

Hubungan dukungan sosial dan *health self efficacy* pada lansia di Sekolah Lansia Rumah Budaya Bahagia Kota Depok

Sri Hayuningsih¹, Mu'minatus Fitriati Firdaus^{2*}, Rehulina Apriyanti³

¹Program Studi Kebidanan, Universitas Gunadarma, Depok, Indonesia

²Program Studi Ilmu Psikologi, Universitas Gunadarma, Depok, Indonesia

³Program Studi Arsitektur, Universitas Gunadarma, Depok, Indonesia

Email: srihayuningsih@staff.gunadarma.ac.id¹; muminatus_ff@staff.gunadarma.ac.id^{2*}; rehulina@staff.gunadarma.ac.id³

Naskah diterima: 2/8/2024; Disetujui: 16/10/2024; Dipublikasikan: 6/12/2024

Abstrak

Lansia merupakan individu dengan usia lanjut yang mengalami proses penuaan terus menerus sehingga berdampak pada kondisi kesehatan dan masalah psikologis. Kenyataan tersebut, membutuhkan keyakinan lansia atas kemampuan yang dimilikinya dalam menjaga kesehatan yang tidak terlepas dukungan dari jaringan sosial. Tujuan dari penelitian ini, secara empiris menguji hubungan dukungan sosial dan *health self efficacy* pada lansia di Sekolah Lansia Rumah Budaya Bahagia (SLRB) yang bertempat di Kota Depok. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan quota sampling, responden penelitian ini adalah lansia yang aktif mengikuti kegiatan di SLRB berjumlah 40 sampel dengan mengisi instrument penelitian berupa kuesioner. Alat analisis dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS untuk analisis pearson product moment correlation. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *health self efficacy* pada lansia di SLRB.

Kata kunci: *dukungan sosial; lansia; health self efficacy*

Social support and health self-efficacy among elderly at Sekolah Lansia Rumah Budaya Bahagia in Depok City

Abstract

The elderly are individuals who are advanced in age and are subject to a continuous ageing process that affects their health and psychological stability. Due to this reality, it is crucial that the elderly have believe in their capacity to maintain good health, which is closely related to the support they receive from their social networks. The purpose of this study is to examine the correlation between social support and health self-efficacy in the elderly at the Sekolah Lansia Rumah Budaya Bahagia (SLRB) in Depok City. The current research is quantitative research with quota sampling, the respondents of this study were elderly people who actively participated in activities in SLRB totalling 40 samples by filling out research instruments in the form of questionnaires. This study uses the SPSS application for Pearson product-moment correlation analysis. The findings indicate the significant correlation between social support and health self-efficacy among the elderly in SLRB.

Keywords: *social support; elderly; health self efficacy*

Pendahuluan

Lanjut usia adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih yang mengalami banyak perubahan baik fisik maupun psikis disebabkan oleh proses penuaan (Xavier dkk., 2003). Perubahan tersebut, membuat lansia mengalami berbagai masalah, diantaranya: Lansia mengalami penurunan fisik ditandai dengan penurunan berbagai fungsi fisik, termasuk penglihatan, pendengaran, pengecap, kemampuan kognitif, dan keterampilan psikomotorik, akibatnya lansia mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan memiliki risiko cedera yang lebih tinggi. Masalah psikologis baik stres, kecemasan bahkan depresi yang kerap terjadi sehingga membuat lansia berada dalam kesedihan, keputusasaan, penurunan nafsu makan, dan penarikan diri dari pergaulan. Isolasi social karena tidak produktif lagi sehingga banyak lansia mengalami kesepian dan rasa kehilangan karena kematian orang yang dicintai, pensiun, atau pindah ke panti jompo. Penurunan kognitif pada lansia karena penuaan memengaruhi daya ingat, pengambilan keputusan, dan menyelesaikan masalah yang kompleks (Indriani dkk., 2020).

Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan bahwa penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia mengalami peningkatan sehingga persentasenya mencapai 11,75% dari total populasi pada tahun 2023. Peningkatan jumlah lansia saat ini menjadi hal penting yang segera ditangani dengan baik, dengan koordinasi berbagai pihak untuk peningkatan pelayanan bagi kesejahteraan lansia agar para lansia terlindungi akan hak-haknya. Peningkatan populasi lansia menjadi perhatian dan tantangan bagi pemerintah maupun masyarakat untuk mendorong lansia memiliki kualitas kesehatan dan kehidupan yang sejahtera (Widyarningsih dkk., 2022). Di samping itu, lansia juga rentan memiliki penyakit kronis akibat penurunan fungsi fisik bahkan pola hidup di masa lalu sehingga rentan terhadap penyakit kronis seperti hipertensi, jantung, radang sendi, diabetes, osteoporosis dan lain sebagainya (Kurnianto, 2015). Masalah yang dihadapi lansia khususnya terkait kemampuannya dalam menangani masalah kesehatannya dapat didukung dengan adanya dukungan yang diterima sehingga mampu mengatasi situasi sulit dan mengurangi rasa putus asa dengan lebih optimis (Pramesona & Taneepanichskul, 2018).

Dilansir dari ramahlansia.org memaparkan bahwa Indonesia Ramah Lansia disingkat IRL adalah lembaga yang aktif berkontribusi untuk mewujudkan kawasan ramah lanjut usia dengan pendekatan program berkesinambungan dan perawatan jangka panjang bagi lansia. IRL memiliki beberapa misi yang disingkat APIK, yaitu: A merupakan Awareness dengan mewujudkan perilaku masyarakat dan keluarga yang peduli lansia. P merupakan pendampingan dengan pendekatan perawatan jangka panjang. I adalah inovai melalui inovasi dan implementasi program berkesinambungan agar lansia memiliki kondisi sehat, aktif dan produktif sedangkan K adalah kemitraan melalui kerja sama dengan lintas sektor agar dapat menciptakan lingkungan ramah lansia.

Dilansir dari berita.depok.go.id Jawa Barat memiliki lebih dari 5 juta lansia sedangkan berdasarkan data BPS Kota Depok tahun 2023 memiliki populasi penduduk lansia di Kota Depok sebesar 9,5% dari populasi penduduk. Di Depok, Indonesia Ramah Lansia (IRL) bagian dari Non Profit Organization (NPO) berusaha mewujudkan kawasan ramah lansia mendirikan sekolah lansia dengan pendekatan program berkesinambungan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia di Indonesia. Psikoedukasi dan pembelajaran yang menunjang kesehatan lansia menjadi jawaban utama yang perlu diimplikasikan ([Dewi dkk., 2020](#); [Fathy, 2021](#)). Salah satu misi yang dilaksanakan oleh IRL melalui kemitraan dengan KOOD Berbudaya dalam mendirikan sekolah lansia dengan nama Sekolah Lansia Rumah Budaya Bahagia dengan jumlah siswa yang aktif sebanyak 40 siswa. Kegiatan yang dilakukan berupa pemeriksaan kesehatan lansia dan penyuluhan tentang arti penting kesehatan dan psikologi pada lansia. Keterbatasan sumber daya manusia (SDM) pada KOOD Berbudaya dalam mendukung kegiatan di sekolah tersebut sehingga membutuhkan tenaga pelatih yang profesional dari tim kesehatan dan psikologi yang dapat memberikan pembelajaran kepada lansia agar menjadi lansia yang mandiri, bahagia dan produktif. Kegiatan tersebut didukung oleh tim akademis dari Universitas Gunadarma sebagai tenaga ahli dalam bidang kesehatan dan psikologi melalui kegiatan pemeriksaan kesehatan lansia dan pengarahan terkait management stress dan pola hidup sehat sehingga mendukung kesehatan fisik dan psikis lansia. ([Yilmaz & Cakırlar Altuntas, 2022](#))

Keyakinan individu atas kemampuannya dalam berperilaku yang dapat mendukung dirinya dalam menjaga kesehatannya baik melalui aktivitas positif seperti berolahraga maupun mengkonsumsi hal-hal yang mendukung kesehatannya disebut dengan health self efficacy ([Yilmaz & Cakırlar Altuntas, 2022](#)). [Gandoy-Crego dkk. \(2016\)](#) mendefinisikan health self efficacy sebagai bentuk keyakinan yang dimiliki individu sehingga mendukung sikap optimis tentang kemampuannya dalam masalah kesehatan sehingga dapat mengatasi perilaku tidak sehat dan menerapkan gaya hidup sehat. Menurut [Schwarzer dan Renner \(2009\)](#) health self efficacy terdiri atas tiga dimensi, yaitu: *nutrition self efficacy* ditandai dengan keyakinan individu yang dapat mengatur pola makan, nutrisi dan mengendalikan berat badan sebagai bentuk Tindakan dalam menjaga kesehatan. *Physical exercise self efficacy* adalah keyakinan individu dalam bentuk aktivitas berolahraga dengan rutin sehingga dapat mempertahankan kebiasaan berolahraga tersebut dalam jangka waktu yang lama. *Alcohol resistance self efficacy* adalah keyakinan individu dalam mengatasi perilaku adiktif yang bersifat negative karena dapat mengganggu kesehatannya, seperti: penggunaan zat, konsumsi alkohol, dan merokok.

[Kong dkk. \(2021\)](#) menyatakan dalam studinya bahwa persepsi individu atas dukungan sosial yang diterimanya dapat mendukung dirinya dalam mengatasi masalah kesehatannya. Dukungan sosial adalah konsep multifaset yang mencakup berbagai bentuk bantuan dan sumber daya yang diberikan oleh orang lain kepada individu baik

dalam bentuk kepedulian, bantuan secara langsung dan pemberian informasi sehingga dapat membantu individu dalam mengambil keputusan atau memecahkan masalah (Fiksenbaum dkk., 2006).

Emaminaeini dkk. (2017) menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada persepsi dan kenyataan bahwa seseorang mendapatkan perhatian, bantuan dari orang lain, dan merasa dihargai sebagai bagian dari lingkup sosialnya yang mendukung diri individu. Dukungan sosial yang diterima oleh individu melalui adanya interaksi dalam jaringan sosial atau komunitas terlihat dari tiga aspek (Kempen & Van Eijk, 1995). *Everyday support* adalah bentuk penerimaan dukungan yang mengacu pada pertemanan dalam lingkup sosial dan dukungan emosional sehari-hari yang diterimanya dari lingkup sosialnya, sehingga dapat mendukung individu dalam menjaga interaksi sosial dan kesejahteraan emosionalnya dengan baik. *Support in problem situations* bentuk dukungan yang melibatkan dukungan instrumental, informatif, dan emosional yang diterima individu selama masa-masa sulit, sehingga dapat membantu individu menghadapi tantangan dan kesulitan. *Esteem support* mengacu pada berbagai bentuk dukungan yang diterima individu sehingga dapat meningkatkan harga dirinya, individu merasa dihargai dan memiliki kompetensi dalam dirinya.

Hasil studi Kong dkk. (2021) menyatakan bahwa dukungan sosial menjadi faktor eksternal yang dapat mendukung keyakinan individu atas kemampuannya dalam menjaga kondisi kesehatannya yaitu persepsi individu atas penerimaan dukungan dari orang sekitar dalam jaringan sosialnya sehingga meningkatkan kepercayaan dirinya dalam mengatasi masalah kesehatannya. Penelitian Jiang dkk. (2024) juga menyatakan bahwa persepsi dukungan sosial yang diterima individu memiliki efek positif dalam diri individu sehingga mendukung individu dalam meningkatkan keyakinannya dalam konteks kesehatan sehingga meningkatkan kemampuan untuk merawat kesehatannya.

Berdasarkan latar belakang dan studi terdahulu, kondisi lansia yang mengalami penurunan baik masalah psikologis khususnya kesehatan seyogyanya membutuhkan keyakinan lansia atas kemampuannya dalam menjaga kondisi kesehatan serta dukungan yang diterima lansia dari orang lain khususnya dalam ruang lingkup sosialnya sehingga lansia dapat menjaga kesehatannya dengan lebih baik. Oleh sebab itu, peneliti ingin menganalisa lebih mendalam terkait hubungan dukungan sosial dan health self efficacy pada lansia yang aktif sebagai individu yang aktif di sekolah Indonesia ramah lansia melalui kegiatan pembelajaran dengan bantuan mitra Universitas Gunadarma.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dilakukan di Sekolah Lansia Rumah Budaya Bahagia Kota Depok pada 16 September 2024. Populasi merupakan kumpulan individu yang memiliki sifat sangat luas namun harus dapat menggambarkan keseluruhan individu sesuai dengan ruang lingkup penelitian sedangkan sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diteliti dengan karakteristik tertentu. Sampel pada penelitian ini adalah lansia yang aktif mengikuti kegiatan belajar di Sekolah Lansia Rumah Budaya Bahagia sebanyak 40 lansia.

Pada penelitian ini, *health self efficacy* diukur menggunakan skala *health specific self efficacy scales* terdiri atas empat aspek, yaitu (Schwarzer & Renner, 2009): *nutrition self efficacy*, *physical exercise self efficacy*, dan *alcohol resistance self efficacy*. Aitem dalam skala tersebut mencakup 13 aitem namun aitem yang dinyatakan baik sebanyak 12 aitem dengan skor daya diskriminasi aitem antara 0.276-0.591 dan reliabilitas sebesar 0.836.

Sedangkan dukungan sosial diukur menggunakan *social support list of interactions (SSL12-I)* yang terdiri atas tiga aspek, yaitu (Kempen & Van Eijk, 1995) *everyday support*, *social support in problem situations*, dan *esteem support*. Skala tersebut memiliki aitem yang dinyatakan baik sebanyak 12 aitem dengan skor daya diskriminasi aitem antara 0.439-0.768 dan reliabilitas sebesar 0.898. Data dalam penelitian ini, berupa kuesioner yang diberikan kepada responden sehingga dapat diisi secara langsung. Metode analisis data dalam menguji hipotesis penelitian yaitu adanya hubungan antara dukungan sosial dan *health self efficacy* melalui uji kolerasi dengan bantuan SPSS (Statistical Package for Social Science).

Hasil dan Pembahasan

Data demografi pada lansia selalu responden penelitian ini dapat diklasifikasikan sesuai dengan status pernikahan, tinggal bersama, rutin olahraga, jenis olahraga, dan keluhan kesehatan (Tabel 1.).

Pada penelitian ini, terdapat kategori data demografi responden, yaitu mengenai status pernikahan responden, mayoritas responden berstatus menikah sebanyak 87,5%, sedangkan responden berstatus cerai mati sebanyak 12,5%. Kategori tinggal bersama menunjukkan bahwa responden yang tinggal bersama pasangan sebesar 85%, kemudian diikuti tinggal bersama anak sebesar 12,50%, tinggal sendiri sebesar 2,5%. Rutin olahraga responden terbanyak, pada responden yang rutin sebesar 90%, 10% responden pada responden yang tidak rutin olahraga.

Data mengenai jenis olahraga responden menjelaskan bahwa sebanyak 5 responden memilih bersepeda (12,5%), 20 responden melakukan jalan kaki (50%), 8 responden melakukan senam sehat (20%), 3 responden melakukan renang (7,5%), sedangkan 1 responden melakukan tenis (2,5%), dan 3 responden memilih lainnya (7,5%). Keluhan kesehatan responden terbanyak merupakan seorang tekanan darah tinggi sebanyak 45%, tekanan darah rendah sebanyak 12,5%, jantung sebanyak 7,5%, diabetes sebanyak 15% dan lambung sebanyak 20%. Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa *health self efficacy* responden dalam penelitian berada pada kategori tinggi sedangkan dukungan sosial responden penelitian berada pada kategori sedang.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Total	Persentase
Status Pernikahan		
Menikah	35	87.5%
Cerai Mati	5	12.5%
Tinggal Bersama		
Pasangan	34	85%
Anak	5	12.5%
Sendiri	1	2.5%
Rutin Olahraga		
Ya	36	90%
Tidak	4	10%
Jenis Olahraga		
Bersepeda	5	12.5%
Jalan Kaki	20	50%
Senam Sehat	8	20%
Renang	3	7.5%
Tenis	1	2.5%
Lainnya	3	7.5%
Keluhan Kesehatan		
Tekanan Darah Tinggi	18	45%
Tekanan Darah Tinggi	5	12.5%
Jantung	3	7.5%
Diabetes	6	15%
Lambung	8	20%

Tabel 2. Kategorisasi Responden

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Standar Deviasi Hipotetik	Kategori
<i>Health Self Efficacy</i>	48.8	34	8	Tinggi
Dukungan Sosial	43.6	34	8	Sedang

Pada penelitian ini, analisa data dibantu oleh SPSS untuk uji pearson correlation, hasil hipotesis penelitian menunjukkan bahwa skor koefisien pearson correlation pada dukungan sosial dan *health self efficacy* diperoleh sebesar $r = 0.415$ ($p < 0.01$). Artinya, hipotesis diterima karena berdasarkan data empiris yang sudah teruji dukungan sosial berhubungan positif dengan *health self efficacy* pada lansia. Data dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Correlations

		Dukungan Sosial	Health Self Efficacy
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	.415**
	Sig. (2-tailed)		.008
	N	40	40
Health Self Efficacy	Pearson Correlation	.415**	1
	Sig. (2-tailed)	.008	
	N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada penelitian ini, gambaran *health self efficacy* berada pada kategori yang tinggi, lansia yang aktif mengikuti kegiatan maupun pembelajaran dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasannya terkait kesehatan sehingga mendukungnya dalam menjaga kesehatannya. Hasil studi [Schwarzer dan Renner \(2009\)](#) menyatakan bahwa individu yang memiliki *health self efficacy* yang baik memiliki keyakinan akan kemampuan mengelola dan melakukan tindakan dalam konteks kesehatan. Individu juga lebih siap untuk mengatasi situasi kesehatan yang menantang atau mengancam termasuk mengelola stress atas masalah kesehatan, seperti: mengendalikan rasa sakit baik tekanan darah, detak jantung, dan lain sebagainya serta memulihkan fungsi kardiovaskular pada pasien pasca-koronar.

Skor *mean empiric* dukungan sosial pada lansia berada pada kategori yang sedang sehingga lansia sebagai responden dalam penelitian ini mempersepsikan dirinya sebagai individu yang menerima dukungan orang lain dari jaringan sosialnya sehingga lansia merasa dimiliki dan dihargai oleh sekitarnya. Dukungan sosial mengacu pada bantuan dan kenyamanan yang diterima individu dari orang lain baik dalam bentuk dukungan emosional maupun informasi sehingga bersifat praktis. Dukungan sosial melibatkan interaksi dengan anggota jaringan sosial seseorang, seperti keluarga, teman, kolega, dan orang yang dikenal, yang berdampak positif bagi kesehatan mental dan fisik, karena dapat membantu individu mengatasi stres dan meningkatkan kualitas hidup ([Castarlenas dkk., 2023](#)).

Hasil studi [Roomaney dkk. \(2020\)](#) menjelaskan bahwa *perceived social support* yang rendah berkaitan dengan gejala depresi dan kecemasan. Sebaliknya, dukungan sosial merupakan interaksi yang suportif antar individu dengan orang lain sehingga *perceived social support* berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan individu baik fisik maupun mental. Pada konteks kesehatan, dukungan sosial baik dikaitkan dengan seberapa besar individu mendapatkan dukungan dan seberapa banyak individu masuk dalam suatu jaringan maupun kelompok sosial dapat mendukung kesehatan individu. Akibatnya, individu memiliki risiko kematian yang lebih rendah dibandingkan

dengan individu yang memiliki kuantitas atau kualitas hubungan sosial yang rendah karena kurangnya dukungan yang diterima (Reblin & Uchino, 2008).

Sedangkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang aktif mengikuti kegiatan pembelajaran mendapatkan dukungan emosional, dukungan sehari-hari dan dukungan yang membuat dirinya lebih berharga sehingga lansia dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengelola tindakan dalam konteks kesehatan. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Jiang dkk., 2024) yang menyatakan bahwa hubungan antara dukungan sosial yang dirasakan memainkan peran penting dalam meningkatkan efikasi diri dalam ranah kesehatan. Dukungan sosial memberi individu dorongan dan sumber daya yang diperlukan, yang selanjutnya meningkatkan keyakinan individu atas kemampuannya untuk mengelola tugas dan tantangan yang berkaitan dengan kesehatan.

Dukungan sosial memiliki peran positif dalam mendukung hasil kesehatan individu, termasuk keberlangsungan hidupnya. Dukungan yang diterima, dan dukungan yang dirasakan individu melibatkan evaluasi subjektif memberikan efek positif pada kesehatan dan kesejahteraan khususnya pada lansia (Lyyra & Heikkinen, 2006). Hasil studi Kong dkk. (2021) juga menyatakan bahwa penerimaan dukungan sosial dari jejaring sosial mendukung subjektivitas individu atas emosi dan pikirannya selanjutnya dapat meningkatkan keyakinan dalam diri individu untuk mengatasi masalah kesehatan dengan efektif. Studi Lee dan Oh (2023) juga menyatakan bahwa dukungan sosial memberikan dorongan positif dalam diri individu sehingga mampu bertahan dan dapat mengatasi tantangan dalam mencapai tujuan kondisi kesehatan yang lebih baik.

Simpulan

Terdapat hubungan positif antara dukungan social dengan *health self efficacy* pada lansia. Artinya, semakin tinggi dukungan yang diterima oleh lansia dari lingkup sosialnya baik dukungan emosional, dukungan dalam mengatasi masalah sehari-hari dan dukungan yang mendukung harga dirinya, maka semakin tinggi juga tingkat *health self efficacy* pada lansia yang aktif mengikuti kegiatan pembelajaran sehingga memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola kesehatannya.

Diharapkan bagi pemerintah dan masyarakat dapat mendukung lansia dengan bentuk pendampingan dan pemberian dukungan emosional maupun informasi sehingga lansia dapat dengan baik mengelola kesehatannya dan menjalankan rutinitasnya dengan baik. Bagi penelitiannya selanjutnya diharapkan dapat meneliti tentang anteseden lainnya yang mendukung maupun memprediksi *health self efficacy* pada lansia, seperti: *health locus of control*, dan *self-regulation*.

Daftar Pustaka

- Castarlenas, E., Galán, S., Solé, E., Roy, R., Sánchez-Rodríguez, E., Jensen, M. P., & Miró, J. (2023). Perceived stress, perceived social support, and global health in adults with chronic pain. *International Journal of Behavioral Medicine*, 1-10. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12529-023-10250-6>

- Dewi, U., Yuanjaya, P., Kuncorowati, P. W., & Fitriana, K. N. (2020). Elderly Healthy Home for Promoting Inclusive Health Services in Indonesia. *International Conference on Educational Research and Innovation (ICERI 2019)*,
- Emaminaeini, M., Bakhtiyari, M., Hatami, H., Khodakarim, S., & Sahaf, R. (2017). Depression and perceived social support in the elderly. *Iranian Journal of Ageing, 12*(2), 192-207.
https://doi.org/http://salmandj.uswr.ac.ir/browse.php?a_code=A-10-1815-1&sid=1&slc_lang=fa&ftxt=1&pure_pdf=1
- Fathy, A. (2021). Psycho-educational Program for Enhancing Quality of Life for Elderly at Geriatric Home. *NILES journal for Geriatric and Gerontology, 4*(1), 59-72. <https://doi.org/https://doi.org/10.21608/niles.2020.30685.1018>
- Fiksenbaum, L. M., Greenglass, E. R., & Eaton, J. (2006). Perceived social support, hassles, and coping among the elderly. *Journal of Applied Gerontology, 25*(1), 17-30. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0733464805281908>
- Gandoy-Crego, M., Clemente, M., Gómez-Cantorna, C., González-Rodríguez, R., & Reig-Botella, A. (2016). Self-efficacy and health: the SEH scale. *American journal of health behavior, 40*(3), 389-395.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5993/AJHB.40.3.11>
- Indriani, C., Hayati, Y. S., & Wihastuti, T. A. (2020). Family psychoeducation in reducing the occurrence of depression in elderly: a systematic review. *International Journal of Science and Society, 2*(3), 2020.
- Jiang, M.-M., Xiao, Y.-W., & Liao, Z.-L. (2024). Pathways of Media Contact to Health Literacy in Middle-Aged and Older People: The Chain Mediation Effect of Perceived Social Support and Self-Efficacy. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, 111-121*.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/JMDH.S448223>
- Kempen, G., & Van Eijk, L. (1995). The psychometric properties of the SSL12-I, a short scale for measuring social support in the elderly. *Social Indicators Research, 35*, 303-312. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01079163>
- Kong, L.-N., Zhu, W.-F., Hu, P., & Yao, H.-Y. (2021). Perceived social support, resilience and health self-efficacy among migrant older adults: a moderated mediation analysis. *Geriatric Nursing, 42*(6), 1577-1582.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.10.021>
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga kesehatan di usia lanjut. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 11*(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5725>
- Lee, D.-H., & Oh, Y. (2023). The relationship between social support and healthpromoting lifestyle: Mediating role of health self-efficacy. *Physical Activity Review, 11*(2).

http://dlibra.bg.ajd.czest.pl:8080/Content/6992/6_Da_Hye_Lee_The-relationship_between_social.pdf

- Lyyra, T.-M., & Heikkinen, R.-L. (2006). Perceived social support and mortality in older people. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 61(3), S147-S152.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1093/geronb/61.3.S147>
- Pramesona, B. A., & Taneepanichskul, S. (2018). Factors influencing the quality of life among Indonesian elderly: A nursing home-based cross-sectional survey. *Journal of Health Research*, 32(5), 326-333.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1108/JHR-08-2018-037>
- Reblin, M., & Uchino, B. N. (2008). Social and emotional support and its implication for health. *Current opinion in psychiatry*, 21(2), 201-205.
https://journals.lww.com/co-psychiatry/abstract/2008/03000/social_and_emotional_support_and_its_implication.21.aspx
- Roomaney, R., Kagee, A., & Knoll, N. (2020). Received and perceived support subscales of the Berlin Social Support Scales in women diagnosed with breast cancer attending the breast clinic at Tygerberg hospital: structure and correlates. *South African Journal of Psychology*, 50(1), 54-66.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0081246319831819>
- Schwarzer, R., & Renner, B. (2009). Health-specific self-efficacy scales. *Freie Universität Berlin*, 14, 2009.
<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=09bf9c27b33cbc71c878b99ae8fb7d94c9972c55>
- Widyaningsih, D. S., Sugiarti, S., Erwanto, R., Kurniasih, D. E., & Amigo, T. A. E. (2022). Pengelolaan Well-being Lansia Melalui Program Integrasi Sekolah Lansia. *Buletin Ilmu Kebidanan dan Keperawatan*, 1(02), 69-78.
<https://doi.org/https://doi.org/10.56741/bikk.v1i02.147>
- Xavier, F. M., Ferraz, M., Marc, N., Escosteguy, N. U., & Moriguchi, E. H. (2003). Elderly people s definition of quality of life. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 25, 31-39. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/S1516-44462003000100007>
- Yilmaz, M., & Cakırlar Altuntas, E. (2022). A study to develop a health self-efficacy scale. *Journal of Education in Science Environment and Health*, 8(3), 242-252.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55549/jeseh.1158503>