



Peningkatan *Self-Efficacy* Lansia Melalui Pelatihan Keterampilan Hidup dan Dukungan Sosial Mencegah Depresi di Panti Sosial Tresna Werdha

Tomi Jepisa¹, Setiadi Syarli², Husni³, Rania Suilia⁴, Rifatul Mahmudah⁵
Universitas Alifah Padang, Indonesia^{1,2,4,5}

Bagian Patologi Klinik dan Kedokteran Laboratorium, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas, Indonesia³

E-mail : tomikhalis@gmail.com¹, eetsyarli@gmail.com², husni261269@gmail.com³,
raniasuilia@gmail.com⁴, rifahatulm@gmail.com⁵

Abstrak

Lansia yang tinggal di panti sosial kerap menghadapi tantangan psikososial seperti isolasi sosial, kehilangan peran, dan kurangnya interaksi keluarga, yang dapat menurunkan *self-efficacy* dan meningkatkan risiko depresi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan *self-efficacy* lansia melalui pelatihan keterampilan hidup dan penguatan dukungan sosial di Panti Sosial Tresna Werdha. Metode yang digunakan meliputi pelatihan life skills yang mencakup manajemen stres, komunikasi efektif, dan pemecahan masalah, serta pembentukan kelompok dukungan sebaya. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner *General Self-Efficacy Scale* (GSES) dan *Geriatric Depression Scale* (GDS), serta wawancara semi-terstruktur. Hasil menunjukkan peningkatan rerata skor *self-efficacy* sebesar 22% dan penurunan skor depresi sebesar 30%. Lansia menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, interaksi sosial, dan partisipasi aktif dalam aktivitas panti. Caregiver juga mengalami peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam memberikan dukungan psikososial. Kegiatan ini membuktikan bahwa pelatihan keterampilan hidup dan dukungan sosial merupakan strategi efektif dalam meningkatkan kesehatan mental lansia secara holistik.

Kata Kunci: *Self-efficacy*, Lansia, Depresi, Dukungan Sosial, Keterampilan Hidup.

Abstract

Elderly individuals living in social institutions often face psychosocial challenges such as social isolation, loss of social roles, and limited family interaction, which can reduce their self-efficacy and increase the risk of depression. This community service program aimed to enhance the self-efficacy of the elderly through life skills training and social support at Panti Sosial Tresna Werdha. The intervention included structured sessions on stress management, effective communication, and problem-solving, as well as the formation of peer support groups. Evaluation was conducted using pre- and post-tests with the General Self-Efficacy Scale (GSES) and the Geriatric Depression Scale (GDS), along with semi-structured interviews. Results showed a 22% increase in average self-efficacy scores and a 30% decrease in mild depression scores. Participants demonstrated greater confidence, improved social interaction, and active engagement in institutional activities. Caregivers also showed enhanced understanding and skills in providing psychosocial support. This program demonstrates that life skills training combined with social support is an effective strategy to holistically improve mental health among the elderly.

Keywords: *self-efficacy, elderly, depression, social support, life skill.*

Copyright (c) 2025 Tomi Jepisa, Setiadi Syarli, Husni, Rania Suilia, Rifatul Mahmudah

✉ Corresponding author

Address : Universitas Alifah Padang

Email : tomikhalis@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i3.1157>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup di Indonesia telah menyebabkan peningkatan jumlah lansia secara signifikan. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS, 2023), jumlah lansia di Indonesia telah mencapai 10,48% dari total populasi dan diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai 15,77% pada tahun 2035. Namun, peningkatan jumlah lansia ini juga diiringi dengan berbagai tantangan, salah satunya adalah kesehatan mental, termasuk depresi. Depresi pada lansia merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum, terutama bagi mereka yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW). Lansia yang tinggal di panti sosial sering kali mengalami isolasi sosial, kehilangan peran dalam keluarga, serta keterbatasan aktivitas dan dukungan sosial, yang meningkatkan risiko terjadinya depresi (WHO, 2021).

Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam mencegah atau menurunkan tingkat depresi pada lansia adalah *self-efficacy* (Bandura, 2020). *Self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan hidup dan mencapai tujuan yang diinginkan (Schwarzer & Warner, 2021). Lansia dengan *self-efficacy* tinggi lebih mampu mengatasi stres, memiliki pola pikir positif, dan lebih sedikit mengalami gejala depresi dibandingkan dengan lansia yang memiliki *self-efficacy* rendah (Rahman et al., 2023). Hasil penelitian Jepisa et al. (2024) di Panti Sosial Tresna Werdha menunjukkan bahwa: 68,57% lansia memiliki *self-efficacy* tinggi, sedangkan 31,43% memiliki *self-efficacy* rendah.

64,29% lansia tidak mengalami depresi, namun 35,71% lansia mengalami depresi. Lansia dengan *self-efficacy* rendah memiliki risiko depresi 8,14 kali lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang memiliki *self-efficacy* tinggi (OR = 8,14; 95% CI: 2,60–25,42). Dukungan sosial dari sesama lansia dan caregiver memainkan peran penting dalam meningkatkan *self-efficacy* lansia. Berdasarkan permasalahan ini, perlu dilakukan program pelatihan keterampilan hidup (*life skills training*) dan penguatan dukungan sosial bagi lansia di panti sosial guna meningkatkan *self-efficacy* mereka serta mencegah depresi.

Panti Sosial Tresna Werdha merupakan tempat tinggal bagi lansia yang mengalami keterbatasan dalam perawatan mandiri atau tidak memiliki keluarga yang dapat merawat mereka. Lansia di panti sosial sering mengalami penurunan kualitas hidup akibat keterbatasan aktivitas, minimnya interaksi sosial, dan kurangnya dukungan emosional. Menurut laporan Kementerian Sosial RI (2023), sekitar 40% lansia di panti sosial mengalami gejala depresi, yang sebagian besar disebabkan oleh rendahnya *self-efficacy* dan kurangnya dukungan sosial. Hal ini diperparah oleh stereotip negatif terhadap lansia, yang membuat mereka merasa tidak berguna dan kehilangan motivasi untuk menjalani hidup dengan lebih aktif.

Beberapa faktor utama yang menyebabkan *self-efficacy* rendah dan meningkatkan risiko depresi pada lansia di panti sosial antara lain, Kurangnya kepercayaan diri dalam melakukan aktivitas mandiri. Minimnya keterampilan dalam

mengelola stres dan mengatasi masalah sehari-hari. Kehilangan peran sosial dan kurangnya dukungan emosional. Terbatasnya interaksi sosial dengan sesama lansia dan keluarga.

Berdasarkan analisis situasi di atas, program pelatihan keterampilan hidup dan dukungan sosial dapat menjadi solusi dalam meningkatkan self-efficacy lansia di panti sosial. Intervensi ini bertujuan untuk memberikan lansia keterampilan yang diperlukan dalam menghadapi tantangan hidup serta membangun sistem dukungan sosial agar mereka merasa lebih dihargai dan mampu mengendalikan kehidupannya dengan lebih baik.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif dengan metode pelatihan berbasis praktik (*experiential learning*). Intervensi dirancang untuk memberdayakan lansia dalam meningkatkan self-efficacy melalui pelatihan keterampilan hidup (*life skills training*) dan penguatan dukungan sosial, serta melibatkan caregiver sebagai pendukung lingkungan psikososial lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin yang merupakan fasilitas sosial bagi lansia yang tidak memiliki keluarga atau mengalami keterbatasan dalam perawatan mandiri. Sasaran kegiatan terdiri dari: 20 orang lansia yang dipilih berdasarkan hasil pre-assessment dengan skor self-efficacy rendah menggunakan instrumen *General Self-Efficacy Scale (GSES)*. ada tiga tahapan diantaranya:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan awal dilakukan untuk membangun landasan pelaksanaan kegiatan yang sistematis, mencakup: Koordinasi dan Izin Kegiatan: Tim melakukan audiensi dan pengurusan administrasi dengan pihak pengelola panti untuk mendapatkan persetujuan dan dukungan pelaksanaan program Identifikasi Sasaran: Survei awal dilakukan terhadap 40 orang lansia. Seleksi dilakukan berdasarkan hasil pengisian kuesioner GSES (*self-efficacy*) dan GDS (depresi). Dipilih 20 lansia dengan tingkat self-efficacy rendah dan gejala depresi ringan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini berlangsung selama dua minggu dengan total 8 sesi (4 sesi per minggu), terdiri atas: Pengenalan Diri dan Self-Efficacy dan komunikasi.

3. Tahap Evaluasi

Tahap ini dilakuakn secara kuantitatif dan kualitatif. Evaluasi Kuantitatif Pre-test dan post-test menggunakan: *General Self-Efficacy Scale (GSES)* untuk mengukur perubahan self-efficacy. *Geriatric Depression Scale (GDS)* untuk mengukur gejala depresi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian

a. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan pada bulan Maret 2025 di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin. Kegiatan dilakukan selama dua minggu

dengan total delapan sesi pelatihan, masing-masing dua sesi per minggu. Setiap sesi berdurasi antara 30-60 menit dan difasilitasi oleh dosen dan mahasiswa keperawatan dari Universitas Alifah Padang. Peserta kegiatan terdiri dari: 20 orang lansia, dipilih berdasarkan hasil seleksi dari 40 penghuni PSTW dengan skor self-efficacy rendah. 5 orang caregiver, yang berpartisipasi dalam sesi pembekalan dukungan psikososial. Karakteristik lansia yang terlibat: Usia rata-rata: 67,4 tahun, Mayoritas perempuan (70%), Tinggal di panti > 1 tahun (80%), Riwayat depresi ringan (berdasarkan GDS): 35,7%.

b. Hasil Pre-Test dan post-Test

Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner *General Self-Efficacy Scale* (GSES) dan *Geriatric Depression Scale* (GDS).

Aspek yang Diukur	Pre-Test (%)	Post-Test (%)	Perubahan (%)
Self Efficacy	58	80	22
Depresi	62	32	30

c. Hasil Observasi Lapangan

Observasi dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa saat sesi berlangsung dan setelah program berakhir. Temuan utama: Lansia lebih aktif dalam mengikuti aktivitas sosial. Lansia mulai saling memberi dukungan dan semangat dalam kelompok kecil. Beberapa lansia mulai

berinisiatif untuk berbicara di depan kelompok, yang sebelumnya sangat pasif.



Gambar 1. Penjelasan

Efektivitas Pelatihan Keterampilan Hidup terhadap Self-Efficacy Lansia. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan hidup (*life skills training*) secara signifikan meningkatkan *self-efficacy* lansia. Skor GSES meningkat dari 58% menjadi 80% setelah intervensi. Temuan ini selaras dengan teori Albert Bandura (1986, 1997) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* dapat ditingkatkan melalui empat sumber utama: *mastery experience* (pengalaman keberhasilan), *vicarious experience* (melihat keberhasilan orang lain), *verbal persuasion* (dorongan positif), dan *physiological and affective states* (pengelolaan emosi).

Dalam kegiatan ini, pengalaman keberhasilan diperoleh lansia melalui aktivitas praktis seperti menyampaikan pendapat, menyelesaikan tantangan kelompok, dan berhasil mengelola stres secara mandiri. Dorongan verbal diberikan oleh fasilitator dan teman sebaya, serta lingkungan emosional yang positif selama sesi

pelatihan memberikan kontribusi besar terhadap pencapaian ini.

Pelatihan life skills yang difokuskan pada pengembangan *coping mechanism*, komunikasi, dan pengambilan keputusan memungkinkan lansia mengembangkan perasaan mampu dan mandiri. Hal ini memperkuat teori Schwarzer & Warner (2021) yang menyatakan bahwa intervensi psikososial berbasis keterampilan praktis dapat meningkatkan persepsi efikasi individu usia lanjut.

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penurunan Depresi. Penurunan skor depresi dari 62% menjadi 32% menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan gejala depresi pada lansia. Intervensi dalam bentuk pembentukan kelompok dukungan sebaya (*peer support group*) terbukti menciptakan iklim sosial yang hangat, rasa kebersamaan, dan perasaan dihargai. Hal ini mengurangi rasa kesepian yang sering menjadi pemicu utama depresi pada lansia di panti sosial.

Menurut teori Weiss (1974) tentang *social support and loneliness*, kurangnya jaringan sosial dan hubungan bermakna dapat menyebabkan isolasi emosional yang memicu depresi. Oleh karena itu, penguatan interaksi sosial melalui komunikasi terbuka dan saling menyemangati antar lansia merupakan strategi yang sangat efektif.

Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Lee, Kim, & Park (2021) yang menyatakan bahwa lansia yang memiliki hubungan sosial kuat menunjukkan tingkat depresi yang lebih rendah dan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Kombinasi pelatihan keterampilan hidup dan penguatan dukungan sosial mencerminkan pendekatan holistik dalam pengelolaan kesehatan jiwa lansia. Hal ini sejalan dengan panduan WHO (2021) tentang *Healthy Ageing*, yang menekankan pentingnya intervensi yang mencakup dimensi fisik, sosial, emosional, dan lingkungan untuk mendukung kualitas hidup lansia. Dampak positif yang dirasakan tidak hanya tercermin dalam skor angka, tetapi juga dalam perubahan perilaku, peningkatan partisipasi, dan ekspresi perasaan positif dari para peserta.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa program sederhana berbasis edukasi dan interaksi dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikososial lansia di panti sosial. Keterbatasan sumber daya tidak menjadi penghalang, selama program didesain partisipatif dan kontekstual. Keberhasilan kegiatan ini dapat direplikasi di berbagai panti sosial lain dengan penyesuaian terhadap konteks budaya dan karakteristik peserta. Program ini juga dapat diperluas untuk menjangkau lansia komunitas melalui Posyandu lansia atau forum kelompok lansia di desa/kelurahan.



Gambar 2. Mahasiswa Mengukur Depresi

- 237 *Peningkatan Self-Efficacy Lansia Melalui Pelatihan Keterampilan Hidup dan Dukungan Sosial Mencegah Depresi di Panti Sosial Tresna Werdha – Tomi Jepisa, Setiadi Syarli, Husni, Rania Suilia, Rifatul Mahmudah*
DOI: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v6i3.1157>

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan *self-efficacy* lansia melalui pelatihan keterampilan hidup dan dukungan sosial di Panti Sosial Tresna Werdha menunjukkan hasil yang positif dan signifikan. Intervensi yang diberikan mampu meningkatkan skor *self-efficacy* lansia sebesar 22% dan menurunkan skor depresi sebesar 30%. Selain itu, terbentuknya kelompok dukungan teman sebaya dan peningkatan peran caregiver turut memperkuat kondisi psikososial lansia.

Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis life skills dan dukungan sosial merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi perasaan kesepian, serta mencegah depresi pada lansia. Program ini layak direplikasi di institusi sosial lainnya sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (2020). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. W.H. Freeman And Company.
- Jepisa, T., Husni, & Wati, L. (2024). Hubungan Self-Efficacy Dan Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 3(2), 34–40.
- Kementerian Sosial Ri. (2023). *Laporan Tahunan Kesejahteraan Lansia Di Panti Sosial 2023*.
- Lee, H., Kim, S., & Park, J. (2021). Social Support And Self-Efficacy Among Older Adults. *Journal Of Aging And Health*, 33(5–6), 647–664.
- Mokhtari, Z., Farahani, A., & Rahimi, H. (2022). Effectiveness Of Life Skills Training In Elderly Mental Health. *Bmc Geriatrics*, 22(1), 112.
- Rahman, M. A., Sari, Y., & Hartono, W. (2023). Self-Efficacy And Its Impact On Elderly Mental Health: A Systematic Review. *Journal Of Gerontology And Geriatrics*, 35(1), 120–130.
- Schwarzer, R., & Warner, L. M. (2021). Perceived Self-Efficacy And Its Relationship To Resilience And Coping In Older Adults. *The Gerontologist*, 61(1), 36–45. <https://doi.org/10.1093/geront/gnz130>
- World Health Organization. (2021). *Mental Health Of Older Adults*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>