Jurnal Penelitian Perawat Profesional
Volume 8 Nomor 3, Juni 2026
e-ISSN 2715-6885; p-ISSN 2714-9757
http://jurnal2.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP

GAMBARAN SELF EFFYCACY DAN KECEMASAN LANSIA YANG MENDERITA PENYAKIT KRONIS

Elinda Noviasari[1], Dewi Anggista[1], Vivi Sovianti[2], Fajar Anton Fiardi[3], Sri Puguh Kristyawati[2]
[1]Mahasiswa Program Studi S-1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Telogorejo Semarang, Jl. Puri Anjasmoro Raya, Tawangmas, Semarang Barat, Semarang, Jawa Tengah 50144, Indonesia
[2]Program Studi S-1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Telogorejo Semarang, Jl. Puri Anjasmoro Raya, Tawangmas, Semarang Barat, Semarang, Jawa Tengah 50144, Indonesia
[3]Puskesmas Purwoyoso, Jl. Siliwangi No.572, Purwoyoso, Ngaliyan, Semarang, Jawa Tengah 50145, Indonesia
*vivisovianti@stikestelogorejo.ac.id

ABSTRAK

Lansia dengan penyakit kronis rentan mengalami gangguan psikologis, salah satunya kecemasan, yang dapat dipengaruhi oleh tingkat efikasi diri dalam mengelola kondisi kesehatannya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan efikasi diri dan tingkat kecemasan pada lansia penderita penyakit kronis. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan potong lintang. Sampel penelitian berjumlah 49 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner efikasi diri dan instrumen penilaian kecemasan pada lansia yang telah dinyatakan valid dan reliabel. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, efikasi diri, dan tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (55,1%), berusia 60–69 tahun (83,7%), tidak bekerja (65,3%), dan menderita satu jenis penyakit kronis (61,2%). Mayoritas responden memiliki efikasi diri tinggi (98,0%), sedangkan tingkat kecemasan didominasi kategori minimal (63,3%), diikuti kecemasan ringan (34,7%) dan kecemasan sedang (2,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dengan penyakit kronis memiliki efikasi diri yang tinggi disertai tingkat kecemasan yang rendah.

Kata kunci: efikasi diri; kecemasan; lansia; penyakit kronis

A PORTRAIT OF SELF-EFFICACY AND ANXIETY IN ELDERLY PEOPLE SUFFERING FROM CHRONIC DISEASES

ABSTRACT

Older adults with chronic diseases are vulnerable to psychological problems, particularly anxiety, which may be influenced by their level of self-efficacy in managing health conditions. This study aimed to describe self-efficacy and anxiety levels among older adults with chronic diseases. A quantitative study with a cross-sectional design was conducted involving 49 respondents selected through total sampling. Data were collected using validated and reliable self-efficacy questionnaires and anxiety assessment instruments for older adults. Descriptive analysis was performed to identify respondent characteristics, self-efficacy levels, and anxiety levels. The results showed that most respondents were female (55.1%), aged 60 to 69 years (83.7%), unemployed (65.3%), and had one chronic disease (61.2%). The majority of respondents demonstrated high self-efficacy (98.0%), while anxiety levels were predominantly minimal (63.3%), followed by mild anxiety (34.7%) and moderate anxiety (2.0%). These findings indicate that most older adults with chronic diseases have high self-efficacy accompanied by low levels of anxiety.

Keywords: anxiety; chronic diseases; elderly; self-efficacy

PENDAHULUAN

Lansia adalah kelompok usia lanjut berusia 60 tahun ke atas menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yang ditandai dengan penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual akibat proses penuaan. Penurunan fungsi biologis pada lansia, seperti sarkopenia dan osteoporosis, menyebabkan risiko jatuh, patah tulang, serta ketergantungan pada bantuan orang lain (Fitri et al., 2023). *Self-efficacy*, atau efikasi diri, merujuk pada keyakinan lansia terhadap kemampuan diri mengelola tantangan dari penyakit kronis seperti diabetes mellitus, hipertensi, atau kondisi serupa. Pada lansia dengan penyakit kronis, *self-efficacy* tinggi membantu mengurangi gejala kecemasan melalui kemampuan mengatasi stres dan komplikasi seperti stroke atau gagal ginjal (Natabea & Khoiri, 2024). *Self-efficacy* rendah pada lansia penderita penyakit kronis berhubungan signifikan dengan peningkatan gejala kecemasan dan depresi, karena kurangnya kepercayaan diri menyebabkan pola pikir negatif dan ketidakberdayaan. Sebaliknya, *self-efficacy* tinggi bertindak sebagai faktor protektif, menurunkan risiko depresi hingga 8 kali lipat (OR=8,14) dengan meningkatkan kemandirian dan dukungan sosial. Intervensi seperti kelompok diskusi atau terapi kognitif direkomendasikan untuk meningkatkan *self-efficacy* guna mencegah kecemasan dan depresi (Srilasmawanti, 2025).

Lansia rentan terkena penyakit kronis karena kombinasi faktor intrinsik seperti penuaan seluler, penurunan elastisitas pembuluh darah, dan genetik, serta faktor ekstrinsik seperti gaya hidup tidak sehat (kurang olahraga, pola makan tinggi lemak, merokok) dan paparan polusi kumulatif. Proses ini menyebabkan penyakit seperti hipertensi, diabetes, artritis, penyakit jantung, stroke, dan penyakit paru (Wiyanda, 2025). Dampak penyakit kronis pada lansia tidak hanya fisik seperti ketergantungan dan penurunan mobilitas, tetapi juga psikologis, di mana beban manajemen harian memicu kecemasan kronis yang meningkatkan risiko demensia hingga tiga kali lipat serta memperburuk isolasi social (Siagian, 2022).

Kecemasan lansia didefinisikan sebagai gangguan emosional berlebih yang berlangsung minimal enam bulan, ditandai dengan gelisah konstan, ketakutan irasional, hipervigilans, dan gejala somatik seperti detak jantung cepat serta gangguan tidur (Putri & Devi, 2022). Kondisi ini sering dipicu oleh penyakit kronis, kehilangan orang terdekat, atau ketakutan akan ketergantungan, dengan prevalensi mencapai 10-20% pada lansia komorbid (Yunara, 2025). Proses terjadinya kecemasan pada lansia dimulai dari pemicu seperti penurunan fungsi fisik atau penyakit kronis, yang memicu respon fisiologis (jantung berdebar, sesak napas, penurunan nafsu makan), kognitif (kekhawatiran berlebih), afektif (gelisah), dan perilaku (penghindaran) (Inova et al., 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Beningtyas (2025) menunjukkan kecemasan pada lansia dengan penyakit kronis berada pada level minimal hingga sedang, dengan prevalensi 44,8–63,4% (terutama pada yang memiliki >1 penyakit kronis, risiko 3 kali lebih tinggi). Didukung penelitian lain di Indonesia (61,22% minimal, 30,61% ringan, 6,12% sedang dari 49 responden) dan global (14–17% pada lansia tua). Salah satu penyebab kecemasan adalah *self-efficacy* rendah pada lansia penderita penyakit kronis, yang menyebabkan kurangnya keyakinan mengelola gejala sehingga meningkatkan kecemasan (p=0,000) dan depresi (p=0,009) (Sovianti, 2025).

Self-efficacy pada lansia penderita penyakit kronis merujuk pada keyakinan diri individu dalam mengelola gejala kesehatan, mematuhi terapi, dan . hambatan emosional, sebagaimana didefinisikan Bandura (Khusnia, 2023). Kategori rendah *self-efficacy* menandakan keyakinan diri yang lemah dalam mengelola gejala penyakit kronis, mematuhi terapi, dan menghadapi hambatan, sehingga lansia cenderung pasif, bergantung pada orang lain, dan rentan mengalami kecemasan atau depresi lebih berat (Srilasmawanti, 2025). Penyebab *self-efficacy* rendah meliputi pengalaman gagal sebelumnya dalam mengelola penyakit, kurangnya dukungan sosial dari keluarga, efek samping pengobatan kronis, serta faktor usia yang memperburuk persepsi ketidakberdayaan (Azizah & Budiarto, 2022). Faktor ini bertindak protektif melalui peningkatan perawatan diri dan ketahanan

stress (Jepisa, 2024). Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan self-effycacy dan kecemasan lansia yang menderita penyakit kronis.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *crossectional*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 49 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Geriatric Anxiety Scale (GAS)* dan Kuesioner *Self-Efficacy. Geriatric Anxiety Scale (GAS*) adalah kuesioner laporan diri yang dirancang khusus untuk mengevaluasi tingkat kecemasan pada populasi lanjut usia. Instrumen ini mengukur tiga komponen utama kecemasan, meliputi gejala fisik, kognitif, dan afektif, serta memiliki versi singkat yang mempermudah proses pengukuran (Carlucci et al., 2021). Kuesioner *Self-Efficacy* (efikasi diri) adalah alat ukur psikologis yang digunakan untuk menilai sejauh mana individu meyakini kemampuannya dalam mengendalikan motivasi, perilaku, dan lingkungan sosial guna mencapai tujuan tertentu serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Murtiningsih & Sulistiyorini, 2024). Kuesioner yang digunakan telah diuji validitas dan reliabilitas dan dinayatakan *valid* dan *reliable* untuk digunakan. Hasil uji validitas dengan rentang skor 0,484 – 0,686 dan uji reliabilitas dengan cronbach alfa 0,804. Hasil uji validitas didapatkan 0,420-0,795 dan uji reliabilias 0,888. Analisis data menggunakan menggunakan uji chi-square dengan tingkat kemaknaan p 0,05 dan tingkat kepercayaan 95%.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pekerjaan, tingkat pendidikan, dan jumlah penyakit kronis yang diderita. Dari total 49 responden, sebagian besar berada pada kelompok usia elderly (60–69 tahun) yaitu sebanyak 41 responden (83,7%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 responden (55,1%), dan tidak bekerja sebanyak 32 responden (65,3%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMP sebanyak 16 responden (32,7%). Sementara itu, berdasarkan jumlah penyakit kronis yang diderita, sebagian besar responden mengalami satu jenis penyakit kronis yaitu sebanyak 30 responden (61,2%).

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n=49)

Karakteristik	f	%
Umur		
Middle Age	2	4.1
Elderly	41	83.7
Old	6	12.2
Jenis kelamin		
Perempuan	27	55.1
Laki-laki	22	44.9
Pekerjaan		
Tidak berkerja	32	65.3
berkerja	17	34.7
Pendidikan		
Tidak sekolah	6	12.2
Sd	14	28.6
Smp	16	32.7
Sma	9	18.4
Perguruan tinggi	4	8.2
Jenis penyakit		
Satu penyakit	30	61.2
Dua penyakit	16	32.7
Tiga penyakit	3	6.1

Gambaran Self-Efficacy Lansia dengan Penyakit Kronis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi, yaitu sebanyak 48 responden (98,0%), sedangkan hanya 1 responden (2,0%) yang memiliki *self-efficacy* rendah.

Gambaran Tingkat Kecemasan Lansia dengan Penyakit Kronis

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Geriatric Anxiety Scale* (GAS), sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan minimal sebanyak 31 responden (63,3%). Sebanyak 17 responden (34,7%) mengalami kecemasan ringan dan 1 responden (2,0%) mengalami kecemasan sedang. Tidak ditemukan responden yang mengalami kecemasan berat.

Tabel 2.
Distribusi *Self-Efficacy* dan Tingkat Kecemasan Lansia dengan Penyakit Kronis (n = 49)

Variabel	f	%
Self eficiacy		
Tinggi	48	98.0
Rendah	1	2.0
Kecemasan		
Level minimal dari kecemasan (0-18)	31	63.3
Kecemasan ringan (19-37)	17	34.7
Kecemasan sedang (38-55)	1	2,0

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia penderita penyakit kronis memiliki *self-efficacy* yang tinggi dan tingkat kecemasan yang berada pada kategori minimal. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki keyakinan yang baik dalam mengelola kondisi penyakit kronis yang dialaminya sehingga mampu mempertahankan kondisi psikologis yang relatif stabil.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (55,1%), berusia 60–69 tahun (83,7%), tidak bekerja (65,3%), berpendidikan SMP (32,7%), dan menderita satu jenis penyakit kronis (61,2%). Dominasi responden perempuan dapat dijelaskan melalui tingginya angka harapan hidup perempuan dibandingkan laki-laki sehingga jumlah perempuan pada kelompok lansia cenderung lebih banyak. Selain itu, perempuan lebih rentan mengalami masalah psikologis seperti kecemasan karena dipengaruhi oleh faktor hormonal, psikologis, dan sosial yang terjadi sepanjang siklus kehidupan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Putri dan Devi (2022) yang menyatakan bahwa lansia perempuan memiliki risiko kecemasan lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki.

Mayoritas responden berada pada kelompok usia 60–69 tahun yang termasuk kategori lansia awal. Pada kelompok usia ini kemampuan adaptasi terhadap perubahan kondisi kesehatan masih relatif baik dibandingkan kelompok usia yang lebih tua. Kondisi tersebut memungkinkan lansia untuk tetap mempertahankan kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari maupun pengelolaan penyakit kronis yang dideritanya. Temuan ini mendukung teori penuaan yang menyatakan bahwa kemampuan adaptif individu akan menurun secara bertahap seiring bertambahnya usia.

Dari aspek pendidikan, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan SMP. Tingkat pendidikan berperan penting dalam membentuk kemampuan individu untuk memahami informasi kesehatan, mengikuti anjuran terapi, dan mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam mengelola penyakit. Pendidikan yang lebih baik akan meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan terkait kesehatan sehingga berpotensi meningkatkan *self-efficacy*. Hal ini sesuai dengan pendapat Azizah & Budiarto (2022) yang menyatakan bahwa pendidikan rendah

dapat menyebabkan persepsi ketidakberdayaan dan menurunkan keyakinan diri seseorang dalam menghadapi masalah kesehatan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa lansia penderita penyakit kronis di lokasi penelitian umumnya memiliki *self-efficacy* yang tinggi dan tingkat kecemasan yang berada pada kategori minimal hingga ringan. Tingginya keyakinan lansia terhadap kemampuan dirinya dalam mengelola penyakit kronis membantu mereka beradaptasi dengan kondisi kesehatan yang dialami serta menekan munculnya kecemasan yang berlebihan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Program Studi S-1 Keperawatan, Universitas Telogorejo Semarang atas dukungan, fasilitasi, serta bantuan pendanaan yang telah diberikan selama proses pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, N., & Budiarto, E. (2022). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Self Esteem Dan Self Efficacy Pada Remaja. Jurnal Keperawatan Jiwa, 10(4), 691–696.

Beningtyas Kharisma Bestari. (2025). Penyakit Kronis Lebih Dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Cemas Pada Lansia Di Kecamatan Cibinong. Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 19 No.1, Maret 2016, Hal 49-54 Pissn 1410-4490, Eissn 2354-9203, 19(1), 49–55.

Carlucci, L., Balestrieri, M., Maso, E., Marini, A., Conte, N., & Balsamo, M. (2021). Psychometric Properties And Diagnostic Accuracy Of The Short Form Of The Geriatric Anxiety Scale (Gas-10). Bmc Geriatrics, 21(1), 1–12. Https://Doi.Org/10.1186/S12877-021-02350-3

Fitri, T., Malau, B., Silitonga, S., & Hutagalung, S. A. (2023). Penyuluhan Terhadap Lansia: Mengenali Karakteristik Para Lansia. (1), 47–56.

Inova, A. R., Zahra, R., & Rahman, S. (2025). Depresi Dan Kecemasan Pada Lansia : Memahami Tantangan Kesehatan Mental Di Usia Senja Depression And Anxiety In The Elderly : Understanding. 11171–11176.

Jepisa, T. (2024). Hubungan Self-Efficacy Dan Depresi: Studi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. Mandira Cendikia, Vol. 3 No., 34–40.

Khusnia, I. A. (2023). Hubungan Pendekatan Self-Efficacy Bandura Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Kalisat.

Murtiningsih, M., & Sulistiyorini, A. O. (2024). Pengembangan Dan Uji Validitas Kuesioner Self Efficacy Pola Hidup Sehat Spiritual Islam. Mahesa : Malahayati Health Student Journal, 4(9), 3749–3765. Https://Doi.Org/10.33024/Mahesa.V4i9.14910

Natabea, F. D., & Khoiri, A. N. (2024). Hubungan Self Efficacy Dengan Kepatuhan Diet Rendah Garam Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Palrejo Kecamatan Sumobito Kabupaten Jombang. Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing), 10(3), 575–580. Https://Doi.Org/10.33023/Jikep.V10i3.2429

Putri, R. M., & Devi, H. M. (2022). Dukungan Keluarga Dan Mekanisme Koping Berhubungan Dengan Kecemasan Lansia. Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, 10(2), 227–237.Https://Doi.Org/10.33366/Jc.V10i2.2892

Ronasari Mahaji Putri, D. (2022). Dukungan Keluarga Dan Mekanisme Koping Berhubungan Dengan Kecemasan Lansia 227 Ronasari. Dukungan Mekanisme Koping, 10(2), 227–237.

Siagian, M. L. (2022). Pengaruh Terapi Brandt Daroff Terhadap Tingkat Vertigo Pada Lansia Di Posyandu Lansia Bestari Maharani Pondok Benowo Indah Surabaya. Jurnal Keperawatan, 11(2), 45–51. Https://Doi.Org/10.47560/Kep.V11i2.385

Sovianti, V. (2025). Self Efficacy Of Elderly People Suffering From Chronic Diseases Against Anxiety And Depression Symptoms. 13(1), 1–8.

Srilasmawanti. (2025). Hubungan Self-Efficacy Dengan Tingkat Kecemasan Lansia Pada Diabetes Melitus Di Rumah Sakit Mitra Medika Tanjung Mulia. Journal Of Innovation Research And

Knowledge Vol.4, No.9, Februari 2025, 4(9), 6785–6794.
Wiyanda, I. (2025). Inka Wiyanda Darmayu Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan Prodi D Iii Keperawatan Medan Tahun 2025.
Yunara, Y. (2025). Keperawatan Lansia Dengan Komorbid Kardiovaskuler.