
Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Subjective Well Being* pada Lansia

INFO PENULIS

Pianka Mawaddah
Universitas Tama Jagakarsa
PiankaMawaddah2@gmail.com

Tjijik Hamidah
Universitas Tama Jagakarsa
tjtjikhmidah@gmail.com

Mira Rizki Wijayani
Universitas Tama Jagakarsa
ib.mirarizki@gmail.com

INFO ARTIKEL

ISSN: 3046-8507
Vol. 2, No. 3, November 2025
<http://almufi.com/index.php/ASH>

© 2025 Almufi All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Mawaddah, P. Hamidah, T., & Wijayani, M. R. (2025). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Subjective Well Being* pada Lansia. *Almufi Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(3), 400–404.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* pada lansia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Data diperoleh melalui penyebaran skala dukungan sosial dan *subjective well-being* kepada 100 lansia berusia 50 tahun ke atas yang dipilih dengan teknik incidental sampling. Instrumen yang digunakan mencakup *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE), serta *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Hasil analisis pearson menunjukkan hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* sebesar $r = 0,902$ dan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_a) yang diterima kebenarannya sehingga berbunyi terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *Subjective Well Being* pada lansia.

Kata kunci: *Subjective Well Being*, dukungan sosial, lansia.

Abstract

This study aims to examine the relationship between social support and subjective well being among older adults. The research used a quantitative approach with a correlational design. Data were collected through social support and subjective well-being scales administered to 100 adults aged 50 years and above, selected using incidental sampling. The instruments included the Satisfaction With Life Scale (SWLS), the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Pearson correlation analysis showed a very strong and significant positive relationship between social support and subjective well-being, with $r = 0.902$ and $p = 0.001$ ($p < 0.05$). These results indicate that the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) is accepted, confirming that social support is associated with the subjective well-being of older adults.

Keywords: *Subjective Well Being*, social support, elderly

A. Pendahuluan

Penuaan merupakan proses alami yang menandai peralihan individu ke dalam tahap kehidupan lanjut usia (lansia). Fase ini ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Individu mulai memasuki masa transisi menuju usia lanjut sejak usia 50 tahun, yang terbagi menjadi tiga fase, usia 50 dan 55 tahun, usia menengah (55–60), dan usia akhir (60–65) (Levinson dalam Sakti & Luhung, 2025). Pandangan ini sejalan dengan klasifikasi yang membagi lansia berdasarkan rentang usia yaitu senium, prasenium, dan virilitas (Departemen Kesehatan Republik Indonesia dalam Dahlan, Umrah, & Abeng, 2018).

Seiring dengan bertambahnya usia, berbagai penurunan fungsi fisik dan psikologis mulai terjadi. Seperti menurunnya dalam aspek daya ingat, terutama memori jangka panjang (Santrock, 2020). Selain itu, massa dan kekuatan otot juga berkurang, sebuah kondisi yang dikenal sebagai sarkopenia, di mana individu berusia 50 tahun ke atas dapat kehilangan massa otot (Telaumbanua & Tobing, 2022). Fungsi sendi pun mulai menurun dan disertai dengan pengeroposan tulang yang memicu osteoporosis (Telaumbanua & Tobing, 2022).

Perubahan ini turut berdampak pada aspek emosional. Lansia cenderung menjadi lebih sensitif secara emosional karena penurunan peran sosial serta kehilangan orang-orang terdekat (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Lansia juga kerap mengalami berbagai gangguan psikologis, seperti stres, depresi, dan kecemasan (Mugihartadi, 2020). Proses penuaan ini menyebabkan gangguan psikologis yang bermanifestasi sebagai depresi, demensia, dan penurunan kemampuan kognitif (Papalia, 2015). Banyak lansia juga mengalami stres dan kesepian secara teratur (Rahman, 2016).

Di Indonesia, jumlah penduduk lansia terus meningkat. Data yang dikumpulkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS, 2024) memproyeksikan jumlah penduduk Jabodetabek mencapai 32,26 juta jiwa pada tahun 2024, di mana sekitar 3,87 juta jiwa diperkirakan adalah lansia. Secara khusus, di Provinsi DKI Jakarta sendiri, jumlah lansia telah mencapai sekitar 1,17 juta jiwa (BPS Provinsi DKI Jakarta, 2024).

Fenomena yang terjadi di Jabodetabek menunjukkan bahwa banyak lansia hidup dalam kondisi rentan, dengan tingkat kesejahteraan yang masih rendah, sebagian besar mengalami gangguan kesehatan, dan sebagian lainnya hidup dengan disabilitas (The SMERU Research Institute & TNP2K, 2021). Berbagai kondisi ini sangat memengaruhi kesejahteraan hidup lansia, yang dalam penelitian ini dijelaskan melalui konsep *Subjective Well-Being*.

Subjective Well Being menggambarkan bagaimana individu menilai kehidupannya dari sudut pandang pribadi, mencakup kebahagiaan, pengalaman emosional yang menyenangkan, serta perasaan puas dalam berbagai bidang kehidupan (Diener, 2003). *Subjective Well Being* terdiri dari dua komponen utama: afektif (perasaan baik dan negatif) dan kognitif (kepuasan hidup) (Eddington & Shuman, 2005). Dengan kata lain, *Subjective Well Being* bukan hanya ditentukan oleh keadaan objektif, melainkan juga dipengaruhi oleh cara seseorang merasakan dan memberi makna pada hidupnya. Pada kalangan lanjut usia, *Subjective Well Being* yang tinggi dapat dilihat dari seringnya mengalami emosi positif yang diiringi dengan rendahnya pengalaman emosi negatif (Kahneman & Krueger, 2006).

Dukungan Sosial merupakan salah satu unsur yang memengaruhi *Subjective Well Being*. Dukungan sosial meliputi beragam bentuk bantuan, seperti perhatian, kasih sayang, dan penghargaan (Kusrini & Prihartanti, 2014). Dukungan sosial, terutama yang berasal dari teman dekat dan keluarga, sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan lansia, bahkan berhubungan dengan menurunnya gejala depresi (Sarafino & Smith, 2019). Penelitian oleh Ramdani dan Safitri (2017) juga menemukan hubungan positif yang kuat antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif orang dewasa yang lebih tua.

Dukungan sosial memengaruhi perilaku dan respons emosional individu. Hubungan yang terjalin antara individu dengan lingkungan sosialnya mampu memberikan motivasi dan ruang untuk saling berbagi (Sanjaya & Rusdi, 2012). *Subjective Well Being* pada lansia dapat dilihat dari kemampuan mereka menjalin hubungan sosial yang positif serta kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Sasmita dan Yulianti, 2013).

Berdasarkan fenomena tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Subjective Well Being* pada lansia merupakan aspek penting dalam menentukan kualitas hidup mereka di masa tua. sementara dukungan sosial dipandang sebagai salah satu faktor yang diyakini berperan besar dalam membentuk kualitas kesejahteraan tersebut.

B. Metodologi

1. Desain dan Partisipan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antara Dukungan Sosial Dengan *Subjective Well Being* pada Lansia.

Partisipan terdiri dari 100 orang Lansia yang berdomisili di Jabodetabek, dengan pengambilan sampel menggunakan *incidental sampling*, yaitu teknik penarikan sampel berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan dijumpai dan memenuhi kriteria sebagai responden.

2. Prosedur Penelitian

Pengambilan data dilakukan pada 1–10 Juli 2025 menggunakan *Google Form*. Pada tahap awal, peneliti menyiapkan formulir yang berisi *informed consent* dan instrumen penelitian. Selama periode pengumpulan, peneliti memantau jumlah pengisi dan memastikan kelengkapan jawaban. Sampai akhir periode, terkumpul data dari 100 lansia yang memenuhi kriteria sebagai responden.

3. Instrumen Penelitian

a. Skala Dukungan Sosial

Skala Dukungan Sosial menggunakan adaptasi *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dari Zimet et al. (2016) yang terdiri dari 12 butir pernyataan dengan format Likert 4 poin. Untuk mengukur aspek dukungan dari keluarga, teman, dan significant others. Hasil uji coba validitas menunjukkan $r = 0,399 - 0,883$ dan reliabilitas $\alpha = 0,960$.

b. Skala *Subjective Well Being*

Subjective Well Being diukur menggunakan dua alat yang berbeda yang dikembangkan oleh Ed Diener dan Robert Biswas-Diener (2009). Untuk menilai aspek kognitif menggunakan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) yang terdiri dari dua belas item. Alat kedua adalah *Satisfaction with life* (SWLS) terdiri dari 5 item, yang digunakan untuk mengukur dampak positif dan negatif. Hasil uji coba validitas menunjukkan $r = 0,504 - 0,911$ dan reliabilitas $\alpha = 0,925$.

4. Analisis Data

Dalam penelitian ini, digunakan analisis statistik dengan metode *Pearson Product Moment* yang diolah menggunakan program SPSS versi 29.0 *for windows*. Pengujian ini termasuk ke dalam jenis statistik parametrik, yang secara umum dapat diterapkan apabila data yang dikumpulkan memenuhi syarat distribusi normal serta menunjukkan adanya hubungan yang linier antar variabel penelitian. Uji Normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* mendapatkan nilai sebesar $p = 0,200$ dan uji linearitas sebesar $p = 0,471$. Hal tersebut menunjukkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

Tabel 1. Deskriptif Data Penelitian

Variabel	N	Min	Maks	Rata-rata	Std. Deviation
Dukungan Sosial	100	18	67	46,40	12,213
<i>Subjective Well Being</i>	100	12	47	31,54	8,037

Berdasarkan Tabel 1, jumlah responden sebanyak 100 orang. Untuk variabel Dukungan Sosial nilai maksimal tercatat sebesar 67 dan nilai minimal sebesar 18, dengan rata-rata 46,40 dan simpangan baku sebesar 12,213. Sementara itu untuk *Subjective Well Being* diperoleh nilai maksimum sebesar 47 dan nilai minimum sebesar 12, dengan rata-rata sebesar 31,54 serta simpangan baku sebesar 8,037. Hal ini menunjukkan bahwa subjective well being responden cenderung lebih stabil.

2. Kategorisasi Tingkat Variabel

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial dan *Subjective Well Being*

Variabel	Frekuensi		
	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)
Dukungan Sosial	20 (20%)	63 (63%)	17 (17%)
<i>Subjective Well Being</i>	16 (16%)	68 (68%)	16 (16%)

Berdasarkan Tabel 2. memperlihatkan bahwa sebagian besar responden cenderung berada pada kategori sedang baik untuk variabel Dukungan Sosial (63%) maupun *Subjective Well-Being* (68%). Pada Dukungan Sosial, responden yang berada pada kategori rendah tercatat sebesar 20%, sedangkan kategori tinggi sebesar 17%. Adapun pada *Subjective Well Being*, responden pada kategori rendah dan tinggi menunjukkan proporsi yang sama, yaitu masing-masing 16%. Pola ini menunjukkan bahwa secara umum responden berada pada tingkat menengah dalam hal dukungan sosial dan *Subjective Well Being*.

3. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis korelasi Pearson menggunakan taraf signifikansi $p < 0,05$. Kekuatan hubungan antar variabel diinterpretasikan berdasarkan pedoman Sugiyono (2007), dengan rentang koefisien sebagai berikut: 0,00–0,19 dikategorikan sangat lemah, 0,20–0,399 lemah, 0,40–0,599 sedang, 0,60–0,799 kuat, dan 0,80–1,00 sangat kuat. Berikut hasil uji hipotesis menggunakan Korelasi Person.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Person

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	Sig. (2 tailed)	N
Dukungan Sosial	0,902	0,001	100
<i>Subjective Well Being</i>	0,902	0,001	100

Berdasarkan Tabel 3. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara Dukungan Sosial dengan *Subjective Well Being*. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh adalah $r = -0,902$, yang menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif dan sangat signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial, maka semakin baik pula tingkat *Subjective Well Being* lansia.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* pada lansia, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Hal ini dibuktikan melalui nilai koefisien korelasi Pearson sebesar $r = 0,902$ dengan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima lansia, maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well being* yang mereka rasakan. Secara keseluruhan, lansia dalam penelitian ini cenderung berada pada kategori sedang baik pada aspek dukungan sosial maupun *subjective well being*. Hasil ini mengindikasikan bahwa dukungan dari keluarga, teman, maupun signifikan lain sangat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan kepuasan hidup lansia. Dengan demikian, dukungan sosial merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia

E. Refrensi

- BPS Provinsi DKI Jakarta. (2024). *Statistik penduduk lanjut usia DKI Jakarta tahun 2024*. Business Media.
- Dahlan, A. K., Umrah, A. S., & Abeng, T. (2018). *Kesehatan lansia: Kajian teori gerontologi dan pendekatan asuhan pada lansia*. Intimedia.
- Diener, E., & Scollon, C. (2003, October). Subjective well-being is desirable, but not the summum bonum. In *University of Minnesota Interdisciplinary workshop on well-being* (pp. 23-25). <http://www.researchgate.net>
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). Subjective well-being (happiness). *Continuing psychology education*, 6, 1-18.

- Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 3-24.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Profil kesehatan lansia di Indonesia*. Kemenkes RI.
- Kusrini, W., & Prihartanti, N. (2013). *Hubungan dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan prestasi bahasa Inggris siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Mugihartadi, S. (2020). Pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia selama pandemi Covid-19. *Nursing Science Journal*, 1(2), 38-47.
- Papalia, D. E., Sterns, H. L., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2015). *Menjelajahi perkembangan manusia* (B. A. Nugroho, Trans.). Salemba Humanika.
- Rahman, S. (2016). Faktor-faktor yang mendasari stres pada lansia. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 16(1), 1-7.
- Ramdani, R., & Safitri, E. I. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan subjective well-being lansia di panti jompo. *KOPASTA: Journal of Counseling Guidance*, 4(2).
- Sanjaya, A., & Rusdi, I. (2012). Hubungan interaksi sosial dengan kesepian pada lansia. *Jurnal Keperawatn Holistik*, 1(3), 26-31.
- Santrock, J. W. (2020). *A topical approach to life-span development*. McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2019). *Health psychology: Biopsychosocial interaction*. John Wiley & Sons.
- Sasmita, M., & Yulianti, A. (2013). Kesepian dan subjective well-being pada usia lanjut yang tinggal di panti jompo. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(13), 825-832.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. IKAPI
- Telaumbanua, R. A., & Tobing, A. N. L. (2022). Hubungan status gizi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa tengah di Puskesmas Medan Helvetia. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 4415-4428.
- The SMERU Research Institute & TNP2K. (2021). *Program perlindungan sosial bagi penduduk lansia di DKI Jakarta, DI Yogyakarta, dan Bali*.