

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DAN *TRAIT MINDFULNESS* TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANJUT USIA DI SEKOLAH LANSIA CEMPAKA SMART BENGKULU

Nova Yustisia¹, Titin Aprilatutini², Hazel Priscilia Juni Esa Rahayu³

Program Studi Keperawatan Universitas Bengkulu
corresponding author: nyustisia@unib.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Proses menua akan mengakibatkan penurunan kapasitas fungsional tubuh, sehingga muncul asumsi masyarakat lansia tidak mampu melakukan pekerjaan, akhirnya mereka mengurangi keterlibatan lansia dalam sebuah kegiatan (*Ageisme*). Bila tidak diatasi akan berdampak pada menurunnya *self efficacy* dan *trait mindfulness* pada lansia, jika hal tersebut terjadi maka akan memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan *self efficacy* dan *trait mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis lanjut usia di Sekolah Lansia Cempaka SMART Bengkulu. Penelitian menggunakan

Metode: Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*.

Hasil Menunjukkan nilai $p\text{ value} = 0.000$ pada variabel hubungan *self efficacy* terhadap kesejahteraan psikologis lanjut usia dan nilai $p\text{ value} = 0.002$ pada variabel hubungan *trait mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis lanjut usia ($p\text{ value} = <0.005$).

Kesimpulan Ada hubungan *self efficacy* dan *trait mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis lanjut usia di Sekolah Lansia Cempaka SMART Bengkulu. Kesejahteraan psikologis lansia perlu ditingkatkan dengan cara meningkatkan *self efficacy* dan *trait mindfulness* melalui kegiatan-kegiatan di Sekolah Lansia.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis, Lansia, *Self Efficacy*, *Trait Mindfulness*

ABSTRACT

Background: The aging process will result in a decrease in the functional capacity of the body, so there is an assumption that the elderly community is unable to do work, eventually they reduce the involvement of the elderly in an activity (*Ageism*). If not overcome, it will have an impact on decreasing *self efficacy* and *trait mindfulness* in the elderly, if this happens it will affect the psychological well-being of the elderly. Research Objectives to determine the relationship between *self efficacy* and *trait mindfulness* on the psychological well-being of the elderly at the Cempaka Elderly School SMART Bengkulu. Research using

Methods: Quantitative research type with a *cross sectional* approach.

Results: showed a $p\text{ value} = 0.000$ on the relationship variable of *self efficacy* to elderly psychological well-being and a $p\text{ value} = 0.002$ on the relationship variable of *trait mindfulness* to elderly psychological well-being ($p\text{ value} = <0.005$).

Conclusion: There is a relationship between *self efficacy* and *trait mindfulness* on the psychological well-being of the elderly at the Cempaka SMART Bengkulu Elderly School. The psychological well-being of the elderly needs to be improved by increasing *self efficacy* and *trait mindfulness* through activities at the Elderly School.

Keywords: Psychological Wellbeing, Elderly, *Self Efficacy*, *Trait Mindfulness*

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia adalah seseorang yang usianya telah mencapai 60 tahun keatas. Menjadi tua atau menua bukanlah suatu penyakit, tetapi sebuah proses yang secara perlahan menyebabkan perubahan secara kumulatif dan menurunnya daya tahan tubuh untuk menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh. Menua merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia, proses tersebut terjadi sepanjang hidup dan tidak hanya dimulai dari waktu tertentu, tetapi dimulai sejak awal kehidupan. Proses menua ini merupakan proses alamiah, artinya seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan yaitu anak, dewasa, dan tua (Nur, 2016).

Selama proses menua, seseorang akan mengalami penurunan kapasitas fungsional tubuh baik fisik maupun psikologis. Menurunnya fungsi secara fisik dapat dilihat dari kulit yang sudah mengendur, rambut yang memutih, gigi mulai ompong, pendengaran terganggu, penglihatan semakin buram, gerakan melambat dan tubuh mulai membungkuk, akibat dari menurunnya fungsi ini maka muncul masalah psikologis pada lansia. Masalah-masalah psikologis tersebut dapat berupa kecemasan, mudah tersinggung, rasa kesepian, hilangnya rasa percaya diri, bermimpi masa lampau, egois, dan kekerasan pada lansia (Rahardjo, 2023).

Menurunnya fungsi fisik dan timbulnya masalah psikologis pada lansia menyebabkan masyarakat sekitarnya berasumsi bahwa lansia tidak mampu melakukan sebuah pekerjaan, sehingga mereka mengurangi keterlibatan lansia dalam sebuah kegiatan. Berdasarkan pernyataan tersebut, muncullah tanggapan berupa diskriminasi terhadap usia atau disebut dengan *ageisme* (Fitria, 2021). *Ageisme* adalah sebuah pandangan stereotip positif ataupun negatif, prasangka, dan diskriminasi berdasarkan

usia. Pada dasarnya *ageisme* dapat terjadi di semua kelompok umur, tetapi bukti menyatakan bahwa kelompok lanjut usia berisiko lebih tinggi mengalami perlakuan serta dampak negatifnya. Perlakuan *ageisme* secara garis besar dapat berupa pandangan yang cenderung menganggap rendah lansia, anggapan yang melibatkan perasaan nyaman atau tidak nyaman seperti tidak menikmati ketika berinteraksi dengan lansia, dan tindakan yang menghindari serta mengucilkan keberadaan lansia. *Ageisme* ini apabila tidak diatasi maka akan berdampak pada menurunnya *self efficacy* dan *trait mindfulness* pada lansia, jika hal tersebut terjadi maka akan memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia (Fitria, 2021).

Menurut Bandura (1997), *self efficacy* merupakan sebuah keyakinan diri seseorang dalam memperhitungkan kemampuannya untuk melakukan sesuatu agar mencapai hasil pada situasi dan kondisi tertentu. *Self efficacy* memiliki beberapa sumber yaitu *Mastery Experience*, *Vicarious Experience*, *Verbal Persuasion*, dan *Emotional Arousal*. *Trait mindfulness* merupakan kesadaran yang muncul akibat dari pemberian perhatian terhadap sebuah pengalaman yang saat ini terjadi secara sengaja dan tanpa penilaian. *Trait mindfulness* dapat membuat seseorang mampu merespon dengan penerimaan terhadap pengalaman yang dialaminya sehari-hari. *Trait mindfulness* merupakan keadaan penuh perhatian dan sadar terhadap apa yang terjadi pada saat ini (Dyah & Fourianalistyawati, 2018). Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, dan memiliki tujuan hidup (Nalle & Soetjiningsih, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan di Sekolah Lansia Cempaka SMART Bengkulu, yaitu di Kelurahan Cempaka Permai Kecamatan Gading Cempaka Kota Bengkulu pada tanggal 26 Januari sampai dengan 1 Maret 2024. Sampel penelitian yaitu sebanyak 42 orang. Variabel independen (Bebas) yaitu *self efficacy* dan *trait mindfulness*, sedangkan variabel dependennya (Terikat) yaitu kesejahteraan psikologis. Penelitian dilakukan dengan cara mengumpulkan data primer yaitu dengan membagikan kuesioner secara langsung kepada responden.

Penentuan tingkat *self efficacy* di hitung menggunakan skor dari pernyataan *General Self efficacy Scale* (GSES) yang dikembangkan oleh (Schwarzer dkk., 1995). Terdapat 10 pernyataan meliputi keyakinan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang ada pada hidupnya. Pengukuran yang dilakukan dinyatakan dengan jawaban tidak setuju diberi skor 1, ragu-ragu diberi skor 2, setuju diberi skor 3, dan sangat setuju diberi skor 4. Dinyatakan *self efficacy* tinggi jika skor 26-40, sedangkan *self efficacy* rendah jika skor 10-25.

Penentuan tingkat *Trait mindfulness* di hitung menggunakan skor dari pernyataan *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) yang telah di adaptasi ke bahasa Indonesia oleh Meindy dkk. (2022). Terdapat 38 pernyataan yang berhubungan dengan 5 dimensi *mindfulness*. Pengukuran yang dilakukan dinyatakan dengan jawaban positif dan negatif. Jawaban positif maka hasilnya yaitu, tidak setuju diberi skor 1, ragu-ragu

diberi skor 2, setuju diberi skor 3, dan sangat setuju diberi skor 4, sedangkan jawaban yang negatif maka hasilnya yaitu, sangat setuju diberi skor 1, setuju diberi skor 2, ragu-ragu diberi skor 3, dan tidak setuju diberi skor 4. Dinyatakan *Trait mindfulness* tinggi jika skor 95-152, sedangkan *Trait mindfulness* rendah jika skor 38-94.

Penentuan tingkat kesejahteraan psikologis di hitung menggunakan skor dari pernyataan kuesioner kesejahteraan psikologis yang diadopsi dari penelitian Putra (2016). Terdapat 18 pernyataan meliputi rasa puas dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupannya. pengukuran yang dilakukan dinyatakan dengan jawaban positif dan negatif. Jawaban positif maka hasilnya yaitu, tidak setuju diberi skor 1, ragu-ragu diberi skor 2, setuju diberi skor 3, dan sangat setuju diberi skor 4, sedangkan jawaban yang negatif maka hasilnya yaitu, sangat setuju diberi skor 1, setuju diberi skor 2, ragu-ragu diberi skor 3, dan tidak setuju diberi skor 4. Dinyatakan kesejahteraan psikologis tinggi jika skor 46-72, sedangkan kesejahteraan psikologis rendah jika skor 18-45.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji statistik univariat dan bivariate. Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya, keputusan nomor 070/UN9.FKM/TU.KKE/ 2024.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	
	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	19
Perempuan	34	81
Total	42	100
Usia		
60-74 Tahun	38	90.5
75-90 Tahun	4	9.5
Total	42	100
Pendidikan Terakhir		
Pendidikan Dasar	3	7.1
Pendidikan Menengah	13	31
Pendidikan Tinggi	26	61.9
Total	42	100

Sumber : Data Primer.

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (81%), dengan kelompok umur

terbanyak yaitu 60-74 tahun (90.5%) dan sebagian besar responden berpendidikan tinggi (61.9%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi *Self Efficacy* Lanjut Usia di Sekolah Lansia Cempaka SMART Bengkulu

<i>Self Efficacy</i>	Frekuensi	
	N	%
Tinggi	28	66.7
Rendah	14	33.3
Total	42	100

Su
mbe

r: Data Primer.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden memiliki *self*

efficacy tinggi yaitu sebanyak 28 responden dengan presentase (66.7%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi *Trait Mindfulness* Lanjut Usia di Sekolah Lansia Cempaka SMART Bengkulu

<i>Trait Mindfulness</i>	Frekuensi	
	N	%
Tinggi	29	69
Rendah	13	31
Total	42	100

Sumber: Data Primer.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden memiliki *trait*

mindfulness tinggi yaitu sebanyak 29 responden dengan presentase (69%).

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Kesejahteraan Psikologis Lanjut Usia di Sekolah Lansia Cempaka SMART Bengkulu

Kesejahteraan Psikologis	Frekuensi	
	N	%
Tinggi	28	66.7
Rendah	14	33.3
Total	42	100

Sumber: Data Primer.

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan sebagian besar responden memiliki kesejahteraan psikologis tinggi yaitu

sebanyak 28 responden dengan presentase (66.7%).

Tabel 5
Hubungan *Self Efficacy* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lanjut Usia Di Sekolah Lansia Cempaka SMART Bengkulu

<i>Self Efficacy</i>	Kesejahteraan Psikologis				Total		<i>p value</i>	<i>Corr.coeff</i>
	Tinggi		Rendah					
	N	%	N	%	N	%		
Tinggi	24	57	4	10	28	67	0.000	0.448
Rendah	4	10	10	24	14	33		
Total	28	67	14	33	42	100		

Sumber: Data Primer.

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan responden dengan *self efficacy* tinggi akan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi (57%). Sebaliknya, responden dengan *self efficacy* rendah akan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah pula (24%).

Hasil dari analisis data dengan menggunakan uji *Chi Square* (X^2)

diperoleh nilai *p value* = 0.000, artinya H_1 diterima H_0 ditolak. Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan yang cukup kuat antara *self efficacy* terhadap kesejahteraan psikologis lanjut usia dengan *correlation coefficient* sebesar 0.448.

Tabel 6
Hubungan *Trait Mindfulness* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lanjut Usia Di Sekolah Lansia Cempaka SMART Bengkulu

Sekolah Lanjutan Cempaka SMART Bengkulu								
Trait Mindfulness	Kesejahteraan Psikologis				Total		p value	Corr. Coeff
	Tinggi		Rendah					
	N	%	N	%	N	%		
Tinggi	24	57	5	12	29	69	0.002	0.377
Rendah	4	10	9	21	13	31		
Total	28	67	14	33	42	100		

Sumber: Data Primer.

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan responden dengan *trait mindfulness* tinggi akan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi (57%). Sebaliknya, responden

dengan *trait mindfulness* rendah akan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah pula (21%).

Hasil dari analisis data dengan menggunakan uji *Chi Square* (X^2) diperoleh nilai p value = 0.002, artinya H_{1b} diterima H_0 ditolak. Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan yang

lemah antara *trait mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis lanjut usia dengan *correlation coefficient* sebesar 0.377

PEMBAHASAN

Self Efficacy Lanjut Usia

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan sebagian besar responden memiliki *self efficacy* tinggi (66.7%). Hal ini kemungkinan disebabkan karena sebagian besar responden berpendidikan tinggi. Pendidikan akan membuat seseorang memiliki wawasan, pengalaman dan cara berpikir yang berbeda. Seseorang dengan pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi terhadap kemampuannya untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam menyelesaikan suatu tugas, karena seseorang dengan pendidikan tinggi menjadikan pengalamannya sebagai tolak ukur untuk menentukan alternatif pemecahan masalah dalam tugasnya dan pekerjaan tersebut akan menghasilkan kesuksesan. Sejalan dengan sumber *self efficacy* menurut Bandura (1997) yaitu *mastery experience*, menyatakan bahwa pengalaman terhadap kesuksesan kerja akan meningkatkan *self efficacy* seseorang.

Seseorang dengan pendidikan tinggi memiliki pengalaman yang lebih banyak atas keberhasilan yang diperolehnya (Zhang dkk., 2022). Salah satu sumber *self efficacy* menurut Bandura (1997) yaitu *verbal persuasion* yang artinya mereka memiliki kemampuan secara verbal untuk meyakinkan orang lain bahwa dia mampu untuk menyelesaikan tugas tersebut. Sebagaimana responden penelitian ini, mengatakan mampu memahami maksud dan tujuan dari pelaksanaan penelitian dan pengisian kuesioner penelitian dengan penuh percaya diri, karena mereka beranggapan bahwa hal yang dilakukan peneliti saat ini, pernah mereka lalui saat mereka menempuh pendidikan tinggi. *Self*

efficacy merupakan sebuah keyakinan diri seseorang dalam memperhitungkan kemampuannya untuk melakukan sesuatu agar mencapai hasil yang diinginkan. *Self efficacy* ini terdiri dari kepercayaan diri, kemampuan adaptasi diri, kualitas dan kuantitas kognitif, serta dapat bertindak pada kondisi penuh tekanan (Fitria, 2021).

Self efficacy juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan Bandura (1997) bahwa perempuan memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi terhadap perannya sebagai ibu rumah tangga ataupun perempuan karir dibandingkan dengan laki-laki yang bekerja. Sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Fadli (2020) menyatakan bahwa perempuan memiliki minat, motivasi, dan ketekunan yang lebih tinggi dalam menjalankan tugas di bandingkan dengan laki-laki, sehingga perempuan memiliki lebih banyak kegiatan di luar kewajibannya dibandingkan laki-laki (Fadli, 2020).

Faktor lainnya yang mempengaruhi *self efficacy* adalah usia. Penelitian yang membahas tentang peran *self efficacy* terhadap pemulihan pasca stroke menyatakan sejatinya tingkat *self efficacy* dipengaruhi oleh pengalaman hidup (Szczepańska-Gieracha & Mazurek, 2020). Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang dengan usia yang lebih tua tentunya memiliki pengalaman hidup yang lebih banyak dibandingkan dengan seseorang yang usianya lebih muda. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa sebagian besar responden berusia 60-74 tahun dan memiliki *self efficacy* tinggi.

Lansia pada penelitian ini juga dapat mengelola kondisi fisiologis dan emosionalnya dengan baik, sehingga kebanyakan dari mereka memiliki kesehatan fisiologis tubuh yang maksimal sesuai rentang usianya dan memiliki manajemen stres yang baik. Hal ini dibuktikan dengan kegiatan fisik yang dilakukan yaitu senam lansia, kontrol kesehatan secara rutin dan mempelajari manajemen stres yang telah difasilitasi oleh Sekolah Lansia Cempaka SMART. Sejalan dengan sumber *self efficacy* menurut Bandura (1997) yaitu *emotional arousal* yang menyatakan bahwa seseorang dengan emosi yang kuat seperti timbul cemas dan stres maka akan mengakibatkan menurunnya *self efficacy*, begitupun sebaliknya.

Hasil penelitian juga menunjukkan hampir setengah dari responden memiliki *self efficacy* rendah (33.3%). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh terjadinya proses menua yang mengakibatkan penurunan fungsional tubuh baik fisik maupun psikologis (Rahardjo dkk, 2023). Penurunan fungsional tubuh menyebabkan timbulnya rasa rendah diri karena lansia menganggap bahwa dirinya sudah tidak mampu mengerjakan suatu tugas dengan maksimal dan timbul perasaan takut akan kegagalan. Dampak yang terjadi pada lansia yang memiliki *self efficacy* rendah adalah lansia akan mudah menyerah dengan keadaannya sehingga menurunkan kualitas hidupnya. Berdasarkan kondisi tersebut apabila lansia mengalami penurunan kesehatan maka lansia akan sulit untuk dilakukan pengobatan, sebab lansia berpikir untuk berserah diri kepada Tuhan tanpa adanya usaha untuk melakukan pengobatan. Upaya untuk meningkatkan *self efficacy* pada lansia adalah dengan memberikan motivasi dan semangat kepada lansia.

Self efficacy merupakan aspek penting bagi kehidupan lansia. Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah kepercayaan diri seseorang terhadap

kemampuannya untuk mendapatkan hasil yang memuaskan dan terbaik dalam penyelesaian tugas, dapat memilih alternatif pemecahan masalah dan tidak takut gagal.

Trait Mindfulness Lanjut Usia

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan sebagian besar responden memiliki *trait mindfulness* tinggi (69%). Hal ini kemungkinan disebabkan karena responden sadar bahwa dirinya memiliki potensi yang dapat dikembangkan melalui kegiatan di Sekolah Lansia Cempaka SMART dan menyadari kelemahannya, sehingga dapat mendorong munculnya perasaan penerimaan diri secara utuh yang berkaitan dengan dimensi *acting with awareness* yang artinya seseorang dapat bertindak secara sadar. Seseorang yang memiliki kesadaran diri akan mencintai dirinya sendiri dan berhubungan baik dengan orang lain, hal ini dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. *Trait mindfulness* merupakan kesadaran yang muncul akibat dari pemberian perhatian terhadap sebuah pengalaman yang terjadi saat ini. *Trait mindfulness* dapat membuat seseorang mampu merespon dengan penerimaan terhadap pengalaman yang dialaminya sehari-hari (Dyah & Fourianalistyawati, 2018).

Trait mindfulness tinggi memiliki karakter "*clarity of awareness*" yang membuat seseorang tidak memberikan penilaian terhadap kejadian yang dialaminya Brown dkk. (2007) dalam (Rachmawati & Widyasari, 2021). Berdasarkan penelitian ini, responden yang memiliki *trait mindfulness* tinggi dapat memberikan dan mempertahankan kesadaran dirinya serta perhatiannya terhadap tambahan tugas yang didapatkannya dari mengikuti Sekolah Lansia Cempaka SMART tanpa memberikan nilai kepada hasil dari tujuan yang akan di capai. Berdasarkan hal tersebut responden tidak merasakan bahwa kegiatan yang dijalannya di Sekolah

Lansia Cempaka SMART membuat mereka merasa jenuh dan tertekan, sehingga mereka tidak kehilangan semangat untuk menjalani kegiatan yang akan dilakukannya.

Responden mengatakan mereka lebih mudah menghadapi keadaan yang darurat karena tingginya perhatian dan akses informasi dalam menghadapinya. Daripada mengalami kesulitan, lansia justru mendorong diri untuk memiliki tingkat kepuasan dan kesejahteraan lebih tinggi yang diperoleh dari kegiatan yang mereka ikuti. Selain itu, responden pada penelitian ini mempunyai sikap yang lebih terbuka dan menerima informasi-informasi baru yang diberikan oleh orang lain tanpa merasa bahwa mereka direndahkan. Mereka akan memilih cara yang lebih tepat untuk meningkatkan perilaku mereka daripada terus-menerus memberikan begitu banyak komentar negatif terhadap perilaku mereka sendiri, yang artinya responden pada penelitian ini memiliki kesadaran diri yang tinggi untuk merubah perilaku yang kurang baik menjadi lebih baik. Namun, hampir setengah dari responden memiliki *trait mindfulness* rendah (31%). Hal ini kemungkinan terjadi karena perubahan psikologis seperti, perasaan tersisih, merasa tidak di butuhkan, merasa malu akan keadaan dirinya dan tidak menerima kenyataan, sehingga timbul lah ketakutan yang mendalam, merasa hidupnya tidak berarti dan mudah putus asa. Hal ini lah yang mempengaruhi kesadaran diri lansia. Lansia hanya akan berfokus kepada kekurangan tanpa memperhatikan kelebihan yang dimilikinya, artinya lansia tersebut tidak memiliki dimensi *nonjudging of inner experience* dalam dirinya, sehingga menghakimi kekurangan yang dimilikinya. Lansia dengan *trait mindfulness* rendah cenderung tidak pernah merasa puas dengan kedaannya sekarang, sering kali merasa iri terhadap kehidupan orang lain dan merasa malu akibat dari perubahan pada dirinya. Padahal masih ada potensi yang di

milikinya untuk dikembangkan dan menerima kekurangannya. Dampak dari sifat ini adalah terjadinya gangguan pada kesehatan fisiologis seperti, tidak nafsu makan, tidur tidak nyenyak, dan merasa mual, dapat terjadi karena lansia hanya berfokus pada keberhasilan orang lain dan membandingkan diri dengan orang lain, sehingga tidak ada kepuasan dalam hidupnya dan akan mempengaruhi kualitas hidup. Berdasarkan hal tersebut, yang dapat kita lakukan adalah memberikan motivasi dan semangat untuk lebih menerima dirinya sendiri dan mengembangkan kelebihan yang dimilikinya, lalu berikan pujian-pujian atas keberhasilannya.

Responden merasa senang dan puas terhadap kegiatan yang mereka lakukan di Sekolah Lansia Cempaka SMART. Responden merasakan bahwa di usia yang sudah senja, mereka masih mampu melakukan aktivitas-aktivitas yang lebih produktif dan memiliki manfaat bagi dirinya sendiri maupun orang lain. Responden mengatakan dengan bergabung di Sekolah lansia ini mereka terhindar dari stres dalam hidup dan mengurangi tekanan kehidupan mereka di masa tua. Berkurangnya stres memiliki dampak terhadap kesehatan fisik lansia, selain itu lansia tidak akan mengingat peristiwa-peristiwa kehidupan terdahulu yang penuh dengan tekanan, sehingga mereka merasakan bahwa kualitas hidup mereka semakin meningkat. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *trait mindfulness* memiliki efek positif terhadap kesehatan mental seseorang. Orang dewasa dan lanjut usia memiliki risiko yang lebih besar dari dampak stres terhadap kesehatan mental dan kesehatan fisik mereka. *Trait mindfulness* dapat menurunkan perenungan dan mengurangi pemrosesan informasi negatif yang berlebihan dalam menghadapi tantangan emosional seseorang, selain itu *trait mindfulness* juga berfungsi sebagai mekanisme ketahanan pada lanjut usia. Efek dari seseorang yang

memiliki *trait mindfulness* tinggi dapat dilihat jelas dalam situasi ketika seseorang yang menua mengumpulkan peristiwa-peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, yang sebaliknya akan semakin menurunkan kualitas hidup (De Frias & Whyne, 2015).

Trait mindfulness merupakan aspek penting bagi kehidupan lansia. Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan *trait mindfulness* adalah kesadaran diri seseorang yang muncul akibat pemberian perhatian terhadap sebuah penerimaan diri, mengembangkan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya tanpa mencela kekurangannya atau menjadi seseorang yang menerima kekurangannya sebagaimana dirinya menerima kelebihannya. *Trait mindfulness* muncul pada seseorang yang berkeinginan untuk memandang dirinya apa adanya tanpa rasa malu terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya dan mencintai dirinya sendiri.

Kesejahteraan Psikologis Lanjut Usia

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, di dapatkan sebagian besar responden memiliki kesejahteraan psikologis tinggi (66.7%). Hal ini kemungkinan disebabkan karena sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, dimana perempuan memiliki kemampuan lebih dalam berinteraksi dengan orang lain. Motivasi yang ditanamkan dalam diri lansia juga dapat menjadi daya juang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya termasuk dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Responden pada penelitian ini sudah mengalami perubahan, termasuk keinginan akan keintiman yang dapat dilakukan dalam kontak fisik maupun emosional. Perubahan tersebut dapat di penuhi dengan cara memiliki hubungan yang positif dengan orang lain. Umumnya, perubahan ini dapat membantu menciptakan kesejahteraan psikologis lansia itu sendiri. Hal lain yang dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis adalah hubungan

seseorang kepada Tuhannya, jadi apabila memiliki tingkat religious yang tinggi maka akan mampu membuat hidupnya menjadi lebih bermakna. Responden penelitian mengatakan bahwa mereka aktif dalam kegiatan keagamaan seperti, memberi bantuan kepada panti asuhan dan mengikuti kegiatan pengajian. Kemampuan seseorang untuk menerima dirinya apa adanya, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, bertahan dalam tekanan sosial, dan memiliki tujuan hidup dikenal sebagai kesejahteraan psikologis (Nalle & Soetjningsih, 2020).

Menjadi siswa di Sekolah Lansia Cempaka SMART, bukan hanya sekedar mendapatkan pendidikan atau informasi-informasi baru terkait kesehatan fisik, kesehatan psikologis, ataupun intelektual, tetapi juga mendapatkan akses untuk melakukan aktivitas di luar ruangan, seperti yang dilakukan pada 27 Februari 2024. Sekolah Lansia Cempaka SMART mengadakan Wisata Religi Lansia "Cempaka" di pantai yang ada di Kota Bengkulu. Kegiatan yang mereka lakukan seperti makan bersama, berdiskusi, melihat pemandangan indah pohon kelapa, menikmati sejuknya udara pantai, dan ada hiburan yaitu bernyanyi serta menari. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Jepang menunjukkan bahwa *community gardens* (CGs) dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan mendorong seseorang untuk meninggalkan rumah dan menghabiskan lebih banyak waktu di luar rumah. CGs dapat bermanfaat untuk meningkatkan interaksi sosial dan membentuk keterikatan lingkungan, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan psikologis seseorang (Guo dkk., 2024).

Sebagian besar responden mengatakan mereka sudah tidak bekerja lagi, kadangkala apabila tidak melakukan kegiatan di Sekolah Lansia Cempaka SMART, mereka akan mengisi waktu luang dengan berkebun atau merawat cucu-cucu mereka. Responden mengatakan dengan merawat cucu mereka

akan menganggap bahwa dirinya masih dibutuhkan dalam keluarga, sehingga tidak menimbulkan perasaan rendah diri dan diskriminasi terhadap usia mereka yang sudah tidak lagi muda. Saat merawat cucu, mereka merasa senang dan lebih percaya diri terhadap kemampuannya. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, ada hubungan yang signifikan antara peran kakek dan nenek dengan kesejahteraan psikologis. Semakin besar peran yang dimainkan oleh kakek dan nenek, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang mereka miliki, begitu pula sebaliknya. Persepsi positif terhadap hubungan kakek dan nenek memandangnya sebagai hal yang signifikan dan penting, di mana kedekatan emosional kakek dan nenek dengan cucunya dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan kakek dan nenek. Kakek dan nenek dapat mencapai kebahagiaan dan kesuksesan jika mereka merasa baik secara psikologis yang dicapai melalui kesejahteraan psikologis (Desiningrum, 2018).

Hasil penelitian juga menunjukkan hampir setengah dari responden memiliki kesejahteraan psikologis rendah (33.3%). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh usia yang sudah lanjut, karena apabila usia seseorang semakin bertambah maka semakin menurunnya tujuan hidup dan pertumbuhan. Oleh karena itu, terdapat beberapa responden penelitian ini yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah. Pekerjaan juga mempunyai pengaruh yang cukup besar pada tingkat kesejahteraan psikologis lansia. Umumnya lansia yang menjadi siswa di Sekolah Lansia Cempaka SMART sudah tidak berkerja lagi, alasannya karena sudah merasa tidak sanggup melakukan pekerjaan fisik atau karena sudah pensiun. Kadang kala, uang yang ada tidak mencukupi kebutuhan mereka, karena terjadinya penyesuaian keseimbangan yang terjadi pada dirinya dengan orang lain, sehingga kebutuhan pokok dan kesejahteraan psikologis tidak terpenuhi. Dampak dari seseorang yang

memiliki kesejahteraan psikologis rendah yaitu tidak memiliki tujuan hidup, menjadi peribadi yang ketergantungan dengan orang lain, dan tidak dapat beradaptasi dengan lingkungannya.

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting dalam kehidupan lansia. Berdasarkan pernyataan di atas, dapat di simpukan kesejahteraan psikologis merupakan sebuah kemampuan seseorang untuk menerima dirinya apa adanya, berhubungan baik dengan orang lain, mandiri, dan memiliki tujuan hidup. Kesejahteraan psikologis adalah kondisi seseorang yang sejahtera, dapat menikmati hidupnya, merasa puas terhadap kehidupannya sekarang dan dapat memenuhi kebutuhan psikologisnya secara mandiri.

Hubungan *Self Efficacy* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lanjut Usia

Berdasarkan analisis bivariat didapatkan adanya hubungan antara *self efficacy* dengan kesejahteraan psikologis lansia di mana sebagian besar lansia yang memiliki *self efficacy* tinggi (57%) mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi, dibandingkan dengan lansia yang memiliki *self efficacy* rendah memiliki kesejahteraan psikologis rendah (24%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ezalina dkk. (2023) menyatakan lansia dengan *self efficacy* tinggi akan mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis tinggi dibandingkan dengan lansia yang mempunyai *self efficacy* rendah.

Seseorang dengan *self efficacy* tinggi sepenuhnya memiliki hubungan positif antara persepsi, dukungan sosial, fungsional dan kesejahteraan psikologisnya (Rippon dkk., 2022). Responden yang memiliki *self efficacy* tinggi adalah lansia yang mempunyai kepercayaan diri atas kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepadanya. Lansia tersebut merasa yakin atas kemampuannya, sehingga menciptakan

perasaan puas terhadap kehidupan yang dijalannya. *Self efficacy* memiliki efek positif terhadap kesejahteraan psikologis (Yin dkk., 2023). Seseorang yang memiliki komitmen terhadap tugas yang diembannya, tentu memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan dalam menyelesaikan tugas tersebut. Apabila tugas tersebut dapat terselesaikan dengan baik, maka akan meningkatkan kepuasan diri. Peningkatan kepuasan diri akan memberikan dampak kepada pemenuhan kebutuhan psikologis yang diperoleh dari kesejahteraan psikologis.

Peningkatan kesejahteraan psikologis dapat didukung dari tingkat *self efficacy* (Xie dkk., 2020). Seseorang dengan *self efficacy* tinggi umumnya memiliki kekuatan mental yang tinggi pula, sehingga mereka tidak mengalami stres ataupun depresi dalam menjalani kehidupannya. Seseorang yang tidak mengalami hal tersebut akan memiliki kesehatan psikologis yang baik, dengan itu terjadilah peningkatan pada kesejahteraan psikologisnya. *Self efficacy* memiliki peran penting untuk meningkatkan kesehatan lansia dalam menjalani perawatan penyakit. Seseorang dengan *self efficacy* tinggi, berarti mereka menyadari bahwa mereka membutuhkan pengobatan melalui pelayanan kesehatan untuk mempertahankan kesehatannya, karena pada kenyataannya lansia memang mengalami penurunan fungsional tubuh, sehingga apabila terjadi penurunan kesehatan akan sangat sulit untuk dilakukan peningkatan, jadi hal yang dapat dilakukan pada lansia yaitu mempertahankan kesehatannya (Whitehall dkk., 2021).

Self efficacy merupakan faktor yang cukup kuat dalam peningkatan kesejahteraan psikologis pada lansia yang dibuktikan dengan hasil *correlation coefficient* sebesar 0.448. Hal ini disebabkan karena menurut Ryff dalam Nalle & Soetjningsih (2020) salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah status

sosial ekonomi di bandingkan *self efficacy*. Bukan berarti *self efficacy* tidak penting dalam peningkatan kesejahteraan psikologis tetapi ada faktor yang lebih kuat mempengaruhinya.

Hubungan *Trait Mindfulness* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lanjut Usia

Berdasarkan analisis bivariat didapatkan adanya hubungan antara *trait mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis lansia di mana sebagian besar lansia yang memiliki *trait mindfulness* tinggi (57%) mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi, dibandingkan dengan lansia yang memiliki *trait mindfulness* rendah mempunyai kesejahteraan psikologis rendah juga (21%). Sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa *trait mindfulness* memiliki peran yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. *Trait mindfulness* membuat seseorang mampu untuk menyampaikan perasaannya melalui sebuah kata-kata, sehingga seseorang tersebut dapat meningkatkan perasaannya dalam segi positif. Hal ini salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang secara menyeluruh (Dyah & Fourianalistyawati, 2018).

Trait mindfulness berperan positif terhadap setiap dimensi pada kesejahteraan psikologis. Apabila seseorang memiliki *trait mindfulness* tinggi akan menunjukkan hasil yang tinggi pula pada seluruh dimensi kesejahteraan psikologis. Hal ini dapat disimpulkan bahwa *trait mindfulness* tinggi dapat membantu seseorang dalam menerima dirinya, mampu untuk menjalin hubungan positif dengan orang lain, mandiri, dapat menguasai lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup, dan dapat bertumbuh secara individu. Seseorang yang memiliki *trait mindfulness* tinggi dapat menentukan pilihannya sendiri dalam memecahkan masalah sesuai dengan sudut pandang baru yang lebih positif. Oleh karena itu, apabila seseorang bertindak secara sadar maka seseorang tersebut mampu untuk menguasai dan

mengendalikan diri pada saat mereka berada di lingkungan sekitar dan mendorong untuk aktif dalam mengikuti kegiatan-kegiatan di luar kewajibannya di rumah seperti yang dilakukan oleh responden penelitian ini yaitu bergabung menjadi siswa di Sekolah Lansia Cempaka SMART (Savitri & Listiyandini, 2017).

Karakteristik *trait mindfulness* yaitu seseorang yang sadar akan dirinya, baik secara sosial maupun mental terhadap keadaan yang dirasakannya, serta tidak berpikir ataupun terfokus terhadap kejadian yang terjadi di masa lalu maupun masa depannya, melainkan fokus akan keadaan yang dialaminya sekarang. Seseorang dengan sifat tersebut akan mampu untuk menerima masalah yang terjadi di masa lalu maupun masa sekarang. Seseorang dengan *trait mindfulness* tinggi akan secara aktif mengubah sudut pandang terhadap penyelesaian suatu masalah sesuai dengan kondisinya. Selain itu, mereka juga memiliki kepuasan tersendiri dalam menjalin sebuah hubungan, karena mereka mampu merespon secara konstruktif terhadap stres dalam hubungan tersebut dan memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi emosi serta berkomunikasi terhadap emosi yang terjadi (Erpiana & Fourianalistyawati, 2018).

Trait mindfulness dapat menjadikan seseorang sadar dan menerima dengan lapang dada kondisinya saat ini, tanpa menghakimi. Hal inilah yang dapat membuat seseorang menjadi lebih cepat untuk melakukan penilaian yang objektif dan fokus pada penyelesaian masalah. Sehingga dapat dikaitkan, pada responden yang memang telah terjadi penurunan fungsional tubuh, dengan adanya *trait mindfulness* dalam dirinya, maka mereka tidak menghakimi terhadap perubahan tersebut melainkan sabar dan menerima (Rahmawati dkk., 2021).

Trait mindfulness merupakan faktor yang lemah dalam peningkatan kesejahteraan psikologis dengan hasil *correlation coefficient* sebesar 0.377. Terdapat faktor

lain yang pengaruhnya lebih kuat terhadap kesejahteraan psikologis misalnya budaya dan dukungan sosial Nalle & Soetjningsih (2020), akan tetapi bukan berarti *trait mindfulness* tidak berkontribusi dalam peningkatan kesejahteraan psikologis.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan uji *Chi Square* (X^2) diperoleh nilai $p\text{ value} = 0.000$ pada variabel hubungan *self efficacy* terhadap kesejahteraan psikologis lanjut usia di Sekolah Lansia Cempaka SMART Bengkulu dan nilai $p\text{ value} = 0.002$ pada variabel hubungan *trait mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis lanjut usia di Sekolah Lansia Cempaka SMART Bengkulu, artinya H1a dan H1b diterima, sedangkan H0 ditolak.

UCAPAN TERMA KASIH

Peneliti menyampaikan terimakasih atas dukungan, motivasi dan bantuan kepada semua pihak terutama Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dan pengurus Sekolah Lansia Cempaka SMART yang telah memberikan izin. Termasuk responden penelitian ini yang kooperatif dan sangat antusias berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- De Frias, C. M., & Whyne, E. (2015). Stress on health-related quality of life in older adults: The protective nature of mindfulness. *Aging and Mental Health*, 19(3), 201–206. <https://doi.org/10.1080/13607863.2014.924090>

- Desiningrum, D. R. (2018). Grandparents' roles and psychological well-being in the elderly: a correlational study in families with an autistic child. *Enfermeria Clinica*, 28, 304–309. [https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(18\)30175-X](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(18)30175-X)
- Dyah, A. S. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran Trait Mindfulness Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109. <https://doi.org/10.24854/jpu12018-115>
- Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Dewasa Awal. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67–82. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774>
- Ezalina, E., Alfianur, A., & Dendi, D. (2023). Self Efficacy terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 10(1), 37–43. <https://doi.org/10.33653/jkp.v10i1.991>
- Fadli, A. (2020). Problem Solving and Self-Efficacy Exploration of PAI Teacher Candidates based on Gender. *Jurnal Tarbiyatuna*, 11(2), 169–177. <https://doi.org/10.31603/tarbiyatuna.v11i2.4076>
- Fitria, Y. (2021). Ageisme: Diskriminasi Usia, Harga Diri Dan Kesejahteraan Psikologis Lansia. *Healthy*, 10(1), 22–31. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/healthy/article/view/217>
- Guo, J., Yanai, S., & Xu, G. (2024). Community gardens and psychological well-being among older people in elderly housing with care services: The role of the social environment. *Journal of Environmental Psychology*, 94. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.102232>
- Li, F., Liu, S., Zhang, F., & Huang, H. (2022). Moderating Effects of Self-Efficacy and Time Pressure on the Relationship Between Employee Aging and Work Performance. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 1043–1054. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S359624>
- Meindy, N., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2022). Adaptasi Five Facet Mindfulness Questionnaire Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*, 4(1), 1–19. <https://doi.org/10.26539/pcr.41849>
- Nalle, N. C., & Soetjiningasih, C. H. (2020). Gambaran Psychological Well Being Pada Lansia Yang Berstatus Janda. *Psikologi Konseling*, 16(1), 54–75. <https://doi.org/10.24114/konseling.v16i1.19146>
- Noguchi, T., & Shang, E. (2023). Art engagement and psychological well-being among community-dwelling older adults in Japan: an observational cross-sectional study. *Public Health*, 222, 178–185. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2023.07.018>
- Nur, K. S. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Kementerian Kesehatan RI.
- Pan, B., Wu, H., & Zhang, X. (2022). The Effect of Trait Mindfulness on Subjective Well-Being of Kindergarten Teachers: The Sequential Mediating Roles of Emotional Intelligence and Work–Family Balance. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 2815–2830. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S381976>
- Putra, D. A. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Psychological Well Being pada Lansia di Dusun Gamping Sleman Yogyakarta. *Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*.

- Rachmawati, E. M., & Widyasari, P. (2021). Mindfulness dan Implikasinya dalam Penetapan Tujuan pada Mahasiswa Program Sarjana. *Jurnal Imiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 303. <https://doi.org/10.23887/jipp.v5i2.35567>
- Rahardjo, D. (2023). *Lansia Tangguh Dengan Tujuh Dimensi*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.
- Rahmawati, A. M., Jauhar, M., & Suwandi, E. W. (2021). Intervensi Mindfulness Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Di Krisis Pandemi Covid-19: Literatur Review. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(2), 30. <https://doi.org/10.26751/ijp.v6i2.1314>
- Rippon, D., Shepherd, J., Wakefield, S., Lee, A., & Pollet, T. V. (2022). The role of self-efficacy and self-esteem in mediating positive associations between functional social support and psychological wellbeing in people with a mental health diagnosis. *Journal of Mental Health*, 0(0), 1–10. <https://doi.org/10.1080/09638237.2022.2069695>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Schwarzer, R., Jerusalem, M., & Johnston, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy Scale*. January.
- Szczepańska-Gieracha, J., & Mazurek, J. (2020). The role of self-efficacy in the recovery process of stroke survivors. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 897–906. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S273009>
- Whitehall, L., Rush, R., Górski, S., & Forsyth, K. (2021). The general self-efficacy of older adults receiving care: A systematic review and meta-analysis. *Gerontologist*, 61(6), E302–E317. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa036>
- Xie, J., Liu, M., Zhong, Z., Zhang, Q., Zhou, J., Wang, L., Ma, K., Ding, S., Zhang, X., Sun, Q., & Cheng, A. S. K. (2020). Relationships Among Character Strengths, Self-efficacy, Social Support, Depression, and Psychological Well-being of Hospital Nurses. *Asian Nursing Research*, 14(3), 150–157. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2020.06.002>
- Yin, H., Tam, W. W. Y., & Lau, E. (2023). Happy teachers are efficacious and committed, but not vice versa: Unraveling the longitudinal relationships between Hong Kong kindergarten teachers' psychological well-being, self-efficacy, and commitment. *Teaching and Teacher Education*, 123. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103997>
- Zhang, X., Li, X., Luo, W., Zhao, H., & Liu, Y. (2022). Validation of the Chinese Version Community's Self-Efficacy Scale in Community-Dwelling Older Adults. *Patient Preference and Adherence*, 16, 1061–1070. <https://doi.org/10.2147/PPA.S359459>