



Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Kualitas Hidup Dimediasi dengan Resiliensi pada Pasien Lansia Hipertensi di Puskesmas Nanggalo Padang

Fransiska Paska^{1*}, Mulya Virgonita²

¹ Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Semarang

² Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Semarang

Email: fransiskapaska2@gmail.com¹, yayaiswindari@usm.ac.id²

*Penulis Korespondensi: fransiskapaska2@gmail.com¹

Abstract. *This study is motivated by the high prevalence of hypertension among the elderly and the complexity of psychosocial factors that influence their quality of life. The purpose of this research is to analyze the influence of social support and self-efficacy on the quality of life of elderly individuals with hypertension, with resilience as a mediating variable. The research employed an explanatory quantitative design with a sample of 122 elderly individuals with hypertension at Puskesmas Nanggalo Padang selected through accidental sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire that had been tested for validity and reliability, and then analyzed using SEM-PLS through SmartPLS to examine the structural relationships among variables. The results indicate that social support and self-efficacy positively affect quality of life, both directly and indirectly through resilience as a mediator, demonstrating that these three variables complement one another in enhancing the adaptive capacity of elderly individuals facing chronic conditions. These findings imply that psychosocial-based interventions, such as strengthening family support, enhancing self-efficacy, and providing resilience training, need to be developed in primary healthcare services to improve the quality of life of elderly individuals with hypertension.*

Keywords: *Elderly Hypertension; Quality of Life; Resilience; Self-Efficacy; Social Support.*

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya prevalensi hipertensi pada lansia serta kompleksitas faktor psikososial yang memengaruhi kualitas hidup mereka. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kualitas hidup lansia hipertensi dengan resiliensi sebagai variabel mediasi. Metode penelitian menggunakan desain kuantitatif eksplanatori dengan sampel 122 lansia hipertensi di Puskesmas Nanggalo Padang yang dipilih melalui accidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berskala Likert yang telah teruji valid dan reliabel, kemudian dianalisis menggunakan SEM-PLS melalui SmartPLS untuk menguji hubungan struktural antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri berpengaruh positif terhadap kualitas hidup, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui resiliensi sebagai mediator, sehingga ketiga variabel tersebut saling melengkapi dalam meningkatkan kemampuan adaptif lansia menghadapi kondisi kronis. Temuan ini memberikan implikasi bahwa intervensi berbasis psikososial, seperti penguatan dukungan keluarga, peningkatan efikasi diri, serta pelatihan resiliensi, perlu dikembangkan di layanan kesehatan primer guna meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi.

Kata kunci: Dukungan Sosial; Efikasi Diri; Kualitas Hidup; Lansia; Resiliensi.

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan kondisi medis kronis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 130 mmHg atau diastolik ≥ 80 mmHg (Unger et al., 2020). Penyakit ini sering disebut silent killer karena berkembang tanpa gejala dan dapat menyebabkan kerusakan organ target seperti jantung, ginjal, otak, mata, dan pembuluh darah perifer apabila tidak terkontrol dengan baik (Affandi & Hamzah, 2025; Febria & Lestari, 2024). Secara global, prevalensi hipertensi terus meningkat signifikan. Laporan WHO tahun 2023 mencatat bahwa jumlah pengidapnya

melonjak dari 650 juta menjadi 1,3 miliar orang dewasa, dengan lebih dari 10,8 juta kematian dapat dicegah setiap tahunnya (WHO, 2023). Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 34,1% dan bahkan lebih tinggi pada kelompok lanjut usia yang memiliki risiko komplikasi lebih besar (Kemenkes RI, 2023).

Lansia merupakan kelompok umur yang memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap hipertensi karena proses penuaan menyebabkan menurunnya elastisitas pembuluh darah dan kemampuan tubuh mempertahankan stabilitas fisiologis (Kemenkes RI, 2023). Kondisi ini berdampak langsung pada kualitas hidup mereka, khususnya pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Kualitas hidup terkait kesehatan atau health-related quality of life merupakan konsep multidimensional yang menggambarkan persepsi subjektif seseorang terhadap kondisi kesehatannya (Mikkelsen et al., 2020). Studi pendahuluan di Puskesmas Nanggalo Padang menunjukkan bahwa sebagian lansia hanya mengonsumsi obat ketika merasa bergejala, sehingga pengelolaan hipertensi menjadi kurang optimal dan berpotensi menurunkan kualitas hidup mereka.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia penderita hipertensi, termasuk faktor demografis, sosial ekonomi, kesehatan, serta karakteristik personal seperti efikasi diri dan resiliensi (Prastika & Siyam, 2021). Efikasi diri, yang didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan tertentu (Bandura, 1997), berperan penting dalam kepatuhan terhadap pengobatan hipertensi. Penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri tinggi berkorelasi positif dengan kemampuan mengelola stres, menjalani pola hidup sehat, dan mempertahankan tekanan darah yang stabil (Mersal & Mersal, 2015). Pra-survei yang dilakukan peneliti menemukan bahwa beberapa lansia berupaya mengelola pikiran positif, namun masih banyak yang mengalami stres ketika tekanan darah meningkat.

Selain efikasi diri, dukungan sosial juga memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan lansia hipertensi. Dukungan sosial berupa perhatian emosional, bantuan instrumental, serta dukungan informatif terbukti meningkatkan kesehatan fisik dan mental, menurunkan depresi, serta memperbaiki kualitas hidup (Ding et al., 2024; Yuda et al., 2024). Pra-survei menunjukkan bahwa sebagian lansia merasa mendapat dukungan keluarga, namun masih mengalami stres dan kesepian, yang berdampak pada ketidakmampuan mereka mengelola hipertensi secara optimal. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperkuat fungsi dukungan sosial, khususnya dari keluarga.

Resiliensi sebagai kemampuan individu untuk pulih dari tekanan juga menjadi prediktor penting dari kualitas hidup pada lansia hipertensi. Wagnild & Young (1993) menegaskan bahwa individu dengan resiliensi tinggi lebih mampu menghadapi kondisi kronis dan

mempertahankan kesejahteraan hidupnya. Penelitian Zeng et al. (2024) membuktikan bahwa resiliensi memiliki hubungan positif dengan kualitas hidup. Akan tetapi, pra-survei menunjukkan bahwa banyak lansia di Nanggalo cepat merasa stres ketika tekanan darah meningkat, yang mengindikasikan bahwa tingkat resiliensi sebagian lansia masih rendah dan membutuhkan penguatan.

Berbagai studi sebelumnya telah meneliti hubungan antara efikasi diri, dukungan sosial, dan resiliensi pada berbagai populasi. Namun, penelitian spesifik mengenai keterkaitan ketiga variabel ini terhadap kualitas hidup lansia hipertensi dengan resiliensi sebagai variabel mediasi masih terbatas, khususnya pada konteks pelayanan kesehatan primer seperti Puskesmas. Sebagian penelitian sebelumnya fokus pada populasi non-lansia, pekerja, maupun pasien penyakit kronis lain seperti diabetes, sehingga belum menggambarkan kondisi lansia hipertensi secara komprehensif (Ayunarwanti & Maliya, 2020; Aziz & Noviekayati, 2016; Lee & Oh, 2020). Kesenjangan penelitian ini menunjukkan perlunya kajian lebih dalam mengenai bagaimana dukungan sosial dan efikasi diri berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia hipertensi dengan mempertimbangkan peran resiliensi.

Urgensi penelitian ini semakin kuat dengan adanya data Puskesmas Nanggalo Padang yang menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit paling dominan pada lansia dan kasusnya meningkat setiap tahun. Hasil pra-survei yang menggambarkan sebagian lansia kurang rutin kontrol, mudah stres, serta tidak selalu mendapatkan dukungan optimal menunjukkan adanya masalah pengelolaan hipertensi yang belum teratasi. Kondisi ini berpotensi menurunkan kualitas hidup lansia secara signifikan jika tidak ditangani melalui intervensi berbasis psikososial yang komprehensif.

Berdasarkan latar belakang teoretis dan empiris tersebut, penelitian ini memiliki urgensi untuk menganalisis secara mendalam hubungan dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kualitas hidup lansia hipertensi dengan resiliensi sebagai mediator. Penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman ilmiah baru mengenai mekanisme psikososial yang mempengaruhi kualitas hidup penderita hipertensi pada usia lanjut, khususnya dalam konteks layanan kesehatan primer di Puskesmas Nanggalo Padang. Temuan penelitian dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi kesehatan terintegrasi untuk meningkatkan kemampuan adaptif lansia.

Dengan mempertimbangkan tingginya prevalensi hipertensi pada lansia dan kompleksitas faktor yang memengaruhi kualitas hidup mereka, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara dukungan sosial, efikasi diri, resiliensi, dan kualitas hidup lansia hipertensi. Kajian ini juga berupaya mengisi kekosongan literatur terkait mekanisme mediasi

resiliensi dalam hubungan variabel-variabel tersebut, sehingga dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi peningkatan kualitas pelayanan kesehatan lansia. Kualitas hidup, resiliensi, dukungan sosial, efikasi diri, hipertensi

2. KAJIAN TEORITIS

Kualitas Hidup

Kualitas hidup adalah persepsi individu terhadap kehidupannya dalam konteks budaya, nilai, dan lingkungan sosial yang membentuk harapan, standar, dan tujuan hidupnya. Kualitas hidup tidak hanya dilihat dari kondisi fisik, tetapi juga aspek psikologis, sosial, dan kemandirian seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Faktor-faktor seperti kesehatan jasmani dan mental, tingkat kepuasan hidup, serta dukungan sosial turut menentukan bagaimana seseorang menilai kualitas hidupnya, terutama pada kelompok lansia yang mengalami perubahan signifikan dalam fungsi fisik dan sosial (Ekasari et al., 2019).

Resiliensi

Resiliensi diartikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi dengan baik setelah menghadapi tekanan, kesulitan, atau trauma dalam hidupnya. Orang yang resilien memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, optimisme terhadap masa depan, dan kemampuan penyelesaian masalah yang efektif. Resiliensi sangat penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis dan membantu individu berkembang meskipun mengalami kesulitan berat, sehingga tidak mudah menyerah dalam situasi yang penuh tekanan (Athifahsari et al., 2022).

Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dalam bentuk emosional, informasi, penghargaan, dan bantuan nyata dari keluarga, teman, dan komunitas di sekitarnya. Dukungan ini berperan penting dalam meningkatkan rasa aman, harga diri, dan motivasi seseorang ketika menghadapi masalah atau stres. Lingkungan sosial yang mendukung memungkinkan individu untuk merasa dihargai dan tidak sendiri, yang berdampak positif pada kesehatan mental dan fisik mereka (Kemendikbud, 2019).

Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengatur dan mengelola perilaku untuk mencapai tujuan tertentu serta menghadapi tantangan hidup. Tingkat efikasi diri yang tinggi mendorong motivasi kuat, ketekunan, dan kemampuan untuk menggunakan strategi coping yang efektif dalam situasi sulit. Dengan efikasi diri yang baik,

seseorang lebih mampu mengendalikan stres dan memaksimalkan potensi diri untuk meraih kesuksesan (Bandura, 1997).

Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara kronis, yang menyerang sistem kardiovaskular dan dapat berujung pada komplikasi serius seperti serangan jantung dan stroke. Kondisi ini diklasifikasikan menjadi hipertensi primer, yang tidak diketahui penyebabnya secara jelas, dan hipertensi sekunder yang merupakan akibat dari kondisi medis lain. Pengelolaan hipertensi memerlukan perubahan gaya hidup dan pengobatan untuk mengurangi risiko komplikasi jangka panjang (WHO, 2023).

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain kuantitatif eksplanatori untuk menjelaskan pengaruh dukungan sosial (X1) dan efikasi diri (X2) terhadap kualitas hidup (Y) dengan resiliensi (Z) sebagai variabel mediator. Populasi penelitian adalah lansia hipertensi di Puskesmas Nanggalo Padang, dengan sampel sebanyak 122 responden yang ditentukan melalui accidental sampling sesuai dengan panduan ukuran sampel oleh (Sugiyono, 2017). Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup berskala Likert yang disusun berdasarkan definisi operasional tiap variabel, di mana hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan seluruh item layak digunakan dan memenuhi kriteria instrumen yang baik sebagaimana dikemukakan (Sudaryono, 2019). Analisis data menggunakan Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS) melalui software SmartPLS, yang terdiri dari pengujian outer model untuk menilai validitas dan reliabilitas konstruk serta inner model untuk menguji hubungan struktural antarvariabel melalui uji signifikansi bootstrapping. Model penelitian yang digunakan merumuskan bahwa X1 dan X2 berpengaruh langsung terhadap Y maupun secara tidak langsung melalui Z, dengan X1 merepresentasikan dukungan sosial, X2 efikasi diri, Z resiliensi, dan Y kualitas hidup.

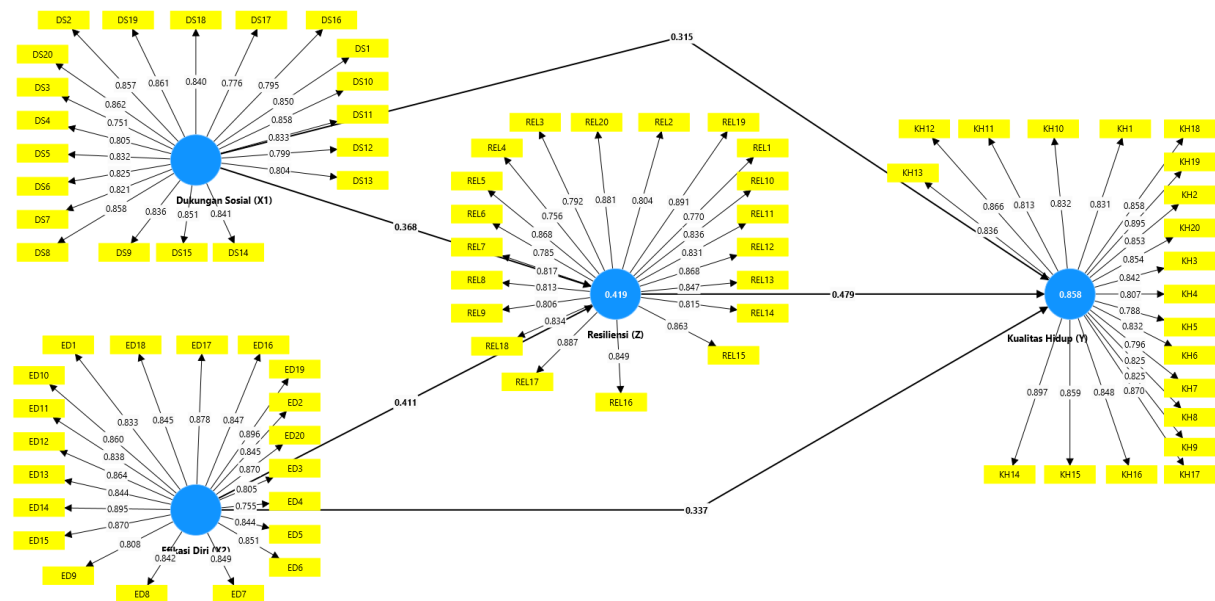
4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Evaluasi Outer Model (*Measurement Model*): Pengujian Validitas dan Reliabilitas

Validitas konvergen dalam measurement model dinilai melalui loading $>0,70$ dan $p < 0,05$, namun pada instrumen baru loading $0,40$ – $0,70$ masih dapat dipertahankan. Indikator dengan loading $<0,40$ harus dihapus, sementara indikator dengan loading $0,40$ – $0,70$ dievaluasi dampaknya terhadap AVE dan composite reliability, dan boleh dihapus jika penghapusannya

meningkatkan AVE $\geq 0,50$ dan composite reliability $\geq 0,70$. Keputusan eliminasi juga perlu mempertimbangkan validitas isi karena beberapa indikator berloading rendah tetap penting untuk merepresentasikan konstruk.

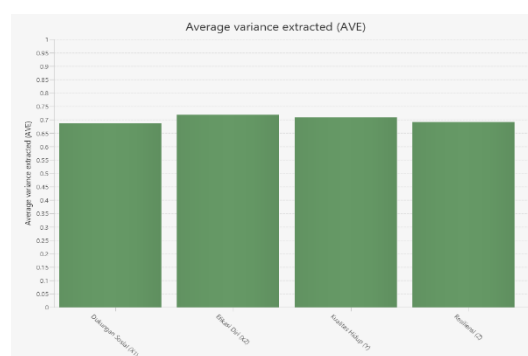


Gambar 1. Pengujian Validitas berdasarkan Outer Loading

Berdasarkan gambar diatas, seluruh indikator memiliki outer loading $> 0,7$ sehingga memenuhi syarat validitas. Pengujian kemudian dilanjutkan dengan validitas berdasarkan average variance extracted (AVE).

Tabel 1. Pengujian Validitas berdasarkan

Variabel	Average variance extracted (AVE)
Dukungan Sosial (X1)	0.686
Efikasi Diri (X2)	0.718
Kualitas Hidup (Y)	0.708
Resiliensi (Z)	0.691

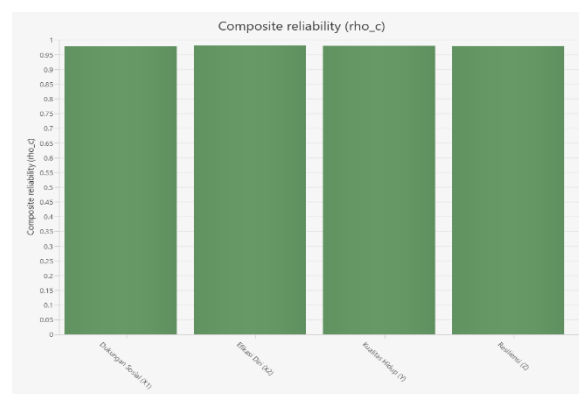


Gambar 2. Pengujian Validitas berdasarkan

Nilai AVE yang disarankan adalah di atas 0,5. Diketahui seluruh nilai $AVE > 0,5$, yang berarti telah memenuhi syarat validitas berdasarkan AVE. Selanjutnya dilakukan pengujian reliabilitas berdasarkan nilai *composite reliability* (CR).

Tabel 2. Pengujian Reliabilitas berdasarkan Composite Reliability

Variabel	Composite Reliability (ρ_c)
Dukungan Sosial (X1)	0.978
Efikasi Diri (X2)	0.981
Kualitas Hidup (Y)	0.980
Resiliensi (Z)	0.978

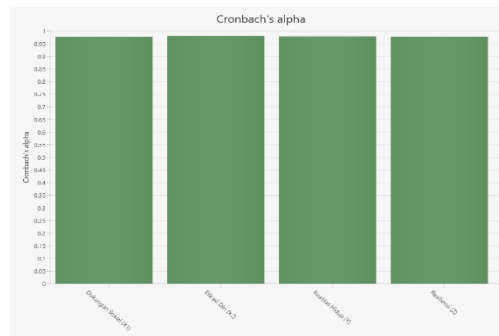


Gambar 3. Pengujian Reliabilitas berdasarkan Composite Reliability (CR)

Nilai CR yang disarankan adalah di atas 0,7. Diketahui seluruh nilai $CR > 0,7$, yang berarti telah memenuhi syarat reliabilitas berdasarkan CR. Selanjutnya dilakukan pengujian reliabilitas berdasarkan nilai *cronbach's alpha* (CA).

Tabel 3. Pengujian Reliabilitas berdasarkan Cronbach's Alpha (CA)

	Cronbach's alpha
Dukungan Sosial (X1)	0.976
Efikasi Diri (X2)	0.979
Kualitas Hidup (Y)	0.978
Resiliensi (Z)	0.976



Gambar 4. Pengujian Reliabilitas berdasarkan Cronbach's Alpha (CA)

Nilai CA yang disarankan adalah di atas 0,7. Diketahui seluruh nilai $CA > 0,7$, yang berarti telah memenuhi syarat reliabilitas berdasarkan cronbach's alpha. Selanjutnya dilakukan pengujian validitas diskriminan dengan pendekatan Fornell-Larcker. Pada Tabel berikut disajikan hasil pengujian validitas diskriminan.

Tabel 4. Pengujian Validitas Diskriminan: Fornell & Larcker

Variabel	Dukungan Sosial (X1)	Efikasi Diri (X2)	Kualitas Hidup (Y)	Resiliensi (Z)
Dukungan Sosial (X1)	(0.828)			
Efikasi Diri (X2)	0.380	(0.847)		
Kualitas Hidup (Y)	0.694	0.720	(0.842)	
Resiliensi (Z)	0.524	0.551	0.829	(0.832)

Keterangan: Nilai di antara “()” merupakan akar kuadrat AVE

Nilai akar kuadrat AVE setiap variabel laten lebih besar daripada korelasinya dengan variabel laten lain, sehingga seluruh konstruk memenuhi validitas diskriminan.

Tabel 5. Pengujian Validitas Diskriminan: HTMT

Variabel	Dukungan Sosial (X1)	Efikasi Diri (X2)	Kualitas Hidup (Y)
Efikasi Diri (X2)	0.385		
Kualitas Hidup (Y)	0.709	0.733	
Resiliensi (Z)	0.532	0.558	0.846

Berdasarkan hasil pengujian validitas diskriminan dengan pendekatan HTMT, diketahui seluruh nilai < 0.9 , yang berarti disimpulkan telah memenuhi syarat validitas diskriminan berdasarkan pendekatan HTMT.

Uji Signifikansi Pengaruh (Boostrapping) (Uji Hipotesis) (Inner Model)**Tabel 6.** Uji Path Coefficient & Signifikansi Pengaruh

Hubungan Variabel	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values
Dukungan Sosial (X1) → Kualitas Hidup (Y)	0.315	0.313	0.089	3.532	0.000
Dukungan Sosial (X1) → Resiliensi (Z)	0.368	0.367	0.141	2.616	0.009
Efikasi Diri (X2) → Kualitas Hidup (Y)	0.337	0.334	0.091	3.707	0.000
Efikasi Diri (X2) → Resiliensi (Z)	0.411	0.407	0.139	2.960	0.003
Resiliensi (Z) → Kualitas Hidup (Y)	0.479	0.480	0.114	4.208	0.000

Berdasarkan hasil pada Tabel tersebut diperoleh hasil:

- Dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kualitas hidup pasien hipertensi.
- Dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi pasien.
- Efikasi diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap kualitas hidup pasien.
- Efikasi diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi pasien.
- Resiliensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kualitas hidup pasien hipertensi.

Tabel 7. R-Square

Variabel	R-square
Kualitas Hidup (Y)	0.858
Resiliensi (Z)	0.419

Nilai R-Square menunjukkan bahwa Kualitas Hidup (Y) dapat dijelaskan oleh Dukungan Sosial (X1), Efikasi Diri (X2), dan Resiliensi (Z) sebesar 85,5%, sementara 14,5% dipengaruhi faktor lain. Adapun Resiliensi (Z) dijelaskan oleh Dukungan Sosial (X1) dan Efikasi Diri (X2) sebesar 41,9%, sedangkan 58,1% sisanya dipengaruhi variabel lain di luar model.

Tabel 8. Q-Square

Variabel	Q ² (= 1 – SSE/SSO)
Kualitas Hidup (Y)	0.604
Resiliensi (Z)	0.284

Nilai Q-Square Kualitas Hidup (Y) sebesar 0,604 dan Resiliensi (Z) sebesar 0,284, keduanya >0, menunjukkan bahwa seluruh variabel prediktor memiliki relevansi prediktif terhadap masing-masing konstruk.

Tabel 9. Pengujian Goodness of Fit Model

Saturated Model	
SRMR	0.057

Diketahui berdasarkan hasil pengujian goodness of fit SRMR, nilai SRMR = 0.057 < 0.1, maka disimpulkan model telah FIT.

Tabel 10. Pengujian Mediasi

Hubungan Variabel	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values
Dukungan Sosial (X1) → Resiliensi (Z) → Kualitas Hidup (Y)	0.176	0.181	0.089	1.971	0.049
Efikasi Diri (X2) → Resiliensi (Z) → Kualitas Hidup (Y)	0.197	0.200	0.091	2.156	0.032

Hasil uji mediasi menunjukkan bahwa Resiliensi (Z) secara signifikan memediasi pengaruh Dukungan Sosial (X1) dan Efikasi Diri (X2) terhadap Kualitas Hidup (Y), ditunjukkan oleh nilai T-Statistics >1,96 dan P-Values <0,05 pada kedua hubungan.

Pembahasan

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kualitas Hidup

Dukungan sosial terbukti berpengaruh positif terhadap kualitas hidup pasien hipertensi dengan koefisien 0.315 dan nilai signifikansi yang memenuhi kriteria ($T = 3.532$; $p < 0.05$). Kualitas hidup merupakan aspek penting dalam perawatan medis karena kondisi kesehatan yang menurun akan memengaruhi persepsi individu terhadap kehidupannya, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan (Hadi & Handojo, 2017; Sarafino & Smith, 2011).

Ketika pasien merasakan dukungan yang sesuai dengan kebutuhannya, kualitas hidup mereka cenderung meningkat.

Bentuk dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, informatif, penghargaan, hingga instrumental (Aziz & Noviekayati, 2016). Dukungan yang diberikan secara tepat akan membantu pasien beradaptasi dengan kondisi penyakitnya, sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, dukungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang berkontribusi pada kualitas hidup pasien hipertensi.

Pengaruh Efikasi Diri terhadap Kualitas Hidup

Efikasi diri berpengaruh positif terhadap kualitas hidup dengan koefisien 0.337 dan nilai signifikansi yang kuat ($T = 3.707$; $p < 0.05$). Kualitas hidup pasien hipertensi dapat meningkat apabila individu mampu menerima penyakitnya dan memiliki kepatuhan terhadap pengobatan, yang salah satunya ditentukan oleh tingkat efikasi diri (Sutanti & Widayati, 2022). Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki motivasi lebih besar dalam mengelola penyakitnya dan menunjukkan coping yang lebih baik.

Efikasi diri juga berfungsi sebagai mediator penting dalam hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup, sebagaimana terlihat pada pasien gagal jantung dan diabetes tipe 2 yang menunjukkan peningkatan kualitas hidup melalui peningkatan efikasi diri (Kashani et al., 2020; Wang et al., 2024). Selaras dengan teori self-care Orem, individu yang mampu mempertahankan perawatan diri yang baik akan memiliki peluang lebih besar mencapai kualitas hidup yang optimal.

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Resiliensi

Dukungan sosial berpengaruh positif terhadap resiliensi dengan koefisien 0.368 dan nilai signifikansi yang terpenuhi ($T = 2.616$; $p < 0.05$). Menurut Harjali (2019), dukungan sosial merupakan hubungan interpersonal yang mencakup perhatian emosional, bantuan instrumental, informasi, dan penghargaan. Setiap bentuk dukungan memberikan manfaat spesifik bagi individu yang menerimanya sehingga meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap kondisi sulit.

Dukungan sosial yang dianggap layak dan sesuai kebutuhan dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan kondisi kesehatan yang menantang (Sari et al., 2018). Sejalan dengan temuan Sarafino dkk, individu dengan dukungan sosial tinggi cenderung lebih cepat pulih dari penyakit, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial juga berkontribusi pada peningkatan resiliensi selama proses pemulihan.

Pengaruh Efikasi Diri terhadap Resiliensi

Efikasi diri berpengaruh positif terhadap resiliensi dengan koefisien 0.411 dan nilai signifikansi yang kuat ($T = 2.960$; $p < 0.05$). Menurut Bandura (1997), keyakinan individu terhadap kemampuannya memengaruhi cara mereka menghadapi penyakit dan menentukan keberhasilan perawatan diri. Individu yang yakin dengan kemampuannya akan lebih aktif dalam aktivitas perawatan diri dan lebih patuh terhadap regimen kesehatan yang diperlukan.

Individu dengan efikasi diri tinggi akan lebih gigih menghadapi situasi sulit, sedangkan individu dengan efikasi diri rendah cenderung mudah menyerah (Mawaddah, 2021). Temuan Amalia & Pramusinto (2020) juga menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan positif dengan kualitas hidup pada pasien hemodialisa, yang berarti efikasi diri rendah dapat menurunkan resiliensi. Dengan demikian, efikasi diri menjadi aspek internal penting yang dapat memperkuat kemampuan individu menghadapi tantangan dalam kondisi kronis.

Pengaruh Resiliensi terhadap Kualitas Hidup

Resiliensi memiliki pengaruh positif terhadap kualitas hidup dengan koefisien 0.479 dan nilai signifikansi yang tinggi ($T = 4.208$; $p < 0.05$). Pasien hipertensi yang tidak mampu mengelola permasalahan psikologis seperti kecemasan, kekecewaan, atau stres dapat mengalami penurunan kualitas hidup, baik pada aspek fisik maupun sosial. Gejala seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan kesulitan bersosialisasi dapat memperburuk kondisi apabila tidak diimbangi dengan resiliensi yang memadai.

Sebaliknya, resiliensi memungkinkan individu untuk tetap bertahan, beradaptasi, dan pulih dari tekanan akibat penyakit kronis. Menurut Wagnild & Young (1993), resiliensi terdiri dari aspek meaningfulness, perseverance, equanimity, self-reliance, dan existential aloneness yang membantu individu menghadapi situasi sulit secara lebih positif. Dengan demikian, resiliensi menjadi faktor penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kualitas Hidup yang Dimediasi Resiliensi

Resiliensi terbukti memediasi hubungan antara dukungan sosial dan kualitas hidup dengan nilai $T = 1.971$ ($p = 0.049$). Dukungan sosial yang mencakup aspek emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif berperan dalam meningkatkan resiliensi pasien hipertensi (Cahyani et al., 2025). Dukungan tersebut membuat individu merasa dihargai dan dipedulikan sehingga menumbuhkan harapan dan kemampuan untuk tetap bertahan dalam menghadapi penyakit.

Dukungan sosial juga dapat meningkatkan kualitas hidup secara langsung, misalnya pada pasien gagal jantung yang mengalami peningkatan kualitas hidup melalui dukungan emosional dan informatif (Kashani et al., 2020). Tanpa dukungan sosial, kualitas hidup cenderung

menurun, sebagaimana dijelaskan Rapley mengenai dampak penurunan kapasitas kognitif dan sosial (Firmiana, 2019). Dukungan sosial yang disertai efikasi diri tinggi akan menghasilkan resiliensi lebih kuat, sehingga kualitas hidup pasien meningkat.

Pengaruh Efikasi Diri terhadap Kualitas Hidup yang Dimediasi Resiliensi

Resiliensi memediasi hubungan antara efikasi diri dan kualitas hidup dengan nilai $T = 2.156$ ($p = 0.032$). Efikasi diri merupakan prediktor penting kualitas hidup, sebagaimana ditemukan pada pasien kanker payudara dan penyandang demensia, di mana efikasi diri membantu individu merespon krisis dan menekan kecemasan serta depresi (Nuraini et al., 2025). Dengan efikasi diri yang kuat, pasien lebih mampu menjalankan perawatan diri dan menjaga stabilitas emosional.

Resiliensi juga menjadi faktor penting yang memengaruhi kualitas hidup, misalnya pada perawat, individu dewasa, dan pasien penyakit kronis yang menunjukkan bahwa resiliensi tinggi berhubungan dengan kualitas hidup yang lebih baik (Digdyani & Kaloeti, 2020; Pertiwi & Kaloeti, 2021; Yazdi-Ravandi et al., 2013). Dengan demikian, efikasi diri yang tinggi meningkatkan resiliensi, yang selanjutnya meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan efikasi diri memiliki peran yang bermakna dalam meningkatkan kualitas hidup lansia hipertensi, baik melalui pengaruh langsung maupun melalui resiliensi sebagai mekanisme mediasi. Ketiga variabel tersebut terbukti saling melengkapi dalam membantu lansia menghadapi tantangan kondisi kronis secara lebih adaptif. Temuan ini menguatkan bahwa kualitas hidup tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial yang menopang keseharian lansia. Kendati demikian, generalisasi hasil penelitian perlu dilakukan secara cermat mengingat cakupan responden yang terbatas pada satu wilayah layanan kesehatan. Selain itu, penelitian ini juga mengindikasikan adanya variabel lain yang turut berkontribusi, sehingga membuka ruang bagi kajian lanjutan yang lebih komprehensif.

Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan upaya penguatan dukungan bagi lansia hipertensi melalui berbagai pendekatan yang bersifat psikososial. Lansia perlu difasilitasi untuk mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan diri serta ketahanan psikologis, sementara keluarga diharapkan memberikan dukungan emosional dan praktis secara konsisten. Puskesmas sebagai layanan kesehatan tingkat pertama dapat mengembangkan program edukasi, konseling, dan pelatihan manajemen stres sebagai intervensi yang berorientasi pada peningkatan kualitas hidup. Masyarakat pun memiliki peran dalam membangun lingkungan

sosial yang inklusif dan suportif bagi lansia. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan memperluas variabel dan wilayah kajian agar mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup lansia hipertensi.

DAFTAR REFERENSI

- Affandi, A. A., & Hamzah, P. N. (2025). Analisis faktor risiko terjadinya hipertensi: Literature review. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 837–848. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i1.43302>
- Amalia, N. N., & Pramusinto, H. (2020). Pengaruh persepsi, efikasi diri dan lingkungan keluarga terhadap minat menjadi guru. *Business and Accounting Education Journal*, 1(1), 84–94. <https://doi.org/10.15294/baej.v1i1.38939>
- Athifahsari, H., Ardani, M. H., Mu'in, M., Warsito, B. E., & Sulisno, M. (2022). Resiliensi pada perawat di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(2), 68–75. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i2.132>
- Ayunarwanti, R., & Maliya, A. (2020). Self-efficacy on intradialysis hypertension in kidney failure patients. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 13(1), 54–61. <https://doi.org/10.23917/bik.v13i1.11603>
- Aziz, M. R., & Noviekayati, I. (2016). Dukungan sosial, efikasi diri dan resiliensi pada karyawan yang terkena pemutusan hubungan kerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(1). <https://doi.org/10.30996/persona.v5i01.742>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman and Company.
- Cahyani, S. T. C., Suarningsih, N. K. A., Jagat, N. A., & Widyanthari, D. M. (2025). Hubungan dukungan sosial dengan kemampuan perawatan diri pada penderita hipertensi di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas II Denpasar Barat. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 13(3), 323–332.
- Digdyani, N., & Kaloeti, D. V. S. (2020). Hubungan antara regulasi diri dan resiliensi dengan kualitas hidup pada perawat rumah sakit swasta X di Kota Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3), 1013–1019. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21848>
- Ding, Y., Zhang, H., Hu, Z., Sun, Y., Wang, Y., Ding, B., Yue, G., & He, Y. (2024). Perceived social support and health-related quality of life among hypertensive patients: A latent profile analysis. *Risk Management and Healthcare Policy*, 17, 2125–2139. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S476633>
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan kualitas hidup lansia: Konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media.
- Febria, D., & Lestari, R. R. (2024). Edukasi hipertensi dan senam sehat upaya penyehatan kesehatan pada lansia Desa Teluk Paman. *NuCSJo: Nusantara Community Service Journal*, 1(2), 86–90.

- Firmiana, M. E. (2019). Dukungan sosial dan resiliensi pada pasien kanker dengan keterbatasan gerak. *Proceeding National Conference Psikologi UMG 2018*, 1(1), 47–66.
- Hadi, F. W., & Handojo, I. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup. *Jurnal Bisnis dan Akuntansi*, 19(2). <https://doi.org/10.34208/jba.v19i2.273>
- Harjali. (2019). *Penataan lingkungan belajar: Strategi untuk guru dan sekolah*. Seribu Bintang.
- Kashani, A. K., Kooshki, S., Kazemi, A. S., & Khoshli, A. K. (2020). Structural equation modeling of relationships between social support, self-efficacy, and quality of life in patients with heart failure. *Shahroud Journal of Medical Sciences*. <https://doi.org/10.22100/ijhs.v6i3.776>
- Kemendikbud. (2019). *KBBI - Kamus Besar Bahasa Indonesia*.
- Kemenkes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*.
- Lee, M. K., & Oh, J. (2020). Health-related quality of life in older adults and its association with health literacy, self-efficacy, social support, and behavior. *Healthcare*, 8(4), 407. <https://doi.org/10.3390/healthcare8040407>
- Mawaddah, H. (2021). Analisis efikasi diri pada mahasiswa Psikologi Unimal. *Jurnal Psikologi Terapan*, 2(2), 19. <https://doi.org/10.29103/jpt.v2i2.3633>
- Mersal, F. A., & Mersal, N. A. (2015). Effect of evidence-based lifestyle guidelines on self-efficacy of patients with hypertension. *International Journal of Current Microbiology and Applied Sciences*, 4(3), 244–263.
- Mikkelsen, H. T., Haraldstad, K., Helseth, S., Skarstein, S., Småstuen, M. C., & Rohde, G. (2020). Health-related quality of life and associated factors in adolescents. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 352. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01585-9>
- Nuraini, T., Putri, Y. S. E., & Maria, R. (2025). Pengaruh pemberdayaan terhadap self-efficacy pada pasien kanker payudara: Systematic review. *Faletehan Health Journal*, 12(1), 59–67. <https://doi.org/10.33746/fhj.v12i01.794>
- Pertiwi, T. L., & Kaloeti, D. V. S. (2021). The effect of resilience on quality of life and psychological symptoms on incarcerated women. *Proceedings of ICPSYCHE 2020*, 318–323. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210423.046>
- Prastika, Y. D., & Siyam, N. (2021). Faktor risiko kualitas hidup lansia penderita hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 407–419.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Sari, D. M. P., Lestari, C. Y. D., Putra, E. C., & Nashori, F. (2018). Kualitas hidup lansia ditinjau dari sabar dan dukungan sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 131–141. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i2.5341>

- Sudaryono, A. (2019). *Metodologi penelitian: Kuantitatif, kualitatif, dan mix method*. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian bisnis*. Alfabeta.
- Sutanti, Y. C., & Widayati, N. (2022). Pengaruh efikasi diri, motivasi kerja, dan lingkungan kerja terhadap kepuasan kerja. *E-Jurnal Manajemen TSM*, 2(2). <https://doi.org/10.34208/ejmtsm.v2i2.1537>
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., et al. (2020). 2020 International Society of Hypertension global guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
- Wang, L., Li, L., Qiu, Y., Li, S., & Wang, Z. (2024). Social support, self-efficacy and quality of life in rural patients with diabetes. *JMIR Public Health and Surveillance*, 10, e54402. <https://doi.org/10.2196/54402>
- WHO. (2023). *Hypertension*.
- Yazdi-Ravandi, S., Taslimi, Z., Saberi, H., et al. (2013). The role of resilience and age on quality of life in patients with pain disorders. *Basic and Clinical Neuroscience*, 4(1), 24–30.
- Yuda, H. T., Rahim, S. S. B. S. A., & Madrim, M. F. (2024). Improving quality of life of elderly hypertension with family empowerment approach. *South Eastern European Journal of Public Health*, 1408–1413. <https://doi.org/10.70135/seejph.vi.2472>
- Zeng, H., Liu, Y., Zhang, C., Zhang, X., Shen, M., & Zhang, Z. (2024). Expectations regarding aging as a mediator of resilience and quality of life in rural elderly. *Archives of Public Health*, 82(1), 239. <https://doi.org/10.1186/s13690-024-01470-7>