PENINGKATAN KEBAHAGIAAN LANJUT USIA MELALUI PROGRAM SEKOLAH LANSIA TANGGUH (SELANTANG) DI DESA TUNGGORONO KECAMATAN JOMBANG KABUPATEN JOMBANG

Sabrina Widyasari, Tukino, Sulistyary Ardiyantika
Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung

Keywords:
Peningkatan, Kebahagiaan, Lanjut Usia, Sekolah Lansia

Corresponding Author:
Sabrina Widyasari
Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung
Email:
sabrinastks@gmail.com

Abstract: *This research aims to examine the increase in happiness among the elderly through the Tangguh Elderly School (Selantang) program in Tunggorono Village, Jombang District, Jombang Regency by delving into: 1) the characteristics of the informants; 2) self-acceptance in enhancing elderly happiness; 3) environmental mastery in enhancing elderly happiness; and 4) autonomy in enhancing elderly happiness. The elderly school is an educational program for seniors, particularly those who are still active within their families and communities. The purpose of the elderly school in the Bina Keluarga Lansia (BKL) group is to develop SMART (Healthy, Independent, Active, Productive, and Dignified) seniors through seven dimensions of resilience: spiritual, physical, emotional, intellectual, social, professional vocational, and environmental dimensions. This research employs a descriptive qualitative approach, utilizing in-depth interviews, document studies, and observations for data collection. The findings indicate an increase in happiness among the elderly after participating in the Tangguh Elderly School (Selantang) program, according to the aspects investigated using the Psychological Well-Being (PWB) theory by Ryff and Singer (1996). However, the research also reveals that some participants have difficulty controlling their emotions, particularly in their relationships with family or close individuals, and that the overlap between regular health check-up schedules and the elderly school schedule results in some Selantang participants arriving late. Based on these issues, a program named "Touch of Love for the Elderly (Sekala)" is proposed.*

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan kebahagiaan lanjut usia melalui program Sekolah Lansia Tangguh (Selantang) di Desa Tunggorono Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dengan mengkaji lebih dalam tentang 1) karakteristik informan; 2) self acceptance (penerimaan diri) dalam peningkatan kebahagiaan lansia; 3) environmental mastery (penguasaan terhadap lingkungan) dalam peningkatan kebahagiaan lansia; 4) autonomy (sikap mandiri) dalam peningkatan kebahagiaan lansia. Sekolah lansia merupakan pembelajaran bagi lansia, terutama lansia yang masih potensial di dalam keluarga dan masyarakat. Adanya sekolah lansia di kelompok Bina Keluarga Lansia (BKL) bertujuan untuk mewujudkan lansia yang SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, Produktif dan Bermartabat) melalui 7 (tujuh) dimensi lansia tangguh yakni dimensi spiritual, dimensi fisik, dimensi emosional, dimensi intelektual, dimensi sosial kemasyarakatan, dimensi professional vokasional dan dimensi lingkungan.. Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam, studi dokumentasi dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan kebahagiaan lanjut usia setelah mengikuti program Sekolah Lansia Tangguh (Selantang) sesuai dengan aspek yang telah di teliti menggunakan teori Psychological Well-Being (PWB) Ryff dan Singer (1996). Hasil temuan penelitian menujukkan bahwa beberapa dari peserta sekolah lansia ini mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi terutama dalam hubungannya dengan keluarga atau orang terdekat mereka dan jadwal pemeriksaan kesehatan rutin lansia yang bersamaan dengan jadwal sekolah lansia sehingga menyebabkan beberapa lansia peserta Selantang harus datang terlambat. Adanya temuan permasalahan tersebut,*

maka diusulkan program yang bernama "Sentuhan Kasih untuk Lansia (Sekala)".

PENDAHULUAN

Penduduk di Indonesia terdiri dari berbagai macam usia, yaitu masyarakat dengan usia belum produktif (anak-anak), berusia produktif (dewasa), dan berusia kurang produktif (lanjut usia). Jumlah penduduk dunia yang berusia 60 tahun ke atas diperkirakan akan meningkat dari 1,4 miliar pada tahun 2020 menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050. Data Badan Pusat Statistik melalui Survei Sosial EkonomiNasional (Susenas) 2021, menunjukkan bahwa 29,3 juta penduduk di Indonesia adalah lansia dan dari hasil proyeksi penduduk didapatkan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08%.

Kondisi pendidikan dan kesehatan lansia dapat mendukung posisinya sebagai lansia yang potensial, yaitu penduduk lanjut usia yang masih aktif secara ekonomi. Data Sakernas Agustus 2022 memperlihatkan bahwa lebih dari separuh lansia masih bekerja (52,55%) dan mencari pekerjaan (1,54%). Sekitar 3 dari 5 lansia (62,02%) di perdesaan bekerja, jumlah ini lebih besar daripada lansia di perkotaan yang bekerja (44,76%). Tingkat pendidikan dari lansia bekerja didominasi oleh mereka yang tamat SD/sederajat (37,76%) atau tidak tamat SD/sederajat (43,56%). Kondisi ini turut berpengaruh pada karakteristik pekerjaan lansia seperti lapangan usaha, status pekerjaan, jam kerja, maupun penghasilannya. (Badan Pusat Statistik, 2022)

Di Desa Tunggorono, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang terdapat satu Sekolah Lansia yang berintegrasi dengan Kelompok Bina Keluarga Lansia (BKL) dan Posyandu Lansia yang merupakan salah satu *pilot project* Perwakilan BKKBN Provinsi Jawa Timur. Kegiatan-kegiatan BKL juga terdapat salah satu kegiatan yang sangat membantu tingkat kesehatan dan kesejahteraan lansia meliputi Sekolah Lansia Tangguh. Latar belakang adanya Sekolah Lansia Tangguh adalah adanya kepedulian dari BKKBN dalam hal ini Dinas Pengendalian Penduduk, Keluarga Berencana dan Pemberdayaan Perempuan dan Anak (DPPKBPPPA) Jombang, terhadap permasalahan yang dihadapi keluarga yang mempunyai lansia, agar masalah kesehatan lansia, ekonomi, psikis, kasih sayang yang ada dalam keluarga mereka bisa diatasi.

Program Sekolah Lansia Tangguh (Selantang) "Kenanga" ini dirancang untuk mengadakan kegiatannya sebanyak 12 kali pertemuan dimana peneliti berusaha untuk ikut berpartisipasi pada kegiatan tersebut. Hal tersebut dilakukan untuk bisa mengetahui peningkatan kebahagiaan lanjut usia melalui Program Sekolah Lansia Tangguh (selantang) di Desa Tunggorono, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang.

Untuk mengetahui adanya peningkatan kebahagiaan lanjut usia melalui program Sekolah Lansia Tangguh di Desa Tunggorono, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang peneliti menggunakan teori *Psychological Well-Being* (PWB) menurut Ryff (1995). Peneliti menggunakan

teori menurut Ryff (1995) karena teori ini sangat relevan digunakan untuk mengetahui peningkatan kebahagiaan lanjut usia. Peneliti melakukan penelitian menggunakan tiga dari enam aspek teori *Psychological Well-Being* (PWB) yaitu *self acceptance, autonomy,* dan *environmental mastery* melalui program sekolah lansia. Hal tersebut bertujuan agar penelitian terhadap kebahagiaan lansia melalui Program Sekolah Lansia Tangguh dapat lebih spesifik dan mendalam.

A. Metode Pengumpulan Data

Penelitian tentang Peningkatan Kebahagiaan Lanjut Usia Melalui Program Sekolah Lansia Tangguh di Desa Tunggorono Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Sebagai pendekatan kualitatif tentu berbeda dengan pendekatan kuantitatif, walaupun mungkin pada sisi tertentu ada unsur kesamaannya. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, peneliti bermaksud memperoleh gambaran yang mendalam topik penelitian tesebut. Dengan menggunkaan metode observasi, wawancara dan studi dokumentasi.

B. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan proses sistematis pencarian dan pengaturan transkripsi wawancara, catatan lapangan, dan materi-materi lain yang telah peneliti kumpulkan untuk meningkatkan pemahaman peneliti sendiri mengenai materi-materi tersebut dan untuk memungkinkan peneliti menyajikan apa yang sudah peneliti temukan kepada orang lain (Ezmir, 2016). teknik yang digunakan dalam nasliasa data ini dengan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerimaan Diri (*Self Acceptence*) pada Lanjut Usia.

Analisis mengenai penerimaan diri (*self acceptance*) pada lansia, seperti yang didasarkan pada teori *Psychological Well-Being* (PWB) oleh Ryff (1989), menyoroti beberapa aspek penting yang berkontribusi pada meningkatkan kebahagiaan mereka:

a. Kompleksitas Pengalaman Menua

Lansia menghadapi berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat menimbulkan stres. Menerima perubahan ini secara positif menjadi kunci untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup. Kompleksitas pengalaman menua mengacu pada rangkaian perubahan yang dialami oleh individu ketika memasuki fase lanjut usia. Ini mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial yang secara kolektif membentuk pengalaman penuaan seseorang.

Lansia mengalami berbagai perubahan pada tubuh mereka, seperti penurunan kekuatan fisik, penurunan fungsi sensorik, dan perubahan pada penampilan fisik mereka. Misalnya, kehilangan kepadatan tulang, penurunan kekuatan otot, atau penurunan penglihatan dan pendengaran. Proses menua juga seringkali disertai dengan perubahan dalam respons psikologis dan kognitif. Lansia mungkin menghadapi tantangan seperti peningkatan kecemasan, depresi, atau penurunan fungsi kognitif seperti perhatian dan ingatan.

Transisi menuju fase lanjut usia dapat membawa perubahan dalam jaringan sosial dan hubungan interpersonal. Lansia mungkin mengalami perubahan dalam dinamika keluarga, kehilangan teman atau pasangan hidup, atau perubahan dalam peran sosial mereka di masyarakat. Menerima perubahan ini secara positif menjadi kunci penting dalam mengelola stres yang terkait dengan penuaan. Menerima dan beradaptasi terhadap perubahan fisik, psikologis, dan sosial dapat membantu individu untuk mengurangi tingkat stres yang mereka alami dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

b. Strategi Mengelola Stres

Lansia menggunakan berbagai strategi untuk mengelola stres terkait penuaan, seperti berkebun, berinteraksi sosial, dan berpartisipasi dalam program-program seperti sekolah lansia. Kegiatan ini membantu mereka mengatasi tantangan menua dengan lebih baik. Strategi mengelola stres adalah cara-cara yang digunakan oleh lansia untuk mengurangi dan mengatasi dampak negatif stres yang terkait dengan proses penuaan.

Aktivitas berkebun dapat memberikan kesempatan untuk berinteraksi dengan alam, melakukan aktivitas fisik ringan, dan merawat tanaman. Hal ini tidak hanya memberikan kesenangan dan kepuasan tetapi juga dapat menjadi bentuk terapi relaksasi yang membantu mengurangi tingkat stres. Meningkatkan interaksi sosial dengan keluarga, teman, atau komunitas dapat menjadi sumber dukungan emosional yang signifikan. Melalui berbicara, berbagi cerita, atau melakukan kegiatan bersama, lansia dapat merasa lebih terhubung dan mendapat dukungan secara sosial.

Program sekolah lansia menawarkan kesempatan untuk belajar dan berpartisipasi dalam kegiatan fisik atau seni, serta mengembangkan keterampilan baru. Ini tidak hanya meningkatkan kualitas hidup mereka tetapi juga memberikan kegiatan yang bermanfaat. Berbagai bentuk seni seperti musik dan kerajinan tangan dapat menjadi cara yang efektif untuk mengekspresikan diri dan mengurangi stres. Aktivitas ini tidak hanya memberikan kesempatan untuk mengasah kreativitas, tetapi juga dapat memberikan rasa kepuasan secara pribadi. Penggunaan teknik-teknik seperti meditasi dan pernapasan dalam dapat membantu mengurangi tingkat stres dan

meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Kegiatan ini dapat membantu lansia menenangkan pikiran dan tubuh mereka serta meningkatkan fokus dan konsentrasi. Menggunakan berbagai strategi ini secara teratur dapat membantu lansia mengelola stres terkait dengan penuaan dengan lebih efektif, meningkatkan kebahagiaan, dan kesejahteraan lansia.

c. Peningkatan Kualitas Hidup dan Kebahagiaan

Partisipasi dalam sekolah lansia memiliki dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup dan kebahagiaan lansia. Melalui program sekolah lansia, lansia dapat mengembangkan kemandirian mereka dalam mengelola kehidupan sehari-hari. Mereka belajar keterampilan baru seperti penggunaan teknologi, manajemen keuangan, atau perawatan diri yang membantu mereka tetap aktif dan merasa lebih mandiri. Partisipasi dalam sekolah lansia sering kali mencakup pendidikan tentang kesehatan fisik dan mental yang relevan untuk lansia. Mereka belajar tentang pentingnya pola makan sehat, olahraga, manajemen stres, dan strategi lainnya yang dapat meningkatkan kesejahteraan mereka.

Program sekolah lansia menciptakan lingkungan sosial yang mendukung di mana lansia dapat berinteraksi dengan sesama mereka. Hal ini tidak hanya membantu mengurangi isolasi sosial, tetapi juga meningkatkan rasa terhubung dan dukungan sosial yang mereka terima dari komunitas mereka. Dukungan ini penting untuk meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan emosional mereka. Lansia merasa lebih terlibat dalam kehidupan komunitas mereka dan lebih siap menghadapi tantangan yang datang dengan proses penuaan.

Dengan demikian, sekolah lansia bukan hanya tempat untuk memperoleh pengetahuan baru atau keterampilan praktis, tetapi juga merupakan wadah untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis para pesertanya. Hal ini menjadikan mereka lebih bahagia, lebih mandiri, dan lebih siap untuk menjalani hidup mereka di usia lanjut.

d. Penerimaan Diri

Penerimaan diri pada lansia adalah proses penting dalam menghadapi proses penuaan dengan lebih positif. Lansia yang mampu menerima diri mereka sendiri cenderung memiliki evaluasi diri yang lebih positif. Mereka mengenali kelebihan dan tantangan yang datang dengan penuaan sebagai bagian dari perjalanan hidup mereka. Hal ini membantu mereka mengurangi tingkat stres dan meningkatkan rasa percaya diri. Penerimaan diri memungkinkan lansia untuk menghadapi tantangan fisik, psikologis, dan sosial yang terkait dengan penuaan dengan lebih baik. Mereka tidak hanya menerima perubahan fisik dan emosi mereka, tetapi juga mengembangkan strategi untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan cara yang lebih efektif.

Secara psikologis, penerimaan diri membantu meningkatkan optimisme pada lansia. Mereka melihat masa depan dengan lebih positif dan merasa lebih siap untuk menghadapi perubahan apa pun yang mungkin terjadi. Penerimaan diri yang kuat juga berhubungan dengan peningkatan kualitas hidup. Lansia yang menerima diri mereka sendiri cenderung lebih bahagia, lebih puas dengan kehidupan mereka, dan lebih siap untuk mengambil bagian aktif dalam kegiatan sosial dan komunitas. Program sekolah lansia dapat memberikan peran penting dalam membantu mereka mencapai tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi dengan memberikan dukungan, pengetahuan, dan lingkungan yang mendukung.

Penguasaan Terhadap Lingkungan (*Environmental Mastery*) pada Lanjut Usia

Hasil penelitian tentang Peningkatan Kebahagiaan pada Lanjut Usia Melalui Program Sekolah Lansia Tangguh (Selantang) di Desa Tunggorono Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang ditinjau dari aspek penguasaan terhadap lingkungan (*Environmental Mastery*) berdasarkan teori Ryff (1995) yang dikenal dengan *Psychological Well-Being* (PWB) ditemukan beberapa hal. Pernyataan dari informan menunjukkan bahwa terlihat bahwa program ini memberikan berbagai manfaat yang signifikan bagi para peserta, terutama dalam meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan sekitar, pengetahuan tentang tanaman obat keluarga, keterampilan kerajinan tangan, dan perhatian terhadap sesama peserta.

Program sekolah lansia memberikan lingkungan yang mendukung untuk belajar dan berinteraksi sosial. Ini tidak hanya meningkatkan keterampilan praktis mereka, tetapi juga membantu mereka merasa lebih termotivasi dan berarti dalam komunitas. Peran sekolah lansia sangat penting dalam menyediakan lingkungan yang mendukung bagi para lansia untuk terus belajar, berinteraksi sosial, dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Sekolah lansia menciptakan lingkungan yang ramah dan aman bagi para peserta untuk belajar berbagai hal baru. Ini mencakup pengetahuan tentang kesehatan, keterampilan praktis seperti senam lansia, dan informasi lain yang relevan untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. Melalui program sekolah lansia, lansia memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan baru yang praktis. Contohnya termasuk keterampilan dalam penggunaan teknologi, kegiatan fisik yang bermanfaat, atau bahkan keterampilan seni dan kreatifitas. Ini tidak hanya membantu mereka tetap aktif tetapi juga meningkatkan rasa pencapaian pribadi.

Partisipasi dalam sekolah lansia sering kali melibatkan interaksi sosial yang terstruktur. Ini membantu membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang positif di antara peserta, yang pada gilirannya dapat meningkatkan dukungan sosial dan perasaan keterlibatan dalam komunitas. Program sekolah lansia juga menyediakan media untuk berbagi pengalaman dan

dukungan antar peserta. Hal ini dapat membantu mengatasi perasaan kesepian atau isolasi sosial yang sering dialami oleh lansia, dengan menciptakan komunitas yang harmonis di antara mereka.

Secara keseluruhan, sekolah lansia tidak hanya menyediakan pendidikan formal, tetapi juga mendukung pertumbuhan pribadi, kesejahteraan emosional, dan integrasi sosial yang lebih baik bagi para peserta. Ini membantu mereka merasa lebih dihargai, terhubung, dan memberikan kontribusi yang berarti dalam komunitas mereka.

Peserta mengungkapkan adanya peningkatan signifikan dalam kepekaan terhadap kondisi sekitar mereka selama mengikuti program Sekolah Lansia Tangguh (Selantang). Salah satu contoh konkret adalah lansia saling menjenguk saat ada sesama peserta yang sedang sakit. Hal ini tidak hanya mencerminkan solidaritas di antara anggota komunitas, akan tetapi juga memperkuat rasa kebersamaan di dalam kelompok. Partisipasi dalam kegiatan seperti ini telah membawa dampak positif dalam memperdalam hubungan sosial di antara peserta. Mereka melaporkan bahwa pengalaman ini meningkatkan tingkat empati mereka terhadap sesama, memperkuat ikatan antaranggota komunitas, dan menciptakan lingkungan yang lebih hangat bagi lansia. Dengan demikian, aspek sosial dari program sekolah lansia tidak hanya berfokus pada pembelajaran praktis atau pengetahuan, tetapi juga secara langsung berkontribusi pada peningkatan kualitas hubungan interpersonal antar lansia.

Partisipasi dalam Sekolah Lansia Tangguh (Selantang) juga memberikan manfaat signifikan secara emosional bagi peserta. Mereka menyampaikan adanya penurunan tingkat stres yang dirasakan sehari-hari, yang menunjukkan bahwa program ini membantu mereka dalam mengelola tekanan dan tantangan kehidupan dengan lebih baik. Selain itu, peserta juga mengalami peningkatan perasaan bahagia sebagai hasil dari partisipasi dalam kegiatan dan interaksi sosial di dalam program ini. Hal ini mencerminkan bahwa pengalaman positif yang mereka dapatkan dari Sekolah Lansia Tangguh tidak hanya berdampak pada aspek praktis dan pengetahuan, tetapi juga pada kepuasan emosional mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Peneliti juga mengidentifikasi beberapa tantangan yang dihadapi peserta, seperti jadwal yang bertabrakan dengan kunjungan medis atau kesulitan menyesuaikan diri dengan materi baru. Ini menyoroti pentingnya dukungan yang tepat dari instruktur dan sesama peserta untuk membantu mengatasi hambatan ini.

Secara keseluruhan, program Sekolah Lansia Tangguh (Selantang) terbukti memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup dan kebahagiaan para peserta melalui pengembangan keterampilan, pengetahuan lingkungan, dan penguatan hubungan sosial.

Dengan pendekatan yang efektif dan dukungan yang memadai, program sekolah lansia ini dapat terus ditingkatkan untuk memberikan manfaat maksimal bagi lansia.

Sikap Mandiri (*Autonomy*) pada Lanjut Usia

Analisis dari hasil penelitian mengenai Sikap Mandiri (*Autonomy*) pada Lanjut Usia dalam konteks partisipasi mereka dalam Sekolah Lansia Tangguh (Selantang) menunjukkan beberapa temuan yang signifikan, seperti:

a. Peningkatan Kemandirian Sehari-hari

Para peserta mengalami peningkatan dalam kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa terlalu bergantung pada bantuan orang lain. Mereka mampu mencuci pakaian, memasak, berbelanja, dan mengatur keuangan pribadi dengan lebih mandiri setelah mengikuti program ini. Ini menunjukkan bahwa Sekolah Lansia Tangguh berhasil meningkatkan kemandirian fisik peserta dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

b. Peningkatan Kepercayaan Diri

Partisipasi dalam Sekolah Lansia Tangguh (Selantang) tidak hanya memberikan manfaat praktis dalam hal keterampilan dan pengetahuan, tetapi juga secara signifikan memperkuat aspek psikologis peserta, khususnya dalam hal peningkatan rasa percaya diri. Peserta yang mengikuti program ini menyatakan bahwa mereka merasa lebih mampu mengambil keputusan dan menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih baik setelah bergabung dalam sekolah lansia.

Peningkatan rasa percaya diri ini dapat terlihat dari kemampuan mereka untuk lebih mandiri dalam mengelola kehidupan sehari-hari, baik dalam hal mengatur waktu, membuat keputusan kecil, atau menghadapi masalah sehari-hari. Mereka juga menyatakan bahwa mereka memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi mereka sendiri, yang mengindikasikan peningkatan dalam kondisi psikologis.

Secara lebih dalam, program sekolah lansia ini tidak hanya memberikan pengetahuan tentang cara mengatasi tantangan sehari-hari, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung untuk mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan mental. Dengan demikian, Sekolah Lansia Tangguh berperan sebagai wadah untuk memperkuat aspek psikologis peserta, memungkinkan mereka untuk merasa lebih siap dan lebih terampil dalam menghadapi perubahan dan tantangan yang mereka hadapi di kehidupan sehari-hari.

c. Pengaruh Terhadap Kesehatan dan Kesejahteraan

Peserta Sekolah Lansia Tangguh (Selantang) menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mereka untuk mengelola kesehatan pribadi setelah mengikuti program ini.

Mereka mampu secara mandiri mengatur pola makan yang sehat, mengontrol asupan obat-obatan yang diperlukan, serta menghadiri pemeriksaan kesehatan secara teratur. Beberapa peserta bahkan mulai aktif dalam meracik dan menggunakan jamu herbal sendiri, didasarkan pada pengetahuan yang mereka dapatkan dari sekolah lansia.

Hal ini mencerminkan bahwa program ini tidak hanya fokus pada aspek fisik seperti keterampilan perawatan diri, tetapi juga memberikan perhatian pada kesejahteraan peserta. Dengan memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru dalam merawat kesehatan mereka, peserta merasa lebih mandiri dan bertanggung jawab atas kesehatan mereka secara keseluruhan.

Peningkatan kemampuan untuk mengelola kesehatan pribadi ini juga berdampak pada peningkatan kualitas hidup peserta, karena mereka dapat lebih aktif dalam menjaga kesehatan dan mencegah masalah kesehatan yang mungkin timbul. Dengan demikian, Sekolah Lansia Tangguh tidak hanya berperan dalam meningkatkan pengetahuan peserta, namun juga mendorong kesejahteraan secara menyeluruh dengan memberdayakan peserta dalam mengelola kesehatan pribadi mereka.

d. Kemandirian Finansial

Program Sekolah Lansia Tangguh (Selantang) tidak hanya memberikan dampak positif dalam meningkatkan kemandirian fisik dan psikologis peserta, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap kemandirian finansial mereka. Beberapa peserta menyatakan bahwa setelah mengikuti program ini, mereka mampu memiliki penghasilan tambahan dan mengelola keuangan pribadi mereka secara lebih mandiri, tanpa terlalu bergantung pada dukungan finansial dari keluarga.

Peningkatan dalam pemberdayaan ekonomi ini mencerminkan dampak positif dari program Sekolah Lansia Tangguh dalam membantu peserta memperoleh keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk mengelola keuangan mereka sendiri. Lansia dapat mengatur pengeluaran dan pendapatan mereka dengan lebih efektif, serta membuat keputusan finansial yang lebih baik untuk kehidupan mereka di masa pensiun.

Dengan meningkatnya kemandirian finansial, peserta tidak hanya merasa lebih aman secara ekonomi tetapi juga lebih percaya diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Mereka dapat memanfaatkan sumber daya finansial mereka dengan lebih efisien untuk memenuhi kebutuhan hidup dan menikmati kegiatan sosial atau hobi yang mereka sukai. Hal ini mengindikasikan bahwa Sekolah Lansia Tangguh tidak hanya menekankan aspek kesehatan dan keterampilan praktis, tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh bagi peserta melalui pemberdayaan ekonomi.

e. Interaksi Sosial

Partisipasi dalam aktivitas sosial di sekolah lansia memberikan kesempatan kepada peserta untuk berinteraksi dengan sesama lansia dan fasilitator yang membantu memperkuat jaringan sosial mereka. Ini dapat membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal, yang penting untuk kesejahteraan psikologis mereka.

Secara keseluruhan, peningkatan interaksi sosial di Sekolah Lansia Tangguh tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis tetapi juga mendorong mereka untuk lebih aktif dalam komunitas mereka. Program ini menekankan bahwa interaksi sosial memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan pribadi dan sosial lansia menjadi lebih baik.

Secara keseluruhan, Sekolah Lansia Tangguh (Selantang) bukan hanya memberikan pengetahuan praktis dan keterampilan yang meningkatkan kemandirian fisik dan finansial, tetapi juga memberikan manfaat psikologis yang signifikan seperti peningkatan rasa mandiri dan kebahagiaan. Program ini tidak hanya berfokus pada satu aspek kehidupan lanjut usia, tetapi mengadopsi pendekatan holistik yang meliputi aspek fisik, psikologis, dan sosial untuk memperbaiki kualitas hidup mereka secara menyeluruh.

Kesimpulan

Penelitian mengenai Peningkatan Kebahagiaan Lanjut Usia Melalui Program Sekolah Lansia Tangguh (Selantang) yang dilaksanakan di Desa Tunggorono Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dilakukan guna mengetahui bagaimana sekolah Lansia Tangguh (Selantang) ini berdampak pada kebahagiaan lansia yang menjadi peserta sekolah lansia tersebut. Adanya peningkatan kebahagiaan lanjut usia setelah mengikuti Sekolah Lansia Tangguh (Selantang) adalah poin utama yang ditetiti pada penelitian ini.

Hasil penelitian dari ke-tiga aspek kebahagiaan menurut teori *Psychological Well-Being* (PWB) oleh Ryff (1989) yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*), dan dan sikap mandiri (*autonomy*) pada penelitian mengenai peningkatan kebahagiaan lansia melalui program Sekolah Lansia Tangguh (Selantang) di Desa Tunggorono, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang, peneliti mengindikasi bahwa ada beberapa aspek penting yang berkontribusi pada peningkatan kebahagiaan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Basrowi, S. (2008). Lansia Tangguh Dengan Tujuh Dimensi. Jakarta: Rineka Cipta.
Bungin, B. (2017). Metode Penelitian Kualitatif. Depok: PT Raja Grafindo.

Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). *Hedonism and eudaimonism in positive psychology In A. Delle Fave (Ed.), Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures: Social Empowerment through Personal Growth* (*Vol*. 2, pp. 3-18). New York: Springer.

Dwi Heru, Sukoco. (2021). Pekerja Sosial dan Proses Pertolongan. Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung.

Ezmir. (2016). Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis data. Ed. 1, Cet. Jakarta: Rajawali Pers.

Herry K., Nurjanah, & Aam A. (2011). Garvin Tentang Group Work. STKS Bandung.

Hurlock. (2003). *Developmental Psychology: A Lifespan Approach*: hal. 380.

Konopka, G. (1983). *Social group work: A helping process*. Prentice-Hall.

Moleong, L.J. (2014). Metode Penelitian Kualitatif. Edisi Revisi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Prastowo, A. (2012). Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Ryff, C.D. & Singer, B. (1996). *Psychological Well-Being: Meaning, Measurement and Implication of Psychotherapy Research. Journal of Psychotherapy and Psychosomatic*, 56, 14-23.

Sugeng P., & Wuryantari, M. (2019). Implementasi Teori, Teknik dan Prinsip Pekerjaan Sosial. Intrans Publishing.

Sugiyono. (2009). Metode Observasi Dan Wawancara Dalam Penelitian Kualitatif. Jakarta: Ghalia.

(2020). Metode Penelitian Kualitatif Untuk Penelitian yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif, dan Konstruktif. Alfabeta, 13(1), 225-227.

SUMBER LAIN:

Badan Pusat Statistik. (2022). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022. Badan Pusat Statistik.

BKKBN. (2020). Rencana Strategis Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana.

Lisa Andriani dan Sugiharo. (2022). Gambaran Tingkat Kebahagiaan Pada Lansia yang Tinggal di Komunitas. Jurnal Penelitian Keperawatan BSI.

Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 43 Tahun 2004 tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia

Peraturan Menteri Sosial tentang Standar Nasional Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (Permensos Nomor 5 Tahun 2018)

Peraturan Pemerintah Nomor 43 Tahun 2004 tentang Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial bagi Lanjut Usia

Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 88 tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan (Stranas Kelanjutusiaan)

RPJMN 2020-2024

Sofa Amalia. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kebahagiaan (Happiness) Pada Lansia Di Kota Malang (Studi Integratif Berdasarkan Perspektif Hedonia dan Eudaimonia). Jurnal Penelitian. Program Magister Psikologi. Universitas Padjadjaran

Solehatunnisa. (2021). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Program Keluarga Harapan (PKH) di Desa O'o Kecamatan Dompu, Kabupaten Dompu, NTB. Skripsi. Poltekesos Bandung.

Undang-Undang RI Nomor 11 Tahun 2009 tentang Kesejahteraan Sosial

Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2014 Tentang Pemerintahan Daerah

Undang-Undang (UU) Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia

Universitas Muhammadiyah Pekajangan. Pekalongan.

Umi Putri Kusuma Wardani. (2020). Efektivitas Program Sekolah Lansia "Sibulan" di Kecamatan Sukajadi, Kota Bandung.

Sugiarto, Cristiani. (2010). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) pada Lansia di Panti Werdha "X" Bandung. Tesis. Bandung: Universitas Padjajaran.