

## Hubungan Antara *Subjective Well-Being* Dengan Tingkat Kecemasan Lansia di Posyandu Lansia

### *The Relationship Between Subjective well-being And Anxiety Levels Of The Elderly In The Elderly Posyandu*

**Nazhifah Wardaningtias Zharfani Putri**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [nazhifahwardaningtias.19072@mhs.unesa.ac.id](mailto:nazhifahwardaningtias.19072@mhs.unesa.ac.id)

**Damajanti Kusuma Dewi**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: [damajantikusuma@unesa.ac.id](mailto:damajantikusuma@unesa.ac.id)

#### **Abstrak**

Masa tua merupakan masa akhir dari proses perkembangan manusia yang dimulai dari usia 60 tahun hingga akhir hayat. Masalah psikososial yang sering dialami oleh lansia adalah kecemasan umum yang disebabkan oleh berbagai hal. Pada masa lansia, *subjective well-being* penting dimiliki untuk meningkatkan kesejahteraan hidup. Memperhatikan masalah-masalah yang dialami lansia, maka di Indonesia mengupayakan peningkatan kesejahteraan lansia melalui posyandu lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *subjective well-being* dengan tingkat kecemasan lansia di posyandu lansia. Penelitian menggunakan metode kuantitatif. Lokasi penelitian yaitu, posyandu lansia RW 14, Desa Ngringo, Jawa tengah. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* dengan jumlah sampel 126 orang. Pengumpulan data berupa kuesioner berbentuk skala likert. Alat ukur yang digunakan adalah skala *The Modified BBC Subjective Well-Being (BBC-SWB)* dan skala *Geriatric Anxiety Scale (GAS)*. Teknik analisis menggunakan korelasi *pearson product moment*. Hasil analisis data menunjukkan data berdistribusi normal, kedua variabel linear dengan nilai signifikansi 0.001, dan kedua variabel berbanding terbalik yang ditunjukkan dengan hasil *pearson correlation* negatif (-). Kesimpulan lansia memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi dan tidak memiliki kecemasan yang berarti dan hubungan kedua variabel bersifat negatif. Artinya bila *subjective well-being* tinggi maka kecemasan lansia rendah, dan apabila *subjective well-being* rendah maka kecemasan lansia tinggi

**Kata kunci :** Kecemasan, lansia, *subjective well-being*, posyandu lansia.

#### **Abstract**

*Old age is the final period of the human development process which starts from the age of 60 years to the end of life. Psychosocial problems that are often experienced by the elderly are generalized anxiety caused by various things. In the elderly, subjective well-being is important to have to improve life well-being. Taking into account the problems experienced by the elderly, Indonesia seeks to improve the welfare of the elderly through the elderly posyandu. This study aims to determine the relationship between subjective well-being and the level of anxiety of the elderly in the elderly posyandu. The research used quantitative methods. The research location is the elderly posyandu RW 14, Ngringo Village, Central Java. The sampling technique used random sampling with a total sample of 126 people. Data collection in the form of a Likert scale questionnaire. The measuring instruments used were The Modified BBC Subjective Well-Being (BBC-SWB) scale and the Geriatric Anxiety Scale*

(GAS) scale. The analysis technique used Pearson product moment correlation. The results of data analysis show that the data is normally distributed, the two variables are linear with a significance value of 0.001, and the two variables are inversely proportional as indicated by the negative pearson correlation results (-). The conclusion is that the elderly have a high level of subjective well-being and do not have significant anxiety and the relationship between the two variables is negative. This means that if subjective well-being is high then the anxiety of the elderly is low, and the relationship between the two variables is negative.

**Key word :** Elderly anxiety, subjective well-being, posyandu for the elderly

Article History	
<b>Submitted : 25-04-2024</b>	
<b>Final Revised : 13-06-2024</b>	
<b>Accepted : 14-06-2024</b>	<p>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY</a> license            Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Masa tua atau lanjut usia (lansia) atau *elderly* merupakan masa yang akan terjadi di masa hidup setiap manusia. Seiring bertambahnya usia, masa menua ini tidak akan berhenti. Pada masa ini banyak perubahan yang akan terjadi meliputi perubahan kondisi psikologis, kondisi fisik, dan fisiologis. Masalah psikososial yang sering dialami oleh lansia adalah kecemasan. Kecemasan pada lansia berbeda dengan kecemasan yang terjadi pada individu di masa dewasa awal. Pada masa lansia, kecemasan berhubungan dengan penurunan kesehatan, kestabilan finansial di masa tua, masa pensiun, keluarga, atau cemas menjadi beban keluarga dibandingkan individu di masa dewasa awal yang cenderung berhubungan dengan asmara, pertemanan, *lifestyle*, dan tuntutan hidup dari orang tua atau lingkungan sekitarnya (Balsomo *et al*, 2018). Gail W. Stuart (2006:144) berpendapat bahwa kecemasan merupakan perasaan takut yang tanpa diketahui secara langsung apa penyebab atau pemicunya dengan diikuti perasaan tidak berdaya yang menyebar secara luas memengaruhi aspek psikis dan fisik (Nevid, Rathus, & Greene, 2005). Kecemasan juga diartikan sebagai suatu respon emosional yang memunculkan rangsangan fisiologis, perasaan tegang yang kuat dan menyiksa, perasaan semu yang mengganggu, diikuti dengan pemikiran irasional bila akan terjadi hal buruk (Nevid, Rathus, & Greene, 2005).

Pada masa lansia, *subjective well-being* penting dimiliki untuk meningkatkan kesejahteraan hidup. Menurut Diener dan Pavot (2008) *subjective well-being* merupakan persepsi diri mengenai evaluasi hidupnya. Pada kehidupan lansia, masa lalu memiliki dampak besar bagi lansia untuk menikmati masa tuanya hingga akhir hayat. Secara umum, ciri *subjective well-being* yang positif meliputi emosi individu yang positif, penilaian individu dalam memandang kepuasan hidup tinggi, serta psikologis individu positif. Seseorang yang memiliki *subjective well-being* yang baik cenderung menikmati kehidupan masa tua dengan banyak bersyukur, mengevaluasi hidup dengan kepuasan yang penuh mencakup kepuasan akan masa lalu dan tidak terbebani dengan masa tua yang dijalani, individu merasa bahagia tanpa memiliki dendam atau penyesalan sehingga individu menjalani masa tua dengan damai, dan secara psikologis, individu merasa hidup mereka berarti dan bermakna (Diener, 1984).

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998, tentang Kesejahteraan Lanjut Usia mendeskripsikan lansia sebagai orang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Proses lansia merupakan proses alami yang pada prosesnya akan dihadapkan pada penurunan atau peralihan meliputi kondisi fisik, psikologis, dan sosial yang satu sama lain saling berhubungan (Kaloeti & Hartati, 2017). Berdasarkan BPS tahun 2023, tercatat adanya kenaikan persentase penduduk lanjut usia sebesar 1,27% dari tahun sebelumnya yang sebesar 10,48%. Teori pemisahan (*Disengagement Theory*) yang dikembangkan oleh Santrock (2002) menyatakan bahwa lansia cenderung memisahkan dirinya secara perlahan dari ikatan lingkungan sekitarnya, menyibukkan dirinya sendiri, tidak ingin terlibat dalam masalah di masyarakat (Karni, 2018). Teori stratifikasi usia (*age stratification theory*) berkaitan dengan penyesuaian kelompok usia. Konseptualisasi masyarakat untuk stratifikasi atau dibagi ke dalam simbol suatu etnik, status, dan kelas sosial, dan faktor-faktor sering terjadi, guna dimanfaatkan untuk membagi peranan sosial. Dalam teori stratifikasi usia, variabel alokasi peran adalah usia kronologis (Miko, 2012). Sosial pun turut serta memberikan dampak kepada kehidupan lansia. Kaesberry (2002) pada penelitiannya di Yogyakarta memaparkan bahwa kehidupan individu lanjut usia juga dipengaruhi oleh perubahan sosial dan bagaimana hal itu berkaitan dengan perawatan, dukungan, dan jaminan untuk orang lanjut usia. Lansia memilih untuk menikmati kedamaian masa tuanya dengan cara beragam, namun mayoritas memilih bersama dengan anak atau cucu. Adanya perubahan sosial yang terjadi memunculkan hubungan yang signifikan terhadap rasa aman lansia.

Pada masa lansia, kecemasan berhubungan dengan penurunan kesehatan, kestabilan finansial di masa tua, masa pensiun, keluarga, atau cemas menjadi beban keluarga dibandingkan individu di masa dewasa awal yang cenderung berhubungan dengan asmara, pertemanan, *lifestyle*, dan tuntutan hidup dari orang tua atau lingkungan sekitarnya (Balsomo *et al*, 2018). Memperhatikan masalah-masalah yang dialami lansia meliputi kesehatan, fisik, psikososial, dan psikologis maka di Indonesia mengupayakan peningkatan kesejahteraan melalui posyandu lansia (Wulandari, 2017). Posyandu lansia digerakkan oleh masyarakat dengan memberikan pelayanan kesehatan kepada lansia secara merata dan dikhususkan untuk lansia di wilayah tertentu. Posyandu lansia merupakan program pemerintah dengan penyelenggara puskesmas dan melibatkan keluarga, tokoh masyarakat, lansia, dan organisasi sosial. Posyandu lansia ini juga menjadi wadah untuk para lansia memahami kondisi kesehatan, melakukan kontak sosial, menjalani kehidupan di masa lansia yang lebih produktif dan bermakna (Wulandari, 2017). Kemampuan *subjective well-being* lansia yang tinggi berupa rasa syukur, kepuasaan hidup yang saat ini telah dimiliki, pemahaman mengenai permasalahan yang akan dialami oleh lansia, sikap optimis dan berserah diri kepada Tuhan bahwasanya kematian dan sakit merupakan suatu kepastian yang akan terjadi. Oleh sebab itu, lansia yang memiliki *subjective well-being* yang rendah, kecemasan sering muncul terutama bila menyangkut ketakutan akan keluarga yang ditinggalkan seperti, anak, cucu, atau pasangan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis kepada lansia di posyandu lansia yang berlokasi di Desa Ngringo RW 14, diperoleh informasi bahwa, ditemukan permasalahan lansia yang mengalami kecemasan disebabkan oleh penurunan kesehatan hingga menderita sakit kronis, menjadi pelupa, kecemasan meninggalkan atau ditinggalkan pasangan, kecemasan akan kematian, hidup sendiri, khawatir menjadi beban anak, gelisah dengan masa depan, khawatir apabila ditelantarkan atau diacuhkan keluarga, dan kejadian buruk yang tidak dapat diduga, seperti jatuh ataupun kecelakaan disaat tidak ada yang mendampingi. Respons yang dimunculkan tiap individu berbeda. Adapun tanda lansia yang memiliki *subjective well-being* rendah adalah dengan ungkapan penyesalan seperti ingin mengulang masa muda terutama pada saat jenjang sekolah atau saat bekerja untuk memperbaiki kesalahan dan mengubah keputusan yang pernah diambil, tidak menerima keadaan bila sudah pensiun, dan masih mengingat

kenangan pahit yang membuat individu berharap dapat merubah kesalahan yang dilakukan di masa lalu.

Sehubungan dengan kasus yang ditemukan di lapangan, penelitian sebelumnya berkaitan dengan kecemasan lansia dan *subjective well-being* menjadi referensi dalam penelitian ini, diantaranya, penelitian oleh Ningtyas Tentama, & Situmorang (2019) berjudul “*Subjective well-being Of Women In Their Late Adulthood*” menunjukkan hasil bahwa kepuasan hidup dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dan masa kini yang tidak meninggalkan penyesalan, serta dukungan dari orang terdekat mendukung kebahagiaan lansia. Penelitian oleh Karni berjudul “*Subjective Well-Being Pada Lansia*” (2018) menyimpulkan bahwa kepuasan hidup yang tinggi pada lansia menunjukkan kehidupan masa lansia yang menggembirakan namun, bila kepuasan hidup yang rendah akan berdampak sebaliknya. Penelitian oleh Anisa dan Ifdil (2016) berjudul “*Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia)*” menunjukkan pengaruh kecemasan pada lansia yang mengakibatkan penurunan kesehatan baik, psikis maupun fisik. Penelitian oleh Rindayati, Nasir, dan Astriani (2020) berjudul “*Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia*” menunjukkan adanya kecemasan dengan tingkatan kecemasan bervariasi pada lansia dan faktor penyebab yang beragam antar individu.

Penelitian ini berhipotesis bahwa terdapat hubungan antara *subjective well-being* dan tingkat kecemasan pada lansia. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan *subjective well-being* dengan tingkat kecemasan lansia di Posyandu lansia.

## Metode

Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Tujuan penelitian korelasional adalah untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dan dependen. Jenis penelitian korelasi adalah jenis metode yang digunakan untuk mengukur, memahami, dan menganalisa hubungan antara dua variabel tanpa dipengaruhi oleh variabel luar atau asing (Hardani, dkk., 2020). Pada penelitian ini variabel bebas yaitu *subjective well-being* dan variabel terikat yaitu kecemasan.

### *Sampel/populasi*

Populasi penelitian adalah para lansia yang terdaftar datanya pada posyandu lansia Desa Ngringo dengan jumlah 184 orang. Jumlah populasi tersebut diambil berdasarkan kriteria subjek yaitu merupakan warga yang tergabung dalam posyandu lansia Rw 14 dan berusia diatas 60 tahun. Penelitian ini menggunakan sampel acak sederhana, dimana populasi dapat berpartisipasi dalam penelitian dengan peluang yang sama (Priadana & Sunarsi, 2021). Subjek penelitian memiliki 3 kelompok usia, yaitu kelompok satu dengan rentang usia 60-69, kelompok dua dengan rentang usia 70-79, dan kelompok tiga dengan rentang usia 80-89. Pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan *margin of error* sebesar 5% dalam menentukan besaran sampel. Besar sampel diperoleh sebesar 126,02 ditentukan berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin dari populasi sebanyak 184 orang yang kemudian dibulatkan menjadi 126 sampel.

### *Pengumpulan data*

Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang terdiri dari beberapa pertanyaan dengan berbagai pilihan jawaban. Kuesioner untuk penelitian ini diberikan secara langsung atau *door to door*. Kuesioner berbentuk skala likert yang menurut Sugiyono (2007) difungsikan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok orang terhadap suatu

gejala atau fenomena tertentu (Priadana & Sunarsi, 2021). Pada penelitian ini, alat ukur yang digunakan mengadaptasi dari dua instrumen tokoh yang kemudian dilakukan penyesuaian aitem agar sesuai dengan karakteristik sampel penelitian. Setelah penyesuaian aitem, kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas alat ukur dengan bantuan ms. excel.

Alat ukur untuk mengukur *subjective well-being* diadaptasi dari Pontin, Schwannauer, Tai dan Kinderman (2013) yaitu skala *The Modified BBC Subjective Well-Being* atau dengan istilah lain skala BBC-SWB. Skala BBC-SWB didasarkan pada aspek-aspek yang digunakan meliputi *psychological well-being*, *physical health & well-being*, dan *relationships*. Terdapat empat alternatif pilihan jawaban yaitu, sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Pilihan ragu-ragu (RR) dihilangkan untuk menghindari pilihan jawaban netral. Pada skala BBC-SWB pernyataan *unfavourable* hanya aitem 4 sehingga selain aitem 4 merupakan pernyataan *favourable*. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk skala BBC-SWB dinyatakan sebanyak 24 aitem skala valid dan reliabel sehingga tidak ada aitem yang gugur.

Skala *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) untuk mengukur kecemasan yang sudah banyak digunakan di Indonesia diadaptasi milik Segal *et al* (2010) yang mencakup aspek somatis, kognitif, dan afektif. Skala *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) memiliki empat pilihan jawaban alternatif yaitu, selalu (Se), sering (Sr), jarang (Jr), dan tidak pernah (TP). Pilihan ragu-ragu (RR) dihilangkan untuk menghindari pemilihan jawaban netral. Pada skala *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) tidak terdapat aitem *unfavourable* (UF) sehingga semua item merupakan aitem *favourable*. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk skala *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) diperoleh bahwa 2 item tidak valid sehingga dinyatakan gugur. Dengan demikian, dari 25 aitem skala *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) yang digunakan berjumlah 23 aitem.

### Analisis data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis. Pada uji asumsi penelitian ini dilakukan tiga tahapan, meliputi uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, transformasi data, dan uji linearitas menggunakan *test for linearity*. Uji hipotesis penelitian menggunakan metode korelasi bivariat pearson (*product moment*). Analisis korelasi adalah suatu cara untuk mengukur kekuatan antara dua atau lebih variabel berbeda (Priadana & Sunarsi, 2021). Analisis korelasi bivariat pearson (*product moment*) dalam hubungan dua variabel membuat perimbangan antara sifat-sifat dua variabel (Priadana & Sunarsi, 2021). Pada korelasi bivariat pearson (*product moment*), koefisien korelasi memiliki nilai -1 paling kecil dan 1 paling besar. Bila koefisien relasi mendekati angka 0 mengartikan tidak ada korelasi namun, bila angka korelasi 1 mengartikan adanya korelasi yang sempurna. Bila angka korelasi mendekati -1 mengartikan korelasi antara dua variabel lemah. SPSS 27 for windows digunakan untuk membantu menghitung hasil data penelitian.

### Hasil

Hasil data yang diperoleh dari dua alat ukur per variabel dilakukan perhitungan skor dan analisis. Berikut hasil analisis statistik deskriptif data menggunakan SPSS 27 for windows.

Tabel 1. Deskriptif Data Penelitian

	N	Min	Maks	Rata-rata	Standar deviasi
<i>Subjective Well-Being</i>	126	58	96	77.98	8.203
Kecemasan	126	0	41	14.13	9.709

Tabel diatas menunjukkan bahwa jumlah responden penelitian adalah 126 orang. Nilai minimum untuk variabel *subjective well-being* yaitu 58 dan nilai maksimum yaitu 98. Pada variabel kecemasan nilai minimum yaitu 0 dan nilai maksimum yaitu 41. Nilai rata-rata kedua variabel terlihat perbedaan yang besar dengan variabel *subjective well-being* sebesar 77,98 sedangkan variabel kecemasan sebesar 14,13 yang mengartikan pada responden lebih mendominasi *subjective well-being*. Nilai standar deviasi pada variabel *subjective well-being* yaitu 8,203 sedangkan, untuk variabel kecemasan sebesar 9,709, hal ini mengartikan sebaran variabel *subjective well-being* lebih bervariasi daripada sebaran data variabel kecemasan.

Dilakukan kategorisasi pada masing-masing variabel sesuai dengan perhitungan skor dua alat ukur variabel. Berikut merupakan kategorisasi variabel *subjective well-being* dan kategorisasi variabel kecemasan.

Tabel 2. Kategorisasi variabel *subjective well-being*

Kategori	Interval Nilai	f	Presentase
Sangat Rendah	<55-65	6	4,8%
Rendah	66-76	51	40,5%
Tinggi	77-87	53	42,1%
Sangat Tinggi	88-98	16	12,7%

Berdasarkan dari tabel kategorisasi diatas, diketahui bahwa *subjective well-being* lansia dengan persentase 42,1% mayoritas berada di kategori tinggi dengan frekuensi 53. Sementara itu, pada kategori sangat rendah terdapat 6 lansia dengan presentase 4,8%.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Kecemasan

Kategori	Interval Nilai	f	Presentase
Tidak ada kecemasan	0 – 18	89	70,6%
Ringan	19 – 37	35	27,8%
Sedang	38 – 55	2	1,6%
Tinggi	56 – 75	0	0%

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas, diketahui bahwa mayoritas lansia masuk pada kategori tidak ada kecemasan dengan frekuensi 89 dan persentase 70,6%. Sementara itu, terdapat 35 lansia masuk pada kategorisasi ringan dengan persentase 27,8%. Kemudian terdapat 2 lansia masuk pada kategori sedang dengan presentase 1,6%.

Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dilakukan untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal atau tidak normal. Kriteria uji normalitas Kolmogorov-Smirnov ialah apabila  $sig. < 0,05$  artinya data dianggap tidak normal, sedangkan nilai  $sig. > 0,05$  menunjukkan bahwa data dianggap berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

	Nilai Sig.	Keterangan
<i>Subjective well-being</i>	< 0,01	Tidak berdistribusi normal
Kecemasan	0,021	Tidak berdistribusi normal

Pada penerapan kriteria uji normalitas apabila nilai *sig.*  $> 0,05$  maka data dianggap normal. Berdasarkan dari uji normalitas data diatas pada variabel X dan Y dihasilkan nilai *sig.*  $< 0,05$ , yang mengartikan data tidak berdistribusi normal. Sehubungan dengan data yang tidak berdistribusi normal maka diperlukan upaya transformasi data dengan melihat grafik histogram variabel X dan Y untuk mengetahui jenis transformasi data yang tepat, seperti menggunakan Skewness dan Kurtosis agar data berdistribusi normal. Upaya ini dilakukan untuk mengatasi data yang tidak berdistribusi normal dengan bantuan SPSS 27 for windows. Setelah tes, histogram variabel X dan Y menunjukkan kurva yang condong ke sebelah kiri, yang dikenal sebagai Skewness positif moderat (*moderate positive skewness*). Oleh karena itu, jenis transformasi yang digunakan adalah transformasi *Square Root* (SQRT).

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan data transformasi *Square Root* (SQRT)

	Nilai <i>Sig.</i>	Keterangan
<i>Subjective well-being</i>	.200	Normal
Kecemasan	.058	Normal

Hasil transformasi data berdasarkan tabel diatas menunjukkan data kedua variabel normal dengan uraian nilai *sig.* *subjective well-being* .200 dan *sig.* kecemasan .058. Berdasarkan penerapan kriteria uji normalitas apabila nilai *sig.*  $> 0,05$  maka data dianggap normal. Setelah didapatkan data berdistribusi normal, selanjutnya dilakukan uji linearitas menggunakan *test for linearity* dengan bantuan SPSS 27 for windows.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas menggunakan *test of Linearity*

	Nilai <i>Sig.</i>	Keterangan
<i>subjective well-being*</i>	< .001	Linear
kecemasan		

Nilai uji linearitas menunjukkan bahwa data dianggap linier jika *sig.*  $< 0,05$  dan tidak linear jika *sig.*  $> 0,05$ . Berdasarkan dari tabel uji linearitas diatas, kedua variabel dikatakan linear dengan *linearity* nilai *sig.*  $< 0,001$ . Oleh sebab itu, syarat dilakukan uji hipotesis korelasi *product moment* dapat dilakukan.

Uji hipotesis dilakukan dalam penelitian guna menemukan hubungan antara *subjective well-being* dengan kecemasan pada lansia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi bivariat Pearson (*product moment*) dengan bantuan SPSS 27 for windows. Taraf signifikansi menggunakan taraf 5% dan pedoman koefisien korelasi sebagai berikut.

Tabel 7. Nilai Signifikansi

Signifikansi	Keterangan
<0,05	Signifikan
>0,05	Tidak signifikan

Perhitungan korelasi dengan hasil korelasi yang menunjukkan negatif (-) mengartikan kedua variabel mempunyai hubungan yang bertolak belakang, sebaliknya bila hasil korelasi positif (+) mengartikan kedua variabel memiliki hubungan searah.

Tabel 8. Pedoman Koefisien Korelasi

Interval Nilai	Keterangan
< 0,20	Sangat Rendah
0,20 – 0,39	Rendah
0,40 – 0,59	Sedang
0,60 – 0,79	Tinggi
0,80 – 1,00	Sangat Tinggi

Keeratan korelasi dengan taraf signifikan 5% untuk variabel *subjective well-being* dan variabel kecemasan didasarkan nilai korelasi (r) yang mendekati rentang -1 atau 1. Berikut hasil perhitungan uji korelasi kedua variabel.

Tabel 9. Hasil Uji Korelasi

		<i>Subjective Well-Being</i>	Kecemasan
<i>Subjective Well-Being</i>	Pearson Correlation	1	-.362**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		<.001
	N	126	126
Kecemasan	Pearson Correlation	-.362**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		<.001
	N	126	126

Hasil uji korelasi menunjukkan *pearson correlation* untuk variabel *subjective well-being* dan kecemasan yaitu -.362. Keketatan kedua variabel masuk pada tingkat rendah yang ditunjukkan oleh nilai *pearson correlation* -.362, yang mana berdasarkan pedoman koefisien korelasi termasuk interval korelasi 0,20 – 0,399. Tanda negatif (-) pada nilai *pearson correlation* -.362 mengartikan adanya hubungan terbalik antara variabel *subjective well-being* dan kecemasan. Artinya, bila *subjective well-being* tinggi maka kecemasan rendah ataupun sebaliknya. Pada penelitian ini untuk mengetahui korelasi masing-masing per aspek variabel dilakukan hitungan korelasi sebagai berikut.

Tabel 10. Korelasi Aspek Kecemasan dengan *subjective well-being*

	Aspek kecemasan		
	Somatik	Kognitif	Afektif
<i>Subjective well-being</i>	-.274	-.478	-.195
<i>correlation</i>			
<i>Sig. (2 tailed)</i>	.552	.231	.643

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan korelasi antara aspek somatik, kognitif, dan afektif memiliki hubungan bertolak belakang atau bersifat (-) terhadap variabel *subjective well-being*. Aspek somatik dan afektif tidak signifikan dengan variabel *subjective well-being* ditunjukkan pada *sig.* > 0,05, sedangkan aspek kognitif signifikan ditunjukkan pada *sig.* < 0,05.

Tabel 11. Korelasi Aspek *subjective well-being* dengan Kecemasan

Kecemasan	Aspek <i>subjective well-being</i>		
	<i>Psychological well-being</i>	<i>Physical health &amp; well-being</i>	<i>Relationships</i>
	<i>correlation</i>	-.237	-.488
<i>Sig. (2 tailed)</i>		.701	.449
			.723

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan korelasi negatif yang mengartikan hubungan bertolak belakang pada setiap aspek *subjective well-being* dengan kecemasan. Aspek *psychological well-being* dan *relationship* memiliki keeratan hubungan yang rendah terhadap kecemasan, sedangkan *physical health & well-being* memiliki keketatan hubungan sedang terhadap kecemasan. Aspek *psychological well-being* dan *relationship* menunjukkan nilai *sig.*  $>0,05$  yang mengartikan tidak signifikan terhadap kecemasan, sedangkan *physical health & well-being* menunjukkan nilai *sig.*  $<0,05$  yang artinya signifikan terhadap kecemasan.

## Pembahasan

Hipotesis yang dirumuskan pada penelitian ini yaitu “terdapat hubungan antara *subjective well-being* dengan tingkat kecemasan lansia”, sehubung dengan hasil analisis data menunjukkan subjek penelitian yang berjumlah 126 lansia yang tergabung pada posyandu lansia, Desa Ngringo, Rw. 14 memiliki *subjective well-being* yang tinggi dan mayoritas lansia tidak memiliki kecemasan yang berarti. Uji korelasi dua variabel menunjukkan hasil korelasi bersifat negatif dan rendah antara *subjective well-being* dengan tingkat kecemasan lansia. Hasil tersebut dibuktikan dari perhitungan menggunakan SPSS 27 for windows yang menghasilkan nilai korelasi -362. Keketatan kedua variabel termasuk pada tingkat rendah yang ditunjukkan oleh nilai *pearson correlation* berada pada interval nilai 0,20 – 0,39. Tanda negatif (-) mengartikan adanya hubungan terbalik atau berlawanan antara variabel *subjective well-being* dan kecemasan. Hal tersebut mengartikan bila *subjective well-being* tinggi maka kecemasan rendah ataupun sebaliknya. Oleh sebab itu, hipotesis terdapat hubungan antara *subjective well-being* dengan tingkat kecemasan lansia dapat diterima.

Kecemasan digambarkan Freud sebagai kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional, berkaitan dengan adanya ancaman atau bahaya, berbentuk ketakutan yang tidak disadari, disebabkan oleh konflik antara keinginan dan realita, memiliki kekuatan ketegangan yang tinggi, serta disertai sensasi fisik sebagai bentuk peringatan akan bahaya yang akan terjadi (Corey, 2013). Kecemasan umum yang dialami oleh lansia memiliki faktor yang bervariatif. Kecenderungan lansia tidak terbebani dengan ketakutan akan kematian, namun masalah umum yang terjadi sehari-hari dan mencakup, keluarga, cucu, dan pasangan lebih berdampak besar pada kecemasan lansia. Adapun perilaku kecemasan yang dimunculkan lansia yaitu menjadi susah tidur, terus mencemaskan suatu hal yang membuat kepikiran, tidak dapat berperilaku tenang (suka mondar-mandir di rumah, melakukan kegiatan berulang-ulang kali), bertanya berulang kali untuk memastikan kondisi seseorang atau situasi yang sedang dicemaskan ke orang lain demi membuat diri sendiri tenang, mudah marah dan kecewa, dan menjadi sensitif pada hal kecil.

Informasi yang diperoleh dari uraian diatas, menunjukkan adanya fenomena kecemasan secara umum. Kecemasan menurut Gail W. Stuart (2006) dibagi menjadi tiga aspek, yaitu aspek

somatik yang berhubungan dengan reaksi diri, aspek kognitif yang berhubungan dengan respons dalam berpikir (gangguan pemikiran), dan aspek afektif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang ditunjukkan oleh orang ketika mereka mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil korelasi setiap aspek kecemasan, menunjukkan tiga aspek kecemasan berkorelasi negatif secara keseluruhan dengan *subjective well-being*, baik pada aspek somatik, aspek kognitif, dan aspek afektif. Korelasi negatif yaitu kedua variabel memiliki hubungan yang tidak searah, atau bertolak belakang, atau berlawanan yang diartikan bahwa apabila variabel X mengalami kenaikan atau peningkatan maka diikuti penurunan ataupun kerendahan pada variabel Y (Priadana & Sunarsi, 2021). Dengan demikian, hasil korelasi negatif per aspek kecemasan dengan *subjective well-being* mengartikan apabila individu dengan tiga aspek kecemasan tinggi maka makin rendah *subjective well-being* individu tersebut, begitupun sebaliknya apabila tiga aspek pada kecemasan rendah maka makin tinggi *subjective well-being* yang dimiliki.

Hasil korelasi per aspek kecemasan dengan variabel *subjective well-being* menunjukkan aspek kognitif masuk pada kategori sedang yang mengartikan aspek kognitif memiliki hubungan paling besar dibandingkan dengan aspek somatik dan aspek afektif. Maknanya, kecemasan yang terbentuk akibat kognitif (gangguan pemikiran) cenderung lebih berpengaruh terhadap perubahan tingkat *subjective well-being* individu. Hasil korelasi tersebut selaras dengan teori milik Blackburn & Davidson yang menjelaskan bahwa kecemasan terjadi diawali saat individu berhadapan dengan stimulus cemas yang kemudian diproses secara kognitif dengan menggunakan dasar pengalaman dan pengetahuan sebelumnya mengenai situasi tersebut (pengetahuan sebelumnya mengenai situasi sebenarnya yang digolongkan menjadi ancaman atau bukan ancaman), pada situasi tersebut terulang berdasarkan pengetahuan sebelumnya dan digolongkan sebagai ancaman maka respon yang dimunculkan berupa kecemasan (Safaria, 2021). Begitupun dengan karakteristik lansia yang dikemukakan oleh Maramis (2015) bahwa lansia mengalami perubahan mental-emosional atau jiwa yang menyebabkan lansia rentan mengalami ketidakstabilan emosional yang menjadikan lansia mudah ketakutan dan tidak berpikir panjang (Maramis, 2015).

Diener dan Pavot (2008) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai persepsi diri mengenai evaluasi hidupnya. Pontin, Schwannauer, Tai dan Kinderman (2013) membagi aspek *subjective well-being* menjadi tiga yaitu *psychological well-being*, *physical health & well-being*, dan *relationship*. Hasil data menunjukkan tiga aspek dari *subjective well-being* memiliki korelasi signifikan secara keseluruhan dengan kecemasan. Namun, apabila dibandingkan antara ketiga aspek tersebut, aspek *physical health & well-being* memiliki hubungan yang lebih besar daripada aspek *psychological well-being* dan *relationship*. Nilai korelasi aspek *physical health & well-being* yaitu -.488 yang masuk pada kategori sedang, nilai korelasi aspek *psychological well-being* yaitu -.237 masuk pada kategori rendah, dan nilai korelasi aspek *relationship* yaitu -.219 yang masuk pada kategori rendah. Hubungan antara tiga aspek *subjective well-being* dan variabel kecemasan adalah korelasi negatif atau diartikan hubungan bertolak belakang. Maknanya semakin tinggi kecemasan maka aspek-aspek *subjective well-being* akan semakin rendah dan sebaliknya apabila aspek-aspek *subjective well-being* tinggi maka kecemasan akan rendah.

Kebahagiaan adalah penilaian subjektif berbeda-beda pada setiap orang. Menurut Desi dan Nasywa (2019), *subjective well-being* dipengaruhi oleh faktor eksternal (dari luar diri) dan faktor internal (dari dalam diri). Hal ini karena diantara dua faktor tersebut, mana yang lebih cenderung mempunyai pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan kehidupan individu (Desi & Nasywa, 2021). Penelitian ini menunjukkan aspek *physical health & well-being* memiliki hubungan yang paling besar terhadap kecemasan dibandingkan dengan dua aspek lainnya. Aspek *physical health & well-being* masuk pada faktor eksternal yang berkaitan

dengan kesehatan dan kesejahteraan individu yang meliputi kesehatan fisik, memiliki waktu istirahat yang cukup, finansial cukup, memiliki kemampuan menjalani aktivitas sehari-hari, kesehatan secara umum, dan kemampuan untuk bekerja memiliki pengaruh paling besar dalam menentukan tingkat *subjective well-being* individu. Hal ini mengartikan bahwa tingkat kecemasan individu akan menurun jika faktor eksternal yang berkaitan dengan *physical health & well-being* tinggi, begitupun sebaliknya apabila *physical health & well-being* rendah maka individu akan mengalami mudah kecemasan.

Berdasarkan hasil hitungan rata-rata yang dilakukan, diketahui bahwa nilai rata-rata *subjective well-being* lebih besar dibandingkan nilai rata-rata kecemasan. Maknanya, sebagian besar lansia tidak mengalami kecemasan yang berarti. Menurut Moreover, Mroczek, dan Spiro (2009) tingkat kepuasan hidup dan tingkat *subjective well-being* individu di usia 40 hingga 65 tahun jauh lebih tinggi daripada usia muda. Lansia yang tergabung di posyandu lansia mengevaluasi hidupnya sebagai kebersyukuran, telah memperoleh kepuasan, keikhlasan dan menerima kondisi diri sendiri apa adanya, dan menikmati masa tua. Hal tersebut ditunjukkan pula pada fakta lapangan bahwasanya lansia yang tergabung di posyandu lansia Rw. 14 menekankan hidup yang penuh kebersyukuran, mereka menerima kehidupan masa tua dengan banyak menghabiskan waktu bersama orang yang disayang (pasangan, keluarga, teman), dan menyibukkan diri dengan mengikuti kegiatan yang digemari. Meski begitu, ditemukan fakta bahwa lansia memiliki kecemasan umum yang dipengaruhi oleh kekhawatiran mereka akan orang lain dan faktor lainnya.

## Kesimpulan

Penelitian ini mencapai kesimpulan bahwa terdapat korelasi negatif antara tingkat kecemasan yang signifikan pada lansia. Hal ini ditunjukkan oleh hasil analisis data dengan bantuan SPSS 27 for windows, yang menunjukkan data normal dan kedua variabel linear dengan nilai *sig.* <.001. Selain itu, korelasi kedua variabel dinyatakan signifikan, kedua variabel berbanding terbalik yang ditunjukkan dengan hasil *pearson correlation* negatif (-), dan keeratan hubungan kedua variabel masuk dalam kategori rendah dengan nilai -.362. Hal ini mengartikan bahwa bila *subjective well-being* tinggi maka kecemasan lansia berada di tingkat rendah, begitupun sebaliknya, bila *subjective well-being* rendah maka kecemasan lansia berada di tingkat tinggi. Hasil penelitian menemukan bahwa lansia yang tergabung dalam kelompok lansia Posyandu Rw. 14 memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi yaitu 42,1% dan tidak mengalami kecemasan yang berarti.

## Saran

Terdapat saran yang dapat diambil dari penjabaran hasil dan pembahasan penelitian diatas. Bagi subjek penelitian meningkatkan atau mempertahankan *subjective well-being* yang tinggi di masa lansia bukanlah perkara yang mudah. Di masa lansia gejolak emosi negatif seperti ketakutan dan kecemasan rentan dialami pada masa ini. Bagi subjek penelitian yang mengalami kecemasan alangkah baiknya dapat meminta bantuan orang lain atau ke seorang ahli apabila dirasa sudah mengganggu kesehatan, keselamatan, dan ketenangan diri. Bagi keluarga hendaknya dapat menyempatkan diri untuk mengajak berbicara lansia agar tidak merasa kesepian, meluangkan waktu untuk rekreasi keluarga, dan memantau kesehatan lansia. Bagi posyandu lansia, alangkah baiknya membuat psikoedukasi mengenai kecemasan pada lansia

Saran bagi peneliti selanjutnya, diharap dapat memperluas batasan pada penelitian dan menambahkan variabel lain seperti kecemasan akan ditinggalkan pasangan atau kecemasan

akan kematian yang dapat memberikan informasi lebih mendalam dan menyeluruh tentang *subjective well-being* dan tingkat kecemasan pada lansia.

## Daftar Pustaka

- Affandi, M. (2009). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penduduk Lanjut Usia Untuk Bekerja. *Journal of Indonesian Applied Economics*, 3(2), 99-110. <https://doi.org/10.21776/ub.JIAE.003.02.1>
- Annisa, D., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan(Anxiety)pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 94-99. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Balsamo, M., *et al.* (2018). Assessment of anxiety in older adults: a review of self-report measures. *Clinical Interventions in Aging*, 13, 573-593. [10.2147/CIA.S114100](https://doi.org/10.2147/CIA.S114100)
- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 54-62. <https://dx.doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 524-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Gail, S. W. (2006). *Buku Keperawatan Jiwa*. (R. P. Kapoh, & E. K. Yudha, Trans.) Jakarta: EGC.
- Hardani, Auliya, N., Andriani, H., & *et al.* (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Indriyani, S., Mabruri, M., & Purwanto, E. (2014). Subjective Well-Being Pada Lansia Ditinjau Dari Tempat Tinggal. *Developmental and Clinical Psychology*, 3(2), 66-72. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/4450>
- Kaloeti, D., & Hartati, S. (2017). Subjective Well-Being Dan Kecemasan Menghadapi Kematian Pada Lansia. *Jurnal Ecopsy*, 4(3), 134-143. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i3.4293>
- Karni, A. (2018). Subjective Well-Being Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 18(2), 84-102. <http://dx.doi.org/10.29300/syr.v18i2.1683>
- Keasberry, I. N. (2002). *Elder Care, Old Age Security and Social Change in Rural*. PhD Thesis Wageningen University.
- Maramis, R. (2015). Kebermaknaan Hidup Dan Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian Pada Lansia Di Panti Werdha Samarinda. *Psikoborneo*, 3(4), 411-423. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v3i4.3881>

- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal. Jilid 1* (5 ed.). (R. Medya, & W. C. Kristiaji, Eds.) Jakarta: Erlangga.
- Ningrum, T., Okatiranti, & Nurhayati, S. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia Di BPSTW Ciparay Kabupaten Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), 142-149. <https://doi.org/10.31311/jk.v6i2.4361>
- Ningtyas, L., Tentama, F., & Situmorang, N. (2019). Subjective Well-Being of Women In Their Late Adulthood. *Psikopedagogia : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 19-25. <http://dx.doi.org/10.12928/psikopedagogia.v8i1.17898>
- Pontin, E., Schwannauer, M., Tai, S., & Kinderman, P. (2013). A UK Validation Of A General Measure Of Subjective Well-Being: The Modified BBC Subjective Well-Being Scale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11(150), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-150>
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Tangerang Selatan: Pascal Books.
- Remes, O., Brayne, C., van der Linde, R., & Lafortune, L. (2016). A systematic review of reviews on the prevalence of anxiety disorders in adult populations. *Brain and Behavior*, 6(7), 1-33. <https://doi.org/10.1002/brb3.497>
- Rindayati, Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95-101. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Safaria, T. (2021). *Psikologi Abnormal: Dasar-Dasar, Teori, dan Aplikasinya*. Yogyakarta: UAD PRESS.
- Safitri, E., & Ramanda, M. A. (2021). Uji Validitas Alat Ukur Subjective Well-Being Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis. *KASTARA KARYA: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 1(1), 1-6.
- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Titah Surga.
- Segal, D., June, A., et al. (2010). Development And Initial Validation Of A Self-Report Assessment Tool For Anxiety Among Older Adults: The Geriatric Anxiety Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(7), 709-714. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.05.002>
- Syamsu Yusuf. (2009). *Mental Hygiene: Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective Well-Being, Health, and Ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(13)61489-0)
- William C. Compton, E. H. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing second edition*. USA: Wadsworth Cengage Learning.

Wulandari, D. W. (2017). Partisipasi Lanjut Usia Dalam Posyandu Lansia “Wira Werdha” Di Rw 14 Kelurahan Wirogunan Kecamatan Mergangsan. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 1(2), 172-183. [10.21831/diklus.v1i2.23868](https://doi.org/10.21831/diklus.v1i2.23868)