

# HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA LANSIA YANG TINGGAL DI RUMAHNYA SENDIRI

Atik Lestari, Niken Hartati  
Universitas Negeri Padang  
e-mail: atiklestari27@yahoo.com

**Abstrack:** *Relationship self efficacy with subjective well being of the elderly living alone. This study was a correlational study, which aims to examine the relationship between self-efficacy with subjective well being of elderly living in home alone. Samples were taken by purposive sampling with 70 research subjects. Data were analyzed using Pearson product moment from Karl using SPSS 16.0 for Windows. The results showed there is a significant positive relationship between self-efficacy with subjective well being with rxy value of 0.970 and  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ). In this study subjective well being and self efficacy elderly who live in his own house at the high category.*

**Keywords:** *Self efficacy, subjective well being, elderly.*

**Abstrak:** Hubungan *self efficacy* dengan *subjective well being* pada lansia yang tinggal sendiri. Penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasional, yang bertujuan untuk melihat hubungan antara *self efficacy* dengan *subjective well being* lansia yang tinggal di rumahnya sendiri. Sampel penelitian diambil dengan cara *purposive sampling* dengan subjek penelitian 70 orang. Teknik analisis data menggunakan *product moment* dari Karl Pearson menggunakan SPSS 16.0 *for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *subjective well being* dengan nilai rxy sebesar 0,970 dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Pada penelitian ini *subjective well being* dan *self efficacy* lansia yang tinggal di rumahnya sendiri berada pada kategori tinggi.

**Kata kunci:** *Self efficacy, subjective well being, lansia.*

## PENDAHULUAN

Populasi lansia mengalami peningkatan dari tahun ketahun, di Indonesia bahkan juga di seluruh dunia penduduk lanjut usia 60 tahun ke atas tumbuh dengan sangat cepat dibandingkan dengan penduduk

lainnya. Seperti yang dikatakan oleh kepala perwakilan BKKBN provinsi Bengkulu, Widiati. Berdasarkan proyeksi, pada tahun 2020, jumlah lansia diperkirakan akan mencapai 4,8 juta jiwa dan akan terus

meningkat mencapai 9,8 juta jiwa, pada tahun 2035. Berdasarkan hasil penghitungan dan proyeksi pada tahun 2020, jumlah penduduk lansia di Bengkulu akan mencapai 260.000 jiwa (Bengkulu.bkkbn.go.id, 2015).

Lansia merupakan periode penutup dari serangkaian proses perkembangan manusia, masa ini dimulai dari umur enam puluh tahun sampai meninggal, yang ditandai dengan adanya perubahan yang bersifat fisik dan psikologis yang semakin menurun. Secara psikologis lansia dapat menderita masalah kesehatan mental, seperti depresi mayor, gangguan kecemasan, *loneliness*, sindrom sarang kosong dan sebagainya. Secara fisik lansia dapat menderita osteoporosis, penurunan berbagai fungsi alat indera, penyakit pada sistem urin, diabetes, kondisi jantung yang buruk, tekanan darah tinggi, radang sendi dan sebagainya (Santrock, 1995). Proses penuaan adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain (Papalia, 2008).

Penurunan kondisi fisik dan psikis akan menimbulkan masalah bagi lansia. Hurlock (2002) menyebutkan ada beberapa masalah yang dapat menyertai lansia yaitu: 1) ketidakberdayaan fisik yang menyebabkan ketergantungan pada orang lain; 2) ketidakpastian ekonomi sehingga memerlukan perubahan total dalam pola hidupnya; 3) membuat teman baru untuk mendapatkan

ganti mereka yang telah meninggal atau pindah; 4) mengembangkan aktivitas baru untuk mengisi waktu luang yang bertambah banyak, dan; 5) belajar memperlakukan anak-anak yang telah tumbuh dewasa. Banyaknya permasalahan yang dihadapi sehingga lansia memerlukan perawatan, perhatian dan kasih sayang baik dari keluarga maupun orang lain, sehingga untuk memenuhi kebutuhan tersebut banyak lansia yang tinggal bersama anak-anak mereka karena semakin tua seseorang, semakin besar hambatan mereka untuk tinggal sendirian (Santrock, 1995).

Kebanyakan lansia lebih suka tinggal mandiri baik sendirian ataupun dengan pasangannya dibandingkan bersama anak, bersama sanak keluarganya, atau di dalam institusi, Beland (dalam Santrock, 1995). Darmojo (dalam Zein, 2015) menyatakan lansia yang tinggal di rumah sendiri 54,7%, tinggal di rumah keluarga 44,4%, dan lansia yang tinggal di tempat lain seperti panti wredha dan rumah sakit hanya 0,9% saja.

Seperti yang dinyatakan oleh Sibirian (dalam Amila, 2014) dalam kehidupan sosial lansia memiliki pilihan untuk tinggal, dengan siapa atau dimana akan tinggal. Beberapa pilihannya yaitu hidup seorang diri, tinggal bersama anak atau keluarga, dan tinggal di dalam institusi. Lansia yang hidup seorang diri akan lebih mudah mengalami penurunan derajat kesehatan dan kesejahteraan. Sedangkan menurut Kasper

(dalam Santrock, 1995) sebagaimana halnya dengan orang-orang dewasa muda, tinggal sendirian sebagai lansia tidaklah berarti kesepian. Orang-orang dewasa lanjut yang dapat menopang dirinya sendiri ketika hidup sendiri seringkali memiliki kesehatan yang baik, sedikit mengalami ketidakmampuan, dan mereka selalu memiliki hubungan sosial dengan sanak keluarga, teman-teman, dan para tetangga.

Menurut Santrock (dalam Amila, 2014) walaupun ada pilihan untuk tinggal seorang diri atau di dalam institusi, pada dasarnya tinggal bersama keluarga bagi masyarakat Asia masih menjadi pilihan utama. Namun menurut Papalia (2008), pilihan untuk tinggal dengan anak yang sudah dewasa bagi lansia memang tidak selalu menyenangkan, karena kehadiran orang tua dalam rumah tangga terkadang dapat menimbulkan masalah baru bagi pasangan suami istri. Orang tua yang lansia dapat merasa bersalah, tidak berguna, bosan, dan terisolasi dari teman. Anak yang sudah dewasa dan menikah, terkadang pasangannya tidak akur dengan orang tua, tidak dapat hidup bersama dengan rukun, dan hal ini membuat tugas mengasuh bagi anak menjadi sesuatu yang sangat membebani.

Menurut UU No.13 tahun 1998 (dalam Ratri, 2014) yang menyatakan bahwa kesejahteraan lanjut usia adalah suatu tata kehidupan sosial baik material maupun spiritual yang diliputi oleh rasa keselamatan,

kesusilaan, dan ketentraman lahir batin berada dilingkungan tempat tinggalnya, bagi lansia hidup dan tinggal dirumah sendiri, dirasakan membuat tenang dan tentram, lebih bebas, lebih puas, lebih enak merupakan fungsi dari *subjective well being*.

*Subjective well being* merupakan perasaan individu yang puas terhadap kehidupannya, hadirnya afeksi positif dan tiadanya afeksi negatif, Diener & Suh (2000). Sarvatra (2013) menyatakan bahwa *subjective well being* penting bagi lansia karena dengan seseorang yang memiliki penilaian yang lebih tinggi tentang kebahagiaan dan kepuasan hidup maka mereka cenderung bersikap lebih bahagia dan lebih puas. Lukmanul (2014) juga mengemukakan bahwa *subjective well being* atau kebahagiaan penting bagi lansia, dengan adanya perasaan bahagia maka dapat membantu lansia dalam mengatasi masalah-masalah yang sedang dialami. Hurlock (dalam Lukmanul, 2014) menyatakan secara umum, lansia yang bahagia lebih sadar dan lebih siap untuk terikat dengan kegiatan baru dibanding dengan lansia yang merasa tidak bahagia. Sedangkan menurut Koopmans (dalam Lukmanul, 2014) kebahagiaan itu berkorelasi dengan rendahnya kematian dan kesengsaraan pada lansia.

Ketika lansia memiliki *subjective well being* yang baik maka dapat membuat lansia menikmati kehidupannya, karena individu yang memiliki *subjective well being* yang

tinggi pada umumnya memiliki sejumlah kualitas hidup yang mengagumkan Diener (dalam Sarvatra, 2013), karena individu ini lebih mampu untuk mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kamo dan Zhou (dalam Indriani, 2012) lansia yang tinggal sendiri lebih bahagia dibandingkan dengan lansia yang tinggal di panti werdha. Lansia yang tinggal di rumah sendiri atau hanya bersama pasangan memiliki kepuasan hidup yang lebih baik karena mereka berhasil mandiri, memiliki kontrol atas hidup dan tempat tinggal mereka sendiri sehingga mereka lebih bebas melakukan yang mereka inginkan Indriani (2012). Sejalan dengan itu penelitin yang dilakukan Adib (2006) hidup dan tinggal di rumah sendiri dirasakan lansia dapat tenang dan tentram, lebih bebas, lebih puas, lebih enak, dapat mengatur dan mengontrol rumahnya karena tempat tersebut sudah merupakan milik lansia sendiri, sekaligus lansia dapat menjaga rumah, dan bahkan dengan tinggal di rumah sendiri lansia merasa lebih nyaman, senang dan bahagia, karena tidak merepotkan orang lain atau anak. Lukmanul (2014) tinggal bersama anak membuat lansia tidak bahagia karena gerakannya menjadi terbatas, dimana lansia merasa dirinya masih mampu untuk melakukan kegiatan yang berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan sehari-

harinya akan tetapi hal tersebut dilarang oleh anaknya dengan alasan keselamatan, dan kegiatan tersebut digantikan oleh anaknya.

Perasaan mampu atau mandiri, tidak tergantung atau tidak ingin merepotkan orang lain, dapat mengontrol tempat tinggal sendiri merupakan indikator *self efficacy* yang dicapai karena tinggal sendiri. *Self efficacy* adalah sebagai ekspektasi keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh seseorang mampu melakukan satu perilaku dalam situasi tertentu, *self efficacy* yang positif adalah keyakinan untuk mampu melakukan perilaku yang dimaksud, Bandura (dalam Friedman, 2008). *Self efficacy* juga menentukan apakah kita akan menunjukkan perilaku tertentu, sekuat apa kita dapat bertahan saat menghadapi kesulitan atau kegagalan, dan bagaimana kesuksesan atau kegagalan dalam satu tugas tertentu mempengaruhi perilaku kita dimasa depan (Bandura, dalam Friedman, 2008).

Penelitian yang dilakukan oleh Karademas (dalam Pramudita & Wiwien, 2015) menunjukkan bahwa *self efficacy* sebagai kemampuan untuk mengorganisasikan dan melaksanakan rangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan sesuatu yang ingin dicapai, sehingga pada akhirnya dapat memberikan kepuasan hidup.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan maka penelitian ini akan menguji mengenai hubungan antara *self efficacy*

dengan *subjective well being* pada lansia yang memilih tinggal di rumahnya sendiri.

## METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Yusuf (2010) penelitian korelasional adalah suatu jenis penelitian yang melihat hubungan antara satu atau beberapa variabel dengan satu atau beberapa variabel lain. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang memilih tinggal di rumahnya sendiri di Bengkulu dengan jumlah sebanyak 70 orang diambil dengan cara *purposive sampling*.

Dalam penelitian ini pengumpulan data digunakan untuk mengetahui dan mengungkap kedua variabel penelitian adalah dengan menggunakan metode skala yaitu skala GSE dari Ralf Schwarzer dan Matthias Jerusalem, SWLS dan PANAS dari Diener. Skala SWLS dalam penelitian ini mempunyai indeks daya validitas sebesar 0,391 sampai 0,583 dan mempunyai koefisien reliabilitas *alpha* sebesar 0,726. Skala PANAS mempunyai indeks daya validitas sebesar 0,272 sampai 0,752 dan mempunyai koefisien reliabilitas *alpha* sebesar 0,875. Skala GSE mempunyai indeks daya validitas sebesar 0,373 sampai 0,573 dan mempunyai koefisien reliabilitas *alpha* sebesar 0,805.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment* dengan bantuan perangkat lunak SPSS 16.0 *for Windows* yang digunakan untuk melihat hubungan antara *self efficacy* dengan *subjective well being*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil uji normalitas mengenai variabel *self efficacy* diperoleh nilai K-SZ = 1.235 dan  $p > 0.05$  ( $P=0.094$ ). Sedangkan pada variabel *subjective well being* diperoleh nilai K-SZ = 1.101 dan  $p > 0.05$  ( $P=0.177$ ). Hasil uji normalitas dari dua variabel yang diuji menunjukkan normal. Berarti dapat dilihat bahwa kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji linearitas dilakukan untuk membuktikan apakah variabel bebas mempunyai hubungan yang linear dengan variabel terikat. Model statistik yang digunakan untuk melihat linearitas variabel tersebut pada *F-linearity*, memperlihatkan bahwa *linearity* pada *self efficacy* dan *subjective well being* adalah sebesar  $F= 2, 180$  yang memiliki  $p < 0,05$  ( $p = 0,000$ ), dengan demikian berarti asumsi linear dalam penelitian ini telah terpenuhi.

Berdasarkan hasil analisis korelasi diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,970,  $p= 0,000$  ( $p<0,01$ ), menandakan hipotesis diterima. Koefisien korelasi yang positif

menunjukkan bahwa hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan terjadi adalah searah. *subjective well being*. Hal ini berarti

Berdasarkan hasil penelitian ini, hipotesis  $H_a$  yang diajukan diterima terdapat korelasi positif yang sangat kebenarannya.

**Tabel 1. Rerata Empiris dan Rerata Hipotetik *Self Efficacy* dan *Subjective Well Being*.**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self Efficacy</i>	10	40	25	5	13	36	25,51	6,47
<i>Subjective Well Being</i>	25	125	75	16,7	49	103	79,33	16,82

Berdasarkan tabel 1 di atas maka dapat digambarkan tinggi rendahnya *self efficacy* dan *subjective well being* pada subjek penelitian dengan cara membandingkan mean empiris dan mean hipotetik. *Self efficacy* subjek pada penelitian ini berada pada kategori tinggi. *Self efficacy* diukur berdasarkan aspek-aspek yaitu *magnitude*, *strength*, dan *generality*.

**Tabel 2. Pengkategorian Subjek Berdasarkan Aspek *Self Efficacy***

Aspek	Skor	Kategori	Subjek	
			F ( $\Sigma$ )	(%)
<i>Magnitude</i>	$11 < X \leq 13$	Tinggi	22	31,42%
<i>Strenght</i>	$6,75 < X \leq 8,25$	Sedang	24	34,28%
<i>Generality</i>	$6,75 < X \leq 8,25$	Sedang	24	34,29%

Berdasarkan tabel 2 di atas maka dapat digambarkan bahwa, aspek *magnitude* subjek berada pada kategori tinggi, aspek *strength* subjek berada pada kategori sedang dan *generality* berada pada kategori sedang.

**Tabel 3. Pengkategorian Subjek Berdasarkan Aspek *Subjective Well Being***

Aspek	Skor	Kategori	Subjek	
			F ( $\Sigma$ )	(%)
<i>Life satisfaction</i>	$16,67 < X \leq 19,99$	Tinggi	21	30%
Afeksi positif	$26,67 < X \leq 33,33$	Sedang	25	35,72%
Rendahnya Afeksi negatif	$20,01 < X \leq 26,67$	Tinggi	25	35,71%

Berdasarkan tabel 3 di atas *Subjective well being* subjek pada penelitian ini berada pada kategori tinggi. *Subjective well being* diukur berdasarkan aspek-aspek yaitu kepuasan hidup, afeksi positif, dan rendahnya afeksi negatif. Berdasarkan

pengkategorian subjek, aspek kepuasan hidup berada pada kategori tinggi, aspek afeksi positif berada pada kategori sedang cenderung rendah, dan aspek rendahnya afeksi negatif berada pada kategori tinggi.

### **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *subjective well being* pada lansia yang memilih tinggal di rumahnya sendiri. Penelitian ini dilakukan kepada lansia yang memilih tinggal di rumahnya sendiri di provinsi Bengkulu. Teknik sampling yang digunakan ialah *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel didasarkan pada maksud yang telah ditetapkan sebelumnya dengan menggunakan kriteria tertentu (Yusuf, 2010).

Berdasarkan hasil analisis korelasi yang didapatkan diatas menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *subjective well being* pada lansia yang tinggal di rumahnya sendiri. Dimana korelasi hubungan antara keduanya yaitu *self efficacy* dengan *subjective well being* berada pada kategori mendekati sempurna. Sehingga hubungan keduanya bisa dikatakan sangat kuat. Hipotesis nol (H0) yang berbunyi tidak ada hubungan antara *self efficacy* dengan *subjective well being* pada lansia yang memilih tinggal di rumahnya sendiri ditolak di dalam penelitian ini.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri & Veronika (2014) yang mengungkapkan bahwa untuk dapat meningkatkan *subjective well being* dilakukan dengan mengatasi perasaan negatif dalam diri yaitu dengan meningkatkan *self efficacy*. *Self efficacy* sangat diperlukan untuk mencapai tujuan, memperoleh kepuasan hidup dan emosi positif, *self efficacy* tinggi akan lebih kuat mencapai *subjective well being*, sedangkan *self efficacy* yang rendah akan lemah dalam mencapai *subjective well being*. Hasil analisis statistik dari variabel *self efficacy* di deskripsikan bahwa secara umum subjek penelitian memiliki *self efficacy* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini sudah memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuannya dalam menghadapi kesulitan-kesulitan tugas. Seperti yang di ungkapkan oleh Astrid (2009) bahwa tingginya *self efficacy* yang dimiliki akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak lebih bertahan dan terarah terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas. Pendapat yang sama juga dikemukakan oleh Feist & Feist (2011) individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap ancaman sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari.

*Self efficacy* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *General*

*Self Efficacy* (GSE) dari Ralf Schwarzer dan Matthias Jerusalem yang didasarkan pada aspek-aspek yaitu *magnitude*, *strength*, dan *generality*. Berdasarkan pengkategorisasi-an, aspek *magnitude*, berada pada kategori tinggi. Lansia yang memiliki *magnitude* tinggi akan percaya dengan kemampuan dirinya bahwa ia mampu menyelesaikan tuntutan tugas dan tidak mudah menyerah. Tingginya *magnitude* subjek terlihat dari banyaknya subjek yang memilih aitem skala *magnitude*, yaitu lansia selalu bisa mengatur penyelesaian masalah-masalah yang sulit jika berusaha cukup keras.

Aspek selanjutnya yaitu, *strength*, berada pada kategori sedang. *Strength* mengacu pada ketepatan dari keyakinan seseorang bahwa ia dapat melakukan tugas dengan sebaik-baiknya, Bandura (dalam, Maddux, 1995). Hasil sedang dari *strength* dapat dilihat dari subjek yang memilih aitem pada skala *strength*, yaitu lansia bisa tenang saat menghadapi kesulitan karena bisa mengandalkan kemampuannya dalam menghadapi berbagai hal.

Kemudian, persentase kategorisasi aspek *generality* berada pada kategori sedang namun cenderung tinggi. *Generality* adalah aspek yang mengacu kepada sejauh mana pengalaman kegagalan maupun keberhasilan mempengaruhi *self efficacy* seseorang yang berhubungan dengan luas tugas tertentu, Bandura (dalam, Maddux, 1995). Individu yang memiliki *generality*

yang tinggi mampu melaksanakan tugasnya pada serangkaian aktivitas. Hasil sedang dari *generality* pada penelitian ini terlihat banyaknya subjek yang memilih aitem pada skala *generality* yaitu, lansia tahu bagaimana cara menangani situasi tak terduga, ketika dihadapkan pada suatu masalah dan biasanya bisa menemukan beberapa solusi.

*Subjective well being* diukur menggunakan skala dari Diener yang disusun berdasarkan aspek-aspek *subjective well being* yaitu, kepuasan hidup (*life satisfaction*), afeksi positif (*positive affect*) dan rendahnya afeksi negatif (*negative affect*).

Dari hasil penelitian ini, *subjective well being* lansia yang memilih tinggal di rumahnya sendiri dilihat berdasarkan masing-masing aspek dari *subjective well being*. Jika dilihat dari persentase kategorisasi masing-masing aspek, pertama yaitu aspek kognitif atau yang biasa disebut dengan kepuasan hidup (*life satisfaction*) berada pada kategori sangat tinggi. Kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif lansia mengenai kepuasannya terhadap kehidupan secara menyeluruh, terhadap tujuan yang diinginkan dan tujuan yang telah dicapai, Indriani (2012). Pada aspek kepuasan hidup ini, individu dapat menilai kondisi kehidupannya, menentukan kepentingan dari kondisi tersebut. Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui



bahwa secara umum lansia yang memilih tinggal di rumahnya sendiri memiliki kepuasan hidup yang sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa lansia yang memilih tinggal di rumahnya sendiri merasa puas dengan kehidupannya. Menurut Bee (dalam Indriani, 2012) kepuasan hidup dipengaruhi oleh faktor demografi salah satunya yaitu, pemilihan tempat tinggal yang merupakan salah satu perubahan yang dialami oleh lansia yang berkaitan dengan aspek psikososialnya.

Aspek kedua yaitu afeksi positif, berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa secara umum lansia yang memilih tinggal di rumahnya sendiri memiliki afeksi positif sedang cenderung rendah. Hal ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini hanya sedikit lansia yang memiliki afeksi positif yang tinggi. Afeksi positif merupakan reaksi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan, dengan adanya perasaan gembira, bangga, kasih sayang, bahagia, serta suka cita dalam hidup, Diener (dalam, Putri & Veronika 2014). Pada penelitian ini afeksi positif sedikit dialami oleh lansia perempuan dengan usia yang lebih tua yaitu usia 78 tahun ke atas.

Aspek ketiga yaitu afeksi negatif berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa secara umum lansia yang memilih tinggal di rumahnya sendiri memiliki afeksi

negatif yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa lansia yang memilih tinggal di rumahnya sendiri sering mengalami *mood* dan emosi yang tidak menyenangkan.

Tingginya afeksi negatif pada penelitian ini terlihat dari tingginya skor aitem-aitem pada skala afeksi negatif. Pada penelitian ini afeksi negatif lebih banyak dialami oleh lansia perempuan dengan rentang usia lebih tua yaitu usia 78 tahun ke atas, hal ini dilihat dari skor yang diperoleh bahwa lansia perempuan dengan usia 78 tahun ke atas memiliki skor afeksi negatif lebih tinggi dibandingkan dengan lansia laki-laki. Menurut penelitian Jean Beno (dalam, Pramono, 2015) menemukan bahwa terdapat perbedaan kesejahteraan antara laki dan perempuan. Dimana perempuan cenderung lebih bahagia daripada laki-laki pada usia muda, dan kebahagiaan mereka jatuh saat memasuki usia dewasa, sedangkan laki-laki cenderung lebih bahagia ketika mereka memasuki usia dewasa.

Diener (2003) mengartikan kebahagiaan sebagai penilaian pribadi individu mengenai hidupnya, bukan berdasarkan penilaian dari ahli, termasuk di dalamnya mengenai kepuasan (baik secara umum, maupun pada aspek spesifik), afek yang menyenangkan dan rendahnya tingkat afek yang tidak menyenangkan. Pada penelitian ini skor afeksi positif berada pada kategori sedang cenderung rendah dan afek negatif berada pada kategori tinggi, hal ini

sejalan dengan pendapat Lucas (dalam Diener, 2009) bahwa seseorang tidak harus memiliki emosi positif yang selalu berada dibagian atas, namun beberapa pengalaman emosi negatif yang tinggi juga mungkin diperlukan untuk menjadikan seseorang itu bahagia dan *well being*.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* pada lansia yang memilih tinggal di rumahnya sendiri berada pada kategori tinggi dan *subjective well being* pada lansia yang memilih tinggal di rumahnya sendiri berada pada kategori tinggi.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis mengenai hubungan antara *self efficacy* dengan *subjective well being* pada lansia yang memilih tinggal di rumahnya sendiri maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara umum *subjective well being* pada lansia yang memilih tinggal di rumahnya sendiri berada pada kategori tinggi.
2. Secara umum *self efficacy* pada lansia yang memilih tinggal di rumahnya sendiri berada pada kategori tinggi.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *subjective well being* pada lansia yang memilih tinggal di rumahnya sendiri.

Artinya, semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi pula *subjective well being*. Begitu sebaliknya, semakin rendah, *self efficacy* maka *subjective well being* juga semakin rendah.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut:

#### 1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian mengenai *self efficacy* dan *subjective well being*, sehingga dapat mengembangkan ilmu psikologi, khususnya psikologi perkembangan.

#### 2. Secara Praktis

##### a. Bagi Pembaca/Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, dengan mengambil tema yang sama disarankan untuk mengambil subjek penelitian yang lebih luas lagi, misalnya seluruh lansia yang ada diseluruh Indonesia, karena subjek dalam penelitian ini hanya lansia yang ada di Bengkulu.

##### b. Bagi Subjek (Lansia), Keluarga dan Masyarakat

Bagi lansia untuk tetap mempertahankan dan meningkatkan kesejahteraan ataupun kebahagiaan. Kesejahteraan ataupun kebahagiaan bagi lansia sangatlah penting karena akan berpengaruh terhadap

kesehatan, dan dapat mengurangi tingkat kematian serta kesengsaraan pada lansia.

Bagi keluarga agar dapat mengetahui pentingnya perasaan sejahtera terhadap lansia dan juga memberikan bantuan yang dapat meningkatkan perasaan sejahtera terhadap lansia yang memilih tinggal di rumahnya sendiri, seperti dengan memberikan dukungan dengan cara memberikan persuasi atau masukan

yang positif agar dapat meningkatkan *self efficacy* pada lansia, karena *self efficacy* yang tinggi akan dapat lansia dengan mudah untuk merasa sejahtera ataupun bahagia.

Bagi masyarakat agar masyarakat menyadari bahwa perannya sangatlah penting dalam meningkatkan kesejahteraan para lansia.

## DAFTAR RUJUKAN

- Adib, M. (2006). Tinggal bersama keluarga lebih nyaman. *Penelitian lansia di perkotaan*.
- Amila, D. (2014). Dinamika kualitas hidup lansia yang mengalami penganiayaan (studi fenomenologi lansia di panti wreda). *Skripsi*. Universitas Negeri Padang
- Anwar., Dwisty, A. I. (2009). Hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi universitas sumatera utara. *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara.
- Berita. Bkkbn bina lansia dan penduduk rentan. Diakses pada tanggal 10 november 2015 di Bengkulu.bkkbn.go.id.
- Diener, dkk. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in cell aging and gerontology*, 15, 187-219.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In Diener E. (Ed). *The science of well-being. The collected works of ed diener. (pp 11-58)*. New York: Springer.
- Diener, E. D & Suh, E. M. (2000). *Culture and subjective well-being*. Hong Kong: USA.
- Feist, J. & Feist, G. J. (2011). *Theories of personality, Edisi Ketujuh*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Friedman, H. S. & Schustack, M. W. (2008). *Kepribadian teori klasik dan riset modern, edisi ketiga, jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi V. Jakarta: Erlangga.
- Indriani, N. (2012). Perbedaan kepuasan hidup lansia dini yang tinggal bersama anak, mandiri, dan bersama keluarga. *Skripsi*. Universitas Indonesia.

- Lukmanul, H. (2014). Sumber-sumber kebahagiaan pada lansia ditinjau dari status tinggal di panti jompo dan di luar panti jompo. *Skripsi*. Universitas Negeri Padang.
- Maddux, J. E. (1995). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment theory, research, and application*. New York: George Mason University.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human development: psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Pramono, B. J. S. (2015). Perbedaan kebahagiaan remaja panti asuhan umar bin khottob bantuL yogyakarta ditinjau dari jenis kelamin. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Pramudita, R., & Wiwien, D. P. (2015). Hubungan antara *self-efficacy* dengan *subjective well-being* pada siswa sma negeri 1 belitang. *Psychology Forum UMM, ISBN: 978-979-796-324-8*.
- Putri, D. A., & Veronika, S. (2014). Hubungan antara *self efficacy* dengan *subjective well being* pada mahasiswa baru politeknik elektronika negeri surabaya (pens) yang kos. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 3 (3).
- Ratri, G. (2014). Peningkatan kesejahteraan sosial lansia (studi kasus program pelayanan kesejahteraan lansia di upt panti wredha budhi dharma kota yogyakarta ponggalan uh 7/003 rt 14 rw 5, yogyakarta. *Skripsi*.
- Santrock, J. W. (1995). *Life-span development: perkembangan masa hidup (edisi 5, jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarvatra, W. E. (2013). Subjective well-being pada lansia penghuni panti jompo. *Skripsi*. Universitas Gunadarma.
- Yusuf, A. M. (2010). *Metodologi penelitian: dasar-dasar penelitian ilmiah*. Padang: UNP Press.
- Zein., Sati, A. O. (2015, November 10). Kemunduran fisiologis lansia dan pengaruhnya terhadap keselamatan di kamar mandi studi kasus kamar mandi panti wredha asuhan bunda. Diakses dari <http://www.stdi.ac.id/kemunduranfisiologis/>.