tetapi juga memiliki keyakinan kuat dalam kemampuan diri lansia, dan ini memungkinkan lansia untuk menghadapi dan mengatasi berbagai permasalahan tanpa mudah menyerah, bahkan ketika menghadapi kegagalan. Sebaliknya, lansia dengan efikasi diri rendah cenderung merasa tidak mampu mengerjakan dan lebih mudah menyerah, yang pada akhirnya akan mempengaruhi perilaku dan kualitas hidup.

Dengan demikian maka semakin tinggi efikasi diri pada lansia, semakin berperan besar terhadap meningkatnya kualitas hidup lansia; sebaliknya, semakin rendah efikasi diri, maka kualitas hidup lansia akan menurun.

SIMPULAN

Terdapat peran ke arah positif antara efikasi diri terhadap kualitas hidup pada peserta sekolah lansia di Jakarta Utara, artinya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh lansia maka kualitas hidup akan semakin meningkat. Begitu juga sebaliknya bila efikasi diri lansia rendah, maka kualitas hidup akan semakin menurun.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A.T., & Kurniyawan, E.H. (2017). Efektivitas self efficacy terhadap kualitas hidup klien dengan diagnosa penyakit kronik.
- Andesty, D., Syahrul, F., epidemiologi, d., & kesehatan masyarakat, f. (n.d.). Hubungan interaksi sosial

- dengan kualitas hidup lansia di unit pelayanan terpadu (uptd) griya werdha kota
<https://doi.org/10.20473/ijph.v113il.2018.169-180> surabaya tahun 2017.
- Anorital A (2016). Morbiditas dan multi morbiditas pada kelompok lanjut usia di indonesia. *Jurnal biotek medisiana indonesia*.
- Assari, S. (2016). General self-efficacy and mortality in the usa; racial differences. *Journal of racial and ethnic health disparities*, 4 (4), 746-757. Doi : 10.1007/s40615-016-0278-0
- Cahaya E, Harnida H, dan Indrianita V (2021). Hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia di posyandu lansia wiguna karya kebonsari surabaya. *Jurnal keperawatan dan kebidanan*.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi. *Wineka media*.
- Ezalina, Alfianur dan Dendi (2023). Self efficacy terhadap kesejahteraan Psikologis lansia. *Jurnal Kesehatan Perintis Vol. 10 no 1*. DOI <https://doi.org/10.33653/jkp.v10i1.991>
- Ghufron, N., dan . R. Rini. (2017). Teori-teori psikologi. Jogjakarta : ar-ruzz media.
- Latifa, G. A. (2014). Comparative study on shelf life quality of brine salted tiki (*channa punctatus*, bloch, 1793) and shoal (*channa striatus*, bloch, 1801) at refrigerated temperature (4 c). *Iosr-javs*.
- Liu, C. S. (2019). Evaluation of urban-rural difference and integration based on quality of life. *Sustainable cities and society*, 54, 101877.
- Nellisa, D., Khairani, & Rahmawati. (2022). The correlation between self-efficacy and quality of life of the elderly with diabetes mellitus in banda aceh. *Jurnal ilmu keperawatan* 10:1,60-72.
- Nurbasari, N. A., Gondodiputro, S., & Dwipa, L. (2020). The elderly's quality of life in the panti werdha and the community of bandung city: whoqol-bref and whoqol-old indonesian version. *Share : social work journal*, 9(2), 219.
- Puspitasari, I. F., Astuti, K., & Verasari, M. (n.d.). Pengaruh pelatihan efikasi diri untuk peningkatan kesejahteraan subjektif pada penyandang disabilitas fisik. In *journal of lifespan development issn xxxx-xxxx* (vol. 2, issue 1).
- Putra, P. S. P., & Susilawati, I. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dan self efficacy dengan tingkat stres pada perawat di rumah sakit umum pusat sanglah. *Jurnal psikologi udayana*, 5(1), 145-157.
- Schwarzer, R., Antoniuk, A., Dan Gholami, M. (2015). A brief intervention changing oral self-care, self-efficacy, and self-monitoring. *British journal of health psychology*. 20 (1) : 56 – 67.
- Tajfard, M., Esmaily, H., Peyman, N., Ghasemi, A. N., Tehrani, H., Dan Sharifzadeh, G. (2018). The relationship of health literacy with hypertension self-efficacy schoolteachers. *Mod care j. And general self-efficacy amon*.

