LIBEROSIS

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 13 No 1 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

PERAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF EFFICACY* DALAM MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* LANSIA BERSTATUS JANDA

Karina Tri Maya Santi[1], Sahat Saragih, Rr. Amanda Pasca Rini[3]
Fakutlas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
E-mail: karinatrimayasanti@gmail.com

Abstract

Widowed elderly people face the loss of a life partner, which brings impact not only on changes in social status, but also significantly affects mental and emotional conditions. The departure of the spouse becomes a major inflection point in the life of the elderly, where the elderly lose a companion figure who has been a place to share feelings and the main source of emotional and practical support. This study aims to determine the role between social support and self-efficacy with psychological well being in the elderly who are widowed. The method in this study is quantitative correlation using purposive sampling technique. The population of this study were elderly women who live in Surabaya and Sidoarjo. The participants of this study amounted to 150 elderly widows who were in the age range of more than 60 years and in accordance with predetermined criteria.

The results obtained from research using multiple regression techniques using the help of IBM SPSS Statistic 22 for windows. The results of data analysis using multiple regression analysis showed a positive relationship between social support and self efficacy with psychological well being with a significance of 0.000 (p <0.005). Partially shows that there is a positive correlation between social support with psychological well being and self efficacy with psychological well being of 0.827 with a contribution of 82.7%. This means that the variables of social support and self efficacy with psychological well being have a contribution effect of 82.7% on the psychological well being variable, of which the other 17.3% can be caused by other variables not examined in this study.

***Keyword**: Social Support, Self Efficacy, Psychological Well Being,*

Abstrak

Lansia janda menghadapi kehilangan pasangan hidup, yang membawa dampak tidak hanya pada perubahan status sosial, tetapi juga mempengaruhi kondisi mental dan emosional secara signifikan. Kepergian pasangan menjadi titik perubahan besar dalam kehidupan lansia, di mana lansia kehilangan sosok pendamping yang selama ini menjadi tempat berbagi perasaan serta sumber utama dukungan emosional dan praktis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan antara dukungan sosial dan *self efficacy* dengan *psychological well being* pada lansia yang berstatus janda. Metode dalam penelitian

Article History
Received: Juni 2025
Reviewed: Juni 2025
Published: Juni 2025

Plagirism Checker No 77
DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

LIBEROSIS
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 13 No 1 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

ini adalah kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Populasi dari penelitian ini adalah lansia perempuan yang berdomisili di Surabaya dan Sidoarjo. Partisipan penelitian ini berjumlah 150 lansia janda yang berada pada rentang usia lebih dari 60 tahun dan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Hasil yang diperoleh dari penelitian menggunakan teknik regresi berganda menggunakan bantuan *IBM SPSS Statistic 22 for windows*. Hasil analisis data menggunakan analisis regresi berganda menujukkan hubungan positif antara dukungan sosial dan *self efficacy* dengan *psychological well being* dengan signifikansi 0,000 (p<0,005). Secara parsial menunjukkan bahwa adanya korelasi positif antara dukungan sosial dengan *psychological well being* dan *self efficacy* dengan *psychological well being* sebesar 0,827 dengan sumbangsi 82,7%. Artinya, variabel dukungan sosial dan *self efficacy* dengan *psychological well being* memiliki pengaruh kontribusi sebesar 82,7% terhadap variabel *psychological well being*, yang dimana 17,3% lainnya dapat disebabkan oleh variabel-variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Kata kunci: Dukungan Sosial, *Self Efficacy, psychological Well Being,*

1. Pendahuluan

Manusia menjalani beragam fase kehidupan, termasuk proses perkembangan. Proses ini merujuk pada perubahan bertahap yang berlangsung secara progresif, yang merupakan hasil dari kematangan serta pengalaman yang dialami individu (Hurlock, 1999). Perkembangan manusia berlangsung mulai tahap bayi, anak-anak, remaja, dewasa, sampai tahap lanjut usia atau lansia. Fase lansia menjadi tahap akhir dalam perjalanan perkembangan kehidupan manusia, di mana priode tersebut dianggap sebagai tahap-tahap individu telah melalui tahapan yang lebih menyenangkan atau di mana masa yang penuh manfaat telah selesai atau berlalu (Hurlock, 1980: 380).

Lanjut usia merupakan fase kehidupan yang berkelanjutan yang ditandai oleh berbagai perubahan yang mengarah pada kemunduran atau penurunan, seperti mengalami penurunan fisik serta munculnya masalah psikologis. Proses penuaan seseorang juga dipandang dalam kaitannya dengan dirinya sendiri serta lingkungan di sekitarnya (Monks, 1984).

Lansia tergolong menjadi dua bagian, yang pertama adalah lanjut usia dini. Lanjut usia dini berada pada rentang usia enam puluh hingga tujuh puluh tahun, sedangkan lanjut usia dimulai pada tujuh puluh tahun hingga akhir kehidupan individu (Hurlock, 1999). Sedangkan menurut *Word Health Organization* atau WHO (2013) individu yang dikategorikan sebagai lansia apabila individu tersebut berusia antara enam puluh hingga tujuh puluh empat tahun.

Sejak tahun 1950, hampir semua negara di dunia telah mengalami peningkatan signifikan dalam angka harapan hidup. Pada tahun 2015, penduduk yang telah berusia 60 tahun keatas mencapai 12,3% dari populasi global, dan jumlah ini diperkirakan akan meningkat hampir menjadi 22% pada tahun 2050. Menariknya, sebagian besar pertumbuhan jumlah lansia diprediksi akan terjadi di negara-negara berkembang (UNFPA, 2016). Indonesia saat ini sudah memasuki kategori struktur penduduk tua (*ageing population*), dengan status tersebut dimulai sejak tahun

LIBEROSIS
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 13 No 1 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

2021. Persentase atau proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia menunjukkan peningkatan sekitar 4% dalam rentang waktu lebih dari satu decade (2010-2022), hingga mencapai angka 11,75%. Di sisi lain, tingkat harapan hidup mengalami peningkatan dari 69,81 tahun pada 2010 menjadi 71,85 tahun pada 2022. Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu yang lahir pada tahun 2022 diperkirakan akan hidup hingga usia antara 71 hingga 72 tahun (BPS, 2023).

Menurut data Susenas Maret 2023, terdapat 11,75% penduduk dari total populasi merupakan seorang lansia, sementara hasil proyeksi penduduk menunjukkan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08. Hal tersebut berarti setiap 100 orang usia produktif atau yang berada pada rentang usia 15-59 tahun harus menanggung sekitar 17 lansia. Jumlah lansia perempuan berada pada angka lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, yaitu 52,82% berbanding 47,72%. Selain itu, lansia yang menetap di wilayah perkotaan juga lebih banyak dibandingkan yang tinggal di pedesaan, dengan proporsi 55,35% berbanding 44,65%. Dari total lansia, 63,59% berada pada kategori lansia muda yaitu 60-69 tahun, 27,76% adalah lansia madya yang mempunyai rentang usia 70-79 tahun, dan 8,65% termasuk lansia tua yaitu lansia yang berusia 80 tahun ke atas. Yogyakarta memiliki proporsi lansia tertinggi di Indonesia (16,69%), diikuti oleh Jawa Timur dan Jawa Tengah (BPS, 2023).

Menurut Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan sekitar sepertiga rumah tangga (33,16%) mencakup lansia sebagai anggota keluarga, dengan setengah dari jumlah tersebut (55,32%) menjadi kepala rumah tangga. Sebanyak 65,25% lansia masih berstatus kawin, sementara 31,79% berstatus janda atau duda karena kematian pasangan. Proporsi lansia perempuan yang menjadi janda karena kematian pasangan jauh lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki, yaitu 48,86% berbanding 13,10%.

Havighurst (dalam Hurlock, 1999) mengungkapkan bahwa tugas perkembangan pada usia lanjut mencakup penyesuaian terhadap penurunan kondisi fisik maupun kesehatan, adaptasi dengan masa purna tugas atau pensiun, berkurangnya pendapatan keluarga dan kemampuan menghadapi kehilangan pasangan hidup. Selain itu, lansia juga perlu membentuk hubungan dengan orang sebaya, mengatur kehidupan fisik dengan cara yang memuaskan, dan menyesuaikan peranan sosial dengan kemampuan adaptasi yang baik. Apabila individu tidak berhasil menyelesaikan tugas-tugas perkembangan ini terdapat dua dampak serius yang dapat terjadi yaitu pertama, lansia menghadapi pandangan sosial yang kurang menguntungkan dan sulit dihindari. Kedua, kemampuan untuk menguasai tugas-tugas perkembangan selanjutnya menjadi tidak memadai (Hurlock, 1999).

Lansia yang kehilangan pasangan hidup menghadapi tantangan tambahan yang signifikan, termasuk penyesuaian terhadap perubahan status sosial menjadi janda atau duda. Dalam konteks kehidupan sosial dan psikologis, lansia perempuan yang menjadi janda sering kali menghadapi dampak signifikan pada kesejahteraan psikologis. Studi yang dilakukan oleh Ghali (2015) menunjukkan bahwa perempuan lansia cenderung mengalami tingkat depresi, kesedihan, dan kecemasan yang lebih tinggi di banding dengan lansia laki-laki setelah kehilangan pasangan hidup. Kondisi ini diperburuk oleh kenyataan bahwa banyak lansia perempuan juga menghadapi kendala sosial-ekonomi yang lebih besar, seperti keterbatasan akses terhadap sumber daya atau dukungan yang memadai. Selain itu, kehilangan pasangan hidup sering kali memunculkan perasaan isolasi sosial, kesepian, ketidakberdayaan sehingga berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis atau *psychological well being* menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam mendukung kualitas hidup lansia perempuan yang berstatus janda.

LIBEROSIS
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 13 No 1 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Menurut Ryff (1989), *psychological well being* mengacu pada tingkat kesehatan psikologis individu yang ditandai dengan enam aspek yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Lansia janda yang memiliki tingkat *psychological well being* yang baik cenderung mampu beradaptasi dengan kehilangan pasangan hidup serta mempertahankan kualitas hidup lansia. Tingkat *psychological well being* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, namun dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial dan *self-efficacy*.

Dukungan sosial merujuk pada kehadiran orang-orang tertentu yang memberikan bantuan, perhatian, atau dorongan kepada individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Taylor, 2012). Dukungan sosial mencakup berbagai bentuk, termasuk dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan. Dalam konteks lansia, dukungan sosial yang memadai sangat penting untuk membantu lansia mengatasi kesulitan psikososial, seperti rasa kesepian, kehilangan, atau tekanan emosional akibat perubahan status menjadi janda.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *psychological well being* pada individu yang mengalami stres atau trauma. Studi oleh Rif'ati dkk. (2018) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup, karena lansia merasa dicintai, dihargai, dan didukung oleh lingkungan sekitar. Hal ini sejalan dengan temuan Winnubust (dalam Desiningrum, 2010) yang menunjukkan bahwa hubungan interpersonal yang harmonis dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan hidup individu.

Dalam kasus lansia janda, dukungan sosial dapat membantu lansia mengatasi perasaan kesepian dan kehilangan, serta membangun kembali hubungan sosial yang positif. Kehadiran keluarga, teman, atau komunitas sebagai sumber dukungan sosial memungkinkan lansia untuk berbagi pengalaman, mendapatkan nasihat, atau memperoleh bantuan praktis yang diperlukan. Oleh karena itu, dukungan sosial menjadi salah satu faktor eksternal yang signifikan dalam meningkatkan terjadinya *psychological well being* pada lansia.

Namun, tidak semua lansia memiliki akses yang sama terhadap dukungan sosial. Lansia yang tinggal sendiri atau jauh dari keluarga sering kali menghadapi kesulitan dalam membangun atau mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat. Faktor-faktor seperti stigma sosial terhadap janda, keterbatasan mobilitas fisik, dan kurangnya kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial turut membatasi dukungan yang diterima oleh lansia. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang lebih proaktif untuk memastikan bahwa lansia janda memiliki akses ke sumber daya dan komunitas yang dapat memberikan dukungan yang diperlukan.

Selain dukungan sosial, *self efficacy* atau keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan juga berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis lansia. Bandura (2001) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap Kemampuan dalam mengatur serta melaksanakan langkah-langkah yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tertentu.

Individu dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang kuat, optimisme, serta kemampuan untuk menghadapi berbagai tekanan hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Liu et al. (2019) menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being*. Lanjut usia dengan tingkat keyakinan diri atau *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih efektif dalam mengendalikan emosi, beradaptasi dengan perubahan lingkungan, serta menemukan makna dalam hidup. Sebaliknya, rendahnya

LIBEROSIS
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 13 No 1 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

self efficacy dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya, putus asa, dan meningkatnya risiko gangguan psikologis seperti depresi atau kecemasan.

Dalam konteks lansia janda, *self efficacy* menjadi faktor penting yang membantu lansia menghadapi perubahan status sosial, kehilangan pasangan hidup, serta tantangan-tantangan lainnya. Lansia yang memiliki keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih mampu menerima perubahan tersebut sebagai bagian dari proses kehidupan, serta mengambil langkah-langkah konstruktif untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Dukungan sosial dan *self efficacy* sering kali saling berinteraksi dalam memengaruhi *psychological well being* individu. Penelitian oleh Mustikasari (2019) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat dukungan sosial yang kuat dan tingkat *self efficacy* yang tinggi berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dibandingkan individu dengan tingkat yang lebih rendah.

Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *self efficacy* tidak hanya berkontribusi secara independen, tetapi juga memiliki efek sinergis dalam mendukung kesejahteraan psikologis.

Pada lansia janda, interaksi antara dukungan sosial dan *self efficacy* menjadi semakin penting, mengingat pada lanjut usia menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi kualitas hidup lansia. Dukungan sosial dapat memperkuat *self efficacy* individu dengan memberikan dorongan, arahan atau bantuan yang dibutuhkan untuk menghadapi situasi sulit. Sebaliknya *self efficacy* yang tinggi memungkinkan individu untuk memanfaatkan dukungan sosial secara lebih efektif, serta mengambil inisiatif dalam membangun hubungan interpersonal yang positif.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peranan antara dukungan sosial, *self efficacy*, dan kesejahteraan psikologis pada lanjut usia dengan status janda. Memahami bagaimana faktor-faktor ini saling berinteraksi, diharapkan dapat diperoleh wawasan yang lebih mendalam mengenai strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia janda, serta memberikan kontribusi pada pengembangan intervensi berbasis psikologi positif yang lebih baik.

2. Tinjauan Pustaka

Psychological well being merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang ditandai dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi diri secara positif, mengembangkan potensi diri, serta menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan. Teori Ryff (1995) menjelaskan bahwa psychological well being terdiri dari enam aspek, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Selain itu, Ryff juga menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis mencerminkan individu yang mampu menerima pengalaman hidup, menemukan makna hidup, dan merealisasikan potensinya secara optimal.

Dukungan sosial adalah bentuk bantuan baik fisik maupun psikologis yang diperoleh individu dari lingkungan sosialnya, seperti keluarga, teman, atau masyarakat sekitar. Dukungan ini mencakup perasaan dihargai, dicintai, serta keyakinan bahwa seseorang akan mendapatkan pertolongan saat dibutuhkan. Menurut Sarafino (2008), dukungan sosial terdiri dari empat aspek utama, yaitu dukungan informatif, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dan dukungan emosional. Faktor-faktor seperti kebutuhan fisik, sosial, dan psikis juga memengaruhi tingkat dukungan sosial yang diterima individu.

Self efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan tertentu. Bandura (1997) mengemukakan bahwa self efficacy memiliki tiga aspek utama, yaitu magnitude (tingkat kesulitan tugas), strength (kekuatan

LIBEROSIS
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 13 No 1 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

keyakinan), dan generality (kemampuan untuk menerapkannya dalam berbagai situasi). Individu dengan self efficacy tinggi cenderung lebih percaya diri, tidak mudah menyerah, dan mampu mengambil keputusan secara mandiri dalam menghadapi berbagai situasi.

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan ini merujuk pada filsafat positivisme yang mengandalkan pengukuran data numerik dan pengolahan data melalui analisis statistik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia perempuan berstatus janda yang berdomisili di wilayah Surabaya dan Sidoarjo. Berdasarkan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, jumlah partisipan minimum yang diperlukan adalah 114 orang. Namun, untuk meningkatkan keakuratan hasil dan memperkuat generalisasi temuan, jumlah partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 150 lansia janda berusia 60 tahun ke atas. Pengumpulan data dilakukan menggunakan alat ukur psikologis berupa tiga skala, yaitu skala dukungan sosial, skala self-efficacy, dan skala psychological well-being. Ketiga skala ini disusun berdasarkan skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skoring untuk pernyataan positif (favorable) diberikan nilai 5 untuk SS hingga 1 untuk STS, sedangkan untuk pernyataan negatif (unfavorable) skoring dibalik. Skala psychological well-being terdiri dari 42 aitem valid yang disusun berdasarkan enam aspek menurut Ryff (1989), dengan nilai indeks korelasi antara 0,312 hingga 0,701 dan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,923. Skala dukungan sosial terdiri dari 20 aitem valid berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (2008), dengan indeks korelasi antara 0,309 hingga 0,594 dan reliabilitas sebesar 0,862. Sementara itu, skala *self-efficacy* terdiri dari 17 aitem valid dengan indeks korelasi berkisar 0,381 hingga 0,544 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,843. Sebelum dilakukan analisis hipotesis, data terlebih dahulu diuji melalui uji prasyarat meliputi uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,08 ($p > 0,05$). Uji linearitas menunjukkan hubungan linier antara psychological well-being dengan masing-masing variabel independen, yaitu dukungan sosial dan *self-efficacy*, dengan nilai signifikansi masing-masing 0,110 dan 0,158 ($p > 0,05$). Uji multikolinearitas menunjukkan nilai tolerance sebesar 0,664 (> 0,10) dan VIF sebesar 1,506 (< 10), yang berarti tidak terjadi multikolinearitas. Uji heteroskedastisitas menggunakan Spearman's Rho menunjukkan tidak adanya gejala heteroskedastisitas pada kedua variabel independen dengan nilai signifikansi 0,105 dan 0,743 ($p > 0,05$). Setelah seluruh uji prasyarat terpenuhi, analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda untuk menguji kontribusi dukungan sosial dan *self-efficacy* terhadap *psychological well-being* pada lansia berstatus janda dengan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 22 for Windows*.

4. Hasil dan Pembahasan

Uji Hipotesis

Uji Koefisien Determinan

Kontribusi gabungan dari variabel bebas terhadap variabel terikat diukur menggunakan koefisien determinasi. Jika nilai *R-square* rendah, hal ini mengindikasikan bahwa variabel terikat memiliki keterbatasan yang signifikan dalam memprediksi variabel bebas secara

LIBEROSIS Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 13 No 1 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

bersamaan. Dengan kata lain, nilai *R-square* yang rendah menunjukkan bahwa varians kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variabel terikat tergolong terbatas. Berdasarkan hasil koefisien determinasi, nilai *R-square* dapat dikategorikan dalam beberapa kriteria, yaitu lebih dari 0,67 menunjukkan hubungan yang kuat, antara 0,33 hingga 0,67 menunjukkan hubungan yang moderat, dan kurang dari 0,19 menunjukkan hubungan yang lemah.

Tabel 1 – Hasil Uji Koefisien Determinan

Variabel	R-square	Keterangan
Psychological Well Being	0,827	Kuat

Pada tabel uji koefisien determinasi, diperoleh nilai *R-Square* untuk variabel bebas, yaitu dukungan sosial (X1) dan *self efficacy* (X2), yang secara bersama-sama mempunyai pengaruh terhadap *psychological well being* (Y). Nilai *R-Square* yang diperoleh adalah 82,7%, yang menunjukkan bahwa keduanya memberikan pengaruh sebesar 82,7% terhadap *psychological well being*. Sementara itu, 17,3% sisanya kemungkinan dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Uji Simultan

Uji simultan bertujuan untuk mengukur adanya hubungan atau korelasi secara keseluruhan antara variabel independen dan variabel dependen.

Tabel 2 - *Hasil UjitF*

Variabel	F	Sig.
Psychological Well Being	350,462	0,000

Pada tabel hasil uji simultan menggunakan uji F, yang menguji hubungan antara variabel dukungan sosial (X1) dan *self efficacy* (X2) dengan *psychological well being* (Y), diperoleh nilai sebesar 350,462 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis H1 dapat diterima.

Persamaan Regresi

Variabel	Unstandarized+ Coefficient		Standarized Coefficient Beta	-t-	.Sig.
	=0B0	Std. Error			
(Constant)	21, 543	2,744		7,851	0,000
Dukungan Sosial	-0,037	0,024	-0,150	-1,547	0,124
Self Efficacy	-0,121	0,068	-0,172	-1,774	0,078

LIBEROSIS
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 13 No 1 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Persamaan regresi Y = 21, 543 + (-0,037) (X1) + (-0,121) (X2) yang dapat dilihat dari nilai constant 21,543 dengan nilai X1 sebesar -0,037 dan nilai X2 sebesar -0,121, yang artinya tanpa adanya dukungan sosial dan *self efficacy* maka nilai *psychological well being* adalah 21,543. Sedangkan setiap penambahan 1 skor dukungan sosial, maka *psychological well being* akan mengalami penurunan sebesar -0,037. Selain itu, Setiap penambahan 1 skor *self efficacy*, maka p*sychological well being* akan mengalami penurunan sebesar -0,121.

Pembahasan

Penelitian ini berangkat dari permasalahan rendahnya kesejahteraan psikologis pada lansia yang berstatus janda. Kehilangan pasangan hidup membawa dampak besar tidak hanya pada status sosial tetapi juga pada kondisi mental dan emosional lansia janda. Kematian pasangan menandai perubahan yang signifikan, di mana lansia kehilangan sosok pendamping yang menjadi tempat berbagi dan sumber dukungan emosional. Kondisi ini dapat memicu perasaan terisolasi, tidak berharga, bahkan depresi dan keinginan untuk mengakhiri hidup. Selain itu, rendahnya kesejahteraan psikologis juga meningkatkan risiko penyakit kronis akibat motivasi yang lemah untuk menjaga kesehatan.

Sejalan dengan pendapat Ryff (1989), kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana individu merasa mampu memahami dan menilai dirinya secara positif serta menjalani kehidupan yang bermakna. Penelitian ini mengungkapkan bahwa dukungan sosial serta *self efficacy* memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis pada lansia janda. Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, penghargaan, informasi, dan bantuan praktis yang memberikan rasa aman dan dihargai. Sarafino (2008) menekankan pentingnya peran dukungan sosial dalam membantu lansia mengatasi rasa kesepian dan isolasi, di mana keberadaan keluarga dan teman memungkinkan individu merasa tidak sendirian dan memiliki kekuatan untuk menjalani hidup. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan dukungan sosial yang diterima berbanding lurus dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis yang dirasakan, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

Selain itu, *self efficacy* menjadi faktor kunci lainnya yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologis. Bandura (1986) menyebut *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan hidup. Lansia yang memiliki self-efficacy tinggi lebih mampu mengelola stres dan kesulitan serta memandang hambatan sebagai tantangan yang bisa diatasi. *Self-efficacy* yang kuat membantu individu menerima diri, menguasai lingkungan, dan menetapkan tujuan hidup, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Penelitian ini menemukan bahwa self-efficacy memiliki korelasi kuat dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada tingkat $p < 0,05$, menunjukkan bahwa keyakinan diri yang tinggi secara langsung meningkatkan kualitas hidup lansia janda.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan sosial dan self-efficacy secara bersamaan memberikan pengaruh atau kontribusi sebesar 82,7% terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia janda, dengan 17,3% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dianalisis. Hasil ini menegaskan pentingnya kedua variabel tersebut dalam meningkatkan kesejahteraan lansia. Nilai mean empiris untuk dukungan sosial dan self-efficacy masing-masing lebih tinggi daripada nilai teoritis, namun kesejahteraan psikologis yang diukur pada subjek secara umum lebih rendah dari standar teoritis yang diharapkan. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun subjek

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

memiliki dukungan sosial dan self-efficacy yang baik, tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan masih belum optimal.

Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya, seperti studi Wahyudi, dkk. (2023), yang menunjukkan hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada korban pelecehan seksual, serta studi Ezalina, dkk. (2023), yang menyoroti dampak positif self-efficacy terhadap kesejahteraan lansia. Meskipun subjek penelitian ini adalah lansia janda, hasilnya memperluas cakupan teori yang relevan dan memberikan wawasan baru tentang peran penting kedua variabel tersebut pada berbagai kelompok usia dan kondisi sosial. Penelitian ini juga membuka peluang untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia, memperkaya perspektif mengenai bagaimana mereka dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

5. Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan *self efficacy* dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) pada lansia berstatus janda. Subjek penelitian melibatkan 150 lansia berusia 60 tahun ke atas yang tinggal di Surabaya dan Sidoarjo, baik di rumah pribadi maupun di Griya Werdha.Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang positif berperan dalam meningkatkan rasa aman, mengurangi kecemasan, dan memperbaiki kualitas hidup lansia. Selain itu, *self efficacy* yang tinggi membantu lansia merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan menjaga kesehatan mental serta fisik. Kesimpulannya, semakin tinggi dukungan sosial dan *self efficacy* yang dimiliki lansia janda, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dicapai. Sebaliknya, rendahnya kedua faktor tersebut akan menurunkan kesejahteraan psikologis individu.

Daftar Referensi

(n.d.). *https://repository.radenfatah.ac.id/4895/2/BAB%20II.pdf*.

1, J. P. (2024). PERAN PERCEIVED SOCIAL SUPPORTDAN SEXUAL QUALITY OF LIFETERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL BEINGPADA WANITA PRE-MENOPAUSE. *Dwi Indah Fitriana Sari1, Amanda Pasca Rini2, Eko April Ariyanto*.

anggraini, Y. (2024, Oktober Rabu). *Kilat*. Retrieved from https://megapolitan.kompas.com/read/2024/10/07/12135111/petugas-satpol-pp-evakuasi-lansia-yang-diduga-hendak-bunuh-diri-di-kolam

Anisa, L. N. (2019). *Tipologi Self Efficacy Siswa dalam Mengerjakan Tugas pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam (Penelitian di SMP Islamiyah Serua Depok)* (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).

Arikunto, S. (2010). *Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Timur. (2024). *Profil Penduduk Lanjut Usia Provinsi Jawa Timur 2023*. Surabaya: BPS Jawa Timur.

Dendi. (2023). Jurnal Kesehatan Perintis.

EzalinaEzalina*, A. D. (2023). Self EfficacyterhadapKesejahteraan Psikologis Lansia. *AllrightsreservedJurnal Kesehatan Perintis 10(1)* , 2023: 37-43.

fatah, r. (n.d.). Bab II. *https://repository.radenfatah.ac.id/4895/2/BAB%20II.pdf*.

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Fatmasri. (2023). Psychological well being pada lansia panti wreda pucang gading ditinjau dari dukungan teman sebaya.

Fira Janati, A. N. (2024, Oktober Minggu). Retrieved from Kompas.com: https://megapolitan.kompas.com/read/2024/10/07/12135111/petugas-satpol-pp-evakuasi-lansia-yang-diduga-hendak-bunuh-diri-di-kolam

Hairudinor. (2021). Pngaruh Kepemimpinan Transformasional dan Kompensasi Terhadap Social Competence, Self Efficacy, Word Engagement, Psychological Well Being dan Kinerja Individu.

Hasibuan. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Psychological Well Being Pada Mahasiswa Menyusun Skipsi UIN Syekh Ali Hasan Akhmad Addary Padangsidimpuan.

Hurlock, E. (1999). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.

KHAIRUNNISAK. (2020). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL. *Skripsi*.

KHAMIDA, H. (2023). Hubungan antara efikasi diri dan school well being dengn student engagement santri di pondok pesantren.

Khairunnisak. (n.d.). Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological well being pada Lansia di Kecamatan Ulim kabupaten Pidie Jaya. 2020.

Lubis. (2022). Hubungan efikasi diri dengan psychological well being remaja di madrasah aliyah swasta Al-Washliyah 22 Tembung Deli Serdang.

Lubis. (2023). Gambaran Psychological well being pada mahasiswa aktivis kemanusiaan di ranah bencana.

Marddiyah. (2022). Pengaruh Self Efficacy terhadap Hasil Belajar IPA Peserta Didik Kelas VI MIN 14 Al-Azhar Asy-Syarif Indonesia.

MAULA, T. R. (2021). Pengaruh efikasi diri (self-efficacy) terhadap kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada pasien gagal ginjal kronis di komunitas hgm surabaya. *Humanistik'45*, *7*(1).

Maulina, Y. (2017). DUKUNGAN SOSIAL DAN SUBJECTIVE WELL-BEING. *Skripsi*.

Nadya Nikmah Wahyudi1, A. P. (2023). Psychological well-beingkorban pelecehan seksual: Menguji peranan resiliensi dan dukungan sosial . *INNER: Journal of Psychological Research Volume 3, No. 2*, 312-322.

Nikita Cestin Nalle1, C. H. (2020). GAMBARAN PYSCHOLOGICAL WELL BEING PADA LANSIA YANG BERSTATUS JANDA. *Journal Pshycologi vol, 16(1)*.

Nurhayati. (2019). Perbedaan psychological well being pada lansia yang mengikuti senam dan lansia yang tudak mengikuti senam.

P, S. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta 28 (1), 12.

Ryff, C. D. (69). The Structure Of Psychological Well Being Revisited. *Journal of Personalityand Social Psychology*, 719-727.

Sarafino, E. P. (2008). *Biopsychosocial Interactions*. USA : John Wiley & Sons: sixt edition.

Simanjuntak. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa Pada Jurusan Teknik Kendaraan Ringan Kelas XI Di SMK Yapim Simpang Kawat.

Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : Alfabeta.

Supriyadi. (2022). Hubungan efikasi diri dengan psychological well being siswa pondo pesantren.

Tyas, M. A. (2023). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN EFIKASI. *http://repository.radenintan.ac.id/23653/2/SKRIPSI%20MAHARANI%20ANNUR.pdf*.

UinMalang. (n.d.). Bab 2 . *http://etheses.uin-malang.ac.id/2231/5/08410092_Bab_2.pdf*.

Widyanti. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dengan Pnyesuaian Akademik Melalui Sistem Pembelajaran Online dalam Situasi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula.

LIBEROSIS

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling

Vol 13 No 1 Tahun 2025

Online ISSN: 3026-7889

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Yulianti. (n.d.). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Hasil Belajar Matematika Melalui Soal Tes Berstandar Hots Pada Siswa SMKN 1 Ngasem Kelas XI Tahun 2021/2022. 2022.